

Технологическая карта № 25,51

Наименование блюда (изделия): Салат из свеклы с растительным маслом

Наименование сырья, пищевых продуктов	Масса брутто	Масса нетто или полуфабри ката	Масса готового продукта	Масса на — порций
Свекла	0 (г)	57,6	0,0576	
- с 01.01 (25%)	76,8	-	0,0576	
- с 01.09 (20%)	72	-	0,0576	
Масло подсолнечное	3,6 (г)	3,6	0,0036	
Соль йодированная	0,6 (г)	0,6	0,0006	
Выход готового блюда	-	60		

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

Свеклу тщательно промывают, отваривают в кожуре до готовности. Отварную свеклу очищают, нарезают соломкой, укладывают горкой. При отпуске посыпают солью и поливают растительным маслом. Температура при подаче должна быть не ниже 10 - 12 °С. Срок реализации - 2 часа с момента приготовления.

Требования к оформлению и подаче блюд:

Внешний вид – сваренная и очищенная свекла нарезана соломкой, заправленная растительным маслом
Цвет – входящим в блюдо продуктам.
Консистенция – мягкая, сочная.
Вкус и запах – свойственный входящим в блюдо продуктам.

Информация о пищевой ценности

Калорийность (Ккал)	56,56	Витамин D (мкг)		Цинк (мг)	
Белки (г)	0,86	Витамин К (мкг)		Омега 6 (г)	
Жиры (г)	3,65	Витамин Е (мг)		Омега 3 (г)	
Углеводы (г)	5,07	Витамин В2 (мг)		Йод (мкг)	4
Витамин С (мг)	5,76	Кальций (мг)	23,52	Пищевые волокна (г)	
РЭ (мкг)		Фосфор (мг)	24,84	Витамин А (мкг)	1,15
Магний (мг)		Са (мг)		Фенилаланин (г)	0,03
Витамин В1 (мг)	0,01	Магний (мг)	12,8	Йод (мкг)	
Витамин В2 (мг)	0,02	Калий (мг)	166	Холестерин (мг)	
Фосфор (мг)		Калий (мг)		Селен (мкг)	0,4
Витамин С (мг)		Натрий (мг)		цинк (мг)	
Витамин В6 (мг)		Хлориды (мг)		Фтор (мкг)	12
Витамин Е (мг)	1,64	Витамин А (мкг)		Белки жив.происхожд (г)	
Витамин В1 (мг)		Селен (мкг)		Витамин Д (мкг)	
Fe (мг)		Железо (мг)	0,82	В-каротин (мкг)	

Нигматзянова Э. Р.

Исламова Н. А.

Утверждаю:

