

---

**ПРИЛОЖЕНИЕ Д (ОБЯЗАТЕЛЬНОЕ). ВАРИАНТЫ СЕЗОННЫХ САЛАТОВ**


---

**ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА**

Рецептура № 1-с

**Салат из цветной капусты, огурцов и зеленого горошка с соусом салатным**

Наименование продукта	Расход продукта	
	Вес брутто, г	Вес нетто, г
Капуста цветная или капуста цветная замороженная	94	49
<i>Масса цветной отварной капусты</i>		44,1
Огурцы (грунтовые)	23	21,9
Горошек зеленый консервированный или горошек зеленый замороженный	8,3	5
Соус салатный*	5	5
Выход	29	29
		100

В 100 граммах данного блюда содержится

Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг			
Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe
1,61	7,41	3,91	15,47	10,20	30,54	0,71

Витамины, мг					Энергетическая ценность (ккал)
A	B1	B2	PP	C	
0	0,05	0,05	0,31	19,43	89,32

Способ приготовления:

Цветную капусту отваривают в подсоленной воде (капусту цветную замороженную отваривают, не размораживая), откидывают на дуршлаг и охлаждают. Огурцы промывают, нарезают дольками. 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. Подготовленные овощи соединяют и заправляют соусом салатным.