



Салат из отварной моркови с бананами № 406

Наименование блюда: Салат из отварной моркови с бананами

Технологическая карта (кулинарный рецепт) № 406

Вид обработки: Варка

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
Морковь	52,8	39	35,2	26
Бананы	24	18	16	12
Масло растительное	3	3	2	2
Сахар	0,6	0,6	0,4	0,4

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	0,71	0,473
Жиры, г	4,43	2,953
Углеводы, г	4,42	2,947
Калорийность, ккал	66	44
В1, мг	0,018	0,012
В2, мг	0,024	0,016
С, мг	2,328	1,552
Са, мг	16,2	10,8
Fe, мг	0,468	0,312

Технологическая карта приготовления блюда в ДОУ:

Технология приготовления

Морковь отваривают, нарезают мелкими кубиками или соломкой, или натирают на терке. Бананы свежие очищают, нарезают мелкими кубиками или соломкой. Подготовленные морковь и бананы соединяют и заправляют растительным маслом и сахаром. Выход порции определяется возрастной группой.

Требования к качеству

Внешний вид: морковь и бананы мелко нарезаны. Салат уложен горкой, заправлен растительным маслом

Консистенция: мягкая

Цвет: отварной моркови и банан

Вкус: свойственный моркови и сорту банан

Запах: свойственный входящим в блюдо продуктам