

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Рецептура № 30

Щи со сметаной

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изд.	
	Вес брутто, г	Вес нетто, г
Капуста белокочанная (х/о – 20%)	25,0	20,0
Картофель		
с 01.09 по 31.10 х/о – 25%	14,0	10,5
с 01.11 по 31.12 х/о – 30%	15,0	10,5
с 01.01 по 28-29.02 х/о – 35%	16,2	10,5
с 01.03 по 31.08 х/о – 40%	17,5	10,5
или		
Картофель быстрозамороженный	10,5	10,5
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) х/о – 26%	1,0	0,74
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
0,84	0,67	3,69	25,9	10,80	21,56	0,31
Витамины мг.						Энергетическая ценность (ккал)
A	B1	B2	PP	C		
0,01	0,03	0,02	0,36	9,87		24,66

Способ приготовления:

Овощи предварительно промывают, тщательно перебирают и очищают. Повторно промывают в проточной питьевой воде. Белокочанную капусту нарезают соломкой, очищенный картофель - кубиками или брусочками, репчатый лук и морковь шинкуют. В кипящую воду закладывают картофель (быстрозамороженный картофель - не размораживая) и варят до полуготовности 7-10 минут. Затем добавляют капусту, лук, морковь (замороженные овощи - не размораживая), соль и варят до готовности 10-15 минут. В готовые щи добавляют сметану, зелень и до-

водят до кипения.

Требования. Консистенция овощей мягкая, вкус и запах свойственные данному набору продуктов. Не допускается запах переваренной капусты.