

## Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 132

Наименование кулинарного изделия (блюда): Чай с сахаром

Номер рецептуры:

Наименование сборника рецептов: Методические указания города Москвы: Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях. 2007.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порц.		100 порц.	
	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
Чай черный	0	0	0	0
Вода	0.19	0.19	19	19
Сахарный песок	0.01	0.01	1	1
<b>Выход: 0.2</b>	-	-	-	-

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

Белки (г):	0.06	Ca (мг)	0.01
Жиры (г):	-	Mg (мг)	0
Углеводы (г):	0.01	Fe (мг)	0
Эн. ценность (ккал):	0.57	C (мг)	0.01

**Технология приготовления:** с указанием процессов приготовления и технологических режимов

В чайник насыпать чай и сахар на определенное количество порций, залить кипятком на то же количество порций и настаивать 5 минут. Процедить, остудить до температуры 40-45 С, после чего разлить по стаканам. Не рекомендуется кипятить заваренный чай и длительно хранить на плите.

## Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 69

Наименование кулинарного изделия (блюда): Суп картофельный с фасолью

Номер рецептуры:

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов диетических блюд, кулинарных изделий, полуфабрикатов.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порц.		100 порц.	
	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
Картофель	0.05	0.05	5	5
Фасоль, зерно	0.02	0.02	2	2
Лук репчатый	0.01	0.01	1	1
Морковь, красная	0.01	0.01	1	1
Петрушка (корень)	0	0	0	0
Масло сливочное	0	0	0	0
Соль поваренная пищевая	0	0	0	0
Бульон мясной прозрачный № Н	-	0.16	-	16
<b>Выход: 0.2</b>	-	-	-	-

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

Белки (г):	0.52	Ca (мг)	$\{caw\}$
Жиры (г):	0.1	Mg (мг)	$\{mgw\}$
Углеводы (г):	4.24	Fe (мг)	$\{few\}$
Эн. ценность (ккал):	20.02	C (мг)	$\{cw\}$

Технология приготовления: с указанием процессов приготовления и технологических режимов

## Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 343

**Наименование кулинарного изделия (блюда):** Рыба, тушенная в томатном соусе с овощами

**Номер рецептуры:**

**Наименование сборника рецептов:** Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений профессионального образования, специализир. учреждений д/несовершеннолетних, нуждающихся в соц. реабилитации

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порц.		100 порц.	
	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
Треска	0.08	0.06	8	6
или Минтай	0.08	0.06	8	6
Вода	0.02	0.02	2	2
или Бульон рыбный	0.02	0.02	2	2
Морковь	0.02	0.02	2	2
Петрушка (корень)	0	0	0	0
Лук репчатый	0.01	0.01	1	1
Томат-пюре	0.01	0.01	1	1
Масло растительное	0.01	0.01	1	1
Сахарный песок	0	0	0	0
~ Масса тушеной рыбы	-	0.05	-	5
~ Масса рыбы готовой рыбы с тушеными овощами и соусом	-	0.1	-	10
<b>Выход: 0.1</b>	-	-	-	-

**Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию**

Белки (г):	9.71	Ca (мг)	0.03
Жиры (г):	0.36	Mg (мг)	0.03
Углеводы (г):	-	Fe (мг)	0
Эн. ценность (ккал):	41.89	C (мг)	0

**Технология приготовления:** с указанием процессов приготовления и технологических режимов

Рыбу разделывают на филе с кожей без костей, нарезают под углом 90° по одному куску на порцию, укладывают в смазанный маслом сотейник слоями: слой рыбы, слой овощей и т.д. Овощи нарезаны соломкой. Заливают водой или бульоном, сваренным из рыбных отходов, доводят до кипения, добавляют пассерованные томат-пюре, сахар, йодированную соль, закрывают крышкой и тушат до готовности - 45-50 мин. За 5 мин до готовности вводят специи. Рыбу отпускают с гарниром и соусом, в котором рыба тушилась. Гарниры: картофель отварной (крупный кубик), пюре картофельное, рассыпчатые каши. Температура подачи: 65 °С. Срок реализации: не более трех часов с момента приготовления.

## Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 3/9

**Наименование кулинарного изделия (блюда):** Рагу из мяса кур

**Номер рецептуры:**

**Наименование сборника рецептов:** Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях: методические рекомендации и технические документы. Д.В. Гращенко, Л.И. Николаева. - Екатеринбург, 2011 год.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порц.		100 порц.	
	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
Курица, I категории	0.18	0.11	18	11
~ Масса отварной птицы	-	0.08	-	8
Картофель	0.15	0.12	15	12
Масло подсолнечное	0.01	0.01	1	1
~ Масса обжаренного картофеля	-	0.08	-	8
Морковь, красная	0.02	0.02	2	2
~ Масса припущенной моркови	-	0.02	-	2
Лук репчатый	0.02	0.01	2	1
~ Масса припущенного лука	-	0.01	-	1
Пшеничная мука, первого сорта	0	0	0	0
Вода	0.06	0.06	6	6
Соль пищевая йодированная	0	0	0	0
<b>Выход: 0.2</b>	-	-	-	-

### Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

Белки (г):	10.05	Ca (мг)	0.05
Жиры (г):	10.16	Mg (мг)	{mgw}
Углеводы (г):	-	Fe (мг)	0
Эн. ценность (ккал):	131.38	C (мг)	0.01

### Технология приготовления: с указанием процессов приготовления и технологических режимов

Обработанные тушки кладут в холодную воду (2-2,5 л на 1 кг), добавляют соль, доводят до кипения и варят до готовности при слабом кипении, периодически удаляя пену, затем охлаждают, отделяют мякоть от кости и нарезают на куски массой 25 г. Очищенные картофель и морковь нарезают кубиками, репчатый лук - дольками, нарезанные овощи припускают с добавлением воды (20% к массе), очищенный картофель нарезают кубиками и обжаривают до полуготовности, муку подсушивают до кремового цвета. Для приготовления соуса муку пассеруют (подсушивают в жарочном шкафу до светло-кремового цвета), растирают с маслом сливочным, разводят горячей кипяченой водой, варят 15 мин., добавляют соль и доводят до кипения. Затем к отварному мясу добавляют припущенные овощи и отварной картофель, заливают соусом и тушат 15-20 мин.

Внешний вид - мясо птицы и овощи сохранили форму. Цвет - свойственный тушеному мясу и входящих в рецептуру овощей. Консистенция - мяса и овощей - мягкая, сочная. Запах - свойственный для тушеного мяса, овощей и соуса, без постороннего. Вкус - характерный для тушеного мяса, овощей и соуса, без подгорелости.

## Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 421

Наименование кулинарного изделия (блюда): Макароны запеченные с сыром

Номер рецептуры:

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий: Для предприятий общественного питания/Авт.-сост.: А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порц.		100 порц.	
	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
Макаронные изделия отварные № 413	-	0.14	-	14
Сыр твердый	0.02	0.01	2	1
Маргарин "Здоровье"	0.01	0.01	1	1
~ Масса полуфабриката	-	0.16	-	16
~ Масса запеченных макарон	-	0.15	-	15
или Масло сливочное	0	0	0	0
Маргарин "Здоровье"	0	0	0	0
<b>Выход: 0.15</b>	-	-	-	-

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

Белки (г):	24.76	Ca (мг)	0.18
Жиры (г):	25.24	Mg (мг)	0.02
Углеводы (г):	3.33	Fe (мг)	0
Эн. ценность (ккал):	338.67	C (мг)	0

Технология приготовления: с указанием процессов приготовления и технологических режимов

Отварные макароны, заправленные жиром (рец. № 414), кладут на порционную сковороду, посыпают тертым сыром, сбрызгивают жиром и запекают до образования на поверхности макарон поджаристой корочки. При отпуске поливают жиром.

## Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 3/9

**Наименование кулинарного изделия (блюда):** Рагу из мяса кур

**Номер рецептуры:**

**Наименование сборника рецептур:** Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях: методические рекомендации и технические документы. Д.В. Грашенков, Л.И. Николаева. - Екатеринбург, 2011 год.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порц.		100 порц.	
	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
Курица, 1 категории	0.18	0.11	18	11
~ Масса отварной птицы	-	0.08	-	8
Картофель	0.15	0.12	15	12
Масло подсолнечное	0.01	0.01	1	1
~ Масса обжаренного картофеля	-	0.08	-	8
Морковь, красная	0.02	0.02	2	2
~ Масса припущенной моркови	-	0.02	-	2
Лук репчатый	0.02	0.01	2	1
~ Масса припущенного лука	-	0.01	-	1
Пшеничная мука, первого сорта	0	0	0	0
Вода	0.06	0.06	6	6
Соль пищевая йодированная	0	0	0	0
<b>Выход: 0.2</b>	-	-	-	-

### Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

Белки (г):	10.05	Ca (мг)	0.05
Жиры (г):	10.16	Mg (мг)	{mgw}
Углеводы (г):	-	Fe (мг)	0
Эн. ценность (ккал):	131.38	C (мг)	0.01

### Технология приготовления: с указанием процессов приготовления и технологических режимов

Обработанные тушки кладут в холодную воду (2-2,5 л на 1 кг), добавляют соль, доводят до кипения и варят до готовности при слабом кипении, периодически удаляя пену, затем охлаждают, отделяют мякоть от кости и нарезают на куски массой 25 г. Очищенный картофель и морковь нарезают кубиками, репчатый лук - дольками, нарезанные овощи припускают с добавлением воды (20% к массе), очищенный картофель нарезают кубиками и обжаривают до полуготовности, муку подсушивают до кремового цвета. Для приготовления соуса муку пассеруют (подсушивают в жарочном шкафу до светло-кремового цвета), растирают с маслом сливочным, разводят горячей кипяченой водой, варят 15 мин., добавляют соль и доводят до кипения. Затем к отварному мясу добавляют припущенные овощи и отварной картофель, заливают соусом и тушат 15-20 мин.

Внешний вид - мясо птицы и овощи сохранили форму. Цвет - свойственный тушеному мясу и входящих в рецептуру овощей. Консистенция - мяса и овощей - мягкая, сочная. Запах - свойственный для тушеного мяса, овощей и соуса, без постороннего. Вкус - характерный для тушеного мяса, овощей и соуса, без подгорелости.

## Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 122

**Наименование кулинарного изделия (блюда):** Компот из сухофруктов

**Номер рецептуры:**

**Наименование сборника рецептов:** Методические указания города Москвы: Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях. 2007.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порц.		100 порц.	
	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
Абрикосы сушеные (Курага)	0.02	0.02	2	2
или Чернослив	0.02	0.02	2	2
или Изюм	0.02	0.02	2	2
Сахарный песок	0.02	0.02	2	2
Вода	0.2	0.2	20	20
<b>Выход: 0.2</b>	-	-	-	-

**Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию**

Белки (г):	0.52	Ca (мг)	0.04
Жиры (г):	0.03	Mg (мг)	0.02
Углеводы (г):	5.1	Fe (мг)	0
Эн. ценность (ккал):	23.2	C (мг)	0

**Технология приготовления:** с указанием процессов приготовления и технологических режимов

Сушеные плоды перебирают, удаляют посторонние примеси, промывают в теплой воде, сменяя ее несколько раз. Подготовленные плоды заливают горячей водой, нагревают до кипения, всыпают сахар и варят при слабом кипении 10-20 мин. Готовый компот охлаждают до комнатной температуры под закрытой крышкой.

Отвар прозрачный, цвет желтый, консистенция фруктов мягкая. Вкус и запах свойственные вареной кураге.

## Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 67

Наименование кулинарного изделия (блюда): Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая

Номер рецептуры:

Наименование сборника рецептур: Методические указания города Москвы: Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях. 2007.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порц.		100 порц.	
	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
Геркулес	0.02	0.02	2	2
или Овсяные хлопья "Геркулес"	0.02	0.02	2	2
Вода	0.02	0.02	2	2
Молоко	0.15	0.15	15	15
Масло сливочное	0.01	0.01	1	1
Сахарный песок	0.01	0.01	1	1
Соль пищевая йодированная	0	0	0	0
<b>Выход: 0.2</b>	-	-	-	-

