**Мясо тушеное с овощами в соусе**

[](http://pbprog.ru/products/programs.php?SECTION_ID=123&ELEMENT_ID=409)Наименование блюда: **Мясо тушеное с овощами в соусе**

Технологическая карта (кулинарный рецепт)  Вид обработки: **Тушение**

|  |
| --- |
| Вес блюда:  грамм  |

*Рецептура (раскладка продуктов) на 100 грамм нетто блюда:*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Продукт (полуфабрикат) | Брутто, г | Нетто, г |
| [Говядина](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup1/4/192.php) | 80 | 59.09 |
| - | - | - |
| - | - | 36.36 |
| [Морковь](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup1/12/5.php) | 6.82 | 5.45 |
| [Картофель](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup1/12/3.php) | 40.45 | 30.45 |
| [Горошек зеленый быстрозамороженнный](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup1/13/43.php) | 4.09 | 2.73 |
| [Томат-паста](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup1/10/118.php) | 1.82 | 1.82 |
| [Мука пшеничная](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup1/10/30.php) | 1.82 | 1.82 |
| [Лук](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup1/12/4.php) | 5 | 3.64 |
| [Масло сливочное](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup1/7/9.php) | 2.27 | 2.27 |
| [Овощной отвар](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup1/10/224.php) | - | 25.91 |
|   *или* [Вода питьевая](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup1/10/10.php) | - | 25.91 |
|  |  |  |

*Пищевая ценность, калорийность и химический состав блюда (витамины, микроэлементы):*

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование показателя, рассчитываемого в соответствии с новым СанПиН | Содержание питательных веществ на 100грамм блюда |
| Белки, г | 9.53 |
| Жиры, г | 7.81 |
| Углеводы, г | 6.49 |
| Калорийность, ккал | 134.12 |
| B1, мг | 0.06 |
| B2, мг | 0.08 |
| C, мг | 2.18 |
| Ca, мг | 18.71 |
| Fe, мг | 0.89 |

*Рекомендуемый выход блюда для кормления детей за 1 прием пищи (грамм):*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Количество часов содержания детей в ДОУ | Дети 1-3 лет (ясли) | Дети 3-7 лет (детский сад) |
| 8-10 часов | 110 | 220 |

*Технологическая карта приготовления блюда в ДОУ:*

|  |
| --- |
| Технология приготовления |
| Овощи нарезают мелкими кубиками, отваривают до полуготовности. На овощном отваре готовят соус белый или томатный. Отварное мясо мелко нарезают, заливают горячей водой, добавляют картофель, нарезанный кубиками, варят до полуготовности картофеля, соединяют с отварными овощами и соусом, тушат до готовности, в конце приготовления добавляют масло сливочное. Отпускают с овощами и соусом, в котором тушилось мясо. Требования к качеству Внешний вид: кусочки мяса одинаково нарезаны, овощи сохраняют форму нарезки Консистенция: мяса - сочная, мягкая; овощей - мягкая Цвет: мяса - серый, свойственный овощам и соусу Вкус: свойственный продуктам, входящим в блюдо Запах: свойственный продуктам, входящим в блюдо |