

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА
Рецептура № 35
Суп гороховый вегетарианский

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изд.	
	Вес брутто, г	Вес нетто, г
Горох шлифованный	12,0	12,0
Картофель		
с 01.09 по 31.10 х/о-25%)	18,7	14,0
с 01.11 по 31.12 х/о – 30%	20,0	14,0
с 01.01 по 28-29.02 х/о – 35%	21,5	14,0
с 01.03 по 31.08 х/о – 40%	23,3	14,0
или		
Картофель быстрозамороженный	14,0	14,0
Морковь красная		
до 01.01 х/о-20%	8,0	6,4
с 01.01 х/о-25%	8,5	6,4
или		
Морковь красная быстрозамороженная	6,4	6,4
Лук репчатый (х/о-16%)	5,0	4,2
Или		
Лук репчатый быстрозамороженный	4,2	4,2
Петрушка (зелень)	1,0	0,74
Соль йодированная с пониженным содержанием натрия	0,35	0,35
Вода питьевая	120	120
Выход		100

В 100 г данного блюда содержится

Пищевые вещества г.			Минеральные вещества мг.			
Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe
2,86	0,24	8,06	23,92	18,61	41,78	1,06
Витамины мг.					Энергетическая ценность (ккал)	
A	B1	B2	PP	C		
0,01	0,10	0,03	0,46	2,13	50,94	

Способ приготовления:

Лущеный горох перебрать, промыть, заложить в кипящую воду и варить до готовности. Добавить очищенный мелко нарезанный картофель (быстрозамороженный картофель - не размораживать) и варить 7-10 минут. Затем ввести нарезанные ломтиками морковь и репчатый лук (замороженные овощи-не размораживать), соль. В готовый суп положить зелень и довести до кипения. Суп можно подать с гренками.

Для приготовления гренков пшеничный хлеб без корки нарезать кубиками, положить на противень и подсушить в духовке.