

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



Рагу овощное № 344а

Наименование блюда: **Рагу овощное**

Технологическая карта (кулинарный рецепт) № 344а

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. Тутельяна*

Рецептура (раскладка продуктов) на 130 грамм нетто/на 110 грамм нетто блюда:

Продукт (полуфабрикат)	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Картофель	55,51	41,6	46,97	35,2
Морковь	25,87	20,67	21,89	17,49
Лук	12,35	10,4	10,45	8,8
Капуста белокочанная	32,5	26	51,15	39,71
Масло растительное	60,45	46,93	4,4	4,4
Соус сметанный № 354	-	39	-	33
или Соус томатный № 348	-	39	-	33
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 110 грамм блюда
Белки, г	1,8	1,98
Жиры, г	4,05	4,455
Углеводы, г	10,56	11,616
Калорийность, ккал	85,9	94,49
В1, мг	0,05	0,055
В2, мг	0,05	0,055
С, мг	8,56	9,413
Са, мг	29,83	32,813
Fe, мг	0,84	0,924

Технологическая карта приготовления блюда в ДОУ:

Технология приготовления

Нарезанные дольками и кубиками картофель, коренья, лук припускают. Капусту белокочанную нарезают квадратиками, припускают. Затем картофель и овощи соединяют с томатным, или сметанным соусом и тушат 10-15 мин. После этого добавляют припущенную белокочанную капусту и продолжают тушить.

Требования к качеству

Внешний вид: картофель и овощи нарезаны кубиками или дольками, капуста квадратиками, форма нарезки сохранена

Консистенция: мягкая, плотная

Цвет: светло-оранжевый

Вкус: умеренно соленый

Запах: тушеных овощей