

Технологическая карта № 42,3

Наименование блюда (изделия): Винегрет овощной (с яблоками)

Наименование сырья, пищевых продуктов	Масса брутто	Масса нетто или полуфабри ката	Масса готового продукта	Масса на — порций
Картофель	0 (г)	13,3	0,0133	
- с 01.01 (35%)	20,462	-	0,0133	
- с 01.03 (40%)	22,167	-	0,0133	
- с 01.08 (20%)	16,625	-	0,0133	
- с 01.09 (25%)	17,733	-	0,0133	
- с 01.11 (30%)	19	-	0,0133	
Свекла	0 (г)	16	0,016	
- с 01.01 (25%)	21,333	-	0,016	
- с 01.09 (20%)	20	-	0,016	
Морковь	0 (г)	8,5	0,0085	
- с 01.01 (25%)	11,333	-	0,0085	
- с 01.08 (20%)	10,625	-	0,0085	
Горошек зеленый консервированный	11 (г)	8	0,008	
Огурцы консервированные	10,909 (г)	6	0,006	
Яблоки	5,7 (г)	5	0,005	
Лук репчатый	0 (г)	4	0,004	
- с 01.01 (16%)	4,762	-	0,004	
Масло подсолнечное	4 (г)	4	0,004	
Соль йодированная	0,4 (г)	0,4	0,0004	
Выход готового блюда	-	60		

Технологический процесс изготовления, оформления и подачи блюда (изделия), условия и сроки реализации

Картофель очищают, промывают, отваривают, охлаждают и мелко нарезают ломтиками или кубиками. Морковь очищают, промывают, нарезают дольками или кубиками, припускают (отваривают) до готовности, охлаждают. Свеклу отваривают в кожуре, затем очищают и нарезают кубиками. Горошек зеленый консервированный прогревают в отваре, охлаждают, отвар сливают. Огурцы консервированные мелко нарезают. Лук репчатый или зеленый нарезают мелко. Яблоки очищают от семенных гнезд и мелко нарезают. Овощи соединяют, солят, заправляют растительным маслом. Температура при подаче должна быть не ниже 10 - 14 °С. Срок реализации - 2 часа с момента приготовления.

Требования к оформлению и подаче блюд:

Внешний вид – овощи нарезаны мелкими ломтиками, равномерно перемешаны и заправлены растительным маслом.
Цвет – свойственный входящим в блюдо продуктам.
Консистенция – хрустящая, сочная, упругая.
Вкус и запах – свойственный входящим в блюдо продуктам в сочетании с растительным маслом.

Информация о пищевой ценности

Калорийность (Ккал)	65,42	Витамин D (мкг)		Цинк (мг)	
Белки (г)	0,99	Витамин К (мкг)		Омега 6 (г)	
Жиры (г)	4,14	Витамин Е (мг)		Омега 3 (г)	
Углеводы (г)	6,01	Витамин В2 (мг)		Йод (мкг)	2
Витамин С (мг)	6,69	Кальций (мг)	16,04	Пищевые волокна (г)	
РЭ (мкг)		Фосфор (мг)	28,62	Витамин А (мкг)	175,27
Магний (мг)		Са (мг)		Фенилаланин (г)	0,04
Витамин В1 (мг)	0,04	Магний (мг)	13,43	Йод (мкг)	
Витамин В2 (мг)	0,03	Калий (мг)	167	Холестерин (мг)	
Фосфор (мг)		Калий (мг)		Селен (мкг)	0,34
Витамин С (мг)		Натрий (мг)		цинк (мг)	
Витамин В6 (мг)		Хлориды (мг)		Фтор (мкг)	14
Витамин Е (мг)	1,86	Витамин А (мкг)		Белки жив.происхожд (г)	
Витамин В1 (мг)		Селен (мкг)		Витамин Д (мкг)	
Fe (мг)		Железо (мг)	0,65	В-каротин (мкг)	

Утверждаю:



Нигматзянова Э. Р.

Исламова Н. А.