

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Рецептура № 3

Зеленый горошек отварной с маслом

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изд.	
	Вес брутто, г	Вес нетто, г
Горошек зеленый быстрозамороженный	103,2	103,2
Масло сливочное несоленое	7	7
Соль йодированная с пониженным содержанием натрия	0,25	0,25
Выход		100

В 100 г данного блюда содержится

Пищевые вещества г.			Минеральные вещества мг.			
Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe
5,09	5,98	8,44	27,14	38,46	124,72	0,73

Витамины мг.					Энергетическая ценность(ккал)
A	B1	B2	PP	C	
0,04	0,34	0,20	2,03	25,28	108,09

Способ приготовления

Зеленый горошек, не размораживая, припускают в небольшом количестве подсоленной воды. Воду сливают.

Перед подачей заправляют растопленным прокипяченным сливочным маслом. Отпускают как гарнир.