

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 279

Наименование блюда
Источник рецептуры

Биточки рубленые из птицы
Поляковский Ю.И."Сборник технологических карточек,рецептур
блюд и кулинарных изделий

Код по ОКУД
№ рецептуры

279

для дошкольных образовательных и детских оздоровительных
учрежде

Состав:

Наименование продуктов		Брутто	Нетто
Филе куриное	кг	0,065	0,059
Молоко пастеризованное 3,5% жирности	кг	0,019	0,019
Хлеб пшеничный	кг	14 (г)	0,014
Мука пшеничная 1 сорта	кг	0,007	0,0069
Яйцо куриное целое	шт40гр	0,143	0,1429
Масло подсолнечное	кг	0,002	0,002
Выход готового блюда		80	

Технология приготовления и оформления блюда:

Технология приготовления: подготовленную мякоть птицы без кожи нарезают на кусочки, пропускают через мясорубку. Измельченное мясо птицы соединяют с замоченным в молоке хлебом пшеничным, добавляют соль, хорошо перемешивают, пропускают через мясорубку и выбивают. Готовую котлетную массу разделяют на котлеты, укладывают на предварительно смазанный маслом сливочным противень, сбрызгивают растопленным маслом сливочным и запекают в духовом шкафу или в пароконвектомате (в режиме «жар-пар») при температуре 250-280°С. в течение 15 минут. , н
Температура подачи: 65±5°С.
Срок реализации: не более 2-х часов с момента приготовления.

Сведения о пищевой ценности блюда:

Калорийность (Ккал)	124	ВитаминВ1 (г)		Кальций (г)	101
Белки (г)	17	ВитаминВ2 (г)		Магний (г)	15
Жиры (г)	17	ВитаминС (г)	5	Фосфор (г)	110
Углеводы (г)	13	ВитаминРР (г)	2	Железо (г)	1
Витамина (г)		ВитаминЕ (г)			

Утверждаю



(Handwritten signature in blue ink)

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 7025.01

Наименование блюда Курица тушеная
 Источник рецептуры _____

Код по ОКУД _____
 № рецептуры _____

Состав:

Наименование продуктов		Брутто	Нетто
Куры 1 кат.	кг	0,065	0,06
Соль поваренная пищевая	кг	0,0002	0,0002
Морковь	кг	0,01	0,01
Лук	кг	0,01	0,01
Масло подсолнечное	кг	0,002	0,002
Томатная паста	кг	0,001	0,001
Выход готового блюда		80	

Технология приготовления и оформления блюда:

Технология приготовления: подготовленное филе птицы нарезают кусочками весом 15-20 г, закладывают в горячую воду, быстро доводят до кипения, снимают с поверхности бульона пену, добавляют соль, и варят в закрытой посуде до готовности. Соединяют с припущенной томат-пастой и тушат в течение 5-10 мин. Картофель свежий помещают в кипящую воду, доводят до кипения и кипятят в течении 5-7 минут, отвар сливают. Бульон, оставшийся после тушения, сливают и готовят на нем соус красный основной, которым заливают тушеные куски мяса птицы, добавляют нарезанный кубиками картофель, припущенные в небольшом количестве бульона с добавлением масла сливочного нарезанную соломкой морковь, лук репчатый и тушат в закрытой посуде при слабом кипении в течение 15-20 мин до готовности. Отпускают рагу вместе с соусом и гарниром. Температура подачи: 65±5°C.
 Срок реализации: не более 2-х часов с момента приготовления.

