Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) N \_\_\_

Наименование кулинарного изделия (блюда) : Макароны отварные с маслом

Номер рецептуры: 361

Наименование сборника рецептур: **Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. 2014г., Санкт-Петербург., М. Т. Лабзина**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование сырья | Расход сырья и полуфабрикатов | | | |
| 1 порц. | | 100 порц. | |
| брутто, г | нетто, г | брутто, кг | нетто, кг |
| макароны | 54 | 54 | 5,4 | 5,4 |
| вода | 324 | 324 | 32,4 | 32,4 |
| соль | 2,7 | 2,7 | 0,27 | 0,27 |
| Маргарин столовый | 5 | 5 | 0,5 | 0,5 |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| Выход: **150** | - | | - | - |

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Белки (г) | 6,4 | Са (мг) | 14,02 |
| Жиры (г) | 6,09 | Mg (мг) | 12 |
| Углеводы (г) | 48,8 | Fe (мг) | 0,99 |
| Эн. ценность (ккал) | 195 | С (мг) | - |

Технология приготовления: с указанием процессов приготовления и технологических режимов:

Макаронные изделия варят в подсоленной воде 20 – 30 минут. Сваренные макароны откидывают и перемешивают с растопленным маргарином (50%). Остальную часть маргарина добавляют перед отпуском. Блюда из макарон подают в горячем виде.

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) N \_\_\_

Наименование кулинарного изделия (блюда) : Макароны отварные с маслом

Номер рецептуры: 361

Наименование сборника рецептур: **Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. 2014г., Санкт-Петербург., М. Т. Лабзина**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование сырья | Расход сырья и полуфабрикатов | | | |
| 1 порц. | | 100 порц. | |
| брутто, г | нетто, г | брутто, кг | нетто, кг |
| макароны | 72 | 72 | 7,2 | 7,2 |
| вода | 432 | 432 | 43,2 | 43,2 |
| соль | 4 | 4 | 0,4 | 0,4 |
| Масло сливочное | 5 | 5 | 0,5 | 0,5 |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| Выход**: 200** | - | | - | - |

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Белки (г) | 8,53 | Са (мг) | 18,7 |
| Жиры (г) | 8,13 | Mg (мг) | 16 |
| Углеводы (г) | 65,06 | Fe (мг) | 1,33 |
| Эн. ценность (ккал) | 260 | С (мг) | - |

Технология приготовления: с указанием процессов приготовления и технологических режимов:

Макаронные изделия варят в подсоленной воде 20 – 30 минут. Сваренные макароны откидывают и перемешивают с растопленным маргарином (50%). Остальную часть маргарина добавляют перед отпуском. Блюда из макарон подают в горячем виде.

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) N \_\_\_

Наименование кулинарного изделия (блюда) : Горох отварной .

Номер рецептуры: 618

Наименование сборника рецептур: **Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий**

**общественного питания. 2014г., Санкт-Петербург., М. Т. Лабзина**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование сырья | Расход сырья и полуфабрикатов | | | |
| 1 порц. | | 100 порц. | |
| брутто, г | нетто, г | брутто, кг | нетто, кг |
| Горох | 73 | 72 | 7,3 | 7,2 |
| Маргарин столовый | 5,3 | 5,3 | 0,53 | 0,53 |
| соль | 1 | 1 | 0,1 | 0,1 |
| вода | 180 | 180 | 18,0 | 18,0 |
|  |  |  |  |  |
| Выход**: 150** | - | | - | - |

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Белки (г) | 10,1 | Са (мг) | 70,5 |
| Жиры (г) | 6,9 | Mg (мг) | 65 |
| Углеводы (г) | 30,4 | Fe (мг) | 4,8 |
| Эн. ценность (ккал) | 147 | С (мг) | 0,6 |

Технология приготовления: с указанием процессов приготовления и технологических режимов:

Горох тщательно промывают, перебирают в холодной воде. Горох перед варкой заливают холодной водой и варят в закрытой посуде при слабом огне, но непрерывном кипении в течении 60-90 минут. После того как горох станет мягким, варку прекращают, добавляют соль и оставляют на 15…20 мин в отваре, который затем сливают. При отпуске поливают маргарином растопленным.

