

Наименование блюда Запеканка овощная

Рецептура № 62 колонка _____

По сборнику рецептов для питания дошкольных образовательных учреждений, 2004г., Пермь

Рецептура

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов		
	1 порция		
	брутто, г	нетто, г	
Картофель	88	66	
Масса отварного протёртого картофеля		65	
Капуста белокочанная	83	66	
Масса припущенной капусты		65	
Морковь	59	47	
Масса отварной моркови		46	
Лук репчатый	39	33	
Масло растительное	9	9	
Крупа манная	13	13	
Яйцо	7	7	
Сухари	10	10	
Масса полуфабриката		216	
Выход готового блюда		180	

Технология приготовления

Картофель варят, протирают. Нарезанные соломкой, припущенные отдельно морковь и капусту, соединяют с припущенным луком, нарезанным полукольцами, всыпают манную крупу и проваривают до загустения. Овощную массу смешивают с протертым вареным картофелем, охлаждают до температуры 40-50°C, добавляют яйца, соль. Выкладывают на смазанную маслом емкость слоем 3-4см, поверхность посыпают сухарями и запекают в течение 25-30 мин. при температуре 250-280°C. При отпуске запеканку нарезают на порции. Температура подачи 65°C.

Органолептические показатели

Внешний вид: Порционные куски квадратной или прямоугольной формы, корочка без разрывов

Цвет: Поверхности - золотистый, на разрезе - розоватый

Вкус: Картофеля с овощами, умеренно соленый

Запах: Запечённого картофеля с овощами

Консистенция: Мягкая, пышная, однородная, без крупных кусочков овощей и манной каши

Пищевая и энергетическая ценность блюда (изделия)

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	С, мг
5,3	7,4	25,2	189	1,9