



Заведующий МБДОУ № 8

Н.Г. Бадальянц

« 1 » марта 2021

Технологическая карта кулинарного изделия ( блюда) № 77-1

Наименование кулинарного изделия ( блюда): **ПЛОВ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ.**

Номер рецептуры: 291

Наименование сборника рецептов : Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях, под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, 2016 г.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов на 1 порцию.	
	Брутто, г	Нетто, г
Мясо говядины	60	37
Масло растительное	5	5
Масло сливочное	22	2
Рис	35	98
Лук	5	3
Морковь	10	6
<b>Выход</b>		151

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию.

белки	жиры	Угле- воды	Энерг. Ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
7,1	5,7	41,83	342,70	0,17	7,5	32, 13	0,63	41,42	217,2 6	61,89	2,14

Технология приготовления:

Для приготовления блюда используют охлажденное мясо говядины. Для изготовления изделий используют куски мякоти, зачищенные от сухожилий и грубой соединительной ткани.

**Подготовка мяса** производится в условиях мясного цеха: куски мяса моют в ванне с теплой проточной водой. Для мытья используют воду с температурой от 20 до 38 С, в конце мойки куски мяса охлаждают водой с температурой 12-15 С, а затем обсушивают на разделочных досках. Мясо нарезают кусочками массой 30-40 граммов, посыпается солью, тушится до готовности.

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 и сеток.

Нарезанные овощи должны сразу же подвергаться тепловой обработке, иначе в них происходит разрушение витаминов, потеря минеральных солей, крахмала, т.е. снижение пищевой ценности.

Овощи нарезают: морковь – соломкой, лук шинкуют и мелко рубят, лук и морковь слегка пассеруют или припускают.

В бульон с мясом говядины добавляют пассированные лук и морковь, соль, дают закипеть, затем кладут промытую рисовую крупу (жидкость наливают из расчета нормы воды для приготовления рассыпчатой каши) и варят до загустения. После этого посуду с пловом оставляют на плите на 30 минут до остывания. Отпускают, равномерно распределяя мясо вместе с рисом и овощами. Плов можно готовить с томатным пюре в отсутствии моркови.

Температура подачи: 65±5 С

Внешний вид: рис рассыпчатый, мясо сохранило форму, не разварилось.

*Консистенция* : мяса- мягкая, риса- мягкая.

Цвет: мяса- серый, риса и овощей от светло- до темно-оранжевого.

*Вкус* : в меру соленый, свойственный мясу.

*Запах* : свойственный входящим в блюдо продуктам.