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) N \_\_\_

Наименование кулинарного изделия (блюда) : Горох отварной .

Номер рецептуры: 618

Наименование сборника рецептур: **Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий**

**общественного питания. 2014г., Санкт-Петербург., М. Т. Лабзина**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование сырья | Расход сырья и полуфабрикатов | | | |
| 1 порц. | | 100 порц. | |
| брутто, г | нетто, г | брутто, кг | нетто, кг |
| Горох | 101 | 100 | 10,1 | 10,0 |
| Маргарин столовый | 7 | 7 | 0,7 | 0,7 |
| соль | 1 | 1 | 0,1 | 0,1 |
| вода | 240 | 240 | 24,0 | 24,0 |
|  |  |  |  |  |
| Выход**: 200** | - | | - | - |

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Белки (г) | 13,46 | Са (мг) | 94 |
| Жиры (г) | 8,2 | Mg (мг) | 86 |
| Углеводы (г) | 40,5 | Fe (мг) | 6,4 |
| Эн. ценность (ккал) | 196 | С (мг) | 0,8 |

Технология приготовления: с указанием процессов приготовления и технологических режимов:

Горох тщательно промывают, перебирают в холодной воде. Горох перед варкой заливают холодной водой и варят в закрытой посуде при слабом огне, но непрерывном кипении в течении 60-90 минут. После того как горох станет мягким, варку прекращают, добавляют соль и оставляют на 15…20 мин в отваре, который затем сливают. При отпуске поливают маргарином растопленным

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) N \_\_\_

Наименование кулинарного изделия (блюда) : Картофельное пюре с маслом слив.

Номер рецептуры: 634

Наименование сборника рецептур: **Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. 2014г., Санкт-Петербург., М. Т. Лабзина**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование сырья | Расход сырья и полуфабрикатов | | | |
| 1 порц. | | 100 порц. | |
| брутто, г | нетто, г | брутто, кг | нетто, кг |
| Картофель | 180 | 135 | 18,1 | 13,1 |
| Молоко 3,2 % | 24 | 22,8 | 2,4 | 2,28 |
| Масло сливочное | 6 | 6 | 0,6 | 0,6 |
| соль | 0,5 | 0,5 | 0,05 | 0,05 |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| Выход**: 150** | - | | - | - |

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Белки (г) | 4,2 | Са (мг) | 60 |
| Жиры (г) | 11 | Mg (мг) | 60 |
| Углеводы (г) | 29 | Fe (мг) | 1,4 |
| Эн. ценность (ккал) | 198 | С (мг) | 13 |

Технология приготовления: с указанием процессов приготовления и технологических режимов:

Очищенный картофель варят в воде с солью до готовности, воду сливают, картофель подсушивают. Вареный горячий картофель протирают через протирочную машину. Температура протираемого картофеля должна быть не меньше 80°С или пюре будет тягучим. В горячий протертый картофель, непрерывно помешивая, добавляют в два – три приема горячее кипяченое молоко. Смесь взбивают до получения однородной массы. Пюре порционируют, на поверхность наносят узор, поливают растопленным маслом.

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) N \_\_\_

Наименование кулинарного изделия (блюда) : Картофельное пюре с маслом слив.

