



Винегрет овощной № 45

Наименование блюда: **Винегрет овощной**

Технологическая карта (кулинарный рецепт) № 45

Вид обработки: **Варка**

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

Рецептура (раскладка продуктов) на 120/60 грамм нетто/на 120/40 грамм нетто блюда:

Продукт (полуфабрикат)	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Картофель	41,28/20,64	30/15	41,28/13,76	30/10
Свекла	30,6/15,3	24/12	30,6/10,2	24/8
Морковь	22,68/11,34	18/9	22,68/7,56	18/6
Огурцы соленые	30/15	24/12	30/10	24/8
Лук	21,48/10,74	18/9	21,48/7,16	18/6
Масло растительное	7,2/3,6	7,2/3,6	7,2/2,4	7,2/2,4
Соль пищевая йодированная	0,9/0,45	0,9/0,45	0,9/0,35	0,9/0,35

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

Наименование показателя, рассчитываемого в соответствии с новым СанПиН	Содержание питательных веществ на 160/60 грамм блюда	Содержание питательных веществ на 120/40 грамм блюда
Белки, г	1,62/0,81	1,62/0,54
Жиры, г	7,392/3,696	7,392/2,464
Углеводы, г	9,228/4,614	9,228/3,076
Калорийность, ккал	109,92/54,96	109,92/36,64
В1, мг	0,06/0,03	0,06/0,02
В2, мг	0,06/0,03	0,06/0,02
С, мг	15,9/7,95	15,9/5,3
Са, мг	40,26/20,13	40,26/13,42
Fe, мг	1056/0,528	1,056/0,352

Технологическая карта приготовления блюда в ДОУ:

Технология приготовления

Отварные очищенные картофель, свеклу и морковь, очищенные соленые огурцы нарезают мелкими ломтиками. Зеленый лук нарезают длиной до 1 см; если используют репчатый лук, то его мелко шинкуют и бланшируют кипящей водой, откидывают на дуршлаг. Подготовленные овощи соединяют, добавляют растительное масло, перемешивают. В винегрет можно добавлять от 50 до 100 г припущенного зеленого горошка за счет соответственного уменьшения соленых огурцов. Выход порции определяется возрастной группой.

Требования к качеству

Внешний вид: овощи нарезаны мелкими ломтиками, равномерно перемешаны и заправлены растительным маслом

Консистенция: мягкая, сочная

Цвет: продуктов, входящих в винегрет

Вкус: продуктов, входящих в винегрет

Запах: продуктов, входящих в винегрет