

Технологическая карта

Технологическая карта № 1

Наименование изделия: Бутерброд с маслом и сыром 1 сп

Номер рецептуры: 1

Наименование сборника рецептов:

| Наименование сырья | Расход сырья и полуфабрикатов | |
|--------------------|-------------------------------|----------|
| | 1 порция | |
| | Брутто, г | Нетто, г |
| Батон | 30 | 30 |
| Масло | 5 | 5 |
| Сыр | 9 | 8 |
| Выход: | 30/5/8 | |

Химический состав данного блюда

| Пищевые вещества | | | | Минер. вещества, мг | | Витамины, мг | | |
|------------------|------------|----------------|-----------------------------|------------------------|-------|----------------|----------------|-------|
| Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энерг. ценность, ккал | Ca | Fe | B ₁ | B ₂ | C |
| 3,222 | 6,325 | 15,460 | 127,791 | 76,700 | 0,450 | 0,036 | 0,038 | 0,066 |

Технология приготовления: Хлеб нарезают ломтиками толщиной 1,0-1,5 см. Сыр твердый нарезают на крупные куски, очищают от наружного покрытия и нарезают ломтиками толщиной 2-3 мм (подготовку сыра производят не ранее, чем за 30-40 мин до отпуска и хранят его в холодильнике).

Ломтики хлеба равномерно намазывают маслом сливочным и укладывают на них подготовленный сыр.

Технологическая карта

Технологическая карта № 2

Наименование изделия: Бутерброд с маслом и сыром 2 сп

Номер рецептуры: 1

Наименование сборника рецептов:

| Наименование сырья | Расход сырья и полуфабрикатов | |
|--------------------|-------------------------------|----------|
| | 1 порция | |
| | Брутто, г | Нетто, г |
| Батон | 20 | 20 |
| Масло | 5 | 5 |
| Сыр | 6 | 5 |
| Выход: | 20/5/5 | |

Химический состав данного блюда

| Пищевые вещества | | | | Минер. вещества, мг | | Витамины, мг | | |
|------------------|------------|----------------|-----------------------------|------------------------|-------|----------------|----------------|-------|
| Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энерг. ценность, ккал | Ca | Fe | B ₁ | B ₂ | C |
| 2,094 | 4,998 | 10,320 | 92,059 | 48,400 | 0,300 | 0,222 | 0,026 | 0,045 |

Технология приготовления: Хлеб нарезают ломтиками толщиной 1,0-1,5 см. Сыр твердый нарезают на крупные куски, очищают от наружного покрытия и нарезают ломтиками толщиной 2-3 мм (подготовку сыра производят не ранее, чем за 30-40 мин до отпуска и хранят его в холодильнике).

Ломтики хлеба равномерно намазывают маслом сливочным и укладывают на них подготовленный сыр.

Технологическая карта

Технологическая карта № 3

Наименование изделия: Салат из моркови с растительным маслом 1 сп

Номер рецептуры: 2

Наименование сборника рецептов: И.Я.Ладодо

| Наименование сырья | Расход сырья и полуфабрикатов | |
|--------------------|-------------------------------|----------|
| | 1 порция | |
| | Брутто, г | Нетто, г |
| Морковь | 58 | 46,5 |
| Сахар-песок | 1,5 | 1,5 |
| Масло растительное | 3,5 | 3,5 |
| Выход: | 50 | |

Химический состав данного блюда

| Пищевые вещества | | | | Минер. вещества, мг | | Витамины, мг | | |
|------------------|------------|----------------|-----------------------------|------------------------|-------|----------------|----------------|-------|
| Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энерг. ценность, ккал | Ca | Fe | B ₁ | B ₂ | C |
| 0,468 | 3,050 | 4,697 | 46,940 | 12,600 | 0,330 | 0,030 | 0,030 | 2,325 |

Технология приготовления: Морковь промыть, очистить, нашинковать. Заправить сахаром и растительным маслом.

Технологическая карта

Технологическая карта № 4

Наименование изделия: Салат из моркови с растительным маслом 2 сп

Номер рецептуры: 2

Наименование сборника рецептов: И.Я.Ладодо

| Наименование сырья | Расход сырья и полуфабрикатов | |
|--------------------|-------------------------------|----------|
| | 1 порция | |
| | Брутто, г | Нетто, г |
| Морковь | 46,4 | 37 |
| Сахар-песок | 1,2 | 1,2 |
| Масло растительное | 3 | 3 |
| Выход: | 40 | |

Химический состав данного блюда

| Пищевые вещества | | | | Минер. вещества, мг | | Витамины, мг | | |
|------------------|------------|----------------|-----------------------------|------------------------|-------|----------------|----------------|-------|
| Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энерг. ценность, ккал | Ca | Fe | B ₁ | B ₂ | C |
| 0,843 | 5,594 | 8,448 | 85,396 | 22,630 | 0,593 | 0,052 | 0,056 | 4,175 |

Технология приготовления: Морковь промыть, очистить, нашинковать. Заправить сахаром и растительным маслом.

Технологическая карта

Технологическая карта № 5

Наименование изделия: Салат зелёный с растительным маслом 1 сп

Номер рецептуры: 3

Наименование сборника рецептов: Н.Г.Кожевникова

| Наименование сырья | Расход сырья и полуфабрикатов | |
|--------------------|-------------------------------|----------|
| | 1 порция | |
| | Брутто, г | Нетто, г |
| Салат | 65 | 46,8 |
| Масло растительное | 4 | 4 |
| Выход: | 50 | |

Химический состав данного блюда

| Пищевые вещества | | | | Минер. вещества, мг | | Витамины, мг | | |
|------------------|------------|----------------|-----------------------------|------------------------|-------|----------------|----------------|-------|
| Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энерг. ценность, ккал | Ca | Fe | B ₁ | B ₂ | C |
| 0,548 | 3,517 | 0,936 | 37,357 | 36,040 | 0,281 | 0,014 | 0,037 | 7,020 |

Технология приготовления: Подготовленный салат нарезают, добавляют соль и масло растительное (непосредственно перед отпуском), перемешивают.

Технологическая карта

Технологическая карта № 6

Наименование изделия: Салат зелёный с растительным маслом 2 сп

Номер рецептуры: 3

Наименование сборника рецептов: Н.Г.Кожевникова

| Наименование сырья | Расход сырья и полуфабрикатов | |
|--------------------|-------------------------------|----------|
| | 1 порция | |
| | Брутто, г | Нетто, г |
| Салат | 52 | 37,44 |
| Масло растительное | 3 | 3 |
| Выход: | | 40 |

Химический состав данного блюда

| Пищевые вещества | | | | Минер. вещества, мг | | Витамины, мг | | |
|------------------|------------|----------------|-----------------------------|------------------------|-------|----------------|----------------|-------|
| Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энерг. ценность, ккал | Ca | Fe | B ₁ | B ₂ | C |
| 0,438 | 2,611 | 0,749 | 28,061 | 28,830 | 0,225 | 0,011 | 0,030 | 5,616 |

Технология приготовления: Подготовленный салат нарезают, добавляют соль и масло растительное (непосредственно перед отпуском), перемешивают.

Технологическая карта

Технологическая карта № 7

Наименование изделия: Салат из моркови и изюма 1 сп

Номер рецептуры: 4

Наименование сборника рецептов: В.Г.Кисляковская

| Наименование сырья | Расход сырья и полуфабрикатов | |
|--------------------|-------------------------------|----------|
| | 1 порция | |
| | Брутто, г | Нетто, г |
| Морковь | 44 | 35 |
| Изюм | 12 | 11,8 |
| Сахар-песок | 2 | 2 |
| Масло растительное | 4 | 4 |
| Выход: | 50 | |

Химический состав данного блюда

| Пищевые вещества | | | | Минер. вещества, мг | | Витамины, мг | | |
|------------------|------------|----------------|-----------------------------|------------------------|-------|----------------|----------------|------|
| Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энерг. ценность, ккал | Ca | Fe | B ₁ | B ₂ | C |
| 0,567 | 3,517 | 12,175 | 79,579 | 18,95 | 0,605 | 0,039 | 0,034 | 1,75 |

Технология приготовления: Морковь тщательно моют, очищают, обдают кипятком, нарезают соломкой или натирают на крупной терке. Изюм перебирают, промывают горячей водой, ошпаривают кипятком. Сушат, соединяют с морковью, добавляют сахар. Перед подачей заправляют растительным маслом.

Технологическая карта

Технологическая карта № 8

Наименование изделия: Салат из моркови и изюма 2 сп

Номер рецептуры: 4

Наименование сборника рецептов: В.Г.Кисляковская

| Наименование сырья | Расход сырья и полуфабрикатов | |
|--------------------|-------------------------------|----------|
| | 1 порция | |
| | Брутто, г | Нетто, г |
| Морковь | 36 | 29 |
| Изюм | 10 | 9,8 |
| Сахар-песок | 1 | 1 |
| Масло растительное | 3 | 3 |
| Выход: | 40 | |

Химический состав данного блюда

| Пищевые вещества | | | | Минер. вещества, мг | | Витамины, мг | | |
|------------------|------------|----------------|-----------------------------|------------------------|-------|----------------|----------------|-------|
| Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энерг. ценность, ккал | Ca | Fe | B ₁ | B ₂ | C |
| 0,470 | 2,614 | 9,447 | 60,829 | 15,700 | 0,500 | 0,032 | 0,028 | 1,450 |

Технология приготовления: Морковь тщательно моют, очищают, обдают кипятком, нарезают соломкой или натирают на крупной терке. Изюм перебирают, промывают горячей водой, ошпаривают кипятком. Сушат, соединяют с морковью, добавляют сахар. Перед подачей заправляют растительным маслом.

