**Технологическая карта кулинарного блюда №1**

Наименование кулинарного блюда:

«**Салат из капусты белокочанной»**

Наименование сборника рецептур: «Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ и детских оздоровительных учреждений», сост.: Перевалов А.Я., Коровка Л.С., Тапешкина Н.В. и др. Издание 4е с дополнениями, 2021 г.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование сырья | Расход сырья и полуфабрикатов  1 порция | |
|  | Масса брутто, г | Масса нетто, г |
| Капуста | 66 | 47 |
| Морковь | 8 | 5 |
| Масло растительное | 4 | 4 |
| Лимонная кислота 2% | 3 | 3 |
| Сахар | 3 | 3 |
| Соль | 0,15 | 0,15 |
| **Выход** |  | **60** |

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Белки (г): | 0,87 | А |  |
| Жиры (г): | 3,6 | В1 | 0,012 |
| Углеводы (г): | 5,04 | С | 10,2 |
| Эн. ценность (ккал): 60г. | 56,4 | Е | 2 |
| Са | 24 | Р | 19 |
| Mg | 10 | Fe | 0,3 |

**Технология приготовления**: Белокочанную капусту очищают, промывают под проточной водой мелко шинкуют соломкой, добавляют лимонную кислоту, соль и нагревают при постоянном помешивании. Не следуют перегревать капусту, так как она будет слишком мягкой. Осевшую после нагревания капусту охлаждают. Морковь моют, чистят, ошпаривают, натирают или шинкуют тонкой соломкой. Овощи перемешивают, заправляют сахаром, растительным маслом, хорошо перемешивают. Данный способ подготовки капусты сохраняет биологически активные вещества, тогда как при перетирании с соком теряется большая их часть.

**Температура подачи:** от 10 до 14 ˚С

**Срок реализации** не более 1 часа с момента приготовления.