

Сельдь с луком и растительным маслом № 28

Наименование блюда: Сельдь с луком и растительным маслом

Технологическая карта (кулинарный рецепт) № 28

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 50 грамм нетто/на 30 грамм нетто блюда:

Продукт (полуфабрикат)	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Сельдь с/с	88	36	52,8	21,6
Лук	13	11	7,8	6,6
Масло растительное	3	3	1,8	1,8

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

Наименование показателя, рассчитываемого в соответствии с новым СанПиН	Содержание питательных веществ на 50 грамм блюда	Содержание питательных веществ на 30 грамм блюда
Белки, г	6,19	3,714
Жиры, г	6,015	3,609
Углеводы, г	1	0,6
Калорийность, ккал	82,955	49,773
В1, мг	0,015	0,009
В2, мг	0,05	0,03
С, мг	1,1	0,66
Са, мг	31,81	19,086
Fe, мг	0,48	0,288

Технологическая карта приготовления блюда в ДОУ:

Технология приготовления

Сельдь разделяют на филе без кожи и костей, нарезать дольками. Лук репчатый очистить, промыть, нашинковать соломкой или кружочками, залить кипятком и выдержать 1-2 мин. Сельдь и лук соединить и заправить растительным маслом. Температура подачи блюда +10...+14 С. Срок реализации 1 час с момента приготовления. Примечание: Лук репчатый допускается из урожая прошлого года до 1 марта.