

Наименование блюда Уха рыбацкая

Рецептура № 30/2 колонка _____

По сборнику рецептов для питания детей в дошкольных организациях, 2011г., Екатеринбург

Рецептура

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция			
	брутто, г	нетто, г		
Горбуша потрошёная с головой	69	48		
или Горбуша или кета неразделанная	83	48		
или Минтай потрошенный обезглавленный	66	49		
Картофель	57	43		
Лук репчатый	14	12		
Масло растительное	2	2		
Вода питьевая	126	126		
Зелень сушеная	0,1	0,1		
Выход готового блюда		180/40		

Технология приготовления

Для рыбного бульона плавники, реберные, позвоночные кости, пищевые отходы промывают (у головы удаляют жабры и глаза), заливают холодной водой, доводят до кипения, снимают пену и варят 1 час при слабом кипении, процеживают. Лук репчатый шинкуют и припускают в небольшом количестве воды с добавлением масла сливочного. В кипящий бульон закладывают картофель нарезанный кубиками или дольками, доводят до кипения, добавляют припущенный репчатый лук, куски рыбы сырой разделанной **на филе с кожей без костей** и варят при слабом кипении до готовности. За 5 мин до готовности кладут соль и сушеную зелень. Температура подачи 65°C.

Органолептические показатели

Внешний вид: Картофель и лук сохранили форму нарезки. В плотной части ухи порционные кусочки рыбы. На поверхности блёстки жира

Цвет: Бульона - светло-серый, прозрачный

Вкус: Рыбный, в меру солёный

Запах: Вареной рыбы и овощей с ароматом зелени

Консистенция: Рыбы, овощей - мягкая

Пищевая и энергетическая ценность блюда (изделия)

Пищевые вещества				С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	
7,5	5,0	7,0	103	1,70