Технологическая карта

Технологическая карта № 9

Наименование изделия: Морковь протёртая с сахаром 1 сп

Номер рецептуры: 5

Наименование сборника рецептов: В.Г.Кисляковская

| Наименование сырья | Расход сырья и полуфабрикатов | |
|--------------------|-------------------------------|----------|
| | 1 порция | |
| | Брутто, г | Нетто, г |
| Морковь | 60 | 48 |
| Сахар-песок | 4 | 4 |
| Выход: | 50 | |

Химический состав данного блюда

| Пищевые вещества | | | | Минер. вещества, мг | | Витамины, мг | | |
|------------------|------------|----------------|-----------------------------|------------------------|-------|----------------|----------------|-------|
| Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энерг. ценность, ккал | Ca | Fe | B ₁ | B ₂ | C |
| 0,487 | 0,041 | 7,304 | 29,708 | 13,080 | 0,348 | 0,029 | 0,034 | 2,400 |

Технология приготовления: Обработанную морковь шинкуют соломкой или натирают на терке, соединяют с сахаром.

Технологическая карта

Технологическая карта № 10

Наименование изделия: Морковь, протёртая с сахаром 2 сп

Номер рецептуры: 5

Наименование сборника рецептов: В.Г.Кисляковская

| Наименование сырья | Расход сырья и полуфабрикатов | |
|--------------------|-------------------------------|----------|
| | 1 порция | |
| | Брутто, г | Нетто, г |
| Морковь | 50 | 38 |
| Сахар-песок | 3 | 3 |
| Выход: | 40 | |

Химический состав данного блюда

| Пищевые вещества | | | | Минер. вещества, мг | | Витамины, мг | | |
|------------------|------------|----------------|-----------------------------|------------------------|-------|----------------|----------------|-------|
| Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энерг. ценность, ккал | Ca | Fe | B ₁ | B ₂ | C |
| 0,385 | 0,032 | 5,616 | 22,892 | 10,350 | 0,275 | 0,023 | 0,027 | 1,900 |

Технология приготовления: Обработанную морковь шинкуют соломкой или натирают на терке, соединяют с сахаром.

Технологическая карта

Технологическая карта № 11

Наименование изделия: Салат из моркови и яблок 1 сп

Номер рецептуры: 6

Наименование сборника рецептов: М.И.Снигур

| Наименование сырья | Расход сырья и полуфабрикатов | |
|--------------------|-------------------------------|----------|
| | 1 порция | |
| | Брутто, г | Нетто, г |
| Морковь | 46,9 | 37,5 |
| Яблоки | 17,85 | 12,5 |
| Сахар-песок | 1 | 1 |
| Выход: | 50 | |

Химический состав данного блюда

| Пищевые вещества | | | | Минер. вещества, мг | | Витамины, мг | | |
|------------------|------------|----------------|-----------------------------|------------------------|-------|----------------|----------------|-------|
| Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энерг. ценность, ккал | Ca | Fe | B ₁ | B ₂ | C |
| 0,419 | 0,076 | 4,811 | 20,397 | 12,160 | 0,541 | 0,026 | 0,029 | 3,125 |

Технология приготовления: Обработанные яблоки и морковь нарезают на крупной терке и перемешивают с сахаром.

Технологическая карта

Технологическая карта № 12

Наименование изделия: Салат из моркови и яблок 2 сп

Номер рецептуры: 6

Наименование сборника рецептов: М.И.Снигур

| Наименование сырья | Расход сырья и полуфабрикатов | |
|--------------------|-------------------------------|----------|
| | 1 порция | |
| | Брутто, г | Нетто, г |
| Морковь | 37,2 | 30 |
| Яблоки | 14,28 | 10 |
| Сахар-песок | 0,8 | 0,8 |
| Выход: | 40 | |

Химический состав данного блюда

| Пищевые вещества | | | | Минер. вещества, мг | | Витамины, мг | | |
|------------------|------------|----------------|-----------------------------|------------------------|-------|----------------|----------------|-------|
| Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энерг. ценность, ккал | Ca | Fe | B ₁ | B ₂ | C |
| 0,335 | 0,060 | 3,848 | 16,309 | 9,724 | 0,432 | 0,021 | 0,023 | 2,500 |

Технология приготовления: Обработанные яблоки и морковь нарезают на крупной терке и перемешивают с сахаром.

Технологическая карта

Технологическая карта № 13

Наименование изделия: Салат из моркови с яблоком и курагой 1 сп

Номер рецептуры: 7

Наименование сборника рецептов: М.И.Снигур

| Наименование сырья | Расход сырья и полуфабрикатов | |
|--------------------|-------------------------------|----------|
| | 1 порция | |
| | Брутто, г | Нетто, г |
| Морковь | 46,3 | 37 |
| Яблоки | 7,15 | 5 |
| Курага | 2,8 | 5 |
| Сахар-песок | 0,6 | 0,6 |
| Масло растительное | 4 | 4 |
| Выход: | 50 | |

Химический состав данного блюда

| Пищевые вещества | | | | Минер. вещества, мг | | Витамины, мг | | |
|------------------|------------|----------------|-----------------------------|------------------------|------|----------------|----------------|------|
| Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энерг. ценность, ккал | Ca | Fe | B ₁ | B ₂ | C |
| 0,594 | 3,498 | 6,19 | 57,074 | 18,81 | 0,54 | 0,03 | 0,038 | 2,55 |

Технология приготовления: Сырую очищенную морковь нарезают соломкой. Очищенные яблоки с удаленным семенным гнездом, нарезают тонкими ломтиками. Курагу проваривают и нарезают кусочками. Морковь соединяют с яблоками и курагой, добавляют сахар и заправляют маслом растительным.

Технологическая карта

Технологическая карта № 14

Наименование изделия: Салат из моркови с яблоком и курагой 2 сп

Номер рецептуры: 7

Наименование сборника рецептов: М.И.Снигур

| Наименование сырья | Расход сырья и полуфабрикатов | |
|--------------------|-------------------------------|----------|
| | 1 порция | |
| | Брутто, г | Нетто, г |
| Морковь | 37,04 | 29,6 |
| Яблоки | 5,72 | 4 |
| Курага | 2,24 | 4 |
| Сахар-песок | 0,48 | 0,48 |
| Масло растительное | 3 | 3 |
| Выход: | 40 | |

Химический состав данного блюда

| Пищевые вещества | | | | Минер. вещества, мг | | Витамины, мг | | |
|------------------|------------|----------------|-----------------------------|------------------------|-------|----------------|----------------|------|
| Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энерг. ценность, ккал | Ca | Fe | B ₁ | B ₂ | C |
| 0,474 | 2,596 | 4,954 | 43,846 | 15,18 | 0,438 | 0,024 | 0,03 | 2,04 |

Технология приготовления: Сырую очищенную морковь нарезают соломкой. Очищенные яблоки с удаленным семенным гнездом, нарезают тонкими ломтиками. Курагу проваривают и нарезают кусочками. Морковь соединяют с яблоками и курагой, добавляют сахар и заправляют маслом растительным.

Технологическая карта

Технологическая карта № 15

Наименование изделия: Салат из моркови и яблок с яйцом

Номер рецептуры: 8

Наименование сборника рецептов: М.И.Снигур

| Наименование сырья | Расход сырья и полуфабрикатов | |
|--------------------|-------------------------------|----------|
| | 1 порция | |
| | Брутто, г | Нетто, г |
| Морковь | 16,5 | 13,2 |
| Яблоки | 18,8 | 13,2 |
| Яйцо | 1/16 | 2,4 |
| Масло растительное | 2,5 | 2,5 |
| Выход: | 30 | |

Химический состав данного блюда

| Пищевые вещества | | | | Минер. вещества, мг | | Витамины, мг | | |
|------------------|------------|----------------|-----------------------------|------------------------|-------|----------------|----------------|-------|
| Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энерг. ценность, ккал | Ca | Fe | B ₁ | B ₂ | C |
| 0,413 | 2,414 | 2,221 | 31,707 | 6,996 | 0,443 | 0,014 | 0,022 | 1,980 |

Технология приготовления: Сырую очищенную морковь и очищенные яблоки с удаленным семенным гнездом натирают на крупной терке, добавляют мелко нарезанные сваренные вкрутую яйца, перемешивают. При отпуске заправляют маслом растительным и сахаром.

Технологическая карта

Технологическая карта № 16

Наименование изделия: Салат зелёный с огурцом с растительным маслом 1 сп

Номер рецептуры: 9

Наименование сборника рецептов: В.Г.Кисляковская

| Наименование сырья | Расход сырья и полуфабрикатов | |
|--------------------|-------------------------------|----------|
| | 1 порция | |
| | Брутто, г | Нетто, г |
| Салат | 30 | 20,1 |
| Масло растительное | 4 | 4 |
| Огурцы | 28 | 26,6 |
| Выход: | | 50 |

Химический состав данного блюда

| Пищевые вещества | | | | Минер. вещества, мг | | Витамины, мг | | |
|------------------|------------|----------------|-----------------------------|------------------------|-------|----------------|----------------|-------|
| Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энерг. ценность, ккал | Ca | Fe | B ₁ | B ₂ | C |
| 0,401 | 3,494 | 1,067 | 37,053 | 21,600 | 0,280 | 0,014 | 0,027 | 5,675 |

Технология приготовления: Огурцы промывают, нарезают тонкими ломтиками. Салат кочанный зачищают, промывают в проточной питьевой воде, шинкуют тонкой соломкой. Овощи смешивают, солят и заправляют растительным маслом.

Технологическая карта

Технологическая карта № 17

Наименование изделия: Салат зелёный с огурцом с растительным маслом 2 сп

Номер рецептуры: 9

Наименование сборника рецептов: В.Г.Кисляковская

| Наименование сырья | Расход сырья и полуфабрикатов | |
|--------------------|-------------------------------|----------|
| | 1 порция | |
| | Брутто, г | Нетто, г |
| Салат | 24 | 16 |
| Масло растительное | 3 | 3 |
| Огурцы | 22,4 | 21,28 |
| Выход: | 40 | |

Химический состав данного блюда

| Пищевые вещества | | | | Минер. вещества, мг | | Витамины, мг | | |
|------------------|------------|----------------|-----------------------------|------------------------|-------|----------------|----------------|-------|
| Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энерг. ценность, ккал | Ca | Fe | B ₁ | B ₂ | C |
| 0,320 | 2,593 | 0,852 | 27,807 | 17,210 | 0,224 | 0,011 | 0,021 | 4,528 |

Технология приготовления: Огурцы промывают, нарезают тонкими ломтиками. Салат кочанный зачищают, промывают в проточной питьевой воде, шинкуют тонкой соломкой. Овощи смешивают, солят и заправляют растительным маслом.

