



Рецептура блюд согласно Сборнику рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна Дели плюс 2015

Наименование блюда: САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ

№ п/п	Наименование продуктов	Норма закладки на 1 пор, г		Норма закладки на 100 пор, г	
		Брутто	Нетто	Брутто	Нетто
1	КАПУСТА СВЕЖАЯ	59,2	47,3	5920	4730
2	МОРКОВЬ СВЕЖАЯ	7,5	6	750	600
3	САХАРНЫЙ ПЕСОК	3	3	300	300
4	СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1	10	10
5	МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	3	3	300	300
6	ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,01	0,01	1	1
7	ВОДА	6	6	600	600
Масса п/ф (сырьевого набора):					
Выход блюда (в граммах):		60 г		6000	

ТЕХНОЛОГИЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Подготовленную свежую капусту шинкуют, посыпают солью и слегка перетирают до появления сока (после 1 марта капусту необходимо предварительно прогреть при непрерывном помешивании). Добавляют подготовленную морковь, нарезанную соломкой, сахар, лимонную кислоту, и все перемешивают. При отпуске заправляют растительным маслом. Срок реализации незаправленных салатов допускается хранить не более 3 часов при температуре 4 ± 2 °C. Заправленные, порционированные салаты, выставленные в охлаждаемую витрину должны реализовываться в течении одного часа

Органолептические показатели:

Внешний вид: овощи сохраняют форму нарезки, салат уложен горкой, заправлен растительным маслом

Цвет: свойственный входящим в блюдо продуктам

Консистенция: овощей - хрустящая, не жесткая, сочная

Вкус и запах: свежей белокочанной капусты и моркови

Пищевая и энергетическая ценность блюда (изделия) на 1 порция

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Витамин В1, мг
0,780	1,940	3,870	36,000	0,013

Витамин С, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг
6,250	0,060	16,980	46,980	6,050

Fe, мг
0,270

Технолог

Калькулятор

Мустафина Г.И.

Дудкова Н.В.