Номер рецептуры: 634

Наименование сборника рецептур: **Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. 2014г., Санкт-Петербург., М. Т. Лабзина**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование сырья | Расход сырья и полуфабрикатов | | | |
| 1 порц. | | 100 порц. | |
| брутто, г | нетто, г | брутто, кг | нетто, кг |
| Картофель | 240 | 180 | 24,0 | 18,0 |
| Молоко 3,2 % | 32 | 30,4 | 3,2 | 3,04 |
| Масло сливочное | 10 | 10 | 1 | 1 |
| соль | 0,5 | 0,5 | 0,05 | 0,05 |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| Выход**: 200** | - | | - | - |

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Белки (г) | 5,6 | Са (мг) | 80 |
| Жиры (г) | 14,7 | Mg (мг) | 80 |
| Углеводы (г) | 38,7 | Fe (мг) | 1,87 |
| Эн. ценность (ккал) | 268 | С (мг) | 17,3 |

Технология приготовления: с указанием процессов приготовления и технологических режимов:

Очищенный картофель варят в воде с солью до готовности, воду сливают, картофель подсушивают. Вареный горячий картофель протирают через протирочную машину. Температура протираемого картофеля должна быть не меньше 80°С или пюре будет тягучим. В горячий протертый картофель, непрерывно помешивая, добавляют в два – три приема горячее кипяченое молоко. Смесь взбивают до получения однородной массы. Пюре порционируют, на поверхность наносят узор, поливают растопленным маслом.

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) N \_\_\_

Наименование кулинарного изделия (блюда) : Каша гречневая рассыпчатая

Номер рецептуры: 343

Наименование сборника рецептур: **Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. 2014г., Санкт-Петербург., М. Т. Лабзина**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование сырья | Расход сырья и полуфабрикатов | | | |
| 1 порц. | | 100 порц. | |
| брутто, г | нетто, г | брутто, кг | нетто, кг |
| Крупа гречневая не поджаренная | 72 | 72 | 7,2 | 7,2 |
| вода | 106,5 | 106,5 | 10,65 | 10,65 |
| соль | 0,5 | 0,5 | 0,05 | 0,05 |
| Масло сливочное | 6 | 6 | 0,6 | 0,6 |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| Выход**: 150** | - | | - | - |

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Белки (г) | 8,18 | Са (мг) | 18 |
| Жиры (г) | 9,15 | Mg (мг) | 73,5 |
| Углеводы (г) | 32,2 | Fe (мг) | 2,4 |
| Эн. ценность (ккал) | 263,8 | С (мг) |  |

Технология приготовления: с указанием процессов приготовления и технологических режимов:

Подготовленную и промытую для варки крупу всыпают в подсоленную кипящую воду. При этом всплывшие пустотелые зерна удаляют. Кашу варят до загустения, помешивая. Масло можно добавлять во время варки или поливать при отпуске. Когда каша сделается густой , перемешивание прекращают, закрывают котел крышкой и дают каше упреть.

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) N \_\_\_

Наименование кулинарного изделия (блюда) : Каша гречневая рассыпчатая

Номер рецептуры: 343

Наименование сборника рецептур: **Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. 2014г., Санкт-Петербург., М. Т. Лабзина**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование сырья | Расход сырья и полуфабрикатов | | | |
| 1 порц. | | 100 порц. | |
| брутто, г | нетто, г | брутто, кг | нетто, кг |
| Крупа гречневая не поджаренная | 95,2 | 95,2 | 9,52 | 9,52 |
| вода | 142 | 142 | 14,2 | 14,2 |
| соль | 1 | 1 | 0,1 | 0,1 |
| Масло сливочное | 8 | 8 | 0,8 | 0,8 |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| Выход**: 200** | - | | - | - |

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Белки (г) | 10,9 | Са (мг) | 24 |
| Жиры (г) | 11,2 | Mg (мг) | 98 |
| Углеводы (г) | 43,2 | Fe (мг) | 3,2 |
| Эн. ценность (ккал) | 351,8 | С (мг) | - |

Технология приготовления: с указанием процессов приготовления и технологических режимов:

Подготовленную и промытую для варки крупу всыпают в подсоленную кипящую воду. При этом всплывшие пустотелые зерна удаляют. Кашу варят до загустения, помешивая. Масло можно добавлять во время варки или поливать при отпуске. Когда каша сделается густой , перемешивание прекращают, закрывают котел крышкой и дают каше упреть.

