

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Рецептура № 59

Свекла тушеная

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изд.	
	Вес брутто, г	Вес нетто, г
Свекла , т/о-2%		
до 01.01 х/о-20%	131,0	103,01
с 01.01 х/о-25%	137,0	103,0
или		
Свекла быстрозамороженная	103,0	103,0
Лук репчатый (х/о-16%)	14,3	12,0
Или		
Лук репчатый быстрозамороженный	12,0	12,0
Масло подсолнечное рафинированное	3,0	3,0
Петрушка (зелень)	1,0	0,74
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
1,63	3,00	8,17	34,22	18,71	41,04	1,42
Витамины мг.						Энергетическая ценность (ккал)
A	B1	B2	PP	C		
0	0,02	0,04	0,19	1,27		68,54

1 масса вареной очищенной свеклы

Способ приготовления:

Вареную очищенную свеклу натирают на терке, лук нарезают полукольцами, перемешивают, заправляют маслом, добавляют соль и тушат 10—15 мин (быстрозамороженный овощи тушат не размораживая). При отпуске блюдо посыпают зеленью.