

7 ДЕНЬ

Комплексный обед

№ ре- центуры	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Mg	Fe
45 2010	Винегрет овощ.	100	0,81	3,7	4,61	54,96	0,06	0	10,25	33,55	40,17	21,35	0,88
71 2005	Суп-лапша домашняя с птицей	250/25	5,27	6,8	14,25	103,13		10		19,5	71,5	10	0,9
486 2005	Рыба тушеная с овощами	75/75	13,87	4,85	6,53	150	0,075	5,63	1,44	19,32	126,38	15	0,81
1035 2005	Сок (нектар) фруктовый пром. произ-ва	200	1,0	0,03	24	94							
1035 2005	Чурек	40	3,84	0,47	23,65	114,17	0,067		10	8	28	42	0,002
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8							
	Зефир пром. произв.	40	0,04		29,8	154							
847 2005	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03		10	10	75,8		2,2
	Итого:		26,55	16,49	119,32	752,06							

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № _____

Наименование кулинарного изделия (блюда): **РЫБА ТУШЕНАЯ В ТОМАТНОМ СОУСЕ С ОВОЩАМИ**

Номер рецептуры: 486

Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный.

Наименование сырья	3 года		7	
	1 порция			
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Минтай свежемороженный	102	85	145	100
Вода	27	27	27	27
Морковь	24	15	24	27
Лук репчатый	11	10	11	10
Томатное пюре	3	3	3	3
Масло растительное	4	4	4	4
Соль	2	2	2	2
ВЫХОД:	80/80		95/95	

Химический состав данного блюда

Выход, г	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
80/80	13,87	7,85	6,53	150,00	52,11	59,77	238,46	0,96	0,10	3,35	0,01
95/95	18,03	10,21	8,49	195,00	67,74	77,70	310,00	1,25	0,13	4,36	0,01

Технология приготовления:

Порционные куски рыбы укладывают в посуду, сверху укладывают нашинкованные овощи, заливают водой, добавляют масло растительное, томат, уксус, сахар, соль, закрывают крышкой, тушат до готовности, добавляют лавровый лист, перец горошком.

Требования к качеству:

Внешний вид: неоднородная масса с запахом рыбы и тушеных овощей
Консистенция: нежная, мягкая

Цвет: от светло-красного до темно-красного

Вкус: в меру соленый, сочный, не допускают привкусы, не свойственные рыбе и входящим в рецептуру овощам

Запах: продуктов, входящих в блюдо