

УТВЕРЖДАЮ

Ч.А. Гайрабеков

подпись руков. организации

### Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 11

**Наименование кулинарного изделия (блюда):** Салат из свежей капусты, помидоров и огурцов

**Номер рецептуры:** 302

**Наименование сборника рецептов:** Сборник рецептов блюд диетического питания для предприятий общественного питания, 2002 г.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порц.		100 порц.	
	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
Капуста белокочанная	60	47.25	6000	4725
~ Масса перетертой капусты	-	30	-	3000
Помидоры (томаты)	15	12.75	1500	1275
Огурец свежий	15.75	12.75	1575	1275
Яйцо	6	6	600	600
~ Заправка:	-	-	-	-
Масло растительное	3.75	3.75	375	375
Лимонная кислота	0.38	0.38	38	38
Вода	9.75	9.75	975	975
Сахарный песок	0.75	0.75	75	75
Соль поваренная пищевая	0.23	0.23	23	23
~ Заправка для салатов	-	15	-	1500
<b>Выход: 75</b>	-	-	-	-

#### Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

Белки (г):	2.48	Ca (мг)	48.22
Жиры (г):	6.98	Mg (мг)	19.17
Углеводы (г):	6	Fe (мг)	0.9
Эн. ценность (ккал):	96.15	C (мг)	41.61

**Технология приготовления:** с указанием процессов приготовления и технологических режимов

Овощи хорошо промывают и очищают. Подготовленную капусту шинкуют соломкой, посыпают солью (15 г на 1 кг), перетирают. Помидоры и огурцы нарезают ломтиками. Салат поливают заправкой и украшают ломтиком яйца (см. ТК № 9). Приготовление заправки: лимонную кислоту, сахар, соль растворяют в кипяченой воде, соединяют с растительным маслом. Салат можно приготовить без яйца, соответственно увеличить выход или закладу одного из овощей.