Сведения о пищевой ценности блюда:

Калорийность (Ккал)	174	ВитаминВ1 (г)		Кальций (г)	6
Белки (г)	4	ВитаминВ2 (г)		Магний (г)	10
Жиры (г)	5	ВитаминС (г)	2	Фосфор (г)	36
Углеводы (г)	3	ВитаминРР (г)	2	Железо (г)	1
ВитаминаА (г)		ВитаминЕ (г)			

Утверждаю:



[Handwritten signature]

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 286Наименование блюда
Источник рецептурыТефтели мясные
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания
детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и
Т.В. Тутельяна. –
М.: ДеЛи принт,Код по ОКУД
№ рецептуры

286

Состав:

Наименование продуктов		Брутто	Нетто
Говядина 1 кат.	кг	0,07	0,051
Молоко пастеризованное 3,5% жирности	кг	0,016	0,016
Хлеб пшеничный	кг	10 (г)	0,01
Соль поваренная пищевая	кг	0,001	0,001
Масло подсолнечное	кг	0,001	0,001
Мука пшеничная высшего сорта	кг	0,004	0,004
Лук	кг	0,02	0,016
Выход готового блюда		80	

Технология приготовления и оформления блюда:

Котлетную массу дважды пропускают через мясорубку, добавляют измельченный припущенный репчатый лук, перемешивают и формируют в виде ша-риков по 3-4 шт. на порцию, па-нируют в муке, запекают 6-8 мин до полуготовности, заливают соусом сметанным с луком с добавлением воды (12-16 г на порцию) и тушат 8-10 мин до готовности.

Сведения о пищевой ценности блюда:

Калорийность (Ккал)	160	ВитаминВ1 (г)		Натрий (г)		
Белки (г)	5	ВитаминВ2 (г)		Кальций (г)	42	
Жиры (г)	6	ВитаминС (г)		2	Магний (г)	10
Углеводы (г)	4	ВитаминРР (г)		1	Фосфор (г)	58
ВитаминаА (г)		ВитаминЕ (г)			Железо (г)	

Утверждаю



ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 283

Наименование блюда Котлеты из кур
 Источник рецептуры Поляковский Ю.И."Сборник технологических карточек,рецептур блюд и кулинарных изделий

Код по ОКУД
 № рецептуры

283

для дошкольных образовательных и детских оздоровительных учрежде

Состав:

Наименование продуктов		Брутто	Нетто
Филе куриное	кг	0,065	0,059
Молоко пастеризованное 3,5% жирности	кг	0,019	0,019
Хлеб пшеничный	кг	14 (г)	0,014
Мука пшеничная 1 сорта	кг	0,007	0,0069
Яйцо куриное целое	шт40гр	0,143	0,1429
Масло подсолнечное	кг	0,002	0,002
Выход готового блюда		80	

Технология приготовления и оформления блюда:

Технология приготовления: подготовленную мякоть птицы без кожи нарезают на кусочки, пропускают через мясорубку. Измельченное мясо птицы соединяют с замоченным в молоке хлебом пшеничным, добавляют соль, хорошо перемешивают, пропускают через мясорубку и выбивают. Готовую котлетную массу разделяют на котлеты, укладывают на предварительно смазанный маслом сливочным противень, сбрызгивают растопленным маслом сливочным и запекают в духовом шкафу или в пароконвектомате (в режиме «жар-пар») при температуре 250-280°С. в течение 15 минут. , н
 Температура подачи: 65±5°С.
 Срок реализации: не более 2-х часов с момента приготовления.

Сведения о пищевой ценности блюда:

Калорийность (Ккал)	124	ВитаминВ1 (г)		Кальций (г)	101
Белки (г)	17	ВитаминВ2 (г)		Магний (г)	15
Жиры (г)	17	ВитаминС (г)	5	Фосфор (г)	110
Углеводы (г)	13	ВитаминРР (г)	2	Железо (г)	1
Витамина А (г)		ВитаминЕ (г)			

Утверждаю



(Handwritten signature)

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 15Код по ОКУД
№ рецептуры

15

Наименование блюда
Источник рецептурыСалат из свежих помидоров и огурцов
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания
детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и
Т.В. Тутьяна. –
М.: ДеЛи принт,**Состав:**

Наименование продуктов	Брутто	Нетто
Помидоры свежие	0,03	0,024
Огурцы (грунтовые)	кг 0,02	0,017
Масло подсолнечное	кг 0,003	0,003
Лук	кг 0,007	0,006
Соль поваренная пищевая	кг	0,00025
Выход готового блюда	50	

Технология приготовления и оформления блюда:

Подготовленные свежие помидоры и очищенные огурцы нарезают тонкими ломтиками, лук зеленый очищают, моют, мелко шинкуют, лук репчатый мелко шинкуют и бланшируют. Нарезанные помидоры, огурцы и лук перед отпуском перемешивают, заправляют растительным маслом, солят, раскладывают на порции. Салат можно отпускать без лука, соответственно уменьшив выход.

