

наименование предприятия

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 123

Наименование блюда

Капуста тушёная

Рецептура № 534

колонка

По сборнику рецептов

для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004г.

Рецептура

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция			
	брутто, г	нетто, г		
Капуста белокочанная свежая	187	150		
Масло растительное	4	4		
Морковь	4,4	3,5		
Лук репчатый	6	5		
Томатное пюре	7	7		
Мука пшеничная	2,6	2,6		
Сахар	0,9	0,9		
Выход готового блюда		130		

Технология приготовления

Нарезанную соломкой свежую капусту кладут в котёл слоем до 30 см, добавляют воду (20-30% к массе сырой капусты), растительное масло, припущенное томатное пюре и тушат до полуготовности при периодическом помешивании. Затем добавляют припущенные нарезанные соломкой морковь, лук и тушат до готовности 40-45 минут. За 10 мин до конца тушения капусту заправляют подсушенной мукой, разведенной в небольшом количестве воды, солью, сахаром и тушат до готовности. Температура подачи 65°C.

Органолептические показатели

Внешний вид: Смесь тушёной капусты с овощами. Капуста, лук и морковь в виде соломки

Цвет: Светло-коричневый

Вкус: Кисло - сладкий

Запах: Тушёной капусты с ароматом томата, овощей

Консистенция: Мягкая, сочная, у капусты допускается упругая

Пищевая и энергетическая ценность блюда (изделия) выход 130г

Пищевые вещества				С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	
3,0	4,2	10,1	90	23,86