

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Рецептура № 60

Сложный гарнир (рис отварной, овощи тушеные)

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изд.	
	Вес брутто, г	Вес нетто, г
Крупа рисовая	28,0	28,0
Вода питьевая	60,0	60,0
Масса готовой каши		78,4
Масло сливочное несоленое	4,0	4,0
Соль йодированная с пониженным содержанием натрия	0,5	0,5
Морковь красная до 01.01 х/о-20%	20,0	16,0
с 01.01 х/о-25%	21,5	16,0
или		
Морковь красная быстрозамороженная	16,0	16,0
Масса припущенной моркови		15,0
Лук репчатый	5,0	4,2
Или		
Лук репчатый быстрозамороженный	4,2	4,2
Масса припущенного лука		2,1
Масло подсолнечное рафинированное	2,0	2,0
Выход		100

В 100 г данного блюда содержится

Пищевые вещества г.			Минеральные вещества мг.			
Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe
3,01	3,90	16,93	25,07	30,74	77,96	0,61

Витамины мг.					Энергетическая ценность (ккал)
A	B1	B2	PP	C	
0,01	0,16	0,08	1,13	8,30	115,86

Способ приготовления:

Подготовленный рис кладут в кипящую подсоленную воду и варят при слабом кипении.

Подготовленные морковь и репчатый лук (замороженные овощи - не размораживать) припустить в небольшом количестве воды с добавлением растительного масла. В готовую рисовую кашу добавить прокипяченное сливочное масло, припущенные овощи, соль и все и перемешать. Подавать в качестве гарнира к блюдам из мяса, рыбы и птицы.