

с рисов. 1,52	4,06	12,87	88,70	0,04	9,09		0,78	20,71	33,78	17,76	0,52
с ячнев. 1,75	4,08	12,42	88,23	0,05	8,97		0,98	26,47	39,61	16,43	0,58
с пшен. 1,89	4,08	12,12	87,60	0,05	6,98		0,76	20,07	29,98	18,23	0,78

Технология приготовления:

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. Очищенный картофель до приготовления следует хранить в посуде с холодной водой не более 2х часов, что предохраняет клубни от окисления и потемнения, другие овощи хранят без воды. Овощи очищают непосредственно перед их употреблением

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

Крупы предварительно варят до полуготовности. Крупы подсушивают на противне. Перебирают, промывают, несколько раз меняя воду. Закладывают в кипящую воду, варят до полуготовности, отвар сливают, а крупы промывают горячей водой, так как отвар из нее имеет темный цвет и слизистую консистенцию, что придает супам неприятный внешний вид.

В кипящую воду кладут подготовленную крупу, нарезанный брусочками картофель и варят до готовности. За 10-15 минут до окончания варки добавляют пассерованные морковь и лук. Крупу рисовую закладывают одновременно с овощами. За 5 минут до окончания варки добавляют соль, сметану.

Температура подачи блюда : +60...+65 С.

Требования к качеству :

Внешний вид: в жидкой части супа распределены картофель и овощи, крупа.

Консистенция : овощей – мягкая, овощи сохранили форму нарезки, соблюдается соотношение жидкой и плотной части, крупа приготовилась, но не разварилась.

Цвет : бульона – золотистый, жир на поверхности – желтый, овощей - натуральный.

Вкус : умеренно – соленый.

Запах : свойственный входящим в блюдо продуктам.