

Технологическая карта № п.200

Номер рецептуры: 200

Наименование блюда : **Капуста тушеная**

Наименование сырья	Норма закладки на одну порцию, в гр.							
	Ясли		Детсад		ГКП		*Сотруд	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Капуста белокочанная	171.9	137.5	214.9	171.9	171.9	137.5	214.9	171.9
Морковь	3	2.4	3.8	3	3	2.4	3.8	3
Лук репчатый	5.7	4.8	7	6	5.7	4.8	7	6
Мука	1.4	1.4	1.8	1.8	1.4	1.4	1.8	1.8
Сахар-песок	3.6	3.6	4.5	4.5	3.6	3.6	4.5	4.5
Томат-паста	2.9	2.9	3.6	3.6	2.9	2.9	3.6	3.6
Лимонная кислота	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1
Масло сливочное	4	4	5	5	4	4	5	5
В ы х о д	110		130					

Технология приготовления:

Нарезанную соломкой свежую капусту кладут в котел слоем 300 мм, добавляют воду (20—30 % к массе сырой капусты), растопленное сливочное масло и тушат до полуготовности при помешивании. Затем добавляют пассерованные, нарезанные соломкой морковь, сырую петрушку, репчатый лук, предварительно бланшированный, и тушат до готовности 40—45 мин. За 10 мин до конца тушения капусту заправляют солью, сахаром, подсушенной мукой, растертой со сливочным маслом и разведенной в небольшом количестве воды. Температура подачи — 65 °С.

Требования к качеству. Овощи должны иметь кусочки одинаковой формы и разме ра. Консистенция мягкая, сочная, у капусты допускается упругая. Вкус кисло-сладкий. Цвет коричневый

Пищевая и энергетическая ценность блюда:

Категория	Выход	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
		Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	Энерг. цен- ность, ккал	Ca	Fe	B1	B2	C
Ясли	110	2.36	2.93	11.72	82.67	4.04	0.15	0.01	0.01	1.35
Детсад	130	2.95	3.66	14.69	103.5	5.05	0.19	0.01	0.01	1.69

Источники, используемые при составлении:

Министерство образования и науки Челябинской области "Организация питания детей в дошкольном образовательном учреждении" 2005г. под редакцией В.В. Садырина, составитель Г.Н. Панкратова;