

Технологічна карта № 08.22

Державна установа
 "ІНСТИТУТ
 ГРОМАДСЬКОГО ЗДОРОВ'Я
 ім. О.М.Марзєєва НАМН України"
 02660, м.Київ-94, вул.Полудранка,50

Горохове пюре з чорносливом
 Категорія: гарніри

з/п	Найменування сировини	Маса, г		Норма вмісту на 1 порцію, г					
		брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
	Горох жовтий сушений	300,0	295,0	45,0	44,3	36,0	35,4	30,0	29,5
	Сіль йодована	3,0	3,0	0,5	0,5	0,4	0,4	0,3	0,3
	Вода питна	1200,0	200,0	80,0	80,0	44,0	44,0	20,0	20,0
	Чорнослив без кісточки	25,0	25,0	3,8	3,8	3,0	3,0	2,5	2,5
	Вершкове масло (МП, Л)	30,0	30,0	4,5	4,5	3,6	3,6	3,0	3,0
Вихід готової страви, г		1000		150		120		100	

Відхилення до маси порції +-3%

Наявність харчових алергенів у страві: МП - молочні продукти, Л- лактоза;

Харчові продукти і продовольча сировина, з яких виготовляються готові страви, відповідають вимогам чинних нормативно-правових актів України щодо показників якості та безпеки харчових продуктів, упаковки, маркування, транспортування, приймання і зберігання. Технологія приготування страви

Горох очищують від домішок, промивають, відварюють до готовності. Чорнослив без кісточок промивають, замочують, відварюють до готовності та перетирають через сито або подрібнюють блендером разом з відвареним горохом, додають сіль та заправляють олією та вершковим маслом.

Термін придатності до споживання та умови зберігання 2 години на марміті з моменту приготування. Температура подачі +65 °С.

Спосіб реалізації (подання) споживачу

Подавати порційно.

Характеристика готової страви

Зовнішній вигляд - однорідна маса.

Колір - темно-кремовий

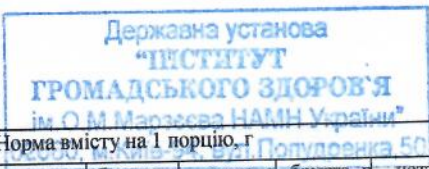
Смак і запах - смак властивий гороху та чорносливу, кисло-солодкий, помірно-солоний

Консистенція - однорідна маса без грудочок

ХАРЧОВА (ПОЖИВНА) ТА ЕНЕРГЕТИЧНА ЦІННІСТЬ (КАЛОРИЙНІСТЬ) 1 ПОРЦІЇ:

Маса порції, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність, ккал
100	8,40	2,79	14,11	145,49
120	10,07	3,35	16,93	174,59
150	12,59	4,18	21,16	218,24

Технологічна карта № 08.23



Кускус (розсипчастий) з овочами
Категорія: гарніри

з/п	Найменування сировини	Маса, г		Норма вмісту на 1 порцію, г					
		брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
	Кускус	400	400	80,0	80,0	60,0	60,0	40,0	40,0
	Вода питна	400	400	80,0	80,0	60,0	60,0	40,0	40,0
	М'ята суха	2	2	0,4	0,4	0,3	0,3	0,2	0,2
	Сіль йодована	2	2	0,4	0,4	0,3	0,3	0,2	0,2
	Олія соняшникова	30	30	6,0	6,0	4,5	4,5	3,0	3,0
	Буряк столовий свіжий до 01.01.	125	100	25,0	20,0	18,8	15,0	12,5	10,0
	Буряк столовий свіжий з 01.01.	133	100	26,7	20,0	20,0	15,0	13,3	10,0
	Морква свіжа	135	100	27,0	20,0	20,3	15,0	13,5	10,0
	Квашений огірок/помідор	60	50	12,0	10,0	9,0	7,5	6,0	5,0
Вихід готової страви, г		1000		200		150		100	

Відхилення до маси порції +-3%

Харчові продукти і продовольча сировина, з яких виготовляються готові страви, відповідають вимогам чинних нормативно-правових актів України щодо показників якості та безпеки харчових продуктів, упаковки, маркування, транспортування, приймання і зберігання.

