

Технологическая карта

Наименование кулинарного изделия (блюда): **ПЛОВ ИЗ КУРИЦЫ**

Номер рецептуры: 304

Наименование сборника рецептов: Сборник технических нормативов – Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений / Под ред. Голунова Л.Е.2003, Издательство «ПРЕФИКС»

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция			
	Брутто, г	Нетто, г		
Мясо курицы	90	67		
Масса отварного мяса	-	57		
Масло растительное	8	8		
Морковь до 1 января	16	13		
***с 1 января	17,3	13		
Лук репчатый	11	9		
Томатное пюре	7	7		
Крупа рисовая	57	57		
Масса готового риса с овощами	-	153		
ВЫХОД:	200			

Химический состав данного блюда

Выход, г	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
57/153	13	16,00	44,0	367	45,10	47,50	199,30	2,19	0,06	1,01	48,00

Технология приготовления:

Нарезанное кусочками по 20-30 г. мясо посыпают солью и перцем, обжаривают, добавляют пассериванные с томатным пюре морковь и лук. Мясо и овощи заливают бульоном или водой (140 гр) и доводят до кипения и всыпают перебранный промытый рис и варят до полуготовности. После того как рис впитает всю жидкость, посуду закрывают крышкой, помещают на противень с водой и ставят в жарочный шкаф на 25-40 мин. Отпускают, равномерно распределяя мясо вместе с рисом и овощами. Плов можно готовить без томатного пюре.

Требования к качеству:

Внешний вид: рис рассыпчатый, мясо сохранило свою форму, не разварилось

Консистенция: мягкая

Цвет: мяса – серый, овощей – от светло- до темно-оранжевого

Вкус: в меру соленый, свойственный тушеному в соусе мясу

Запах: свойственный входящим в рецептуру продуктам