



Заведующий МБДОУ № 8

Н.Г. Бадалянец

« 01 » марта 2021

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 67-1

Наименование кулинарного изделия (блюда): **РЫБА, ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ.**

Номер рецептуры: 258

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
Рыба минтай	115	65
Вода или бульон	20	20
Морковь	10	6
Лук репчатый	5	3
Томатное пюре	7	7
Масло растительное	2	2
Выход		103

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
15,81	7,41	4,29	122,9	0,06	0,26	36	0,64	36	163,8	20,6	0,64

31%- отходы рыбы на холодную обработку,

19%- отходы рыбы при тепловой обработке (тушение),

17%-отходы моркови при тепловой обработке (тушение),

26%- отходы лука при тепловой обработке (тушение),

Технология приготовления:

Рыбу оттаять и промыть под проточной водой в специально отведенном для этого месте в рыбном или мясном цехе. Очистить рыбу от костей и кожи подготовив рыбное филе.

Филе нарезают на порционные куски, укладывают в посуду в два слоя, чередуя со слоями нарезанных соломкой моркови и лука репчатого, заливают водой, добавляют томатное пюре, растительное масло, посуду закрывают крышкой и тушат 30 минут до готовности.

Отпускают вместе с овощами, в которых варилась рыба.

Внешний вид: Тушеный кусочек филе рыбы уложен на тарелку, с овощами и соусом, сбоку- гарнир.

Консистенция : мягкая, допускается легкое расслаивание мякоти.

Вкус : в меру соленый, с привкусом продуктов, входящих в блюдо.

Запах : свойственный входящим в блюдо продуктам.