

УТВЕРЖДАЮ:  
Заведующий МБДОУ  
Детский сад № 4 «Светлячок»  
Дючкова А.Н.  
21.03.2017г. приказ № 65

## Капуста тушеная (гарнир) № 336

Наименование блюда: **Капуста тушеная (гарнир)**

Технологическая карта (кулинарный рецепт) № 336

Вид обработки: **Тушение**

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

**Рецептура (раскладка продуктов) на 130 грамм нетто/на 100 грамм нетто блюда:**

Продукт (полуфабрикат)	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Капуста белокочанная	186,29	148,98	143,3	114,6
Масло растительное	2,5	2,5	3,5	3,5
Морковь	3,25	2,6	2,5	2
Лук репчатый	6,24	5,2	4,8	4
Томат-паста	7,8	7,8	6	6
Пшеничная мука	1,56	1,56	1,2	1,2
Сахарный песок	1,4	1,4	1,1	1,1
Соль пищевая йодированная	0,75	0,75	0,63	0,63

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

Наименование показателя, рассчитываемого в соответствии с новым СанПиН	Содержание питательных веществ на 130 грамм блюда	Содержание питательных веществ на 100 грамм блюда
Белки, г	2,691	2,07
Жиры, г	4,212	3,24
Углеводы, г	12,259	9,43
Калорийность, ккал	97,63	75,1
В1, мг	0,039	0,03
В2, мг	0,052	0,04
С, мг	22,308	17,16
Са, мг	72,085	55,45
Fe, мг	1,053	0,81

**Технологическая карта приготовления блюда в ДОУ:**

### Технология приготовления

Нарезанную соломкой свежую капусту кладут в котел слоем до 30 см, добавляют бульон или воду (20-30% к массе сырой капусты), масло растительное, прогретое томатное пюре и тушат до полуготовности при периодическом помешивании. Затем добавляют припущенные, нарезанные соломкой, морковь, лук и тушат до готовности. За 5 мин до конца тушения капусту заправляют подсушенной мукой, сахаром, солью и вновь доводят до кипения. Для детей первой возрастной группы соус готовят без томатного пюре. Выход порции определяется возрастной группой.

#### Требования к качеству

**Внешний вид:** смесь тушеной капусты с овощами

**Консистенция:** сочная, слабо хрустящая

**Цвет:** светло-коричневый

**Вкус:** умеренно соленый

**Запах:** тушеной капусты и томата