Требования к оформлению и подаче блюда:

Требования к качеству

Внешний вид: овощи имеют привлекательный вид, нарезаны тонкими ломтиками, лук мелко нашинкован. Овощи уложены горкой. Заправлены растительным маслом

Консистенция: помидоров и огурцов - упругая, лука - сочная

Сведения о пищевой ценности блюда:

Калорийность (Ккал)	37	Витамин В1 (г)		Натрий (г)	98
Белки (г)		Витамин В2 (г)		Кальций (г)	7
Жиры (г)	3	Витамин С (г)	2	Магний (г)	3
Углеводы (г)	2	Витамин РР (г)		Фосфор (г)	11
Витамина (г)		Витамин Е (г)		Железо (г)	

Утверждаю:



(Handwritten signature)

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 10

Наименование блюда: Огурцы свежие
 Источник рецептуры: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛти принт,

Код по ОКУД
 № рецептуры

10

Состав:

Наименование продуктов		Брутто	Нетто
Огурцы (грунтовые)	кг	0,1	0,1
Выход готового блюда		100	

Технология приготовления и оформления блюда:

Технология приготовления: огурцы свежие промывают в проточной воде дважды, отрезают место прикрепления плодоножки, нарезают на порции.
 Температура подачи: 14±2°С.
 Срок реализации: не более 2-х часов с момента подготовки.

Сведения о пищевой ценности блюда:

Калорийность (Ккал)	14	ВитаминВ2 (г)		Магний (г)	14
Белки (г)	1	ВитаминС (г)	5	Фосфор (г)	42
Жиры (г)		ВитаминРР (г)		Железо (г)	1
Углеводы (г)	3	ВитаминЕ (г)			
ВитаминВ1 (г)		Кальций (г)	23		

Утверждаю:



ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 45

Наименование блюда

Винегрет овощной

Источник рецептуры

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт,

Код по ОКУД

№ рецептуры

45

Состав:

Наименование продуктов		Брутто	Нетто
Огурцы соленые	кг	0,04	0,033
Горошек зеленый. Консервы	кг	0,015	0,01
Масло подсолнечное	кг	0,01	0,01
Картофель	кг	0,08 (кг)	0,071
Морковь	кг	0,02	0,016
Свекла	кг	0,06	0,04
Лук	кг	0,01	0,008
Выход готового блюда		200	

Технология приготовления и оформления блюда:

Технология приготовления: очищенные овощи промывают в проточной воде. Картофель свежий очищенный (полуфабрикат сульфитированный) помещают в кипящую воду, доводят до кипения и кипятят в течение 5-7 минут, отвар сливают. Овощи отваривают (при варке свеклы добавляют лимонную кислоту). Вареные охлажденные картофель, морковь, свеклу нарезают мелкими кубиками, огурцы консервированные (без уксуса) нарезают тонкими ломтиками, лук репчатый шинкуют. Горошек зеленый консервированный проваривают в собственном отваре в течение 5 минут после закипания, затем откидывают на дуршлаг, дают стечь отвару и охлаждают до температуры 8-10°C. Подготовленные ингредиенты соединяют, добавляют соль поваренную йодированную, масло растительное и перемешивают.

Температура подачи: 14±2°C.

Срок реализации: не более 3-х часов в не заправленном виде при температуре 4±2°C.