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) N \_\_\_

Наименование кулинарного изделия (блюда) : Каша пшённая рассыпчатая

Номер рецептуры: 343

Наименование сборника рецептур: **Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. 2014г., Санкт-Петербург., М. Т. Лабзина**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование сырья | Расход сырья и полуфабрикатов | | | |
| 1 порц. | | 100 порц. | |
| брутто, г | нетто, г | брутто, кг | нетто, кг |
| Пшённая крупа | 60 | 60 | 6,0 | 6,0 |
| вода | 108 | 108 | 10,8 | 10,8 |
| соль | 0,5 | 0,5 | 0,05 | 0,05 |
| Масло сливочное | 6 | 6 | 0,6 | 0,6 |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| Выход**: 150** | - | | - | - |

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Белки (г) | 6,4 | Са (мг) | 146,2 |
| Жиры (г) | 4,8 | Mg (мг) | 31,5 |
| Углеводы (г) | 38 | Fe (мг) | 0,93 |
| Эн. ценность (ккал) | 245,4 | С (мг) | - |

Технология приготовления: с указанием процессов приготовления и технологических режимов:

Подготовленную и промытую для варки крупу всыпают в подсоленную кипящую воду. При этом всплывшие пустотелые зерна удаляют. Кашу варят до загустения, помешивая. Масло можно добавлять во время варки или поливать при отпуске. Когда каша сделается густой , перемешивание прекращают, закрывают котел крышкой и дают каше упреть.

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) N \_\_\_

Наименование кулинарного изделия (блюда) : Каша пшённая рассыпчатая

Номер рецептуры: 343

Наименование сборника рецептур: **Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. 2014г., Санкт-Петербург., М. Т. Лабзина**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование сырья | Расход сырья и полуфабрикатов | | | |
| 1 порц. | | 100 порц. | |
| брутто, г | нетто, г | брутто, кг | нетто, кг |
| Пшённая крупа | 80 | 80 | 8,0 | 8,0 |
| вода | 144 | 144 | 14,4 | 14,4 |
| соль | 1 | 1 | 0,1 | 0,1 |
| Масло сливочное | 8 | 8 | 0,8 | 0,8 |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| Выход**: 200** | - | | - | - |

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Белки (г) | 8,53 | Са (мг) | 195 |
| Жиры (г) | 6,4 | Mg (мг) | 42 |
| Углеводы (г) | 56 | Fe (мг) | 1,24 |
| Эн. ценность (ккал) | 327,2 | С (мг) | - |

Технология приготовления: с указанием процессов приготовления и технологических режимов:

Подготовленную и промытую для варки крупу всыпают в подсоленную кипящую воду. При этом всплывшие пустотелые зерна удаляют. Кашу варят до загустения, помешивая. Масло можно добавлять во время варки или поливать при отпуске. Когда каша сделается густой , перемешивание прекращают, закрывают котел крышкой и дают каше упреть.

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) N \_\_\_

Наименование кулинарного изделия (блюда) : Каша перловая рассыпчатая

Номер рецептуры: 343

Наименование сборника рецептур: **Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. 2014г., Санкт-Петербург., М. Т. Лабзина**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование сырья | Расход сырья и полуфабрикатов | | | |
| 1 порц. | | 100 порц. | |
| брутто, г | нетто, г | брутто, кг | нетто, кг |
| Перловая крупа | 50 | 50 | 5,0 | 5,0 |
| вода | 120 | 120 | 12,0 | 12,0 |
| соль | 0,5 | 0,5 | 0,05 | 0,05 |
| Маргарин столовый | 6 | 6 | 0,6 | 0,6 |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| Выход**: 150** | - | | - | - |

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Белки (г) | 4,4 | Са (мг) | 163 |
| Жиры (г) | 3,3 | Mg (мг) | 18,9 |
| Углеводы (г) | 36,4 | Fe (мг) | 0,9 |
| Эн. ценность (ккал) | 173,6 | С (мг) | - |

Технология приготовления: с указанием процессов приготовления и технологических режимов:

Подготовленную и промытую для варки крупу всыпают в подсоленную кипящую воду. При этом всплывшие пустотелые зерна удаляют. Кашу варят до загустения, помешивая. Масло можно добавлять во время варки или поливать при отпуске. Когда каша сделается густой , перемешивание прекращают, закрывают котел крышкой и дают каше упреть.

