

Технологическая карта кулинарного блюда №

Наименование кулинарного изделия (блюда): **КАПУСТА ТУШЕНАЯ**

Номер рецептуры: 336

Наименование сборника рецептур: «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Могильного М.П., 2007 г.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов					
	1 порция					
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Капуста свежая белокочанная	214	171,9	258	206,3	286,6	229,2
***или квашеная	214,4	150	257,2	180	285,8	200
Масло растительное	5,3	5,3	6,3	6,3	7	7
Морковь до 1 января	3,8	3	4,5	3,6	5	4
***с 1 января	3,9	3	4,7	3,6	5,2	4
Лук репчатый	7,2	6	8,6	7,2	9,6	8
Томатное пюре	9	9	10,8	10,8	12	12
Мука пшеничная	1,8	1,8	2,2	2,2	2,4	2,4
Сахар	4,5	4,5	5,4	5,4	6	6
ВЫХОД:	150		180		200	

Химический состав данного блюда

Выход, г	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность ккал	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
150	2,78	6,48	34,52	213,53	21,96	43,99	119,59	1,73	0,23	31,50	31,50
180	3,33	7,77	41,42	256,23	26,35	52,79	143,51	2,08	0,28	37,80	37,80
200	3,70	8,64	46,03	284,70	29,28	58,65	159,45	2,31	0,31	42,00	42,00

Технология приготовления:

Нарезанную тонкими ломтиками капусту укладывают в котел слоем до 30 см, добавляют бульон или воду (20-30% к массе сырой капусты), жир, пассерованное томатное пюре и тушат до полуготовности при периодическом помешивании.

Затем добавляют пассерованные нарезанные соломкой морковь и лук, лавровый лист, перец и тушат до готовности.

За 5 минут до конца тушения капусту заправляют мучной пассеровкой, сахаром, солью и вновь доводят до кипения.

Требования к качеству:

Внешний вид: смесь тушеной капусты с овощами: капуста, лук и морковь – в виде соломки

Консистенция: сочная, слабо хрустящая

Цвет: светло-коричневый

Вкус: свойственный капусте и продуктам, входящим в состав, умеренно соленый, кисло-сладкий

Запах: тушеной капусты, томата и овощей