Технологическая карта

Технологическая карта № 75

Наименование изделия: Суп фасолевый 1 сп

Номер рецептуры: 39

Наименование  сборника рецептур:

Поляковский Ю.И."Сборник технологических карточек,рецептур блюд и кулинарных изделий

для дошкольных образовательных и детских оздоровительных учреждений".Г.Уфа

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование сырья | Расход сырья и полуфабрикатов |
| 1 порция |
| Брутто, г | Нетто, г |
| Фасоль | 18 | 18 |
| Мясо говядина | 55 | 50 |
| Картофель | 60 | 42 |
| Морковь | 12 | 10 |
| Лук репчатый | 7,5 | 6,3 |
| Зелень | 1,5 | 1 |
| Выход: | 150 |

Химический состав данного блюда

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Пищевые вещества | Минер. вещества, мг | Витамины, мг |
| Белки,   г | Жиры, г | Углеводы,г | Энерг. ценность, ккал | Са | Fe | В1 | В2 | С |
| 3,793 | 0,472 | 16,576 | 81,584 | 38,080 | 1,576 | 0,149 | 0,071 | 10,530 |

Технология приготовления: Фасоль перебрать, промыть, замочить в холодной воде в течение 2-3 часов. Очищенный картофель нарезать кубиками, морковь и лук репчатый нашинковать. Замоченную фасоль варить в той же воде 1-1,5 часа без соли на слабом огне при закрытой крышке до размягчения. Затем добавить нарезанный кубиками картофель (быстрозамороженный картофель - не размораживая) и варить 7-10 минут. Ввести овощи (морковь, лук) (замороженные овощи - не размораживая), соль и продолжать варить до готовности. В конце варки добавить зелень и довести суп до кипения.