

УТВЕРЖДАЮ

Ч.А. Гайрабеков

подпись руков. организации

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 4/8

Наименование кулинарного изделия (блюда): Плов из мяса говядины

Номер рецептуры:

Наименование сборника рецептур: Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях: методические рекомендации и технические документы. Д.В. Гращенков, Л.И. Николаева. - Екатеринбург, 2011 год.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порц.		100 порц.	
	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
Говядина 1 кат.	108.7	80	10870	8000
Крупа рисовая	60	60	6000	6000
Морковь, красная	37.5	30	3750	3000
Лук репчатый	17.9	15	1789	1500
Соль пищевая йодированная	1.5	1.5	150	150
Масло подсолнечное	10	10	1000	1000
Вода	125	125	12500	12500
Выход: 250	-	-	-	-

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

Белки (г):	18.5	Ca (мг)	67.35
Жиры (г):	20.6	Mg (мг)	0
Углеводы (г):	43.2	Fe (мг)	3.28
Эн. ценность (ккал):	436	C (мг)	8.7

Технология приготовления: с указанием процессов приготовления и технологических режимов

Мясо говядины нарезают кусочками (массой по 20-30 г). Очищенные морковь и лук репчатый нарезают соломкой и припускают с добавлением воды (20% к массе) и масла. Нарезанное мясо обжаривают, добавляют припущенные овощи, заливают водой, равной объему необходимой для рассыпчатой рисовой каши (1:2,1), тушат 10-15 мин, добавляют соль, затем всыпают промытый рис, перемешивают и варят при слабом кипении до готовности (до полного поглощения воды и размягчения риса), в конце - перемешивают. При отпуске можно добавить мелконарезанную зелень (1-2 г).

Внешний вид - рис хорошо набухший, рассыпчатый, соотношение продуктов соответствует рецептуре. Цвет - мяса светло - коричневый, риса - серовато - белый, моркови и лука - светло - желтый. Консистенция - мяса и риса - мягкая, плова - рассыпчатая, сочная. Запах - свойственный тушеному мясу говядины с овощами и рисом, без постороннего. Вкус - характерный тушеному мясу говядины с овощами и рисом, без подгорелости.