Технологическая карта

Технологическая карта № 18

Наименование изделия: Салат из свежих огурцов с луком 1 сп

Номер рецептуры: 10

Наименование сборника рецептов: Н.Г.Бутейкис

| Наименование сырья | Расход сырья и полуфабрикатов | |
|--------------------|-------------------------------|----------|
| | 1 порция | |
| | Брутто, г | Нетто, г |
| Огурцы | 45 | 43 |
| Масло растительное | 4 | 4 |
| Лук зелёный | 8 | 6 |
| Выход: | 50 | |

Химический состав данного блюда

| Пищевые вещества | | | | Минер. вещества, мг | | Витамины, мг | | |
|------------------|------------|----------------|-----------------------------|------------------------|-------|----------------|----------------|-------|
| Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энерг. ценность, ккал | Ca | Fe | B ₁ | B ₂ | C |
| 0,624 | 2,611 | 0,963 | 29,606 | 12,050 | 0,250 | 0,012 | 0,018 | 4,700 |

Технология приготовления: Огурцы промывают, замачивают, нарезают кружочками или ломтиками, укладывают в посуду, заправляют растительным маслом и посыпают зеленым луком.

Технологическая карта

Технологическая карта № 19

Наименование изделия: Салат из свежих огурцов с луком 2 сп

Номер рецептуры: 10

Наименование сборника рецептов: Н.Г.Бутейкис

| Наименование сырья | Расход сырья и полуфабрикатов | |
|--------------------|-------------------------------|----------|
| | 1 порция | |
| | Брутто, г | Нетто, г |
| Огурцы | 37 | 35 |
| Масло растительное | 3 | 3 |
| Лук зелёный | 6 | 4 |
| Выход: | 40 | |

Химический состав данного блюда

| Пищевые вещества | | | | Минер. вещества, мг | | Витамины, мг | | |
|------------------|------------|----------------|-----------------------------|------------------------|-------|----------------|----------------|-------|
| Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энерг. ценность, ккал | Ca | Fe | B ₁ | B ₂ | C |
| 0,624 | 2,581 | 1,003 | 29,483 | 12,050 | 0,250 | 0,012 | 0,018 | 4,700 |

Технология приготовления: Огурцы промывают, замачивают, нарезают кружочками или ломтиками, укладывают в посуду, заправляют растительным маслом и посыпают зеленым луком.

Технологическая карта

Технологическая карта № 20

Наименование изделия: Салат из свежих огурцов со сладким перцем

Номер рецептуры: 11

Наименование сборника рецептов: Н.Г.Бутейкис

| Наименование сырья | Расход сырья и полуфабрикатов | |
|-----------------------|-------------------------------|----------|
| | 1 порция | |
| | Брутто, г | Нетто, г |
| Огурцы | 43 | 41 |
| Перец красный сладкий | 8 | 6 |
| Масло растительное | 4 | 4 |
| Выход: | 50 | |

Химический состав данного блюда

| Пищевые вещества | | | | Минер. вещества, мг | | Витамины, мг | | |
|------------------|------------|--------------------|-----------------------------|------------------------|----|----------------|----------------|---|
| Белки, г | Жиры, г | Углеводы , г | Энерг. ценность, ккал | Ca | Fe | B ₁ | B ₂ | C |
| | | | | | | | | |

Технология приготовления: Свежие огурцы промыть, нарезать дольками или кусочками. Перец промыть, очистить, нарезать соломкой. Овощи смешать, посолить и заправить растительным маслом.

Технологическая карта

Технологическая карта № 21

Наименование изделия: Салат из сладкого перца 1 сп

Номер рецептуры: 12

Наименование сборника рецептов: Н.Г.Бутейкис

| Наименование сырья | Расход сырья и полуфабрикатов | |
|--------------------|-------------------------------|----------|
| | 1 порция | |
| | Брутто, г | Нетто, г |
| Перец сладкий | 50 | 40 |
| Лук зелёный | 10 | 8 |
| Укроп | 3 | 3 |
| Масло растительное | 4 | 4 |
| Выход: | 50 | |

Химический состав данного блюда

| Пищевые вещества | | | | Минер. вещества, мг | | Витамины, мг | | |
|------------------|------------|----------------|-----------------------------|------------------------|-------|----------------|----------------|------------|
| Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энерг. ценность, ккал | Ca | Fe | B ₁ | B ₂ | C |
| 0,545 | 3,491 | 2,405 | 42,616 | 17,890 | 0,328 | 0,035 | 0,047 | 85,40 0 |

Технология приготовления: Перец моют, нарезают, удаляют мякоть с семенами, промывают, ошпаривают кипятком, нарезают соломкой. Лук, укроп перебирают, хорошо промывают в проточной воде, шинкуют, соединяют с подготовленным перцем и заправляют растительным маслом.

Технологическая карта

Технологическая карта № 22

Наименование изделия: Салат из сладкого перца 2 сп

Номер рецептуры: 12

Наименование сборника рецептов: Н.Г.Бутейкис

| Наименование сырья | Расход сырья и полуфабрикатов | |
|--------------------|-------------------------------|----------|
| | 1 порция | |
| | Брутто, г | Нетто, г |
| Перец сладкий | 40 | 32 |
| Лук зелёный | 8 | 6 |
| Укроп | 2 | 1,5 |
| Масло растительное | 3 | 3 |
| Выход: | 40 | |

Химический состав данного блюда

| Пищевые вещества | | | | Минер. вещества, мг | | Витамины, мг | | |
|------------------|------------|----------------|-----------------------------|------------------------|-------|----------------|----------------|------------|
| Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энерг. ценность, ккал | Ca | Fe | B ₁ | B ₂ | C |
| 0,415 | 2,587 | 1,855 | 31,892 | 11,910 | 0,244 | 0,027 | 0,036 | 67,30 0 |

Технология приготовления: Перец моют, нарезают, удаляют мякоть с семенами, промывают, ошпаривают кипятком, нарезают соломкой. Лук, укроп перебирают, хорошо промывают в проточной воде, шинкуют, соединяют с подготовленным перцем и заправляют растительным маслом.

Технологическая карта

Технологическая карта № 23

Наименование изделия: Томаты свежие с растительным маслом 1 сп

Номер рецептуры: 13

Наименование сборника рецептов: Н.Г.Бутейкис

| Наименование сырья | Расход сырья и полуфабрикатов | |
|--------------------|-------------------------------|----------|
| | 1 порция | |
| | Брутто, г | Нетто, г |
| Томаты | 27,5 | 23 |
| Масло растительное | 2,5 | 2,5 |
| Выход: | | 25 |

Химический состав данного блюда

| Пищевые вещества | | | | Минер. вещества, мг | | Витамины, мг | | |
|------------------|------------|----------------|-----------------------------|------------------------|-------|----------------|----------------|-------|
| Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энерг. ценность, ккал | Ca | Fe | B ₁ | B ₂ | C |
| 0,197 | 2,188 | 0,874 | 23,757 | 3,220 | 0,207 | 0,014 | 0,009 | 5,750 |

Технология приготовления: Томаты промыть, удалить место прикрепления плодоножки, нарезать ломтиками, заправить растительным маслом.

Технологическая карта

Технологическая карта № 24

Наименование изделия: Томаты свежие с растительным маслом 2 сп

Номер рецептуры: 13

Наименование сборника рецептов: Н.Г.Бутейкис

| Наименование сырья | Расход сырья и полуфабрикатов | |
|--------------------|-------------------------------|----------|
| | 1 порция | |
| | Брутто, г | Нетто, г |
| Томаты | 22 | 19 |
| Масло растительное | 2 | 2 |
| Выход: | 20 | |

Химический состав данного блюда

| Пищевые вещества | | | | Минер. вещества, мг | | Витамины, мг | | |
|------------------|------------|----------------|-----------------------------|------------------------|-------|----------------|----------------|-------|
| Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энерг. ценность, ккал | Ca | Fe | B ₁ | B ₂ | C |
| 0,163 | 1,732 | 0,722 | 18,950 | 2,660 | 0,171 | 0,011 | 0,008 | 4,750 |

Технология приготовления: Томаты промыть, удалить место прикрепления плодоножки, нарезать ломтиками, заправить растительным маслом.

Технологическая карта

Технологическая карта № 25

Наименование изделия: Салат из помидоров свежих с перцем сладким 1 сп

Номер рецептуры: 14

Наименование сборника рецептов: Н.Г.Кожевникова

| Наименование сырья | Расход сырья и полуфабрикатов | |
|--------------------|-------------------------------|----------|
| | 1 порция | |
| | Брутто, г | Нетто, г |
| Томаты | 35,3 | 30 |
| Лук репчатый | 7,5 | 6 |
| Перец сладкий | 15,5 | 11,5 |
| Масло растительное | 4 | 4 |
| Выход: | 50 | |

Химический состав данного блюда

| Пищевые вещества | | | | Минер. вещества, мг | | Витамины, мг | | |
|------------------|------------|----------------|-----------------------------|------------------------|-------|----------------|----------------|------------|
| Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энерг. ценность, ккал | Ca | Fe | B ₁ | B ₂ | C |
| 0,440 | 3,509 | 2,196 | 41,570 | 6,980 | 0,376 | 0,030 | 0,024 | 31,10 0 |

Технология приготовления: Подготовленные помидоры режут тонкими ломтиками, перец соломкой, лук шинкуют, овощи смешивают, заправляют растительным маслом.

Салат можно отпускать с яйцом - 1/2-1/4 шт. на порцию, соответственно изменив выход блюда.

