

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Рецептура № 4-с

## Салат из цветной капусты со шпинатом с соусом салатным

Наименование продукта	Расход продукта	
	Вес брутто, г	Вес нетто, г
Капуста цветная или капуста цветная замороженная	106,9	55,6
<i>Масса цветной отварной капусты</i>	55,6	55,6
Шпинат быстрозамороженный	10	10
Горошек зеленый консервированный или горошек зеленый замороженный	8,3	5
Лук зеленый (перо)	5	5
Лук зеленый (перо)	8	5
Соль йодированная с пониженным содержанием натрия	0,25	0,25
Соус салатный*	30	30
Выход		100

В 100 граммах данного блюда содержится

Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг			
Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe
1,30	0,17	2,29	26,01	16,19	31,15	0,98
Витамины, мг					Энергетическая ценность (ккал)	
A	B1	B2	PP	C		
0	0,05	0,07	0,34	25,22	16,55	

Способ приготовления:

Цветную капусту отварить в подсоленной воде (капусту цветную замороженную отваривают, не размораживая), откинуть на дуршлаг и охладить. Шпинат, не размораживая, отваривают, воду сливают. Горошек зеленый консервированный отваривают в собственном отваре в течение 5 минут после закипания, отвар сливают. Зеленый горошек быстрозамороженный, не размораживая, припускают в небольшом количестве воды, воду сливают. Лук зеленый шинкуют. Подготовленные овощи соединяют и заправляют соусом салатным.