

**ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №**

114

Наименование блюда **Овощи припущенные с маслом растительным**

Рецептура № 210 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		
Картофель	126	95		
Морковь	106	85		
Лук репчатый	20	17		
Масло растительное	6	6		
<b>Выход готового блюда</b>		<b>170</b>		

**Технология приготовления**

Нарезанные дольками или кубиками овощи по отдельности припускают в небольшом количестве воды с добавлением масла растительного. Овощи соединяют и укладывают на смазанный маслом противень и доводят до готовности в жарочном шкафу при температуре 180-200°C в течение 10 -15 минут. Температура подачи 65°C.

**Органолептические показатели**

**Внешний вид:** Овощи нарезаны дольками или кубиками. Припущенные овощи выложены горкой

**Цвет:** Близкий свежим овощам

**Вкус:** Умеренно соленый, со сладковатым привкусом моркови

**Запах:** Запеченных овощей

**Консистенция:** Овощи - плотные, сочные

**Пищевая и энергетическая ценность блюда (изделия)**

Пищевые вещества				С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	
3,1	7,1	21,4	163	4,25