

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Рецептура № 100

Мясо отварное тушеное с картофелем по-домашнему

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изд.	
	Вес брутто, г	Вес нетто, г
Картофель		
с 01.09 по 31.10 х/о – 25%	72,0	54,0
с 01.11 по 31.12 х/о – 30%	77,0	54,0
с 01.01 по 28-29.02 х/о – 35%	83,0	54,0
с 01.03 по 31.08 х/о – 40%	90,0	54,0
или		
Картофель быстрозамороженный	54,0	54,0
Говядина (бескостная 1-го сорта) (х/о-потери при размораживании и зачистке- 9%, т/о -38%)	46,7	42,5
Масса тушеного мяса –		26,4
Масло сливочное несоленое	3	3
Лук репчатый	5	4,2
Или		
Лук репчатый замороженный	4,2	4,2
Масса припущенного лука (т/о 50%)		2
Морковь красная		
до 01.01 х/о– 20%	15	12
с 01.01 х/о-25%	16	12
или		
Морковь красная быстрозамороженная	12	12
Масса припущенной моркови т/о 8%		11
Томаты (грунтовые) (х/о-15%)	10	8,5
Бульон мясной	30	30
Соль йодированная с пониженным содержанием натрия	0,2	0,2
т/о – тушение 20%		
Выход		100

В 100 г данного блюда содержится

Пищевые вещества г.			Минеральные вещества мг.			
Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe
8,26	7,49	8,69	17,49	24,43	101,21	1,52
Витамины мг.					Энергетическая ценность(ккал)	
A	B1	B2	PP	C		
0,02	0,07	0,08	2,0	3,94	140,07	

Способ приготовления:

Подготовленное мясо нарезают (1-2 кусочка на порцию), складывают

в посуду, добавляют бульон и тушат 45-60 минут. Картофель, репчатый лук и морковь моют, очищают, нарезают кубиками (быстрозамороженный овощи не размораживают). Репчатый лук и морковь припускают в бульоне с добавлением масла и томатов, соединяют с мясом. Картофель укладывают сверху мяса, добавляют соль. Бульон наливают так, чтобы он закрывал картофель. Жаркое тушат 20 минут.

Требования:

Тушеное мясо светло-коричневого цвета, порционные кусочки мяса одинаковые по форме и размеру и должны сохранить свою форму. Консистенция мяса и картофеля мягкая сочная. Мясо легко разжевывается.