



УТВЕРЖДЕНА

Заведующий МАДОУ № 23

О.Г.Дремлюженко

Приказ от 01.02.2022г. № 70-од

Технологическая карта № 64

Наименование кулинарного изделия (блюда): «Рыба, тушенная с овощами»

Номер рецептуры: 261

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	100	78	120	98
Лук репчатый	10	7	20	17
Морковь	10	7	25	19
Томатная паста	5	5	10	10
Масло растительное	4	4	4	4
Вода	30	30	30	30
ВЫХОД:		100,0		130,0

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
				В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
5,74	2,89	1,54	55	0,04	1,25	3	16,8	88,7	17,3	0,34

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. Лук и морковь мелко шинкуют и пассеруют на растительном масле.

Рыбу минтай отваривают в подсоленной воде до готовности, охлаждают, отделяют от костей. Филе укладывают в посуду в два слоя, чередуя с пассерованными овощами, заливают водой, добавляют томатную пасту, масло растительное, закрывают крышкой и тушат 15-20 минут до готовности. Отпускают вместе с овощами, с которыми тушилась рыба.

Температура подачи: 65±5°С.

Требования к качеству:

Внешний вид: тушенная рыба уложена на тарелку с овощами и соусом.

Консистенция: мягкая, допускается легкое расслаивание мякоти.

Цвет: филе рыбы – на разрезе белый или светло-серый, соуса – розовый, овощей – натуральный.

Вкус: рыбы в сочетании с соусом и овощами.

Запах: свойственный продуктам, входящим в блюдо.