Технологическая карта

Технологическая карта № 26

Наименование изделия: Салат из помидоров свежих с перцем сладким 2 сп

Номер рецептуры: 14

Наименование сборника рецептов: Н.Г.Кожевникова

| Наименование сырья | Расход сырья и полуфабрикатов | |
|--------------------|-------------------------------|----------|
| | 1 порция | |
| | Брутто, г | Нетто, г |
| Томаты | 30 | 25 |
| Лук репчатый | 5 | 4 |
| Перец сладкий | 11 | 8 |
| Масло растительное | 3 | 3 |
| Выход: | 40 | |

Химический состав данного блюда

| Пищевые вещества | | | | Минер. вещества, мг | | Витамины, мг | | |
|------------------|------------|----------------|-----------------------------|------------------------|-------|----------------|----------------|------------|
| Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энерг. ценность, ккал | Ca | Fe | B ₁ | B ₂ | C |
| 0,339 | 2,604 | 5,198 | 44,282 | 5,380 | 0,297 | 0,023 | 0,018 | 22,65 0 |

Технология приготовления: Подготовленные помидоры режут тонкими ломтиками, перец соломкой, лук шинкуют, овощи смешивают, заправляют растительным маслом.

Салат можно отпускать с яйцом - 1/2-1/4 шт. на порцию, соответственно изменив выход блюда.

Технологическая карта

Технологическая карта № 27

Наименование изделия: Салат из помидор с луком 1 сп

Номер рецептуры: 15

Наименование сборника рецептов: М.И.Снигур

| Наименование сырья | Расход сырья и полуфабрикатов | |
|--------------------|-------------------------------|----------|
| | 1 порция | |
| | Брутто, г | Нетто, г |
| Томаты | 50 | 42 |
| Лук зелёный | 8 | 6 |
| Масло растительное | 4 | 4 |
| Выход: | 50 | |

Химический состав данного блюда

| Пищевые вещества | | | | Минер. вещества, мг | | Витамины, мг | | |
|------------------|------------|----------------|-----------------------------|------------------------|-------|----------------|----------------|------------|
| Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энерг. ценность, ккал | Ca | Fe | B ₁ | B ₂ | C |
| 0,421 | 3,514 | 1,788 | 40,015 | 11,880 | 0,438 | 0,026 | 0,023 | 12,30 0 |

Технология приготовления: Помидоры промывают, удаляют место прикрепления плодоножки, замачивают, нарезают кружочками или дольками, поливают растительным маслом и посыпают зеленым луком.

Технологическая карта

Технологическая карта № 28

Наименование изделия: Салат из помидор с луком 2 сп

Номер рецептуры: 15

Наименование сборника рецептов: М.И.Снигур

| Наименование сырья | Расход сырья и полуфабрикатов | |
|--------------------|-------------------------------|----------|
| | 1 порция | |
| | Брутто, г | Нетто, г |
| Томаты | 40 | 34 |
| Лук зелёный | 6 | 4 |
| Масло растительное | 3 | 3 |
| Выход: | 40 | |

Химический состав данного блюда

| Пищевые вещества | | | | Минер. вещества, мг | | Витамины, мг | | |
|------------------|------------|----------------|-----------------------------|------------------------|-------|----------------|----------------|-------|
| Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энерг. ценность, ккал | Ca | Fe | B ₁ | B ₂ | C |
| 0,697 | 2,609 | 1,420 | 31,592 | 8,760 | 0,346 | 0,021 | 0,018 | 9,700 |

Технология приготовления: Помидоры промывают, удаляют место прикрепления плодоножки, замачивают, нарезают кружочками или дольками, поливают растительным маслом и посыпают зеленым луком.

Технологическая карта

Технологическая карта № 29

Наименование изделия: Салат свекольный 1 сп

Номер рецептуры: 16

Наименование сборника рецептов: М.И.Снигур

| Наименование сырья | Расход сырья и полуфабрикатов | |
|--------------------|-------------------------------|----------|
| | 1 порция | |
| | Брутто, г | Нетто, г |
| Свекла | 60 | 48 |
| Сахар-песок | 3 | 3 |
| Масло растительное | 4 | 4 |
| Выход: | 50 | |

Химический состав данного блюда

| Пищевые вещества | | | | Минер. вещества, мг | | Витамины, мг | | |
|------------------|------------|----------------|-----------------------------|------------------------|--------|----------------|----------------|-------|
| Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энерг. ценность, ккал | Ca | Fe | B ₁ | B ₂ | C |
| 0,585 | 3,480 | 7,394 | 61,384 | 0,790 | 18,509 | 0,010 | 0,020 | 5,000 |

Технология приготовления: Свеклу отварить до готовности, охладить, очистить от кожуры, нашинковать мелкой соломкой и заправить сахаром и растительным маслом.

Технологическая карта

Технологическая карта № 30

Наименование изделия: Салат свекольный 2 сп

Номер рецептуры: 16

Наименование сборника рецептов: М.И.Снигур

| Наименование сырья | Расход сырья и полуфабрикатов | |
|--------------------|-------------------------------|----------|
| | 1 порция | |
| | Брутто, г | Нетто, г |
| Свекла | 50 | 40 |
| Сахар-песок | 2 | 2 |
| Масло растительное | 3 | 3 |
| Выход: | 40 | |

Химический состав данного блюда

| Пищевые вещества | | | | Минер. вещества, мг | | Витамины, мг | | |
|------------------|------------|----------------|-----------------------------|------------------------|-------|----------------|----------------|-------|
| Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энерг. ценность, ккал | Ca | Fe | B ₁ | B ₂ | C |
| 0,468 | 2,581 | 5,520 | 45,805 | 14,810 | 0,620 | 0,008 | 0,016 | 4,000 |

Технология приготовления: Свеклу отварить до готовности, охладить, очистить от кожуры, нашинковать мелкой соломкой и заправить сахаром и растительным маслом.

Технологическая карта

Технологическая карта № 31

Наименование изделия: Салат из свеклы с маслом 1 сп

Номер рецептуры: 17

Наименование сборника рецептов: Н.Г.Бутейкис

| Наименование сырья | Расход сырья и полуфабрикатов | |
|--------------------|-------------------------------|----------|
| | 1 порция | |
| | Брутто, г | Нетто, г |
| Свекла | 60 | 48 |
| Масло растительное | 4 | 4 |
| Выход: | | 50 |

Химический состав данного блюда

| Пищевые вещества | | | | Минер. вещества, мг | | Витамины, мг | | |
|------------------|------------|----------------|-----------------------------|------------------------|--------|----------------|----------------|-------|
| Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энерг. ценность, ккал | Ca | Fe | B ₁ | B ₂ | C |
| 0,585 | 3,480 | 4,400 | 50,156 | 0,700 | 18,500 | 0,010 | 0,020 | 5,000 |

Технология приготовления: Свеклу отварить до готовности, охладить и очистить от кожуры, нашинковать мелкой соломкой, заправить растительным маслом. Можно добавить лимонную кислоту.

Технологическая карта

Технологическая карта № 32

Наименование изделия: Салат из свеклы с маслом 2 сп

Номер рецептуры: 17

Наименование сборника рецептов: Н.Г.Бутейкис

| Наименование сырья | Расход сырья и полуфабрикатов | |
|--------------------|-------------------------------|----------|
| | 1 порция | |
| | Брутто, г | Нетто, г |
| Свекла | 50 | 40 |
| Масло растительное | 3 | 3 |
| Выход: | | 40 |

Химический состав данного блюда

| Пищевые вещества | | | | Минер. вещества, мг | | Витамины, мг | | |
|------------------|------------|----------------|-----------------------------|------------------------|-------|----------------|----------------|-------|
| Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энерг. ценность, ккал | Ca | Fe | B ₁ | B ₂ | C |
| 0,468 | 2,581 | 3,520 | 38,305 | 14,800 | 0,560 | 0,008 | 0,016 | 4,000 |

Технология приготовления: Свеклу отварить до готовности, охладить и очистить от кожуры, нашинковать мелкой соломкой, заправить растительным маслом. Можно добавить лимонную кислоту.

Технологическая карта

Технологическая карта № 33

Наименование изделия: Свекла отварная с сахаром 1 сп

Номер рецептуры: 18

Наименование сборника рецептов: Н.Г.Бутейкис

| Наименование сырья | Расход сырья и полуфабрикатов | |
|--------------------|-------------------------------|----------|
| | 1 порция | |
| | Брутто, г | Нетто, г |
| Свекла | 60 | 48 |
| Сахар-песок | 4 | 4 |
| Выход: | | 50 |

Химический состав данного блюда

| Пищевые вещества | | | | Минер. вещества, мг | | Витамины, мг | | |
|------------------|------------|----------------|-----------------------------|------------------------|--------|----------------|----------------|---|
| Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энерг. ценность, ккал | Ca | Fe | B ₁ | B ₂ | C |
| 0,75 | 0,05 | 8,392 | 36,96 | 0,82 | 18,512 | 0,01 | 0,02 | 5 |

Технология приготовления: Свеклу отваривают до готовности, охлаждают и очищают от кожуры, шинкуют мелкой соломкой, посыпают сахаром.

Технологическая карта

Технологическая карта № 34

Наименование изделия: Свекла отварная с сахаром 2 сп

Номер рецептуры: 18

Наименование сборника рецептов: Н.Г.Бутейкис

| Наименование сырья | Расход сырья и полуфабрикатов | |
|--------------------|-------------------------------|----------|
| | 1 порция | |
| | Брутто, г | Нетто, г |
| Свекла | 50 | 40 |
| Сахар-песок | 3 | 3 |
| Выход: | | 40 |

Химический состав данного блюда

| Пищевые вещества | | | | Минер. вещества, мг | | Витамины, мг | | |
|------------------|------------|----------------|-----------------------------|------------------------|-------|----------------|----------------|---|
| Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энерг. ценность, ккал | Ca | Fe | B ₁ | B ₂ | C |
| 0,6 | 0,04 | 6,514 | 28,77 | 14,89 | 0,569 | 0,008 | 0,016 | 4 |

Технология приготовления: Свеклу отваривают до готовности, охлаждают и очищают от кожуры, шинкуют мелкой соломкой, посыпают сахаром.

