



УТВЕРЖДЕНА

Заведующий МАДОУ № 23

Б.Г. Дремлюженко

Приказ от 01.02.2022г. № 70-од

### Технологическая карта № 26

Наименование кулинарного изделия (блюда): «Капуста тушеная»

Номер рецептуры: 354

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях / Под редакцией М.П. Могильного, В.А. Тутельяна – Москва ДеЛи плюс, 2016г.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция			
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
	ясли	ясли	сад	сад
Капуста белокочанная свежая	160	124	180	144
Масло растительное	2	2	2	2
Морковь	10	7	10	7
Лук репчатый	10	8	10	8
Томатная паста	5	5	5	5
<b>ВЫХОД:</b>		<b>130,0</b>		<b>150,0</b>

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
				В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1,7	5,25	14,4	111,6	0,06	5,36	28,57	38,4	70,63	48,23	1,47

**Технология приготовления:** Овощи перебирают, отбрасывают загнившие, побитые экземпляры, затем тщательно промывают под холодной проточной водой от земли и песка, после чего очищают. При очистке овощей снимают кожу тонким слоем, так как верхний слой более богат витаминами. После очистки овощи повторно промывают проточной водой не менее 5 минут небольшими партиями с использованием дуршлагов, сеток. Овощи хранят без воды. Овощи очищают непосредственно перед их употреблением. Нарезанные овощи должны сразу же подвергаться тепловой обработке, иначе в них происходит разрушение витаминов, потеря минеральных солей, крахмала, т.е. снижение пищевой ценности. Нарезанную соломкой свежую капусту кладут в кастрюлю слоем до 30см, добавляют воду (20-30% к массе сырой капусты), масло растительное и тушат до полуготовности при периодическом помешивании. Морковь и лук мелко шинкуют, припускаю на масле, добавляют томатную пасту и тушат до готовности. За 10-15 минут до окончания тушения капусты добавляют припущенные овощи, соль, доводят до кипения и протушивают 5-10 мин..

**Температура подачи:** +60.....+65°С.

**Требования к качеству:**

Внешний вид: смесь тушеной капусты с овощами

Консистенция: сочная, слабохрустящая

Цвет: светло-коричневый

Вкус: свойственный продуктам, входящим в блюдо, умеренно соленый, кисло-сладкий

Запах: тушеной капусты, томата, овощей.