



## Салат из свеклы и моркови № 52

Наименование блюда: Салат из свеклы и моркови

Технологическая карта (кулинарный рецепт) № 52

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
Свекла	45,6	36,6	30,4	24,4
Морковь	30	21	20	14
Масло подсолнечное	3	3	2	2

**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	0,78	0,52
Жиры, г	6,18	4,12
Углеводы, г	4,26	2,84
Калорийность, ккал	76,2	50,8
В1, мг	0,018	0,012
В2, мг	0,024	0,016
С, мг	3	2
Са, мг	18	12
Fe, мг	0,6	0,4

**Технологическая карта приготовления блюда в ДОУ:**

### Технология приготовления

Свеклу варят в кожуре или запекают в жарочном шкафу до готовности, охлаждают, очищают. Сырую морковь чистят, ошпаривают. Подготовленные овощи по отдельности натирают на терке или шинкуют тонкой соломкой. Свеклу заправляют растительным маслом отдельно от моркови (чтобы не окрашивала морковь) и соединяют с морковью, добавляют йодированную соль. Хорошо перемешивают.

#### Требования к качеству

**Внешний вид:** свекла и морковь нарезаны мелкой соломкой или натерты на терке

**Консистенция:** плотная

**Цвет:** свойственный входящим в блюдо продуктам

**Вкус:** свойственный входящим в блюдо продуктам

**Запах:** свойственный входящим в блюдо продуктам