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) N \_\_\_

Наименование кулинарного изделия (блюда) : Каша перловая рассыпчатая

Номер рецептуры: 343

Наименование сборника рецептур: **Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. 2014г., Санкт-Петербург., М. Т. Лабзина**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование сырья | Расход сырья и полуфабрикатов | | | |
| 1 порц. | | 100 порц. | |
| брутто, г | нетто, г | брутто, кг | нетто, кг |
| Перловая крупа | 66,6 | 66,6 | 6,66 | 6,66 |
| вода | 160 | 160 | 16,0 | 16,0 |
| соль | 0,5 | 0,5 | 0,05 | 0,05 |
| Маргарин столовый | 8 | 8 | 0,8 | 0,8 |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| Выход**: 200** | - | | - | - |

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Белки (г) | 5,9 | Са (мг) | 237 |
| Жиры (г) | 5,73 | Mg (мг) | 25,2 |
| Углеводы (г) | 40,5 | Fe (мг) | 1,2 |
| Эн. ценность (ккал) | 179,5 | С (мг) | - |

Технология приготовления: с указанием процессов приготовления и технологических режимов:

Подготовленную и промытую для варки крупу всыпают в подсоленную кипящую воду. При этом всплывшие пустотелые зерна удаляют. Кашу варят до загустения, помешивая. Масло можно добавлять во время варки или поливать при отпуске. Когда каша сделается густой , перемешивание прекращают, закрывают котел крышкой и дают каше упреть.

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) N \_\_\_

Наименование кулинарного изделия (блюда) : Рис отварной со сливочным маслом

Номер рецептуры: 615

Наименование сборника рецептур: **Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. 2014г., Санкт-Петербург., М. Т. Лабзина**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование сырья | Расход сырья и полуфабрикатов | | | |
| 1 порц. | | 100 порц. | |
| брутто, г | нетто, г | брутто, кг | нетто, кг |
| Крупа рисовая | 54 | 54 | 5,4 | 5,4 |
| Масло сливочное | 6 | 6 | 0,6 | 0,6 |
| Соль | 2 | 2 | 0,2 | 0,2 |
| вода | 324 | 324 | 32,4 | 32,4 |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| Выход**: 150** | - | | - | - |

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Белки (г) | 3,64 | Са (мг) | 11,25 |
| Жиры (г) | 9,9 | Mg (мг) | 27 |
| Углеводы (г) | 34 | Fe (мг) | 0,6 |
| Эн. ценность (ккал) | 255,3 | С (мг) | - |

Технология приготовления: с указанием процессов приготовления и технологических режимов:

Подготовленный рис кладут в подсоленную кипящую воду и варят при слабом кипении. Когда зерна набухнут и станут мягкими, рис откидывают и промывают горячей кипяченной водой. После стекания воды рис кладут в посуду, заправляют маслом, перемешивают и прогревают.

