

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Рецептура № 49

### Капуста цветная отварная, запеченная в соусе сухарном

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изд.	
	Вес брутто, г	Вес нетто, г
Капуста цветная быстрозамороженная	95,0	95,0
Или капуста цветная свежая (х/о-48%)	182,7	95,0
Соль йодированная с пониженным содержанием натрия	0,25	0,25
Масса отварной капусты (т/о-10%)		85,5
Соус:		
Молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное	17,0	17,0
Масло сливочное несоленое	9,5	9,5
Сухари панировочные	8,6	8,6
Соль йодированная с пониженным содержанием натрия	0,25	0,25
масса соуса		35
масса полуфабриката		120,5
Масло сливочное для смазывания противня т/о-17%	2,0	2,0

Выход

100

В 100 г данного блюда

Пищевые вещества г.			Минеральные вещества мг.			
Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe
2,62	9,70	6,77	40,1	17,6	54,32	1,1
Витамины мг.						Энергетическая ценность (ккал)
A	B1	B2	PP	C		
0,08	0,07	0,09	0,52	28,34	129,16	

Способ приготовления: Капусту цветную (замороженную - не размораживая) отварить, в подсоленной воде. Откинуть через дуршлаг, дать стечь воде. Выложить на противень, смазанный сливочным маслом. Для приготовления соуса сухарного молоко доводят до кипения, добавляют в него масло сливочное, сухари молотые поджаренные, соль поваренную йодированную. Соусом заливают капусту и запекают в жарочном шкафу при t 170-200 С до образования румяной корочки.