Технологическая карта

Технологическая карта № 35

Наименование изделия: Салат из свеклы с черносливом 1 сп

Номер рецептуры: 19

Наименование сборника рецептов: Н.Г.Бутейкис

| Наименование сырья | Расход сырья и полуфабрикатов | |
|--------------------|-------------------------------|----------|
| | 1 порция | |
| | Брутто, г | Нетто, г |
| Свекла | 45 | 36 |
| Чернослив | 15 | 12 |
| Сахар-песок | 2 | 2 |
| Масло растительное | 4 | 4 |
| Выход: | 50 | |

Химический состав данного блюда

| Пищевые вещества | | | | Минер. вещества, мг | | Витамины, мг | | |
|------------------|------------|----------------|-----------------------------|------------------------|-------|----------------|----------------|-------|
| Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энерг. ценность, ккал | Ca | Fe | B ₁ | B ₂ | C |
| 0,636 | 3,540 | 12,068 | 79,659 | 22,930 | 0,924 | 0,010 | 0,264 | 3,960 |

Технология приготовления: Вареную свеклу очищают, нарезают мелкими кусочками (для детей до 2-х лет натираем на крупной терке) смешивают с измельченным черносливом, добавляют сахар и растительное масло. Чернослив предварительно тщательно моют, заливают крутым кипятком и настаивают в течение 30 минут.

Технологическая карта

Технологическая карта № 36

Наименование изделия: Салат из свеклы с черносливом 2 сп

Номер рецептуры: 19

Наименование сборника рецептов: Н.Г.Бутейкис

| Наименование сырья | Расход сырья и полуфабрикатов | |
|--------------------|-------------------------------|----------|
| | 1 порция | |
| | Брутто, г | Нетто, г |
| Свекла | 36 | 29 |
| Чернослив | 12 | 9 |
| Сахар-песок | 1 | 1 |
| Масло растительное | 3 | 3 |
| Выход: | 40 | |

Химический состав данного блюда

| Пищевые вещества | | | | Минер. вещества, мг | | Витамины, мг | | |
|------------------|------------|----------------|-----------------------------|------------------------|-------|----------------|----------------|-------|
| Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энерг. ценность, ккал | Ca | Fe | B ₁ | B ₂ | C |
| 0,501 | 2,626 | 8,725 | 58,353 | 17,960 | 0,589 | 0,008 | 0,021 | 3,170 |

Технология приготовления: Вареную свеклу очищают, нарезают мелкими кусочками (для детей до 2-х лет натирают на крупной терке) смешивают с измельченным черносливом, добавляют сахар и растительное масло. Чернослив предварительно тщательно моют, заливают крутым кипятком и настаивают в течение 30 минут.

Технологическая карта

Технологическая карта № 37

Наименование изделия: Салат из свеклы с яблоками и черносливом 1 сп

Номер рецептуры: 20

Наименование сборника рецептов: М.И.Снигур

| Наименование сырья | Расход сырья и полуфабрикатов | |
|--------------------|-------------------------------|----------|
| | 1 порция | |
| | Брутто, г | Нетто, г |
| Свекла | 31 | 25 |
| Яблоки | 15 | 13 |
| Чернослив | 11 | 8 |
| Сахар-песок | 2 | 2 |
| Масло растительное | 4 | 4 |
| Выход: | 50 | |

Химический состав данного блюда

| Пищевые вещества | | | | Минер. вещества, мг | | Витамины, мг | | |
|------------------|------------|----------------|-----------------------------|------------------------|-------|----------------|----------------|-------|
| Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энерг. ценность, ккал | Ca | Fe | B ₁ | B ₂ | C |
| 0,477 | 3,551 | 10,074 | 71,642 | 17,740 | 0,936 | 0,011 | 0,021 | 4,040 |

Технология приготовления: Свеклу отварить, очистить, нарезать соломкой, соединить с яблоками, нарезанными соломкой. Чернослив перебрать, вымыть, обдать кипяченной водой и обсушить, затем удалить косточки, нарезать, соединить со свеклой и яблоками. Перед подачей заправить сахаром и растительным маслом.

Технологическая карта

Технологическая карта № 38

Наименование изделия: Салат из свеклы с яблоками и черносливом 2 сп

Номер рецептуры: 20

Наименование сборника рецептов: М.И.Снигур

| Наименование сырья | Расход сырья и полуфабрикатов | |
|--------------------|-------------------------------|----------|
| | 1 порция | |
| | Брутто, г | Нетто, г |
| Свекла | 25 | 20 |
| Яблоки | 12 | 10 |
| Чернослив | 9 | 7 |
| Сахар-песок | 1 | 1 |
| Масло растительное | 3 | 3 |
| Выход: | 40 | |

Химический состав данного блюда

| Пищевые вещества | | | | Минер. вещества, мг | | Витамины, мг | | |
|------------------|------------|----------------|-----------------------------|------------------------|-------|----------------|----------------|-------|
| Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энерг. ценность, ккал | Ca | Fe | B ₁ | B ₂ | C |
| 0,391 | 2,640 | 7,763 | 54,435 | 14,630 | 0,713 | 0,008 | 0,017 | 3,210 |

Технология приготовления: Свеклу отварить, очистить, нарезать соломкой, соединить с яблоками, нарезанными соломкой. Чернослив перебрать, вымыть, обдать кипяченной водой и обсушить, затем удалить косточки, нарезать, соединить со свеклой и яблоками. Перед подачей заправить сахаром и растительным маслом.

Технологическая карта

Технологическая карта № 39

Наименование изделия: Салат из свежей капусты и свеклы 1 сп

Номер рецептуры: 21

Наименование сборника рецептов: М.И.Снигур

| Наименование сырья | Расход сырья и полуфабрикатов | |
|--------------------|-------------------------------|----------|
| | 1 порция | |
| | Брутто, г | Нетто, г |
| Капуста св. | 44 | 30 |
| Свекла | 20 | 16 |
| Сахар-песок | 2 | 2 |
| Масло растительное | 4 | 4 |
| Выход: | 50 | |

Химический состав данного блюда

| Пищевые вещества | | | | Минер. вещества, мг | | Витамины, мг | | |
|------------------|------------|----------------|-----------------------------|------------------------|-------|----------------|----------------|------------|
| Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энерг. ценность, ккал | Ca | Fe | B ₁ | B ₂ | C |
| 0,608 | 3,476 | 4,818 | 51,786 | 20,330 | 0,464 | 0,012 | 0,018 | 15,10 0 |

Технология приготовления: Подготовленную капусту слегка перетереть с солью и смешать с вареной нашинкованной свеклой, затем заправить сахаром и растительным маслом.

Технологическая карта

Технологическая карта № 40

Наименование изделия: Салат из свежей капусты и свеклы 2 сп

Номер рецептуры: 21

Наименование сборника рецептов: М.И.Снигур

| Наименование сырья | Расход сырья и полуфабрикатов | |
|--------------------|-------------------------------|----------|
| | 1 порция | |
| | Брутто, г | Нетто, г |
| Капуста св. | 35 | 28 |
| Свекла | 16 | 13 |
| Сахар-песок | 1 | 1 |
| Масло растительное | 3 | 3 |
| Выход: | 40 | |

Химический состав данного блюда

| Пищевые вещества | | | | Минер. вещества, мг | | Витамины, мг | | |
|------------------|------------|----------------|-----------------------------|------------------------|-------|----------------|----------------|------------|
| Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энерг. ценность, ккал | Ca | Fe | B ₁ | B ₂ | C |
| 0,545 | 2,582 | 3,458 | 38,389 | 18,280 | 0,353 | 0,011 | 0,016 | 13,90 0 |

Технология приготовления: Подготовленную капусту слегка перетереть с солью и смешать с вареной нашинкованной свеклой, затем заправить сахаром и растительным маслом.

Технологическая карта

Технологическая карта № 41

Наименование изделия: Салат витаминный с растительным маслом 1 сп

Номер рецептуры: 22

Наименование сборника рецептов: М.И.Снигур

| Наименование сырья | Расход сырья и полуфабрикатов | |
|--------------------|-------------------------------|----------|
| | 1 порция | |
| | Брутто, г | Нетто, г |
| Капуста св. | 21 | 17 |
| Морковь | 12,5 | 10 |
| Лук зелёный | 6 | 5 |
| Яблоки | 17 | 12 |
| Лимон | 5 | 2 |
| Сахар-песок | 1 | 1 |
| Масло растительное | 4 | 4 |
| Выход: | 50 | |

Химический состав данного блюда

| Пищевые вещества | | | | Минер. вещества, мг | | Витамины, мг | | |
|------------------|------------|----------------|-----------------------------|------------------------|-------|----------------|----------------|------------|
| Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энерг. ценность, ккал | Ca | Fe | B ₁ | B ₂ | C |
| 0,442 | 3,507 | 3,883 | 47,894 | 18,610 | 0,501 | 0,017 | 0,021 | 11,65 0 |

Технология приготовления: Белокочанную капусту и морковь очистить, промыть и мелко шинковать соломкой. Лук зеленый перебрать, очистить, промыть, мелко нарезать. Яблоки очистить от кожицы и семенных гнезд, мелко нарезать. Подготовленные овощи соединить, добавить соль, сахар, перемешать, заправить соком лимона и растительным маслом.

