**Жаркое по-домашнему №96**

[](http://pbprog.ru/products/programs.php?SECTION_ID=123&ELEMENT_ID=409)Наименование блюда: **Жаркое по-домашнему**

Технологическая карта (кулинарный рецепт) **№96**

Вид обработки: **Тушение**

|  |
| --- |
| Вес блюда:  грамм  |

*Рецептура (раскладка продуктов) на 100 грамм нетто блюда:*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Продукт (полуфабрикат) | Брутто, г | Нетто, г |
| [Говядина (I категории)](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup2/4/17.php) | 24.2 | 22 |
| [Томат-паста](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup2/10/118.php) | 1 | 1 |
| [Картофель](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup2/12/3.php) | 111.4 | 78 |
|   *или* [Картофель быстрозамороженный](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup2/12/139.php) | 78 | 78 |
| [Морковь](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup2/12/5.php) | 10 | 8 |
|   *или* [Морковь красная быстрозамороженная](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup2/12/140.php) | 8 | 8 |
| [Лук](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup2/12/4.php) | 10 | 8.4 |
|   *или* [Лук репчатый быстрозамороженный](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup2/12/141.php) | 8.4 | 8.4 |
| [Масло сливочное](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup2/7/9.php) | 2 | 2 |
| [Масло растительное](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup2/10/8.php) | 1 | 1 |
| [Соль пищевая йодированная](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup2/10/26.php) | 0.2 | 0.2 |
| [Вода питьевая](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup2/10/10.php) | 20 | 20 |
|   ~ *Масса тушеного мяса* | - | 13.7 |

*Пищевая ценность, калорийность и химический состав блюда (витамины, микроэлементы):*

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование показателя, рассчитываемого в соответствии с новым СанПиН | Содержание питательных веществ на 100грамм блюда |
| Белки, г | 5.31 |
| Жиры, г | 5.43 |
| Углеводы, г | 9.7 |
| Калорийность, ккал | 121.87 |
| B1, мг | 0.08 |
| B2, мг | 0.07 |
| C, мг | 2.05 |
| Ca, мг | 14.55 |
| Fe, мг | 1.18 |

*Рекомендуемый выход блюда для кормления детей за 1 прием пищи (грамм):*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Количество часов содержания детей в ДОУ | Дети 1-3 лет (ясли) | Дети 3-7 лет (детский сад) |
| 8-10 часов | 80 | 80 |
| 12 часов | 80 | 80 |
| 24 часа | 80 | 80 |

*Технологическая карта приготовления блюда в ДОУ:*

|  |
| --- |
| Технология приготовления |
| Подготовленные порционные куски мяса (1-2 шт на порцию) складывают в посуду, добавляют воду, томат-пасту и тушат 45-60 мин. Картофель, морковь и репчатый лук нарезают кубиками. Лук и морковь (замороженные овощи не размораживают) припускают в небольшом количестве воды с добавлением масла и соединяют с мясом. Картофель укладывают сверху мяса (быстрозамороженный картофель не размораживают), добавляют соль, наливают воду, так, чтобы она закрыла картофель. Жаркое тушат 20 мин. Отпускают мясо с соусом и тушеным карто-фелем. Требования: Кусочки мяса одинаковые по форме и размеру. Конси-стенция мягкая, сочная. Мясо легко разжевывается. Картофель тушеный вместе с мясом сохраняет форму нарезки. |