|  |  |
| --- | --- |
| С. 396 «Методичний посібник «Організація харчування дітей у дошкільних навчальних закладах» Видання 2014 р. | *Гриф затвердження* |

Технологічна карта № *63*

**Бігос овочево-курячий**

| **Алергени** | **Назва продуктів та сировини** | **Витрати продуктів та сировини на одну порцію,** *г* | **Хімічний склад,** *г* | **Енергетична цінність,** *ккал* | **Технологічні вимоги до якості продуктів та сировини** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **маса брутто** | **маса нетто** | **білки** | **жири** | **вуглеводи** |
| **Вікові групи,** *роки* |
| 1—3 | 3—4 | 4—6 (7) | 1—3 | 3—4 | 4—6 (7) | 1—3 | 3—4 | 4—6 (7) | 1—3 | 3—4 | 4—6 (7) | 1—3 | 3—4 | 4—6 (7) | 1—3 | 3—4 | 4—6 (7) |
|  | Курятина (філе) | 11 | 11 | 17 | 12,5 | 12,5 | 20 | 2,58 | 2,58 | 4,12 | 0,37 | 0,37 | 0,60 | 0,01 | 0,01 | 0,02 | 14,28 | 14,28 | 22,85 | Вищого ґатунку, охолоджене; без шкіри й поверхневої плівки; неушкоджене, чисте, без будь-яких видимих чужорідних матеріалів, бруду та крові; форма філе — овальна; колір — від блідо-рожевого до рожевого; запах, властивий свіжому м’ясу; м’язова тканина щільна, пружна |
|  | Капуста білокачанна | 36 | 36 | 56,5 | 28,5 | 28,5 | 45 | 0,51 | 0,51 | 0,81 | 0,03 | 0,03 | 0,05 | 1,62 | 1,62 | 2,57 | 7,70 | 7,70 | 12,15 | Качани свіжі, цілі, здорові, чисті, цілком сформувалися, непророслі, без пошкоджень сільськогосподарськими шкідниками |
|  | Цибуля ріпчастаз 01.09 по 01.12 — 12%з 01.01 по 30.08 — 16% | 2,83 | 2,83 | 3,94,1 | 2,5 | 2,5 | 3,5 | 0,04 | 0,04 | 0,05 | 0 | 0 | 0 | 0,25 | 0,25 | 0,34 | 1,03 | 1,03 | 1,44 | Цибулини визріли, здорові, цільні, сухі, незабруднені, із добре підсушеними верхніми лусками |
|  | Моркваз 01.09 по 01.12 — 20%з 01.01 по 30.08 — 25% | 33,5 | 33,5 | 4,24,5 | 2,5 | 2,5 | 3,5 | 0,03 | 0,03 | 0,05 | 0 | 0 | 0 | 0,21 | 0,21 | 0,29 | 0,85 | 0,85 | 1,19 | Коренеплоди свіжі, цілі, здорові, чисті, без тріщин, нев’ялі, без пошкоджень сільськогосподарськими шкідниками |
|  | Олія | 1 | 1 | 1,5 | 1 | 1 | 1,5 | 0 | 0 | 0 | 1,00 | 1,00 | 1,50 | 0 | 0 | 0 | 8,99 | 8,99 | 13,49 | Золотисто-жовтого кольору, без стороннього запаху, присмаку й гіркоти |
|  | Масло вершкове  | 2 | 2 | 2,5 | 2 | 2 | 2,5 | 0,02 | 0,02 | 0,02 | 1,45 | 1,45 | 1,81 | 0,03 | 0,03 | 0,03 | 13,22 | 13,22 | 16,53 | Смак і запах чисті, характерні, без сторонніх присмаків і ароматів; колір ⸻ від білого до світло-жовтого; консистенція щільна, однорідна |
|  | Вода  | 8 | 8 | 13 | 8 | 8 | 13 | ⸻ | ⸻ | ⸻ | ⸻ | ⸻ | ⸻ | ⸻ | ⸻ | ⸻ | ⸻ | ⸻ | ⸻ | Прозора безбарвна рідина, без присмаків і запаху, не містить видимих домішок |
|  | Сіль йодована | 0,1 | 0,1 | 0,16 | 0,1 | 0,1 | 0,16 | ⸻ | ⸻ | ⸻ | ⸻ | ⸻ | ⸻ | ⸻ | ⸻ | ⸻ | ⸻ | ⸻ | ⸻ | Солона, без сторонніх присмаків і ароматів; сипуча без грудочок; біла з блиском; слабкий запах йоду; розчинність у рідині повна |
|  | Томатна паста | 0,5 | 0,5 | 1 | 0,5 | 0,5 | 1 | 0,02 | 0,02 | 0,05 | 0 | 0 | 0 | 0,10 | 0,10 | 0,20 | 0,50 | 0,50 | 0,99 | Однорідна тонкоподрібнена маса; смак, властивий увареній томатній масі, без гіркоти; колір — червоний, оранжево-червоний або малиново-червоний |
|  | **Вихід страви** | **—** | **—** | **—** | **34** | **34** | **54** | **3,18** | **3,18** | **5,08** | **1,40** | **1,40** | **2,14** | **2,19** | **2,19** | **3,43** | **33,33** | **33,33** | **52,10** |  |

**Технологія приготування**

Підготовлене філе курки нарізають невеликими шматочками, злегка обсмажують на сковороді з олією, нагрітою до +150…+160 °С упродовж 5—10 хв. Додають воду, томатну пасту, тушкують за температури +100 °С протягом 30 хв. Підготовлену й нарізану шматочками цибулю ріпчасту злегка обсмажують на маслі вершковому впродовж 2—3 хв. Додають підготовлену й нарізану шматочками моркву, пасерують, періодично помішуючи, за температури +150…+160 °С протягом 3—5 хв. Підготовлену, нашатковану капусту білокачанну, пасеровані овочі змішують із обсмаженим м’ясом та тушкують за температури +100 °С до готовності впродовж 20 хв. За 5—10 хв до завершення приготування додають сіль. Подають на мілкій тарілці за температури +60…+65 °С.

**Характеристика готової страви**

**Зовнішній вигляд**: м’ясо нарізане кубиками, капуста мілко нашаткована, овочі рівномірно перемішані.

**Колір**: світло-жовтий, м’яса — світло-сірий.

**Смак і запах**: у міру солоний, зі смаком та ароматом тушкованих овочів та м’яса курячого.

**Консистенція** овочів — м’яка, непереварена; м’яса — соковита.

**Основні фізичні показники**

**Маса страви:** 34 г ± 3%

54 г ± 3%

Посада, підпис, ім’я, ПРІЗВИЩЕ особи, яка склала карту

**Примітка.** Технологічну карту наведено з досвіду роботи закладу дошкільної освіти № 30, Вінниця.