

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Рецептура № 48

Капуста тушеная

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изд.	
	Вес брутто, г	Вес нетто, г
Капуста белокочанная (х/о - 20%)	120,0	96,0
Или		
Капуста белокочанная быстрозамороженная	96,0	96,0
Масса отварной капусты		88,3
Морковь красная		
до 01.01 х/о-20%	15,0	12,0
с 01.01 х/о-25%	16,0	12,0
или		
Морковь красная быстрозамороженная	12,0	12,0
Масса припущенной моркови		10,3
Лук репчатый (х/о-16%)	16,0	13,4
Или		
Лук репчатый быстрозамороженный	13,4	13,4
Масса припущенного лука		6,7
Масло сливочное несоленое	3,5	3,5
Мука пшеничная 1 сорта	2,0	2,0
Томат-паста	2,0	2,0
Масло подсолнечное рафинированное	2,0	2,0
Петрушка (зелень)	3,5	2,6
Вода питьевая	25	25
Соль йодированная с пониженным содержанием натрия	0,3	0,3
Выход		100

В 100 г данного блюда содержится

Пищевые вещества г.			Минеральные вещества мг.			
Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe
2,12	4,48	4,65	59,3	24,13	46,64	0,84
Витамины мг.					Энергетическая ценность (ккал)	
A	B1	B2	PP	C		
0,02	0,03	0,04	0,69	11,3	79,80	

Допускается взамен овощей свежих использовать соответствующие овощи свежие быстрозамороженные в том же количестве (нетто). Их направляют на термообработку без предварительного размораживания.

Способ приготовления: Капусту нарезают шашками или соломкой, варят в кипящей подсоленной воде 5-10 минут, затем отвар сливают. Морковь и лук припускают в воде с добавлением сливочного масла и томат-пасты. Муку подсушивают на раскаленной сковороде. В отваренную капусту добавляют припущенные овощи, растительное масло и тушат 5-10 минут. Затем добавляют подсушенную

муку, разведенную водой (в соотношении 1 к 2), соль и тушат до готовности. Перед подачей посыпают зеленью.

Требования: Консистенция капусты мягкая. Вкус и запах собственные тушеной капусте.