Технологія приготування страви

Кус-кус змішують з сіллю, сухою м'ятою та олією. В киплячу воду всипають підготовлену крупу, доводять до кипіння та додають попередньо натерті на крупній терці та протушковані буряк і моркву. Отриману суміш залишають у посудині з щільно накритою кришкою на 15 хв. При подачі зверху кус-кус прикрашають нарізаними скибочками квашених огірків або помідорів, що нарізані дольками.

Термін придатності до споживання та умови зберігання 2 години на марміті з моменту приготування. Температура подачі +65°C.

Спосіб реалізації (подання) споживачу

Подають кускус з овочами на гарнір. Температура подачі +65 С.

Характеристика готової страви Зовнішній вигляд - крупа добре розварена

Колір - малиновий

Смак і запах - відповідають продуктам, які входять до складу страви із запахом м'яти. Консистенція - кус-кус набухлий, розсипчастий

ХАРЧОВА (ПОЖИВНА) ТА ЕНЕРГЕТИЧНА ЦІННІСТЬ (КАЛОРИЙНІСТЬ) І ПОРЦІЇ:

Маса порції, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність, ккал
100	3,9	3,2	21,9	145,6
150	5,8	4,8	32,8	218,3
200	7,7	6,4	43,8	291,1

Технологічна карта № 08.24

Галушки (Г, МП, Л, Я)

Категорія: гарніри

№ з/п	Найменування сировини	Маса, г		Норма вмісту на 1 порцію, г					
		брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
1	Борошно пшеничне цільнозернове (Г)	630,0	630,0	94,5	94,5	75,6	75,6	63,0	63,0
2	Вода питна	315,0	315,0	47,3	47,3	37,8	37,8	31,5	31,5
3	Яйце куряче (Я)	1,5 шт	60,0		9,0		7,2		6,0
4	Сіль йодована	3,0	3,0	0,5	0,5	0,4	0,4	0,3	0,3
5	Сода харчова	6,0	6,0	0,9	0,9	0,7	0,7	0,6	0,6
5	Вершкове масло (МП, Л)	20	20	3,0	3,0	2,4	2,4	2,0	2,0
Вихід готової страви, г		1000		150		120		100	

Відхилення до маси порції +-3%

Наявність харчових алергенів у страві : МП - молочні продукти, Я - яйця; Л- лактоза; Г - глютен.

Харчові продукти і продовольча сировина, з яких виготовляються готові страви, відповідають вимогам чинних нормативно-правових актів України щодо показників якості та безпеки харчових продуктів, упаковки, маркування, транспортування, приймання і зберігання.

Технологія приготування страви

Змішують всі інгредієнти, замішують круте тісто. Розкачують його в жгут діаметром 1-2 см та нарізають галушки вагою по 10 гр.

Відварюють в киплячій підсолоній воді. Готові галушки додають в суп з галушками або використовують, як гарнір. Галушки для гарніру змастити вершковим маслом.

Термін придатності до споживання та умови зберігання

Використовувати зразу після приготування

Спосіб реалізації (подання) споживачу

Тісто формують у жгут нарізають порційно і відварюють. Варені галушки подають, як гарнір або використовують для супу з галушками.

Характеристика готової страви

Зовнішній вигляд - тісто еластичне, без комочків борошна, не прилипає до рук та столешні

Колір - кремовий

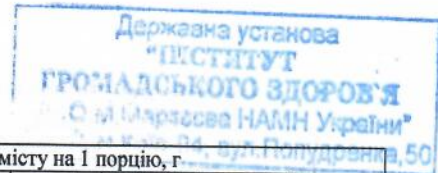
Смак і запах - відповідають продуктам, які входять до складу страви.

Консистенція - еластична, пружна

ХАРЧОВА (ПОЖИВНА) ТА ЕНЕРГЕТИЧНА ЦІННІСТЬ (КАЛОРИЙНІСТЬ) І ПОРЦІЇ:

Маса порції, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність, ккал
120	8,70	3,36	56,18	275,36
150	10,88	4,20	70,23	344,21
100	7,25	2,80	46,82	229,47

Технологічна карта № 08.25



Булгур

Категорія: гарніри

з/п	Найменування сировини	Маса, г		Норма вмісту на 1 порцію, г					
		брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
	Булгур (Г)	400	400	60,0	60,0	48,0	48,0	40	40
	Вода питна	720	720	108,0	108,0	86,4	86,4	72	72
	Сіль йодована	3	3	0,5	0,5	0,4	0,4	0,3	0,3
	Олія соняшникова	30	30	4,5	4,5	3,6	3,6	3	3
	Вихід готової страви, г		1000		150		120		100

Відхилення до маси порції +/-3%

Наявність харчових алергенів у страві : Г - глютен.

