

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Рецептура № 29

Борщ с фасолью со сметаной

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изд.	
	Вес брутто, г	Вес нетто, г
Фасоль	4,0	4,0
Свекла		
до 01.01 х/о-20%	14,0	11,2
с 01.01 х/о-25%	15,0	11,2
или		
Свекла быстрозамороженная	11,2	11,2
Капуста белокочанная (до 01.01 х/о-20%)	18,0	14,4
Морковь красная		
до 01.01 х/о-20%	6,0	4,8
с 01.01 х/о-25%	6,5	4,8
или		
Морковь красная быстрозамороженная	4,8	4,8
Картофель		
с 01.09 по 31.10 х/о-25%	13,0	9,8
с 01.11 по 31.12 х/о – 30%	14,0	9,8
с 01.01 по 28-29.02 х/о – 35%	15,0	9,8
с 01.03 по 31.08 х/о – 40%	16,3	9,8
или		
Картофель быстрозамороженный	9,8	9,8
Лук репчатый (х/о-16%)	4,0	3,2
Или		
Лук репчатый быстрозамороженный	3,2	3,2
Сахар-песок	0,4	0,4
Кислота лимонная пищевая	0,05	0,05
Сметана 15% жирности	4,0	4,0
Петрушка (зелень) (х/о-26%)	2,0	1,5
Вода питьевая	120,0	120,0
Соль йодированная с пониженным содержанием натрия	0,35	0,35
Выход		100

В 100 г данного блюда содержится

Пищевые вещества г.			Минеральные вещества мг.			
Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe
1,63	0,72	3,74	34,10	16,25	42,72	0,66
Витамины мг.					Энергетическая	
A	B1	B2	PP	C	ценность (ккал)	
0,004	0,04	0,03	0,35	4,74	38,73	

Способ приготовления:

Фасоль перебрать, промыть, замочить в холодной воде в течение 5-6 часов. Замоченную фасоль залить кипящей водой и варить до неполного разваривания фасоли (минут 25-30).

Подготовленную свеклу мелко нарезать или натереть на терке и тушить в небольшом количестве воды с добавлением лимонной кислоты (замороженную свеклу тушат не размораживая). В кипящую воду с фасолью положить мелко нарезанный картофель (быстрозамороженный картофель - не размораживая), варить 7-10 минут. Подготовленные овощи: морковь, репчатый лук мелко нарезать, белокочанную капусту шинковать соломкой и добавить в кипящую воду с фасолью и картофелем (замороженные овощи добавляют не размораживая). За 10 минут до готовности добавить тушеную свеклу, соль, сахар. В готовый борщ положить сметану, мелко нарезанную зелень и дать вскипеть.

Требования:

Цвет бульона малиново-красный. Овощи сохранили форму нарезки, консистенция овощей мягкая, фасоль не разварившаяся. Консистенция фасоли мягкая. Вкус и запах кисло-сладкий, аромат овощей.