



Яйца вареные № 213

Наименование блюда: **Яйца вареные**

Технологическая карта (кулинарный рецепт) № 213

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 20 грамм нетто/на 10 грамм нетто блюда:

Продукт (полуфабрикат)	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Яйцо	20	20	10	10

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

Наименование показателя, рассчитываемого в соответствии с новым СанПиН	Содержание питательных веществ на 20 грамм блюда	Содержание питательных веществ на 10 грамм блюда
Белки, г	2,54	1,27
Жиры, г	2,3	1,45
Углеводы, г	0,14	0,07
Калорийность, ккал	31,5	15,75
В1, мг	0,016	0,008
В2, мг	0,09	0,045
С, мг	0	2
Са, мг	11	5,5
Fe, мг	0,5	0,25

Технологическая карта приготовления блюда в ДОУ:

Технология приготовления

Яйца погружают в кипящую подсоленную воду (3 л воды и 40-50 г соли на 10 яиц) и варят вкрутую 8-10 мин с момента закипания. Для облегчения очистки от скорлупы яйца сразу же после варки погружают в холодную воду. Подают яйца очищенными по 1 и 1/2 шт. на порцию.

Требования к качеству

Внешний вид: кругло-овальной формы, без трещин на поверхности

Консистенция: умеренно плотная

Цвет: белок - белый, желток - желтый

Вкус: свежего вареного яйца, приятный

Запах: свойственный свежесваренным яйцам