Сведения о пищевой ценности блюда:

Калорийность (Ккал)	190	ВитаминВ2 (г)		Магний (г)	37
Белки (г)	3	ВитаминС (г)	18	Фосфор (г)	90
Жиры (г)	12	ВитаминРР (г)	1	Железо (г)	2
Углеводы (г)	17	ВитаминЕ (г)	4		
ВитаминВ1 (г)		Кальций (г)	44		

Утверждаю:



ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 73

Код по ОКУД

№ рецептуры

73

Наименование блюда: Рассольник
 Источник рецептуры: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт,

Состав:

Наименование продуктов	Брутто	Нетто
Картофель кг	0,071 (кг)	0,05
Крупа перловая кг	0,02	0,02
Морковь кг	0,006	0,005
Огурцы соленые кг	0,017	0,015
Томатная паста кг	0,004	0,004
Масло сливочное кг	0,003	0,003
Лук кг	0,011	0,009
Выход готового блюда	250	

Технология приготовления и оформления блюда:

Технология приготовления: овощи очищенные и зелень петрушки промывают в проточной воде в течение 5 минут. Морковь, лук мелко нарезают и припускают в небольшом количестве воды с добавлением масла сливочного в течение 10-15 мин. В кипящую воду кладут подготовленную крупу, доводят до кипения, закладывают карто-фель, через 15-20 мин после закипания добавляют припущенные морковь, лук и припущенные огурцы соленые. За 5-7 мин до окончания варки рассольника добавляют соль, перемешивают. В конце варки закладывают зелень петрушки мелкошинкованную. Готовый рассольник заправляют прокипяченной сметаной и вновь доводят его до кипения.
 Температура подачи: 70±5°С.
 Срок реализации: не более 2-х часов с момента приготовления.

Сведения о пищевой ценности блюда:

Калорийность (Ккал)	121	ВитаминВ1 (г)		Кальций (г)	36
Белки (г)	2	ВитаминВ2 (г)		Магний (г)	28
Жиры (г)	5	ВитаминС (г)	7	Фосфор (г)	74
Углеводы (г)	10	ВитаминРР (г)	1	Железо (г)	1
ВитаминаА (г)		ВитаминЕ (г)			



(Handwritten signature)

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 318Наименование блюда
Источник рецептурыКартофель отварной
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания
детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и
Т.В. Тутельяна. –
М.: ДеЛи принт,Код по ОКУД
№ рецептуры

318

Состав:

Наименование продуктов		Брутто	Нетто
Картофель	кг	0,15 (кг)	0,15
Масло сливочное	кг	-	0,005
Соль поваренная пищевая	кг	0,0002	0,0002
Выход готового блюда		150	

Технология приготовления и оформления блюда:

Технология приготовления: картофель промывают проточной водой, заливают кипятком и проваривают 5-7 минут, после чего отвар сливают. Затем картофель заливают кипящей подсоленной водой (0,6-0,7 л воды на 1 кг картофеля) и варят в течение 25-30 минут до готовности.

Температура подачи: 65±5°C.

Срок реализации: не более 2-х часов с момента приготовления.

Сведения о пищевой ценности блюда:

Калорийность (Ккал)	146	ВитаминВ1 (г)		Кальций (г)	15
Белки (г)	4	ВитаминВ2 (г)		Магний (г)	33
Жиры (г)	8	ВитаминС (г)	31	Фосфор (г)	84
Углеводы (г)	24	ВитаминРР (г)	2	Железо (г)	1
ВитаминаА (г)		ВитаминЕ (г)			

Утверждаю:



(Handwritten signature)

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 204Наименование блюда
Источник рецептурыМакаронные изделия отварные с маслом
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания
детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и
Т.В. Тутельяна. –
М.: ДеЛи принт,Код по ОКУД
№ рецептуры

204

Состав:

Наименование продуктов		Брутто	Нетто
Макароны	кг	0,04	0,04
Соль поваренная пищевая	кг	0,001	0,001
Масло сливочное	кг	0,005	0,005
Выход готового блюда		150	

Технология приготовления и оформления блюда:

Макаронные изделия (макароны, лапшу, вермишель и др.) варят в большом количестве кипящей подсоленной воды (на 1 кг макаронных изделий берут 6 л воды, 30 г соли).
Макароны варят 20-30 мин, лапшу – 20-25 мин, вермишель – 10 мин. В процессе варки макаронные изделия набухают, впитывают воду, в результате чего их масса увеличивается примерно в 3 раза (в зависимости от сорта).
Сваренные макаронные изделия откидывают и перемешивают с растопленным сливочным маслом (1/3 -1/2 часть от указанного в рецептуре количества), чтобы они не склеивались и не образовывали комков. Остальной частью масла макароны заправляют непосредственно перед отпуском. Блюда из макаронных изделий подают в горячем виде