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) N \_\_\_

Наименование кулинарного изделия (блюда) : Рис отварной со сливочным маслом

Номер рецептуры: 615

Наименование сборника рецептур: **Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. 2014г., Санкт-Петербург., М. Т. Лабзина**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование сырья | Расход сырья и полуфабрикатов | | | |
| 1 порц. | | 100 порц. | |
| брутто, г | нетто, г | брутто, кг | нетто, кг |
| Крупа рисовая | 72 | 72 | 7,2 | 7,2 |
| Масло сливочное | 9 | 9 | 0,9 | 0,9 |
| Соль | 3 | 3 | 0,3 | 0,3 |
| вода | 432 | 432 | 43,2 | 43,2 |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| Выход**: 200** | - | | - | - |

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Белки (г) | 4,85 | Са (мг) | 15 |
| Жиры (г) | 11,2 | Mg (мг) | 36 |
| Углеводы (г) | 52,4 | Fe (мг) | 0,8 |
| Эн. ценность (ккал) | 320,4 | С (мг) | - |

Технология приготовления: с указанием процессов приготовления и технологических режимов:

Подготовленный рис кладут в подсоленную кипящую воду и варят при слабом кипении. Когда зерна набухнут и станут мягкими, рис откидывают и промывают горячей кипяченной водой. После стекания воды рис кладут в посуду, заправляют маслом, перемешивают и прогревают.

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) N \_\_\_

Наименование кулинарного изделия (блюда) : Рис припущенный

Номер рецептуры: 616

Наименование сборника рецептур: **Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. 2014г., Санкт-Петербург., М. Т. Лабзина**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование сырья | Расход сырья и полуфабрикатов | | | |
| 1 порц. | | 100 порц. | |
| брутто, г | нетто, г | брутто, кг | нетто, кг |
| рис | 53 | 53 | 5,3 | 5,3 |
| Вода | 111 | 111 | 11,1 | 11,1 |
| соль | 1 | 1 | 0,1 | 0,1 |
| масло сливочное | 5,3 | 5,3 | 0,53 | 0,53 |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| Выход**: 150** | - | | - | - |

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Белки (г) | 3 | Са (мг) | 15 |
| Жиры (г) | 4,6 | Mg (мг) | 27 |
| Углеводы (г) | 30,6 | Fe (мг) | 0,38 |
| Эн. ценность (ккал) | 189 | С (мг) | - |

Технология приготовления: с указанием процессов приготовления и технологических режимов:

Рис промывают холодной водой, меняя её 3 – 4 раз. В подсоленную воду добавляют 50% маргарина или масла сливочного, предусмотренного рецептурой, и всыпают крупу. Кашу варят до загустения, помешивая. Когда каша сделается густой , перемешивание прекращают, закрывают котел крышкой и дают упреть. Осталные 50 % маргарина или масла сливочного добавляют в готовую кашу.

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) N \_\_\_

Наименование кулинарного изделия (блюда) : Рис припущенный

Номер рецептуры: 616

Наименование сборника рецептур: **Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. 2014г., Санкт-Петербург., М. Т. Лабзина**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование сырья | Расход сырья и полуфабрикатов | | | |
| 1 порц. | | 100 порц. | |
| брутто, г | нетто, г | брутто, кг | нетто, кг |
| рис | 70 | 70 | 7 | 7 |
| Вода | 147 | 147 | 14,7 | 14,7 |
| соль | 1 | 1 | 0,1 | 0,1 |
| масло сливочное | 7 | 7 | 0,7 | 0,7 |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| Выход**: 200** | - | | - | - |

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Белки (г) | 4 | Са (мг) | 20 |
| Жиры (г) | 8,63 | Mg (мг) | 36 |
| Углеводы (г) | 40,8 | Fe (мг) | 0,5 |
| Эн. ценность (ккал) | 252 | С (мг) |  |

Технология приготовления: с указанием процессов приготовления и технологических режимов:

Рис промывают холодной водой, меняя её 3 – 4 раз. В подсоленную воду добавляют 50% маргарина или масла сливочного, предусмотренного рецептурой, и всыпают крупу. Кашу варят до загустения, помешивая. Когда каша сделается густой , перемешивание прекращают, закрывают котел крышкой и дают упреть. Осталные 50 % маргарина или масла сливочного добавляют в готовую кашу.

