

УТВЕРЖДЕНО

приказом заведующего МАДОУ

«Детский сад №23» г. Усинска

№102 от 28.02.2018 года

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №348



Наименование изделия: Рыба тушеная в сметанном соусе

Номер рецептуры: 348

Наименование сборника рецептов: Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений. Уральский региональный центр питания, 2013г.

Наименование продуктов	Масса, г		Химический состав, г					Энерг. ценность, ккал
	Брутто	Нетто	Б		Ж		У	
			Всего	В т.ч. жив.	Всего	В т.ч. раст.		
Треска *	167	121						
Или минтай *	164	121						
Лук репчатый	24	20						
Морковь	46	34						
Растительное масло	9	9						
Соус сметанный	57	57						
Масса тушеной рыбы	-	100						
Масса готовой рыбы с овощами и соусом	-	200						
Итого: (по треске)			19,4	18,7	10,4	8,1	5,8	194

Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
B ₁	B ₂	C	Ca	Fe
0,13	0,11	3,2	63	1,0

Выход: 200

Технология приготовления: Рыбу разделяют на филе с кожей без костей, нарезают порционными кусками под углом 90°, весом 121 грамм, укладывают в лоток или противень, смазанный растительным маслом, на слой шинкованных овощей, добавляют горячий рыбный бульон на 1/3 высоты занимаемой рыбой, соль и припускают при закрытой крышке 10 – 15 минут, затем бульон сливают, на его основе готовят соус сметанный. Рыбу заливают сметанным соусом, тушат 10 минут, за 3 минуты до готовности кладут лавровый лист. Отпускается с гарниром или без гарнира. сверху можно посыпать мелко нарезанной зеленью (2 – 3 грамма нетто в порцию). Гарниры: отварной картофель, картофельное пюре, отварные макаронные изделия, рассыпчатые каши.

Температура подачи: 65°C

Срок реализации: не более трех часов с момента приготовления.

Требования к качеству: Рыба проварена, на разрезе – цвет белый, один кусок на порцию, полит соусом. Вкус и запах соответствует виду рыбы и входящим в рецептуру блюда продуктам.