

**ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА**

Рецептура № 58

**Рис отварной с овощами**

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изд.		
	Вес брутто, г	Вес нетто, г	
Крупа рисовая	29,4	29,4	
Вода питьевая	62	62	
	масса готовой каши		82
Масло сливочное несоленое	4,1	4,1	
Морковь красная			
до 01.01 х/о-20%	12,5	10,0	
с 01.01 х/о-25%	13,5	10,0	
или			
Морковь красная быстрозамороженная	10,0	10,0	
Масса припущенной моркови		9,2	
Лук репчатый	11,8	10,0	
Или			
Лук репчатый быстрозамороженный	10,0	10,0	
Масса припущенного лука		5,0	
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
2,25	3,66	16,97	4,30	15,24	41,35	0,42

Витамины мг.					Энергетическая ценность (ккал)
A	B1	B2	PP	C	
2,43	0,02	1,62	0,46	1,33	125,70

Способ приготовления:

Крупу рисовую перебирают, промывают, кладут в подсоленную кипящую воду и варят при слабом кипении. В конце варки добавляют масло сливочное (50%). Морковь предварительно промывают, тщательно перебирают, очищают, повторно промывают, шинкуют. Затем припускают с мелко нарезанным репчатым луком (замороженные овощи припускают не размораживая) в небольшом количестве воды с добавлением масла (используют оставшееся масло сливочное) 5-8 минут. Соединяют с отварным рисом и, помешивая, прогревают в течение 10-15 минут.

Температура подачи блюда +65 С. Срок реализации 2-3 часа с момента приготовления.