Технологическая карта

Технологическая карта № 42

Наименование изделия: Салат витаминный с растительным маслом 2 сп

Номер рецептуры: 22

Наименование сборника рецептов: М.И.Снигур

| Наименование сырья | Расход сырья и полуфабрикатов | |
|--------------------|-------------------------------|----------|
| | 1 порция | |
| | Брутто, г | Нетто, г |
| Капуста св. | 17 | 14 |
| Морковь | 10 | 8 |
| Лук зелёный | 5 | 4 |
| Яблоки | 14 | 10 |
| Лимон | 4 | 2 |
| Сахар-песок | 0,8 | 0,8 |
| Масло растительное | 3 | 3 |
| Выход: | 40 | |

Химический состав данного блюда

| Пищевые вещества | | | | Минер. вещества, мг | | Витамины, мг | | |
|------------------|------------|----------------|-----------------------------|------------------------|-------|----------------|----------------|-------|
| Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энерг. ценность, ккал | Ca | Fe | B ₁ | B ₂ | C |
| 0,363 | 2,605 | 3,176 | 36,813 | 15,300 | 0,414 | 0,014 | 0,017 | 9,700 |

Технология приготовления: Белокочанную капусту и морковь очистить, промыть и мелко нашинковать соломкой. Лук зеленый перебрать, очистить, промыть, мелко нарезать. Яблоки очистить от кожицы и семенных гнезд, мелко нарезать. Подготовленные овощи соединить, добавить соль, сахар, перемешать, заправить соком лимона и растительным маслом.

Технологическая карта

Технологическая карта № 43

Наименование изделия: Салат из капусты и моркови 1 сп

Номер рецептуры: 23

Наименование сборника рецептов: Н.Г.Бутейкис

| Наименование сырья | Расход сырья и полуфабрикатов | |
|--------------------|-------------------------------|----------|
| | 1 порция | |
| | Брутто, г | Нетто, г |
| Капуста св. | 50 | 40 |
| Морковь | 10 | 8 |
| Масло растительное | 4 | 4 |
| Выход: | 50 | |

Химический состав данного блюда

| Пищевые вещества | | | | Минер. вещества, мг | | Витамины, мг | | |
|------------------|------------|----------------|-----------------------------|------------------------|-------|----------------|----------------|-------|
| Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энерг. ценность, ккал | Ca | Fe | B ₁ | B ₂ | C |
| 0,321 | 1,739 | 1,216 | 21,496 | 10,680 | 0,148 | 0,00 9 | 0,011 | 9,200 |

Технология приготовления: Подготовленную мелко нашинкованную соломкой капусту растереть с солью, отжать от сока. Морковь очистить, промыть, мелко нашинковать соломкой (или натереть на терке), соединить с капустой, заправить растительным маслом.

Технологическая карта

Технологическая карта № 44

Наименование изделия: Салат из капусты и моркови 2 сп

Номер рецептуры: 23

Наименование сборника рецептов: Н.Г.Бутейкис

| Наименование сырья | Расход сырья и полуфабрикатов | |
|--------------------|-------------------------------|----------|
| | 1 порция | |
| | Брутто, г | Нетто, г |
| Капуста св. | 40 | 32 |
| Морковь | 8 | 6 |
| Масло растительное | 3 | 3 |
| Выход: | 40 | |

Химический состав данного блюда

| Пищевые вещества | | | | Минер. вещества, мг | | Витамины, мг | | |
|------------------|------------|----------------|-----------------------------|------------------------|-------|----------------|----------------|-------|
| Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энерг. ценность, ккал | Ca | Fe | B ₁ | B ₂ | C |
| 0,255 | 1,292 | 0,959 | 16,244 | 8,490 | 0,117 | 0,007 | 0,009 | 7,350 |

Технология приготовления: Подготовленную мелко нашинкованную соломкой капусту растереть с солью, отжать от сока. Морковь очистить, промыть, мелко нашинковать соломкой (или натереть на терке), соединить с капустой, заправить растительным маслом.

Технологическая карта

Технологическая карта № 45

Наименование изделия: Салат из свежей капусты 1 сп

Номер рецептуры: 24

Наименование сборника рецептов: Н.Г.Бутейкис

| Наименование сырья | Расход сырья и полуфабрикатов | |
|--------------------|-------------------------------|----------|
| | 1 порция | |
| | Брутто, г | Нетто, г |
| Капуста св. | 50 | 40 |
| Морковь | 10 | 8 |
| Сахар-песок | 2 | 2 |
| Масло растительное | 4 | 4 |
| Выход: | 50 | |

Химический состав данного блюда

| Пищевые вещества | | | | Минер. вещества, мг | | Витамины, мг | | |
|------------------|------------|----------------|-----------------------------|------------------------|-------|----------------|----------------|------------|
| Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энерг. ценность, ккал | Ca | Fe | B ₁ | B ₂ | C |
| 0,643 | 3,478 | 4,432 | 50,491 | 21,370 | 0,356 | 0,017 | 0,022 | 18,40 0 |

Технология приготовления: Подготовленную капусту нашинковать и перетереть с солью, до появления сока. Добавить нарезанную соломкой морковь. Заправить сахаром и растительным маслом.

Технологическая карта

Технологическая карта № 46

Наименование изделия: Салат из свежей капусты 2 сп

Номер рецептуры: 24

Наименование сборника рецептов: Н.Г.Бутейкис

| Наименование сырья | Расход сырья и полуфабрикатов | |
|--------------------|-------------------------------|----------|
| | 1 порция | |
| | Брутто, г | Нетто, г |
| Капуста св. | 40 | 32 |
| Морковь | 8 | 6 |
| Сахар-песок | 1 | 1 |
| Масло растительное | 3 | 3 |
| Выход: | 40 | |

Химический состав данного блюда

| Пищевые вещества | | | | Минер. вещества, мг | | Витамины, мг | | |
|------------------|------------|----------------|-----------------------------|------------------------|-------|----------------|----------------|------------|
| Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энерг. ценность, ккал | Ca | Fe | B ₁ | B ₂ | C |
| 0,510 | 2,580 | 2,916 | 36,193 | 17,010 | 0,237 | 0,013 | 0,017 | 14,70 0 |

Технология приготовления: Подготовленную капусту нашинковать и перетереть с солью, до появления сока. Добавить нарезанную соломкой морковь. Заправить сахаром и растительным маслом.

Технологическая карта

Технологическая карта № 47

Наименование изделия: Салат из капусты, огурцов и сладкого перца 1 сп

Номер рецептуры: 25

Наименование сборника рецептов: Н.Г.Бутейкис

| Наименование сырья | Расход сырья и полуфабрикатов | |
|--------------------|-------------------------------|----------|
| | 1 порция | |
| | Брутто, г | Нетто, г |
| Капуста св. | 25 | 20 |
| Огурцы | 16 | 15 |
| Перец сладкий | 16 | 12 |
| Укроп | 1,5 | 1 |
| Масло растительное | 3,5 | 3,5 |
| Выход: | 50 | |

Химический состав данного блюда

| Пищевые вещества | | | | Минер. вещества, мг | | Витамины, мг | | |
|------------------|------------|----------------|-----------------------------|------------------------|-------|----------------|----------------|------------|
| Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энерг. ценность, ккал | Ca | Fe | B ₁ | B ₂ | C |
| 0,516 | 3,052 | 1,966 | 36,904 | 16,240 | 0,286 | 0,020 | 0,026 | 34,50 0 |

Технология приготовления: Белокочанную капусту очистить, промыть, мелко нашинковать соломкой.

Огурцы промыть, нарезать тонкими ломтиками. Сладкий перец очистить от плодоножек и семян, промыть и нарезать мелкой соломкой. Все овощи соединить, добавить соль, перемешать, заправить растительным маслом и посыпать мелко нарезанным укропом.

Технологическая карта

Технологическая карта № 48

Наименование изделия: Салат из капусты, огурцов и сладкого перца 2 сп

Номер рецептуры: 25

Наименование сборника рецептов: Н.Г.Бутейкис

| Наименование сырья | Расход сырья и полуфабрикатов | |
|--------------------|-------------------------------|----------|
| | 1 порция | |
| | Брутто, г | Нетто, г |
| Капуста св. | 20 | 16 |
| Огурцы | 13 | 12 |
| Перец сладкий | 13 | 10 |
| Укроп | 1,2 | 1 |
| Масло растительное | 3 | 3 |
| Выход: | 40 | |

Химический состав данного блюда

| Пищевые вещества | | | | Минер. вещества, мг | | Витамины, мг | | |
|------------------|------------|----------------|-----------------------------|------------------------|-------|----------------|----------------|------------|
| Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энерг. ценность, ккал | Ca | Fe | B ₁ | B ₂ | C |
| 0,420 | 2,584 | 1,605 | 30,956 | 13,470 | 0,234 | 0,016 | 0,021 | 29,40 0 |

Технология приготовления: Белокочанную капусту очистить, промыть, мелко нашинковать соломкой.

Огурцы промыть, нарезать тонкими ломтиками. Сладкий перец очистить от плодоножек и семян, промыть и нарезать мелкой соломкой. Все овощи соединить, добавить соль, перемешать, заправить растительным маслом и посыпать мелко нарезанным укропом.

Технологическая карта

Технологическая карта № 49

Наименование изделия: Салат луковый

Номер рецептуры: 26

Наименование сборника рецептов: В.Г.Кисляковская

| Наименование сырья | Расход сырья и полуфабрикатов | |
|--------------------|-------------------------------|----------|
| | 1 порция | |
| | Брутто, г | Нетто, г |
| Лук репчатый | 5,3 | 5 |
| Масло растительное | 0,5 | 0,5 |
| Выход: | 5 | |

Химический состав данного блюда

| Пищевые вещества | | | | Минер. вещества, мг | | Витамины, мг | | |
|------------------|------------|----------------|-----------------------------|------------------------|-------|----------------|----------------|-------|
| Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энерг. ценность, ккал | Ca | Fe | B ₁ | B ₂ | C |
| 0,055 | 0,434 | 0,410 | 5,657 | 1,550 | 0,040 | 0,003 | 0,001 | 0,500 |

Технология приготовления: Репчатый лук очищают, промывают, нарезают полукольцами, ошпаривают кипятком, дают стечь воде и заправляют растительным маслом.