Харчові продукти і продовольча сировина, з яких виготовляються готові страви, відповідають вимогам чинних нормативно-правових актів України щодо показників якості та безпеки харчових продуктів, упаковки, маркування, транспортування, приймання і зберігання.

Технологія приготування страви

Крупу булгур промивають та засипають у киплячу, підсолону воду. Після закипання зменшують нагрів, додають олію і відварюють до готовності.

Термін придатності до споживання та умови зберігання 2 години на марміті з моменту приготування. Температура подачі +65 °С.

Спосіб реалізації (подання) споживачу

Подають порційно. Температура подачі +65 °С.

Характеристика готової страви Зовнішній вигляд - крупа добре розварена, не злипається

Колір - золотистий

Смак і запах - запах відвареної крупи булгур, смак вміру солоний.

Консистенція - розсипчаста

ХАРЧОВА (ПОЖИВНА) ТА ЕНЕРГЕТИЧНА ЦІННІСТЬ (КАЛОРІЙНІСТЬ) 1 ПОРЦІЇ:

Маса порції, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність, ккал
100	3,1	3,2	18,6	110,0
120	3,7	3,8	22,3	132,0
150	4,7	4,8	27,9	165,0

Технологічна карта № 08.26

Каша пшенична

Категорія: гарніри

з/п	Найменування сировини	Маса, г		Норма вмісту на 1 порцію, г					
		брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
	Крупа пшенична (Г)	400	400	60,0	60,0	48,0	48,0	40	40
	Вода питна	720	720	108,0	108,0	86,4	86,4	72	72
	Вершкове масло (МП, Л)	20	20	3,0	3,0	2,4	2,4	2	2
	Сіль йодована	3	3	0,5	0,5	0,4	0,4	0,3	0,3
	Вихід готової страви, г		1000		150		120		100

Відхилення до маси порції +/-3%

Наявність харчових алергенів у страві : МП - молочні продукти; Л- лактоза; Г - глютен.

Харчові продукти і продовольча сировина, з яких виготовляються готові страви, відповідають вимогам чинних нормативно-правових актів України щодо показників якості та безпеки харчових продуктів, упаковки, маркування, транспортування, приймання і зберігання.

Технологія приготування страви

Крупу пшеничну перебирають, відділяють сторонні домішки, промивають декілька разів в холодній воді. У киплячу підсолону воду закладають крупу, відварюють протягом 25 хв. до повної готовності.

Термін придатності до споживання та умови зберігання 2 години на марміті з моменту приготування. Температура подачі +65 °С.

Спосіб реалізації (подання) споживачу

Подають пшеничну кашу на гарнір, поливши вершковим маслом. Температура подачі +65 °С.

Характеристика готової страви

Зовнішній вигляд - крупа добре розварена, тримається на тарілці гіркою

Колір - світло-сірий

Смак і запах - смак та запах відвареної пшеничної крупи

Консистенція - в'язка

ХАРЧОВА (ПОЖИВНА) ТА ЕНЕРГЕТИЧНА ЦІННІСТЬ (КАЛОРІЙНІСТЬ) 1 ПОРЦІЇ:

Маса порції, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність, ккал
100	4,02	1,98	21,02	119,40
120	4,8	2,4	25,2	143,3
150	6,0	3,0	31,5	179,1

Сочевиця зі спеціями
Категорія: гарніри

з/п	Найменування сировини	Маса, г		Норма вмісту на 1 порцію, г					
		брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
	Сочевиця червона/зелена крупа	485,0	480,0	72,8	72,0	58,2	57,6	48,5	48
	Вода питна	500,0	500,0	75,0	75,0	60,0	60,0	50	50
	Сіль йодована	3,0	3,0	0,5	0,5	0,4	0,4	0,3	0,3
	Вершкове масло (МП, Л)	20,0	20,0	3,0	3,0	2,4	2,4	2	2
	Аніс	3,0	3,0	0,5	0,5	0,4	0,4	0,3	0,3
	Кориця мелена	3,0	3,0	0,5	0,5	0,4	0,4	0,3	0,3
	Вихід готової страви, г		1000		150		120		100

