



Суп рыбный № 43а

Наименование блюда: **Суп рыбный**

Технологическая карта (кулинарный рецепт) № 43а

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. Тютельяна*

Рецептура (раскладка продуктов) на 195/190 грамм нетто/на 175/170 грамм нетто блюда:

Продукт (полуфабрикат)	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Треска	39/38	36,66/35,72	35/34	32,9/31,96
или Минтай	38,61/37,62	36,66/35,72	34,65/33,66	32,9/31,96
или Горбуша	39/38	36,66/35,72	35/34	32,9/31,96
Картофель	58,5/57	40,95/39,9	56/54,4	40,25/39,1
Морковь	15,6/15,2	12,48/12,16	14/13,6	11,2/10,88
Лук	9,75/9,5	8,19/7,98	8,75/8,5	7,35/7,14
Укроп	1,95/1,9	1,44/1,41	1,75/1,7	1,29/1,25
Петрушка	3,9/3,8	2,89/2,8	3,5/3,4	2,59/2,51
Вода питьевая	234/228	234/228	210/204	210/204
Соль пищевая йодированная	1/1	1/1	0,9/0,9	0,9/0,9
~ Масса вареной рыбы	-	29,25/28,5	-	26,26/25,5

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

Наименование показателя, рассчитываемого в соответствии с новым СанПиН	Содержание питательных веществ на 195/190 грамм блюда	Содержание питательных веществ на 175/170 грамм блюда
Белки, г	12,421/12,103	11,147/10,829
Жиры, г	0,585/0,57	0,525/0,51
Углеводы, г	8,989/8,759	8,06/7,837
Калорийность, ккал	102,804/100,168	92,26/89,624
В1, мг	0,078/0,076	0,07/0,068
В2, мг	0,097/0,095	0,087/0,085
С, мг	5,752/5,605	5,162/5,015
Са, мг	47,385/46,17	42,525/41,31
Fe, мг	0,663/0,646	0,595/0,578

Технологическая карта приготовления блюда в ДОУ:

Технология приготовления

Рыбу (минтай, треску, горбушу) промыть, нарезать на порционные куски. Очищенный картофель нарезать кубиками или брусочками. Морковь и репчатый лук мелко шинковать. В кипящую воду положить пшено, а через несколько минут мелко нарезанный картофель (быстрозамороженный картофель - не размораживая) и варить при медленном кипении 7-10 минут. Добавить подготовленную рыбу, соль поваренную йодированную, овощи (замороженные овощи - не размораживая) и варить до готовности. За 1-2 мин до окончания варки добавить шинкованные зелень петрушки и укропа.

Требования к качеству

Консистенция: крупы и картофеля мягкая

Цвет: супа светло-желтый

Вкус: свойственные продуктам с ароматом овощей и рыбы.

Запах: свойственные продуктам с ароматом овощей и рыбы