Технологическая карта

Технологическая карта № 50

Наименование изделия: Салат "Зимний" 1 сп

Номер рецептуры: 27

Наименование сборника рецептов: В.Г.Кисляковская

| Наименование сырья | Расход сырья и полуфабрикатов | |
|--------------------|-------------------------------|----------|
| | 1 порция | |
| | Брутто, г | Нетто, г |
| Картофель | 42 | 29 |
| Огурцы солёные | 17 | 13 |
| Лук репчатый | 10 | 8 |
| Масло растительное | 4 | 4 |
| Выход: | 50 | |

Химический состав данного блюда

| Пищевые вещества | | | | Минер. вещества, мг | | Витамины, мг | | |
|------------------|------------|----------------|-----------------------------|------------------------|-------|----------------|----------------|------|
| Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энерг. ценность, ккал | Ca | Fe | B ₁ | B ₂ | C |
| 0,621 | 3,561 | 1,747 | 41,086 | 8,37 | 0,403 | 0,041 | 0,025 | 7,25 |

Технология приготовления: Картофель варят, очищают, нарезают небольшими кубиками, соединяют с нарезанными солеными огурцами, репчатым луком, солят и заправляют растительным маслом.

Технологическая карта

Технологическая карта № 51

Наименование изделия: Салат "Зимний" 2 сп

Номер рецептуры: 27

Наименование сборника рецептов: В.Г.Кисляковская

| Наименование сырья | Расход сырья и полуфабрикатов | |
|--------------------|-------------------------------|----------|
| | 1 порция | |
| | Брутто, г | Нетто, г |
| Картофель | 33 | 23 |
| Огурцы солёные | 13 | 10 |
| Лук репчатый | 8 | 7 |
| Масло растительное | 3 | 3 |
| Выход: | 40 | |

Химический состав данного блюда

| Пищевые вещества | | | | Минер. вещества, мг | | Витамины, мг | | |
|------------------|------------|----------------|-----------------------------|------------------------|-------|----------------|----------------|-------|
| Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энерг. ценность, ккал | Ca | Fe | B ₁ | B ₂ | C |
| 0,498 | 2,646 | 4,493 | 42,654 | 6,770 | 0,323 | 0,033 | 0,020 | 5,800 |

Технология приготовления: Картофель варят, очищают, нарезают небольшими кубиками, соединяют с нарезанными солеными огурцами, репчатым луком, солят и заправляют растительным маслом.

Технологическая карта

Технологическая карта № 52

Наименование изделия: Салат овощной 1 сп

Номер рецептуры: 28

Наименование сборника рецептов: Н.Г.Кожевникова

| Наименование сырья | Расход сырья и полуфабрикатов | |
|--------------------|-------------------------------|----------|
| | 1 порция | |
| | Брутто, г | Нетто, г |
| Картофель | 50 | 35 |
| Капуста кваш. | 15 | 10 |
| Лук репчатый | 3 | 2 |
| Масло растительное | 4 | 4 |
| Выход: | 50 | |

Химический состав данного блюда

| Пищевые вещества | | | | Минер. вещества, мг | | Витамины, мг | | |
|------------------|------------|----------------|-----------------------------|------------------------|-------|----------------|----------------|-------|
| Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энерг. ценность, ккал | Ca | Fe | B ₁ | B ₂ | C |
| 0,630 | 3,560 | 6,049 | 57,248 | 9,220 | 0,461 | 2,043 | 0,025 | 7,200 |

Технология приготовления: Вареные картофель и морковь нарезают ломтиками. Лук мелко шинкуют. Квашенную капусту промывают кипяченной водой, отжимают, рубят. Все овощи соединяют, заправляют растительным маслом.

Технологическая карта

Технологическая карта № 53

Наименование изделия: Салат овощной 2 сп

Номер рецептуры: 28

Наименование сборника рецептов: Н.Г.Кожевникова

| Наименование сырья | Расход сырья и полуфабрикатов | |
|--------------------|-------------------------------|----------|
| | 1 порция | |
| | Брутто, г | Нетто, г |
| Картофель | 40 | 28 |
| Капуста кваш. | 12 | 8 |
| Лук репчатый | 2 | 1 |
| Масло растительное | 3 | 3 |
| Выход: | 40 | |

Химический состав данного блюда

| Пищевые вещества | | | | Минер. вещества, мг | | Витамины, мг | | |
|------------------|------------|----------------|-----------------------------|------------------------|-------|----------------|----------------|-------|
| Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энерг. ценность, ккал | Ca | Fe | B ₁ | B ₂ | C |
| 0,498 | 2,644 | 4,790 | 43,752 | 7,190 | 0,364 | 0,035 | 0,020 | 7,300 |

Технология приготовления: Вареные картофель и морковь нарезают ломтиками. Лук мелко шинкуют. Квашенную капусту промывают кипяченной водой, отжимают, рубят. Все овощи соединяют, заправляют растительным маслом.

Технологическая карта

Технологическая карта № 54

Наименование изделия: Салат из солёных огурцов 1 сп

Номер рецептуры: 29

Наименование сборника рецептов: Н.Г.Кожевникова

| Наименование сырья | Расход сырья и полуфабрикатов | |
|--------------------|-------------------------------|----------|
| | 1 порция | |
| | Брутто, г | Нетто, г |
| Огурцы солёные | 26 | 23,5 |
| Масло растительное | 2 | 2 |
| Выход: | 25 | |

Химический состав данного блюда

| Пищевые вещества | | | | Минер. вещества, мг | | Витамины, мг | | |
|------------------|------------|----------------|-----------------------------|------------------------|-------|----------------|----------------|-------|
| Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энерг. ценность, ккал | Ca | Fe | B ₁ | B ₂ | C |
| 0,147 | 1,741 | 0,400 | 17,750 | 5,405 | 0,141 | 0,005 | 0,005 | 1,175 |

Технология приготовления: Подготовленные огурцы нарезают дольками, заправляют растительным маслом и посыпают зеленым луком.

Технологическая карта

Технологическая карта № 55

Наименование изделия: Салат из солёных огурцов 2 сп

Номер рецептуры: 29

Наименование сборника рецептов: Н.Г.Кожевникова

| Наименование сырья | Расход сырья и полуфабрикатов | |
|--------------------|-------------------------------|----------|
| | 1 порция | |
| | Брутто, г | Нетто, г |
| Огурцы солёные | 21 | 19 |
| Масло растительное | 1,5 | 1,5 |
| Выход: | 20 | |

Химический состав данного блюда

| Пищевые вещества | | | | Минер. вещества, мг | | Витамины, мг | | |
|------------------|------------|----------------|-----------------------------|------------------------|-------|----------------|----------------|-------|
| Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энерг. ценность, ккал | Ca | Fe | B ₁ | B ₂ | C |
| 0,119 | 1,290 | 0,323 | 13,298 | 4,370 | 0,114 | 0,004 | 0,004 | 0,950 |

Технология приготовления: Подготовленные огурцы нарезают дольками, заправляют растительным маслом и посыпают зеленым луком.

Технологическая карта

Технологическая карта № 56

Наименование изделия: Салат из свеклы и соленых огурцов 1 сп

Номер рецептуры: 30

Наименование сборника рецептов: Н.Г.Кожевникова

| Наименование сырья | Расход сырья и полуфабрикатов | |
|--------------------|-------------------------------|----------|
| | 1 порция | |
| | Брутто, г | Нетто, г |
| Свекла | 40 | 32 |
| Огурцы солёные | 20 | 16 |
| Масло растительное | 4 | 4 |
| Выход: | 50 | |

Химический состав данного блюда

| Пищевые вещества | | | | Минер. вещества, мг | | Витамины, мг | | |
|------------------|------------|----------------|-----------------------------|------------------------|-------|----------------|----------------|-------|
| Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энерг. ценность, ккал | Ca | Fe | B ₁ | B ₂ | C |
| 0,474 | 3,478 | 3,088 | 44,778 | 15,520 | 0,544 | 0,010 | 0,016 | 4,000 |

Технология приготовления: Свеклу отваривают до готовности, охлаждают и очищают от кожуры, нарезают, добавляют подготовленные, нарезанные соленые огурцы. Заправляют растительным маслом и перемешивают.

Технологическая карта

Технологическая карта № 57

Наименование изделия: Салат из свеклы и соленых огурцов 2 сп

Номер рецептуры: 30

Наименование сборника рецептов: Н.Г.Кожевникова

| Наименование сырья | Расход сырья и полуфабрикатов | |
|--------------------|-------------------------------|----------|
| | 1 порция | |
| | Брутто, г | Нетто, г |
| Свекла | 32 | 26 |
| Огурцы солёные | 16 | 13 |
| Масло растительное | 3 | 3 |
| Выход: | 40 | |

Химический состав данного блюда

| Пищевые вещества | | | | Минер. вещества, мг | | Витамины, мг | | |
|------------------|------------|----------------|-----------------------------|------------------------|-------|----------------|----------------|-------|
| Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энерг. ценность, ккал | Ca | Fe | B ₁ | B ₂ | C |
| 0,385 | 2,581 | 2,509 | 34,175 | 12,610 | 0,442 | 0,008 | 0,013 | 3,250 |

Технология приготовления: Свеклу отваривают до готовности, охлаждают и очищаем от кожуры, нарезают, добавляют подготовленные, нарезанные соленные огурцы. Заправляют растительным маслом и перемешиваем.

Технологическая карта

Технологическая карта № 58

Наименование изделия: Салат из квашеной капусты и яблок 1 сп

Номер рецептуры: 31

Наименование сборника рецептов: Н.Г.Кожевникова

| Наименование сырья | Расход сырья и полуфабрикатов | |
|--------------------|-------------------------------|----------|
| | 1 порция | |
| | Брутто, г | Нетто, г |
| Капуста кваш. | 55 | 38 |
| Яблоки | 10 | 7 |
| Лук зелёный | 5 | 4 |
| Сахар-песок | 2 | 2 |
| Масло растительное | 5 | 5 |
| Выход: | 50 | |

Химический состав данного блюда

| Пищевые вещества | | | | Минер. вещества, мг | | Витамины, мг | | |
|------------------|------------|----------------|-----------------------------|------------------------|-------|----------------|----------------|-------|
| Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энерг. ценность, ккал | Ca | Fe | B ₁ | B ₂ | C |
| 0,300 | 4,323 | 3,498 | 53,225 | 24,510 | 0,748 | 0,003 | 0,005 | 9,500 |

Технология приготовления: Квашенную капусту слегка отжимают от избытка рассола, перебирают, крупные куски рубят. Моют яблоко, обдают кипятком, нарезают на четыре части, удаляют сердцевину и кожицу, шинкуют. Все подготовленные продукты соединяют, добавляют сахар и растительное масло.