Требования к оформлению и подаче блюд:

Внешний вид: макаронные изделия сохраняют форму, легко отделяются друг от друга
Консистенция: мягкая, упругая, в меру плотная
Цвет: белый с кремовым оттенком
Вкус: свойственный отварным макаронам, умеренно соленый
Запах: отварных макаронных изделий

Сведения о пищевой ценности блюда:

Калорийность (Ккал)	213	ВитаминВ1 (г)		Натрий (г)	
Белки (г)	5	ВитаминВ2 (г)		Кальций (г)	3
Жиры (г)	9	ВитаминС (г)		Магний (г)	5
Углеводы (г)	30	ВитаминРР (г)	3	Фосфор (г)	21
Витамина А (г)		ВитаминЕ (г)		Железо (г)	5



ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 39

Код по ОКУД

№ рецептуры

39

Наименование блюда
Источник рецептурыСуп фасолевый с овощами
Поляковский Ю.И. "Сборник технологических карточек, рецептов
блюد и кулинарных изделийдля дошкольных образовательных и детских оздоровительных
учрежде**Состав:**

Наименование продуктов		Брутто	Нетто
Картофель	кг	0,1 (кг)	0,07
Фасоль, зерно	кг	0,03	0,03
Морковь	кг	0,02	0,015
Лук	кг	0,013	0,011
Соль поваренная пищевая	кг	0,0009	0,0009
Масло сливочное	кг	0,002	0,002
Томатная паста	кг	0,005	0,005
Выход готового блюда		250	

Технология приготовления и оформления блюда:

Технология приготовления: Фасоль перебрать, промыть, замочить в холодной воде в течение 2-3 часов. Очищенный картофель нарезать кубиками, морковь и лук репчатый нашинковать. Замоченную фасоль варить в той же воде 1-1,5 часа без соли на слабом огне при закрытой крышке до размягчения. Затем добавить нарезанный кубиками картофель (быстрозамороженный картофель - не размораживая) и варить 7-10 минут. Ввести овощи (морковь, лук) (замороженные овощи - не размораживая), соль и продолжать варить до готовности. В конце варки добавить зелень и довести суп до кипения.

Сведения о пищевой ценности блюда:

Калорийность (Ккал)	135	ВитаминВ1 (г)		Кальций (г)	32
Белки (г)	2	ВитаминВ2 (г)		Магний (г)	20
Жиры (г)	3	ВитаминС (г)	11	Фосфор (г)	45
Углеводы (г)	5	ВитаминРР (г)	1	Железо (г)	1
Витамина А (г)		ВитаминЕ (г)			



ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 52

Наименование блюда Суп рисовый
 Источник рецептуры Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт,

Код по ОКУД

№ рецептуры

52

Состав:

Наименование продуктов		Брутто	Нетто
Картофель	кг	0,071 (кг)	0,05
Лук	кг	0,012	0,01
Морковь	кг	0,009	0,008
Масло сливочное	кг	0,005	0,005
Соль поваренная пищевая	кг	0,0003	0,0003
Рис	кг	0,017	0,017
Томатная паста	кг	0,004	0,004
Выход готового блюда		250	

Технология приготовления и оформления блюда:

Технология приготовления: для приготовления блюда используют бульон, полученный при варке мяса для второго блюда. Бульон процеживают через сито. Очищенные овощи и зелень петрушки промывают проточной водой. Картофель свежий очищенный помещают в кипящую воду, доводят до кипения и кипятят в течение 5-7 минут, отвар сливают. Подготовленный картофель нарезают крупными кубиками, морковь – мелкими кубиками, лук репчатый мелко рубят. Измельченные морковь, лук репчатый, припускают в небольшом количестве воды с добавлением масла сливочного в течение 10-15 мин. Подготовленный горох закладывают в бульон, доводят до кипения, добавляют картофель, припущенные лук, морковь, и варят до готовности. Температура подачи: 70±5°С.
 Срок реализации: не более 2-х часов с момента приготовления.

