

Технологическая карта № 247

Номер рецептуры: 247

Наименование блюда : **Рыба, тушенная с овощами**

Наименование сырья	Норма закладки на одну порцию, в гр.							
	Ясли		Детсад		ГКП		*Сотруд	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Минтай	40	37	53	49	40	37		
Вода	13	13	17	17	13	13		
Морковь	21	17	28	22	21	17		
Томат-паста			2	2				
Лук репчатый	8	7	11	9	8	7		
Масло растительное	3	3	4	4	3	3		
Масса тушеной рыбы		30		40		30		
Масса тушеной рыбы с овощами		60		80		60		
В Ы Х О Д		60		80				

Технология приготовления:

Филе нарезают на порционные куски, укладывают в посуду в два слоя, чередуя со слоями нарезанных соломкой моркови и лука репчатого, заливают водой, добавляют томатное пюре, сметану, масло растительное, посуду закрывают крышкой и тушат 30 мин до готовности.

Отпускают с овощами, с которыми тушилась рыба.

Гарниры - картофель отварной, пюре картофельное, овощи отварные.

Требования к качеству

Внешний вид: тушенный кусочек филе рыбы уложен на тарелку, с овощами и соусом, сбоку - гарнир

Консистенция: мягкая у трески, допускается легкое расслаивание мякоти

Цвет: филе рыбы - на разрезе белый или светло-серый, соуса - розовый, овощей - натуральный

Вкус: рыбы в сочетании с соусом и овощами

Запах: продуктов, входящих в блюдо

Пищевая и энергетическая ценность блюда:

Категория	Выход	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B1	B2	C
Ясли	60	6.2	3.36	1.75	62.05	21.56	0.47	0.05	0.05	1.74
Детсад	80	8.28	4.48	2.49	83.36	28.73	0.66	0.07	0.07	2.77

Источники, используемые при составлении:

Сборник технических нормативов - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2011