

УТВЕРЖДАЮ
 Заведующий МБДОУ № 30 пос. Эльбан
 И В.Аринина
 « 02 » сентября 20 23 год
 и.р.м.с.п.п.н.г.р.б.-0

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 100

Наименование блюда: Овощная запеканка

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Номер рецептуры: 100

Наименование сборника рецептур: Сборник технологических нормативов, и детских оздоровительных учреждений.*

| Наименование сырья | Расход сырья и полуфабрикатов | |
|-----------------------------|-------------------------------|----------|
| | 1 порция | |
| | Брутто, г | Нетто, г |
| Капуста свежая белокочанная | 53,6 | |
| Морковь | 52,6 | |
| Лук | 23,4 | |
| Масло растительное | 14,5 | 5 |
| Картофель | 133 | |
| Сметана | 4,8 | |
| Крупа манная | 9,7 | |
| Выход | 200 | |

Химический состав данного блюда.

| Химический состав, г | | | Энергет. ценность ккал | Витамины, мг | | | Минеральные в-ва, мг | |
|----------------------|------|----------|------------------------|----------------|----------------|-------|----------------------|------|
| Белки | Жиры | Углеводы | | В ₁ | В ₂ | С | Са | Fe |
| 3,49 | 4,24 | 14,12 | 108,55 | 0,04 | 0,09 | 17,19 | 84,37 | 1,15 |

Технология приготовления: Картофель варят, протирают. Нарезанные тонким соломкой, припущенные отдельно капуста, морковь соединяют с бланшированным и затем бланшированным репчатым луком всыпают манную крупу и проваривают до загустения. Основную массу смешивают с протертым картофелем, охлаждают до температуры 40-50 с, добавляют яйцо, соль, выкладывают смазаную растительным маслом емкость, смазывают сметаной и запекают в жировом шкафу при температуре 250 с в течении 20 минут до образования румяной корочки.

Требования к качеству:

Изделие имеет ровную окраску, без трещин. На разрезе цвет ровный. Консистенция мягкая, однородная, без крупных кусочков овощей и манной каши. Запах свойственный виду овощей.

Температура подачи 65 с.

СОГЛАСОВАННО:

Медсестра Лескова В.А.

« 02 » сентября 20 23 год

* Технологические карты блюд.

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных организаций, и детских оздоровительных учреждений.

Пермь 2011

Разработан ГОУ ВПО «Пермская академия» им. Вагнера Ректор профессор И.П. Корюкина

Разработано ЗАО «Уральский региональный центр питания» генеральный директор профессор А.Я.Первалов