



УТВЕРЖДЕНА

Заведующий МАДОУ № 23

О.Г. Дремлюженко

Приказ от 01.02.2022г. №70-од

## Технологическая карта № 60

Наименование кулинарного изделия (блюда): «Тефтели рыбные тушеные»

Номер рецептуры: 277/367 (соус томатный с овощами)

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
Минтай С/М	80	67	100	87
Крупа рисовая	10	10	10	10
Масло растительное	2	2	2	2
Яйцо	1/6 шт (0,167)	7	1/6 шт (0,167)	7
<b>ВЫХОД:</b>		<b>60</b>		<b>80</b>
<b>Соус томатный с овощами:</b>				
Томатная паста	5	5	5	5
Лук репчатый	10	8	10	8
Морковь	15	11	15	11
Масло сливочное	2	2	2	2
Вода	30	30	30	30
<b>ВЫХОД:</b>		<b>30,0</b>		<b>30,0</b>

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
				В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
Тефтели рыбные тушеные										
9,28	2,99	9,68	103	0,07	0,25	4	18,6	121,6	21,4	0,61
Соус томатный с овощами:										
0,44	2,15	3,82	36,33	0,01	0,72	12,61	7,16	11,13	5,6	0,19

**Технология приготовления:** Овощи перебирают, отбрасывают загнившие, побитые экземпляры, затем тщательно промывают под 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 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. Подготовленные овощи моркови и лука режут мелкими кубиками. Морковь и лук слегка пассеруют или припускают. Затем соединяют с томатной пастой и водой, варят 10-15 минут. В конце приготовления соус заправляют сливочным маслом.

Рыбу минтай отваривают в подсоленной воде до готовности, охлаждают, отделяют от костей и измельчают на мясорубке. В рыбную массу добавляют рис, отваренный до полуготовности, об обработанные яйца (яйца сначала промывают тёплой водой с 1-2%-м содержанием кальцинированной соды, затем 0,5% - м раствором хлорамина, после чего ополаскивают чистой водой), хорошо вымешивают и отбивают. Из полученной массы формируют тефтели (одну на порцию), укладывают на смазанный растительным маслом противень, ставят в духовой шкаф разогреты до 220-250 °С на 20-25 минут. Овощной подливой заливают тефтели рыбную, ставят в духовой шкаф на 5 минут при температуре 220-250 °С.

Температура подачи: 65±5°С.

**Требования к качеству:**

Внешний вид: тефтели в виде шариков с равномерной мягкой корочкой без трещин, покрытые соусом.

Консистенция: тефтелей – в меру плотная, сочная, однородная.

Цвет: корочки – светло-коричневый, на разрезе – светло-серый.

Вкус: запечённой рыбы, приятный.

Запах: запечённой рыбы, приятный.