

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Рецептура № 31

Щи из шпината со сметаной

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изд.	
	Вес брутто, г	Вес нетто, г
Шпинат быстрозамороженный	25,0	25,0
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%	21,6	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	5,0	4,2
Или		
Лук репчатый быстрозамороженный	4,2	4,2
Лимон	2,0	2,0
Сметана 15% жирности	4,0	4,0
Вода питьевая	120,0	120,0
Соль йодированная с пониженным содержанием натрия	0,35	0,35
Выход		100

В 100 г данного блюда содержится

Пищевые вещества г.			Минеральные вещества мг.			
Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe
1,18	0,70	1,41	41,7	28,13	37,29	1,08
Витамины мг.						Энергетическая ценность (ккал)
A	B1	B2	PP	C		
0,004	0,04	0,07	0,36	8,87	26,91	

Способ приготовления:

Шпинат припускают (не размораживая) в небольшом количестве воды с добавлением лимона, затем все протирают. В кипящую воду кладут картофель (быстрозамороженный картофель - не размораживая) и варят, через 7-10 минут добавляют лук, морковь (замороженные овощи - не размораживая), пюре из шпината и варят 15 мин. За 5-10 мин до окончания варки в щи добавляют соль. Половину шпината можно не протирать, а положить нарезанным. Готовые щи заправляют сметаной и вновь доводят до кипения. Яйца куриные, сваренные вкрутую, кладут