

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Рецептура № 85

Закуска витаминная

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изд.	
	Вес брутто, г	Вес нетто, г
Свекла , т/о-2%		
до 01.01 х/о-20%	131,0	103,0 ¹
с 01.01 х/о-25%	137,0	103,0
или		
Свекла быстрозамороженная	103,0	103,0
Лук репчатый (х/о-16%)	14,3	12,0
Или		
Лук репчатый быстрозамороженный	12,0	12,0
Масло подсолнечное рафинированное	3,0	3,0
Петрушка (зелень)	1,0	0,74
Соль йодированная с пониженным содержанием натрия	0,25	0,25
Выход		100

В 100 г данного блюда содержится

Пищевые вещества г.			Минеральные вещества мг.			
Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe
1,63	3,00	8,17	34,22	18,71	41,04	1,42

Витамины мг.					Энергетическая ценность (ккал)
A	B1	B2	PP	C	
0	0,02	0,04	0,19	1,27	68,54

¹ - масса вареной очищенной свеклы

Способ приготовления:

Вареную очищенную свеклу натирают на терке, лук нарезают полукольцами, перемешивают, заправляют маслом, добавляют соль и тушат 10—15 мин (быстрозамороженный овощи тушат не размораживая). При отпуске блюдо посыпают зеленью.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Рецептура № 13

Зеленый горошек

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изд.	
	Вес брутто, г	Вес нетто, г
Горошек зеленый консервированный натуральный (х/о-35%)	154,0	100,0
Выход		100

В 100 г данного блюда содержится

Пищевые вещества г.			Минеральные вещества мг.			
Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe
2,64	0,24	7,17	20,0	21,0	62,0	0,7

Витамины мг.					Энергетическая ценность (ккал)
A	B1	B2	PP	C	
0	0,11	0,05	0,7	10	43,99

Способ приготовления:

Зеленый горошек выкладывают из банок в подготовленную посуду и кипятят в собственном соку в течение 3-5 минут, затем отвар сливают и отпускают горошек как гарнир.

Для воспитанников ясельных групп горошек перед подачей разминается в пюре.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Рецептура № 53

Икра кабачковая

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изд.	Вес брутто, г	Вес нетто, г
Икра кабачковая для детского питания (х/о 5%)		105,4	100,0
Выход			100

В 100 г данного блюда содержится

Пищевые вещества г.			Минеральные вещества мг.			
Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe
2,64	8,58	11,88	41	15	37	0,7
Витамины мг.					Энергетическая ценность(ккал)	
A	B1	B2	PP	C		
0	0,02	0,05	0,4	7	72,60	

Готовый продукт промышленного производства

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Рецептура № 10\87

Закуска витаминная

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изд.	
	Вес брутто, г	Вес нетто, г
Капуста белокочанная (х/о-20%)	42,5	34,0
Морковь красная		
до 01.01 х/о-20%	25,0	20,0
с 01.01 х/о-25%	27,0	20,0
Лук зеленый (перо) (х/о-20%)	12,5	10,0
Яблоки (х/о-без кожицы с удаленным семенным гнездом-30%)	34,3	24,0
Лимон (х/о-58%)	10,0	4,2
Сахар-песок	2,0	2,0
Масло подсолнечное рафинированное	7,0	7,0
Соль йодированная с пониженным содержанием натрия	0,25	0,25
Выход		100

В 100 г данного блюда содержится

Пищевые вещества г.			Минеральные вещества мг.			
Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe
14,0	13,0	8,80	41,92	17,51	27,7	1,0

Витамины мг.					Энергетическая ценность(ккал)
A	B1	B2	PP	C	
0	0,03	0,04	0,54	19,0	130,00

Способ приготовления:

Белокочанную капусту и морковь очистить, промыть и мелко нашинковать соломкой. Лук зеленый перебрать, очистить, промыть, мелко нарезать. Яблоки очистить от кожицы и семенных гнезд, мелко нарезать. Подготовленные овощи соединить, добавить соль, сахар, перемешать, заправить соком лимона и растительным маслом.

Требования: Овощи и яблоки должны сохранять форму нарезки. Вкус и запах свойственные набору продуктов.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Рецептура № 114

Салат из отварной свеклы

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изд.	Вес брутто, г	Вес нетто, г
Свекла т/о-2%, до 01.01 х/о-20%		115,0	92,0
с 01.01 х/о-25%		123,0	92,0
Масса вареной очищенной свеклы			90,2
Масло подсолнечное рафинированное		7,0	7,0
Соль йодированная с пониженным содержанием натрия		0,25	0,25
Выход			100

В 100 г данного блюда содержится

Пищевые вещества г.			Минеральные вещества мг.			
Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe
0,66	1,20	2,28	36,59	21,52	43,81	1,35
Витамины мг.					Энергетическая ценность (ккал)	
A	B1	B2	PP	C		
0	0,02	0,04	0,24	4,81	32,00	

Способ приготовления:

Промытую свеклу отваривают в кожуре, охлаждают, очищают, нарезают соломкой (или натирают на терке) солят, перемешивают и заправляют растительным маслом.