

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Наименование изделия: Щи из свежей капусты с картофелем (вегетарианские)

Номер рецептуры: 67

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях 2011г, ред.

Могильный М.П., Тутельян В.А.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов				ТЕХНОЛОГИЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ
	1 порция				
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г	
Картофель	24	18	32	24	Капусту нарезают квадратиками, картофель дольками. В кипящий бульон или воду, закладывают капусту, доводят до кипения, затем кладут картофель, добавляют припущенные морковь, лук и варят до готовности. За 5-10 минут до окончания варки в щи добавляют припущенное томатное пюре. При приготовлении щей из ранней капусты, её закладывают после картофеля. Для детей первой возрастной группы томатное пюре не используется. Температура реализации не ниже 75°С.
Капуста свежая	37,5	30	50	40	
Морковь	9,4	7,5	12,5	10	
Лук репчатый	7,1	6	9,5	8	
Томатное пюре	-	-	2	2	
Масло растительное	3	3	4	4	
Сметана	5	5	7	7	
Бульон или вода	120	120	160	160	
Выход готового блюда:		150/5		200/7	

Химический состав данного блюда:

Выход, г	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг			Витамины, мг	ЭЦ, ккал
	Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	Fe		
150/5	1,3	3,5	6,4	26	13,35	0,48	11,08	61
200/7	1,8	4,7	8,8	34,7	17,8	0,6	14,77	83

Заведующий МАДОУ № _____ / _____ /

