



Салат из белокочанной капусты № 20

Наименование блюда: Салат из белокочанной капусты

Технологическая карта (кулинарный рецепт) № 20

Вид обработки: **Без обработки**

Наименование сборника рецептур: *Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях под ред. М. П. Могильного 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 |
|---------------------------|-----------|----------|-----------|----------|
| Капуста белокочанная | 59,16 | 47,34 | 39,44 | 31,56 |
| | - | 42,6 | - | 28,4 |
| Лук | 7,5 | 6 | 5 | 4 |
| Морковь | 7,5 | 6 | 5 | 4 |
| Кислота лимонная пищевая | 0,18 | 0,18 | 0,12 | 0,12 |
| Вода питьевая | 5,82 | 5,82 | 3,88 | 3,88 |
| Сахар | 3 | 3 | 2 | 2 |
| Масло растительное | 3 | 3 | 2 | 2 |
| Соль пищевая йодированная | 0,5 | 0,5 | 0,35 | 0,35 |

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 | 0,846 | 0,564 |
| Жиры, г | 3,048 | 2,032 |
| Углеводы, г | 5,19 | 3,46 |
| Калорийность, ккал | 51,54 | 34,36 |
| В1, мг | 0,012 | 0,008 |
| В2, мг | 0,024 | 0,016 |
| С, мг | 20,97 | 13,98 |
| Са, мг | 26,802 | 17,868 |
| Fe, мг | 0,324 | 0,216 |

Технологическая карта приготовления блюда в ДОУ:

Технология приготовления

Лимонную кислоту растворяют в кипяченой воде. Капусту и подготовленную морковь мелко шинкуют соломкой, добавляют соль (10 г на 1 кг), раствор лимонной кислоты и нагревают при непрерывном помешивании не менее 2 минут при температуре 95-100 °С. Не следует перегревать капусту, так как она будет мягкой. Прогретую капусту с морковью охлаждают, смешивают с нашинкованным зеленым луком, добавляют сахар и растительное масло, перемешивают. Выход порции определяется возрастной группой.

Требования к качеству

Внешний вид: овощи сохраняют форму нарезки. Салат уложен горкой, заправлен растительным маслом

Консистенция: овощей - хрустящая, не жесткая, сочная

Цвет: свойственный входящим в блюдо продуктам

Вкус: свойственный входящим в блюдо продуктам

Запах: свежей белокочанной капусты, зеленого лука или моркови с ароматом растительного масла