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) N \_\_\_

Наименование кулинарного изделия (блюда) : Капуста тушеная

Номер рецептуры: 646

Наименование сборника рецептур: **Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. 2014г., Санкт-Петербург., М. Т. Лабзина**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование сырья | Расход сырья и полуфабрикатов | | | |
| 1 порц. | | 100 порц. | |
| брутто, г | нетто, г | брутто, кг | нетто, кг |
| Капуста белокочанная свежая | 215 | 172 | 21,5 | 17,2 |
| Масло растительное | 6 | 6 | 0,6 | 0,6 |
| Морковь | 4 | 3 | 0,4 | 0,3 |
| Лук репчатый | 7 | 6 | 0,7 | 0,6 |
| Томатное пюре | 9 | 9 | 0,9 | 0,9 |
| Мука пшеничная | 2 | 2 | 0,2 | 0,2 |
| Сахар | 4 | 4 | 0,4 | 0,4 |
| Соль | 1 | 1 | 0,1 | 0,1 |
| Вода | 54 | 54 | 5,4 | 5,4 |
| Выход**: 150** | - | | - | - |

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Белки (г) | 3,75 | Са (мг) | 61,5 |
| Жиры (г) | 7 | Mg (мг) | 25,4 |
| Углеводы (г) | 16,2 | Fe (мг) | 1,5 |
| Эн. ценность (ккал) | 121 | С (мг) | 10,3 |

Технология приготовления: с указанием процессов приготовления и технологических режимов:

Нарезанную соломкой свежую капусту кладут в котел слоем до 30 см, добавляют воду, масло растительное, пассерованное томатное пюре и тушат до полуготовности при периодическом помешивании. Затем добавляют пассерованные нарезанные соломкой морковь, лук и тушат до готовности. За 5 минут до конца тушения капусту заправляют мучной пассеровкой, сахаром, солью и вновь доводят до кипения.

Если свежая капуста горчит, ее перед тушением ошпаривают в течении 3…5 минут.

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) N \_\_\_

Наименование кулинарного изделия (блюда) : Капуста тушеная

Номер рецептуры: 646

Наименование сборника рецептур: **Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. 2014г., Санкт-Петербург., М. Т. Лабзина**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование сырья | Расход сырья и полуфабрикатов | | | |
| 1 порц. | | 100 порц. | |
| брутто, г | нетто, г | брутто, кг | нетто, кг |
| Капуста белокочанная свежая | 287 | 229 | 28,7 | 22,9 |
| Масло растительное | 7 | 7 | 0,7 | 0,7 |
| Морковь | 5 | 4 | 0,5 | 0,4 |
| Лук репчатый | 10 | 8 | 1,0 | 0,8 |
| Томатное пюре | 12 | 12 | 1,2 | 1,2 |
| Мука пшеничная | 2,4 | 2,4 | 0,24 | 0,24 |
| Сахар | 6 | 6 | 0,6 | 0,6 |
| Соль | 2 | 2 | 0,2 | 0,2 |
| Вода | 72 | 72 | 7,2 | 7,2 |
|  |  |  |  |  |
| Выход**: 200** | - | | - | - |

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Белки (г) | 5 | Са (мг) | 82 |
| Жиры (г) | 9,3 | Mg (мг) | 32,8 |
| Углеводы (г) | 21,6 | Fe (мг) | 2 |
| Эн. ценность (ккал) | 161,2 | С (мг) | 13,7 |

Технология приготовления: с указанием процессов приготовления и технологических режимов:

Нарезанную соломкой свежую капусту кладут в котел слоем до 30 см, добавляют воду, масло растительное, пассерованное томатное пюре и тушат до полуготовности при периодическом помешивании. Затем добавляют пассерованные нарезанные соломкой морковь, лук и тушат до готовности. За 5 минут до конца тушения капусту заправляют мучной пассеровкой, сахаром, солью и вновь доводят до кипения.

Если свежая капуста горчит, ее перед тушением ошпаривают в течении 3…5 минут.