



## Рыба, тушенная с овощами № 247

Наименование блюда: **Рыба, тушенная с овощами**

Технологическая карта (кулинарный рецепт) № 247

Вид обработки: **Тушение**

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

**Рецептура (раскладка продуктов) на 80 грамм нетто/на 60 грамм нетто блюда:**

| Продукт (полуфабрикат)    | Брутто, г | Нетто, г | Брутто, г | Нетто, г |
|---------------------------|-----------|----------|-----------|----------|
| Треска                    | 73,95     | 49       | 55,46     | 36,75    |
| или Хек                   | 79,75     | 49       | 59,81     | 36,75    |
| Вода питьевая             | 17        | 17       | 12,75     | 12,75    |
| Морковь                   | 28        | 22       | 21        | 16,5     |
| Томат-паста               | 2         | 2        | 1,5       | 1,5      |
| Лук                       | 11        | 9        | 8,25      | 6,75     |
| Масло растительное        | 4         | 4        | 3         | 3        |
| -                         | -         | 40       | -         | 30       |
| Соль пищевая йодированная | 1         | 1        | 0,75      | 0,75     |

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

| Наименование показателя, рассчитываемого в соответствии с новым СанПиН | Содержание питательных веществ на 80 грамм блюда | Содержание питательных веществ на 60 грамм блюда |
|--|--|--|
| Белки, г   | 8,744  | 6,558  |
| Жиры, г  | 4,08   | 3,06   |
| Углеводы, г  | 2,056  | 1,542  |
| Калорийность, ккал   | 80   | 60   |
| В1, мг   | 0,056  | 0,042  |
| В2, мг   | 0,064  | 0,048  |
| С, мг  | 2,304  | 1,728  |
| Са, мг   | 27,064   | 20,298   |
| Fe, мг   | 0,456  | 0,342  |

**Технологическая карта приготовления блюда в ДОУ:**

### **Технология приготовления**

Рыбу разделяют, нарезают на порционные куски, укладывают в посуду в два слоя, чередуя со слоями нарезанных соломкой моркови и лука репчатого, заливают водой, добавляют томатное пюре, сметану, масло растительное, посуду закрывают крышкой и тушат 30 мин до готовности. Отпускают с овощами, с которыми тушилась рыба. Гарниры - картофель отварной, пюре картофельное, овощи отварные.

#### **Требования к качеству**

**Внешний вид:** тушеный кусочек филе рыбы уложен на тарелку, с овощами и соусом, сбоку - гарнир

**Консистенция:** мягкая у трески, допускается легкое расслаивание мякоти

**Цвет:** филе рыбы - на разрезе белый или светло-серый, соуса - розовый, овощей - натуральный

**Вкус:** рыбы в сочетании с соусом и овощами

**Запах:** продуктов, входящих в блюдо