Сведения о пищевой ценности блюда:

Калорийность (Ккал)	140	ВитаминВ1 (г)		Кальций (г)	43
Белки (г)	5	ВитаминВ2 (г)		Магний (г)	36
Жиры (г)	7	ВитаминС (г)	6	Фосфор (г)	146
Углеводы (г)	12	ВитаминРРР (г)	2	Железо (г)	2
ВитаминА (г)		ВитаминЕ (г)			



Утверждаю:

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 39.1

Наименование блюда Суп чечевичный с овощами
 Источник рецептуры Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт,

Код по ОКУД
 № рецептуры

39.1

Состав:

Наименование продуктов		Брутто	Нетто
Картофель	кг	0,1 (кг)	0,07
Чечевица, зерно	кг	0,03	0,03
Морковь	кг	0,02	0,016
Лук	кг	0,013	0,0105
Соль поваренная пищевая	кг	0,0003	0,0003
Масло сливочное	кг	0,002	0,002
Томатная паста	кг	0,002	0,002
Выход готового блюда		250	

Технология приготовления и оформления блюда:

Технология приготовления: Чечевицу перебрать, промыть, замочить в холодной воде в течение 2-3 часов. Очищенный картофель нарезать кубиками, морковь и лук репчатый нашинковать. Замоченную фасоль варить в той же воде 1-1,5 часа без соли на слабом огне при закрытой крышке до размягчения. Затем добавить нарезанный кубиками картофель (быстрозамороженный картофель - не размораживая) и варить 7-10 минут. Ввести овощи (морковь, лук) (замороженные овощи - не размораживая), соль и продолжать варить до готовности. В конце варки добавить зелень и довести суп до кипения.

Сведения о пищевой ценности блюда:

Калорийность (Ккал)	127	Витамин В1 (г)		Кальций (г)	32
Белки (г)	2	Витамин В2 (г)		Магний (г)	20
Жиры (г)	3	Витамин С (г)	11	Фосфор (г)	45
Углеводы (г)	5	Витамин РР (г)	1	Железо (г)	1
Витамина А (г)		Витамин Е (г)			



[Handwritten signature in blue ink]

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 168Наименование блюда
Источник рецептурыРис отварной
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания
детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и
Т.В. Тутельяна. –
М.: ДеЛи принт,Код по ОКУД
№ рецептуры

168

Состав:

Наименование продуктов		Брутто	Нетто
Рис	кг	0,045	0,045
Соль поваренная пищевая	кг	0,001	0,001
Масло сливочное	кг	0,01	0,01
Выход готового блюда		135	

Технология приготовления и оформления блюда:

Технология приготовления: крупу перебирают, промывают в теплой воде. Подготовленную для варки крупу всыпают в подсоленную кипящую воду. При этом всплывшие пустотелые зерна удаляют. Добавляют масло сливочное. Кашу варят до загустения, помешивая. Когда каша делается густой, перемешивание прекращают, закрывают котел крышкой и дают каше упресть; за это время она приобретает своеобразный приятный запах и цвет. При варке в наплитной посуде кашу для упревания следует поставить в жарочный шкаф или оставить на плите при минимальном нагреве. При варке в пищеварочном котле после набухания крупы уменьшают нагрев, закрывают котел крышкой и доводят кашу до готовности.

Температура подачи: 65±5° С.

Срок реализации: не более 2-х часов с момента приготовления.

Сведения о пищевой ценности блюда:

Калорийность (Ккал)	222	ВитаминВ1 (г)		Магний (г)	133
Белки (г)	8	ВитаминВ2 (г)		Фосфор (г)	199
Жиры (г)	8	ВитаминРР (г)	2	Железо (г)	4
Углеводы (г)	37	ВитаминЕ (г)			
Витамина А (г)		Кальций (г)	19		



Утверждаю: