

Технологическая карта № **РТ393С**

Номер рецептуры: РТ393С

Наименование блюда : **25-Овощи тушеные**

| Наименование сырья   | Норма закладки на одну порцию, в гр. |       |        |       |        |       |        |       |
|----------------------|--------------------------------------|-------|--------|-------|--------|-------|--------|-------|
|                      | Ясли                                 |       | Детсад |       |        |       |        |       |
|                      | брутто                               | нетто | брутто | нетто | брутто | нетто | брутто | нетто |
| Морковь              | 70                                   | 56    | 82     | 65.6  |        |       |        |       |
| Лук репчатый         | 15                                   | 12.6  | 20     | 16.8  |        |       |        |       |
| Капуста белокочанная | 73                                   | 58.4  | 85     | 68    |        |       |        |       |
| Масло растительное   | 1                                    | 1     | 1.2    | 1.2   |        |       |        |       |
| Соль йодированная    | 1                                    | 1     | 1      | 1     |        |       |        |       |
| Масло сливочное      | 2                                    | 2     | 2      | 2     |        |       |        |       |
| <b>В Ы Х О Д</b>     | 110                                  |       | 130    |       |        |       |        |       |

**Технология приготовления:**

Овощи промывают, очищают. Нарезанную соломкой свежую капусту кладут в котел слоем 300 мм, добавляют воду (20-30 % к массе сырой капусты) и тушат до полуготовности при помешивании. Затем добавляют пассерованные , нарезанные соломкой морковь, репчатый лук, предварит ельно бланшированный, и тушат до готовности 30-35 мин. За 10 мин до конца тушения овощи заправляют солью.

Температура подачи -65 °с.

Показатели качества и безопасности

Органолептические показатели:

Внешний вид: овощи имеют кусочки одинаковой формы и размера.

Консистенция: мягкая, сочная.

Цвет: кремовый. Вкус: в меру соленый.

Запах: свойственный тушеным овощам, без посторонних запахов

**Пищевая и энергетическая ценность блюда:**

| Категория | Выход | Пищевые вещества |         |             |                       | Минеральные вещества, мг |      | Витамины, мг |      |      |
|-----------|-------|------------------|---------|-------------|-----------------------|--------------------------|------|--------------|------|------|
|           |       | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г | Энерг.цен-ность, ккал | Ca                       | Fe   | B1           | B2   | C    |
| Ясли      | 110   | 1.76             | 2.53    | 7.55        | 60.02                 | 23.19                    | 0.53 | 0.04         | 0.04 | 4.06 |
| Детсад    | 130   | 2.08             | 2.75    | 8.99        | 69.02                 | 27.08                    | 0.63 | 0.05         | 0.05 | 4.96 |

Источники, используемые при составлении:

Детский сад № 378 г.Челябинск, технолог Старцева О.Ю.

Утверждаю:

Заведующий МАДОУ "ДС 48 г.Челябинска"

\_\_\_\_\_ О. А. Бура