



Тефтели мясные № 286

Наименование блюда: **Тефтели мясные (1-й вариант)**

Технологическая карта (кулинарный рецепт) № 286

Вид обработки: **Тушение**

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

Рецептура (раскладка продуктов) на 70 грамм нетто/на 60 грамм нетто блюда:

Продукт (полуфабрикат)	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Говядина	61,25	44,63	52,5	38,25
Пшеничный хлеб	8	8	6	6
Молоко	14	14	12	12
или Вода питьевая	14	14	12	12
Лук	16,63	14	14,25	12
Масло сливочное	1,6	1,6	1,2	1,2
Мука пшеничная	3,5	3,5	3	3
Яйцо	7	7	6	6
-	-	83,12	-	71,25
Соль пищевая йодированная	0,5	0,5	0,4	0,4

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

Наименование показателя, рассчитываемого в соответствии с новым СанПиН	Содержание питательных веществ на 70 грамм блюда	Содержание питательных веществ на 60 грамм блюда
Белки, г	5,173	4,434
Жиры, г	5,733	4,914
Углеводы, г	6,832	5,856
Калорийность, ккал	99,75	85,5
В1, мг	0,035	0,03
В2, мг	0,056	0,048
С, мг	0,497	0,426
Са, мг	25,606	21,948
Fe, мг	0,56	0,48

Технологическая карта приготовления блюда в ДОУ:

Технология приготовления

Котлетную массу дважды пропускают через мясорубку, добавляют измельченный припущенный репчатый лук, перемешивают и формируют в виде шариков по 3-4 шт. на порцию, панируют в муке, запекают 6-8 мин до полуготовности, заливают соусом сметанным с луком с добавлением воды (12-16 г на порцию) и тушат 8-10 мин до готовности. Отпускают с соусом, в котором тушились тефтели. Гарниры - картофель отварной, овощи отварные с маслом, картофельное пюре.

Требования к качеству

Внешний вид: тефтели в виде шариков без трещин, пропитанных соусом

Консистенция: тефтелей в меру плотная, сочная

Цвет: тефтелей - коричневый, соуса - в зависимости от вида

Вкус: тушеного мяса в соусе, умеренно соленый

Запах: тушеного мяса, соуса и гарнира