



Салат из свежих помидоров с луком № 14

Наименование блюда: Салат из свежих помидоров с луком

Технологическая карта (кулинарный рецепт) № 14

Вид обработки: **Без обработки**

Наименование сборника рецептов: *Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях под ред. М. П. Мозильного и В. А. Тутельяна*

Рецептура (раскладка продуктов) на 60 грамм нетто/на 40 грамм нетто блюда:

Продукт (полуфабрикат)	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Томат	57	48	38	32
Лук	12	10,2	8	6,8
Масло растительное	3	3	2,4	2,4
Соль пищевая йодированная	0,5	0,5	0,3	0,3

Пищевая ценность, калорийность и химический состав блюда (витамины, микроэлементы):

Наименование показателя, рассчитываемого в соответствии с новым СанПиН	Содержание питательных веществ на 60 грамм блюда	Содержание питательных веществ на 40 грамм блюда
Белки, г	0,678	0,452
Жиры, г	3,714	2,476
Углеводы, г	2,832	1,888
Калорийность, ккал	47,46	31,64
В1, мг	0,03	0,02
В2, мг	0,018	0,012
С, мг	12,252	8,168
Са, мг	10,548	7,032
Fe, мг	0,504	0,336

Технологическая карта приготовления блюда в ДОУ:

Технология приготовления

Подготовленные помидоры нарезают тонкими ломтиками, репчатый лук мелко шинкуют, бланшируют. Подготовленный зеленый лук мелко шинкуют. Помидоры и лук перемешивают, заправляют растительным маслом, солью, раскладывают на порции. Салат можно отпускать без лука, соответственно уменьшив выход. Выход порции определяется возрастной группой.

Требования к качеству

Внешний вид: овощи имеют привлекательный вид, нарезаны не ранее чем за 30-40 мин до отпуска.

Консистенция: помидоров - упругая, сочная

Цвет: помидоров - красный, розовый, а также желтый (для желтоплодных сортов)

Вкус: умеренно соленый

Запах: свежих помидоров и лука в сочетании с растительным маслом