Відхилення до маси порції +3%

Наявність харчових алергенів у страві: МП - молочні продукти, Л- лактоза;

Харчові продукти і продовольча сировина, з яких виготовляються готові страви, відповідають вимогам чинних нормативно-правових актів України щодо показників якості та безпеки харчових продуктів, упаковки, маркування, транспортування, приймання і зберігання.

Технологія приготування страви

Сочевицю перебирають, промивають і замочують у холодній воді на 1 год. Після цього поміщають сочевицю в каструлю і заливають водою, додають сіль та ставлять на сильний нагрів для швидкого закипання. Коли вода закипить, зменшують нагрів до середнього рівня і відварюють до готовності близько 20-25 хвилин. За 5-10 хв. до кінця варіння до сочевиці додають аніс та корицю. За допомогою друшляка із сочевиці зливають зайву воду, повертають масу в каструлю та додають рослинну олію.

Термін придатності до споживання та умови зберігання 2 години на марміті з моменту приготування. Температура подачі +65 °С.

Спосіб реалізації (подання) споживачу

Подають сочевицю на гарнір додавши вершкове масло Температура подачі +65 °С.

Характеристика готової страви

Зовнішній вигляд - сочевиця після варіння добре набухла, зберегла свою форму

Колір - відповідає виду сочевиці

Смак і запах - відповідають даному виду бобових із запахом анісу та кориці

Консистенція - в'язка

ХАРЧОВА (ПОЖИВНА) ТА ЕНЕРГЕТИЧНА ЦІННІСТЬ (КАЛОРИЙНІСТЬ) І ПОРЦІЇ:

Маса порції, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність, ккал
100	11,7	2,0	24,9	154,1
120	14,0	2,4	29,8	184,9
150	17,5	3,1	37,3	231,2

Технологічна карта № 08.28

Банош

Категорія: гарніри

з/п	Найменування сировини	Маса, г		Норма вмісту на 1 порцію, г					
		брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
	Крупа кукурудзяна	333	333	50,0	50,0	40,0	40,0	33,3	33,3
	Молоко 2,5% (МП, Л)	400	400	60,0	60,0	48,0	48,0	40,0	40,0
	Вода питна	350	350	52,5	52,5	42,0	42,0	35,0	35,0
	Сіль йодована	3	3	0,5	0,5	0,4	0,4	0,3	0,3
	Масло вершкове (МП, Л)	25	25	3,8	3,8	3,0	3,0	2,5	2,5
	Вихід готової страви, г		1000		150		120		100

Відхилення до маси порції +3%

Наявність харчових алергенів у страві: МП - молочні продукти, Л- лактоза;

Харчові продукти і продовольча сировина, з яких виготовляються готові страви, відповідають вимогам чинних нормативно-правових актів України щодо показників якості та безпеки харчових продуктів, упаковки, маркування, транспортування, приймання і зберігання.

Технологія приготування страви

Всі інгредієнти змішують в деко та доводять до готовності в духовій шафі при температурі 180 °С.

Термін придатності до споживання та умови зберігання 2 години на марміті з моменту приготування. Температура подачі +65 °С.

Спосіб реалізації (подання) споживачу

Подають банош на гарнір. Температура подачі +65 °С.

Характеристика готової страви Зовнішній вигляд - каша тримається на тарілці гіркою

Колір - золотистий

Смак і запах - у міру солоний з присмаком кукурудзяної крупи.

Консистенція - в'язка

ХАРЧОВА (ПОЖИВНА) ТА ЕНЕРГЕТИЧНА ЦІННІСТЬ (КАЛОРИЙНІСТЬ) І ПОРЦІЇ:

Маса порції, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність, ккал
100	4,0	3,3	27,5	161,2
120	4,8	4,0	33,1	193,5
150	6,0	5,0	41,3	241,8