|  |  |
| --- | --- |
| Рецептура № 1.22  «Збірник рецептур національних страв та кулінарних виробів для підприємств громадського харчування всіх форм власності»  Видання 2000 р. | *Гриф затвердження* |

Технологічна карта № *65*

**Салат із буряків із бобовими**

| **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) |
|  | Буряк  з 01.09 по 01.12 — 20%  з 01.01 по 30.08 — 25% | 37  38,5 | 37  38,5 | 49  51 | 30,5 | 30,5 | 40,5 | 0,46 | 0,46 | 0,61 | 0,03 | 0,03 | 0,04 | | 3,05 | 3,05 | 4,05 | 12,81 | | 12,81 | 17,01 | Коренеплоди свіжі, цілі, здорові, чисті, без тріщин, нев’ялі, без пошкоджень сільськогосподарськими шкідниками |
|  | Морква  з 01.09 по 01.12 — 20%  з 01.01 по 30.08 — 25% | 18  20 | 18  20 | 24  26,5 | 15 | 15 | 20 | 0,20 | 0,20 | 0,26 | 0,02 | 0,02 | 0,02 | | 1,26 | 1,26 | 1,68 | 5,10 | | 5,10 | 6,80 | Коренеплоди свіжі, цілі, здорові, чисті, без тріщин, нев’ялі, без пошкоджень сільськогосподарськими шкідниками |
|  | Квасоля | 4 | 4 | 5,5 | 4 | 4 | 5,5 | 0,84 | 0,84 | 1,16 | 0,08 | 0,08 | 0,11 | | 2,02 | 2,02 | 2,78 | 11,68 | | 11,68 | 16,06 | Колір та запах, властиві насінню квасолі, без затхлого, пліснявого та інших сторонніх запахів, без зараженості шкідниками хлібних запасів |
|  | **Маса квасолі вареної** | **—** | **—** | **—** | **7,5** | **7,5** | **10** | **—** | **—** | **—** | **—** | **—** | **—** | | **—** | **—** | **—** | **—** | | **—** | **—** |  |
| Або | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Горошок зелений морожений | 7,5 | 7,5 | 10 | 7,5 | 7,5 | 10 | 0,38 | 0,38 | 0,50 | 0,02 | 0,02 | 0,02 | | 1,04 | 1,04 | 1,38 | 5,48 | | 5,48 | 7,30 | Зерна цілі, без домішок оболонок зерен; смак і запах натуральні, властиві зеленому горошку; колір — від зеленого до оливково-зеленого; консистенція м’яка |
|  | Цибуля ріпчаста  з 01.09 по 01.12 — 12%  з 01.01 по 30.08 — 16% | 8  9 | 8  9 | 11  12 | 7,5 | 7,5 | 10 | 0,11 | 0,11 | 0,14 | 0 | 0 | 0 | | 0,74 | 0,74 | 0,98 | 3,08 | | 3,08 | 4,10 | Цибулини визрілі, здорові, цільні, сухі, незабруднені, із добре підсушеними верхніми лусками |
|  | Сіль йодована | 0,11 | 0,11 | 0,15 | 0,11 | 0,11 | 0,15 | — | — | — | — | — | — | | — | — | — | — | | — | — | Солона, без сторонніх присмаків і ароматів; сипуча без грудочок; біла з блиском; слабкий запах йоду; розчинність у рідині повна |
|  | Олія | 2 | 2 | 2,5 | 2 | 2 | 2,5 | 0 | 0 | 0 | 2,00 | 2,00 | 2,50 | | 0 | 0 | 0 | 17,98 | | 17,98 | 22,48 | Золотисто-жовтого кольору, без стороннього запаху, присмаку й гіркоти |
|  | **Вихід страви** | **—** | **—** | **—** | **61** | **61** | **81** | **1,60** | **1,97** | **2,66** | **2,14** | **2,14** | **2,69** | | **8,10** | **8,10** | **10,87** | **56,12** | | **56,12** | **73,75** |  |
|  |  | **—** | **—** | **—** | **—** | **—** | **—** | **1,13** | **1,13** | **1,51** | **2,06** | **2,06** | **2,58** | | **6,08** | **6,08** | **8,09** | **44,44** | | **44,44** | **57,69** |  |

**Технологія приготування**

Підготовлені моркву та буряк відварюють у шкірці у воді за температури +100 ºС до готовності: моркву — 25 хв, буряк — 1,5 год.

Квасолю перед приготуванням ретельно перебирають, видаляють сміттєві домішки, промивають у холодній воді. Перед варінням квасолю заливають холодною водою — 2,5 л на 1 кг квасолі — на 2—3 год. Варять у закритому посуді за слабкого, але безперервного кипіння протягом 1—1,5 год. Після того як квасоля стане м’якою, варіння припиняють, залишають її на 15—20 хв у відварі, який потім зливають.

Горошок зелений розморожують, кладуть у киплячу воду, доводять до кипіння і варять упродовж 3—5 хв.

Зварені буряки та моркву обчищають, нарізають кубиками, змішують із квасолею вареною або горошком зеленим вареним, підготовленою та нарізаною дрібними кубиками цибулею ріпчастою. Додають сіль та перед видачею заправляють олією.

Подають на мілкій тарілці за кімнатної температури.

**Характеристика готової страви**

**Зовнішній вигляд**: овочі нарізані кубиками зберегли форму, рівномірно перемішані з цибулею ріпчастою та квасолею або горошком зеленим із олією.

**Колір:** характерний овочам, які входять до складу салату.

**Смак і запах**: характерні овочам, які входять до складу салату.

**Консистенція** бобових — м’яка, рихла; моркви, буряка — соковита, щільна; цибулі ріпчастої — злегка хрумка, соковита.

**Основні фізичні показники**

**Маса страви:** 61 г ± 3%

81 г ± 3%

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

**Примітка.** Технологічні карти наведено з досвіду роботи закладу дошкільної освіти № 30, Вінниця.