Технологическая карта

Технологическая карта № 59

Наименование изделия: Салат из квашеной капусты и яблок 2 сп

Номер рецептуры: 31

Наименование сборника рецептов: Н.Г.Кожевникова

| Наименование сырья | Расход сырья и полуфабрикатов | |
|--------------------|-------------------------------|----------|
| | 1 порция | |
| | Брутто, г | Нетто, г |
| Капуста кваш. | 44 | 30 |
| Яблоки | 8 | 6 |
| Лук зелёный | 4 | 3 |
| Сахар-песок | 1 | 1 |
| Масло растительное | 4 | 4 |
| Выход: | 40 | |

Химический состав данного блюда

| Пищевые вещества | | | | Минер. вещества, мг | | Витамины, мг | | |
|------------------|------------|----------------|-----------------------------|------------------------|-------|----------------|----------------|-------|
| Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энерг. ценность, ккал | Ca | Fe | B ₁ | B ₂ | C |
| 0,236 | 3,420 | 2,222 | 40,054 | 19,290 | 0,555 | 0,003 | 0,004 | 7,500 |

Технология приготовления: Квашенную капусту слегка отжимают от избытка рассола, перебирают, крупные куски рубят. Моют яблоко, обдают кипятком, нарезают на четыре части, удаляют сердцевину и кожицу, шинкуют. Все подготовленные продукты соединяют, добавляют сахар и растительное масло.

Технологическая карта

Технологическая карта № 60

Наименование изделия: Винегрет 1 сп

Номер рецептуры: 32

Наименование сборника рецептов: М.И.Снигур

| Наименование сырья | Расход сырья и полуфабрикатов | |
|--------------------|-------------------------------|----------|
| | 1 порция | |
| | Брутто, г | Нетто, г |
| Свекла | 15,5 | 12 |
| Картофель | 23 | 16 |
| Морковь | 9 | 7 |
| Лук репчатый | 3 | 2,5 |
| Горошек зелёный | 5,5 | 3,5 |
| Огурцы солёные | 7 | 3 |
| Масло растительное | 4 | 4 |
| Петрушка | 1 | 0,5 |
| Выход: | 50 | |

Химический состав данного блюда

| Пищевые вещества | | | | Минер. вещества, мг | | Витамины, мг | | |
|------------------|------------|----------------|-----------------------------|------------------------|-------|----------------|----------------|-------|
| Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энерг. ценность, ккал | Ca | Fe | B ₁ | B ₂ | C |
| 1,368 | 3,523 | 4,669 | 54,681 | 11,320 | 0,433 | 0,032 | 0,125 | 6,250 |

Технология приготовления: Морковь, картофель, свеклу предварительно промывают, тщательно перебирают, зачищают, повторно промывают в проточной питьевой воде небольшими партиями с использованием дуршлага в течение 5 минут и варят в кожуре. Вареные, очищенные картофель, свеклу и морковь, а также очищенные соленые огурцы нарезают ломтиками, Репчатый лук перебирают, очищают от кожицы, промывают, мелко шинкуют. Горошек зеленый консервированный прогревают в отваре до кипения, отвар сливают, горошек охлаждают. Приготовленные овощи соединяют, перед подачей заправляют солью, растительным маслом и посыпают рубленой зеленью.

Технологическая карта

Технологическая карта № 61

Наименование изделия: Винегрет 2 сп

Номер рецептуры: 32

Наименование сборника рецептов: М.И.Снигур

| Наименование сырья | Расход сырья и полуфабрикатов | |
|--------------------|-------------------------------|----------|
| | 1 порция | |
| | Брутто, г | Нетто, г |
| Свекла | 12,4 | 10 |
| Картофель | 18,4 | 13 |
| Морковь | 7,2 | 5,5 |
| Лук репчатый | 2,4 | 2 |
| Горошек зелёный | 4,4 | 3 |
| Огурцы солёные | 5,6 | 2,4 |
| Масло растительное | 3 | 3 |
| Петрушка | 0,8 | 0,4 |
| Выход: | 40 | |

Химический состав данного блюда

| Пищевые вещества | | | | Минер. вещества, мг | | Витамины, мг | | |
|------------------|------------|----------------|-----------------------------|------------------------|-------|----------------|----------------|-------|
| Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энерг. ценность, ккал | Ca | Fe | B ₁ | B ₂ | C |
| 0,496 | 2,617 | 3,809 | 39,823 | 9,237 | 0,355 | 0,025 | 0,018 | 5,095 |

Технология приготовления: Морковь, картофель, свеклу предварительно промывают, тщательно перебирают, зачищают, повторно промывают в проточной питьевой воде небольшими партиями с использованием дуршлага в течение 5 минут и варят в кожуре. Вареные, очищенные картофель, свеклу и морковь, а также очищенные соленые огурцы нарезают ломтиками, Репчатый лук перебирают, очищают от кожицы, промывают, мелко шинкуют. Горошек зеленый консервированный прогревают в отваре до кипения, отвар сливают, горошек охлаждают. Приготовленные овощи соединяют, перед подачей заправляют солью, растительным маслом и посыпают рубленой зеленью.

Технологическая карта

Технологическая карта № 62

Наименование изделия: Салат из редьки и моркови 1 сп

Номер рецептуры: 33

Наименование сборника рецептов: М.И.Снигур

| Наименование сырья | Расход сырья и полуфабрикатов | |
|--------------------|-------------------------------|----------|
| | 1 порция | |
| | Брутто, г | Нетто, г |
| Редька | 38 | 30 |
| Морковь | 25 | 20 |
| Лук репчатый | 6 | 5 |
| Масло растительное | 4 | 4 |
| Выход: | 50 | |

Химический состав данного блюда

| Пищевые вещества | | | | Минер. вещества, мг | | Витамины, мг | | |
|------------------|------------|----------------|-----------------------------|------------------------|------|----------------|----------------|------|
| Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энерг. ценность, ккал | Ca | Fe | B ₁ | B ₂ | C |
| 0,63 | 3,514 | 3,8 | 48,684 | 17,45 | 0,54 | 0,024 | 0,024 | 10,2 |

Технология приготовления: Редьку и морковь моют, очищают, натирают на крупной терке, смешивают с нашинкованным репчатым луком, заправляют растительным маслом. Детям до 2-х лет овощи натирают на мелкой терке.

Технологическая карта

Технологическая карта № 63

Наименование изделия: Салат из редьки и моркови 2 сп

Номер рецептуры: 33

Наименование сборника рецептов: М.И.Снигур

| Наименование сырья | Расход сырья и полуфабрикатов | |
|--------------------|-------------------------------|----------|
| | 1 порция | |
| | Брутто, г | Нетто, г |
| Редька | 30 | 24 |
| Морковь | 20 | 16 |
| Лук репчатый | 5 | 4 |
| Масло растительное | 3 | 3 |
| Выход: | 40 | |

Химический состав данного блюда

| Пищевые вещества | | | | Минер. вещества, мг | | Витамины, мг | | |
|------------------|------------|----------------|-----------------------------|------------------------|-------|----------------|----------------|------|
| Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энерг. ценность, ккал | Ca | Fe | B ₁ | B ₂ | C |
| 0,562 | 2,608 | 3,04 | 37,124 | 13,96 | 0,432 | 0,020 | 0,020 | 8,16 |

Технология приготовления: Редьку и морковь моют, очищают, натирают на крупной терке, смешивают с нашинкованным репчатым луком, заправляют растительным маслом. Детям до 2-х лет овощи натирают на мелкой терке.

Технологическая карта

Технологическая карта № 64

Наименование изделия: Салат из редьки и овощей 1 сп

Номер рецептуры: 34

Наименование сборника рецептов: М.И.Снигур

| Наименование сырья | Расход сырья и полуфабрикатов | |
|--------------------|-------------------------------|----------|
| | 1 порция | |
| | Брутто, г | Нетто, г |
| Редька | 13 | 9 |
| Морковь | 13 | 10 |
| Свекла | 19 | 15 |
| Капуста св. | 19 | 15 |
| Масло растительное | 4 | 4 |
| Выход: | 50 | |

Химический состав данного блюда

| Пищевые вещества | | | | Минер. вещества, мг | | Витамины, мг | | |
|------------------|------------|----------------|-----------------------------|------------------------|-------|----------------|----------------|------------|
| Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энерг. ценность, ккал | Ca | Fe | B ₁ | B ₂ | C |
| 0,621 | 3,486 | 3,318 | 46,304 | 18,600 | 0,478 | 0,016 | 0,022 | 11,36 0 |

Технология приготовления: Сырые очищенные и промытые овощи натирают на крупной терке, солят и заправляют растительным маслом.

Технологическая карта

Технологическая карта № 65

Наименование изделия: Салат из редьки и овощей 2 сп

Номер рецептуры: 34

Наименование сборника рецептов: М.И.Снигур

| Наименование сырья | Расход сырья и полуфабрикатов | |
|--------------------|-------------------------------|----------|
| | 1 порция | |
| | Брутто, г | Нетто, г |
| Редька | 10 | 7 |
| Морковь | 10 | 8 |
| Свекла | 15 | 12 |
| Капуста св. | 15 | 12 |
| Масло растительное | 3 | 3 |
| Выход: | 40 | |

Химический состав данного блюда

| Пищевые вещества | | | | Минер. вещества, мг | | Витамины, мг | | |
|------------------|------------|----------------|-----------------------------|------------------------|-------|----------------|----------------|-------|
| Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энерг. ценность, ккал | Ca | Fe | B ₁ | B ₂ | C |
| 0,494 | 2,587 | 2,641 | 35,158 | 14,810 | 0,380 | 0,013 | 0,017 | 9,030 |

Технология приготовления: Сырые очищенные и промытые овощи натирают на крупной терке, солят и заправляют растительным маслом.