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

Белки (г):	1.23	Ca (мг)	0.19
Жиры (г):	0.62	Mg (мг)	0.05
Углеводы (г):	6.18	Fe (мг)	0
Эн. ценность (ккал):	35.2	C (мг)	0

**Технология приготовления:** с указанием процессов приготовления и технологических режимов

Крупы перебирают. Смесь молока и воды доводят до кипения, добавляют соль, сахар, вводят крупу "Геркулес" и варят, при помешивании, до готовности. В готовую кашу добавляют прокипяченное сливочное масло, все тщательно перемешивают. Срок реализации: не более одного часа с момента приготовления. Способ приготовления при использовании хлопьев, не требующих варки: Смесь молока и воды доводят до кипения, заливают кипящей жидкостью хлопья, тщательно перемешивают, чтобы не было комков, закрывают крышкой и дают настояться в течение 5 минут. Добавляют соль, сахар, прокипяченное сливочное масло и все тщательно перемешивают.

Цвет светло-кремовый, слегка сероватый. Зерна крупы полностью набухшие и хорошо разварены. Консистенция мягкая, без комков и засохших пленок. Вкус и запах свойственные набору продуктов.



## Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 182

Наименование кулинарного изделия (блюда): Каша манная молочная жидкая

Номер рецептуры: 311

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порц.		100 порц.	
	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
Крупа манная	0.03	0.03	3	3
Молоко	0.18	0.18	18	18
Сахарный песок	0	0	0	0
~ Масса каши	-	0.2	-	20
Масло сливочное	0.01	0.01	1	1
<b>Выход: 0.2</b>	-	-	-	-

### Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

Белки (г):	1.61	Ca (мг)	0.21
Жиры (г):	0.16	Mg (мг)	0.03
Углеводы (г):	11.01	Fe (мг)	0
Эн. ценность (ккал):	51.95	C (мг)	0

**Технология приготовления:** с указанием процессов приготовления и технологических режимов

Крупу просеивают, засыпают в кипящее молоко и перемешивают. Затем засыпают соль, сахар и непрерывно перемешивают до готовности. При отпуске поливают растопленным сливочным маслом.

## Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 243

**Наименование кулинарного изделия (блюда):** Каша гречневая рассыпчатая

**Номер рецептуры:**

**Наименование сборника рецептов:** Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений. Уральский региональный центр питания, 2013 г.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порц.		100 порц.	
	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
Гречневая крупа ядрица	46	46	4600	4600
Вода	68	68	6800	6800
~ Масса каши	-	96	-	9600
Масло сливочное	4.5	4.5	450	450
<b>Выход: 100</b>	-	-	-	-

### Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

Белки (г):	5.8	Ca (мг)	9.5
Жиры (г):	1.52	Mg (мг)	{mgw}
Углеводы (г):	26.27	Fe (мг)	3.03
Эн. ценность (ккал):	141.68	C (мг)	{cw}

**Технология приготовления:** с указанием процессов приготовления и технологических режимов

Гречу перебирают, засыпают в кипящую подсоленную воду, всплывшие пустые зерна удаляют (ситечком) и варят до загустения, помешивая. Когда каша делается густой, перемешивание прекращают, закрывают крышкой и доводят до готовности на пару или на водяной бане (температура 100 °С) или в жарочном шкафу при температуре 140-160 °С в течение 1-1,5 часа. Затем вливают растопленное сливочное масло, взрыхляют поварской вилкой, уваривают еще 3-4 мин.

Температура подачи: 65 °С. Срок реализации: не более одного часа с момента приготовления. Требования к качеству: Зерна крупы полностью набухшие, хорошо проварены, сохранили форму, легко отделяются друг от друга, каша заправлена маслом, без посторонних привкусов и запахов.

## Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 276

**Наименование кулинарного изделия (блюда):** Жаркое по-домашнему

**Номер рецептуры:**

**Наименование сборника рецептур:** Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях/М.П. Могильный, В.А. Тутельян

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порц.		100 порц.	
	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
Говядина I кат.	0.16	0.12	16	12
~ Говядина (боковой и наружные куски тазобедренной части)	-	-	-	-
Картофель	0.16	0.12	16	12
Лук репчатый	0.01	0.01	1	1
Масло сливочное	0.01	0.01	1	1
Томатная паста. Консервы	0.01	0.01	1	1
~ Масса отварного мяса	-	0.07	-	7
~ Масса готовых овощей	-	0.13	-	13
<b>Выход: 0.2</b>	-	-	-	-

**Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию**

Белки (г):	10.91	Ca (мг)	0.03
Жиры (г):	9.38	Mg (мг)	0.06
Углеводы (г):	-	Fe (мг)	0
Эн. ценность (ккал):	127.84	C (мг)	0.01

**Технология приготовления:** с указанием процессов приготовления и технологических режимов

Овощи нарезают дольками и слегка запекают. Мясо отваривают и нарезают мелкими кусочками. Отварное мясо и овощи кладут в посуду слоями, добавляют масло сливочное, томатное пюре (для второй возрастной группы), соль и бульон (продукты должны быть только покрыты жидкостью), закрывают крышкой и тушат до готовности. За 5-10 мин до окончания тушения можно добавить лавровый лист. Отпускают вместе с бульоном и гарниром, с которым тушилось мясо.

Требования к качеству Внешний вид: кусочки мяса одинаково нарезаны, овощи сохранили форму нарезки

Консистенция: мяса - сочная, мягкая; овощей - мягкая Цвет: мяса - серый, свойственный овощам и соусу

Вкус: свойственный продуктам, входящим в блюдо Запах: свойственный продуктам, входящим в блюдо

## Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 259

**Наименование кулинарного изделия (блюда):** Гуляш из говядины

**Номер рецептуры:**

**Наименование сборника рецептов:** Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порц.		100 порц.	
	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
Говядина бескостная (1 сорта)	0.18	0.15	18	15
Масло подсолнечное	0.01	0.01	1	1
Лук репчатый	0.02	0.02	2	2
Томат-паста	0.01	0.01	1	1
Пшеничная мука, высшего сорта	0.01	0.01	1	1
~ Соус белый основной №360:	0.1	0.1	10	10
Вода	0.1	0.1	10	10
Масло подсолнечное	0.01	0.01	1	1
Пшеничная мука, высшего сорта	0.01	0.01	1	1
Лук репчатый	0	0	0	0
Соль пищевая йодированная	0	0	0	0
Лавровый лист	0	0	0	0
Перец черный горошком	0	0	0	0
<b>Выход: 0.2</b>	-	-	-	-

### Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

Белки (г):	13.99	Ca (мг)	0.03
Жиры (г):	12.04	Mg (мг)	0.04
Углеводы (г):	-	Fe (мг)	0
Эн. ценность (ккал):	164.02	C (мг)	0

**Технология приготовления:** с указанием процессов приготовления и технологических режимов

Нарезанное кубиками по 20-30 г и обжаренное мясо заливают бульоном или водой и тушат с добавлением пассерованной томатной пасты в закрытой посуде около часа. На бульоне, оставшемся после тушения, готовят соус, добавляя в него пассерованный лук, соль, заливают им мясо и тушат еще 25-30 мин. За 5-10 мин до готовности кладут лавровый лист. Гуляш можно готовить со сметаной (10-15 г на порцию). Соус белый основной №360 Корень петрушки или сельдерея промывают, очищают и повторно промывают в проточной воде, шинкуют. Лук репчатый перебирают, очищают от кожицы, промывают в проточной воде, шинкуют. Пшеничную муку просеивают, высыпают в разогретое масло растительное и пассеруют при непрерывном помешивании, не допуская пригорания. Правильно пассерованная мука должна иметь слегка кремовый цвет. В пассерованную муку, охлажденную до 60-70° С, вливают четвертую часть горячей воды и вымешивают до образования однородной массы, затем постепенно добавляют оставшуюся воду. Подают мясо вместе с соусом, рядом укладывают гарнир. Гарниры - каши рассыпчатые, рис отварной, макаронные изделия отварные, пюре картофельное, овощи отварные с маслом, овощи, припущенные с маслом, капуста тушеная.

Внешний вид - на тарелке уложено мясо, нарезанное кубиками, с соусом, рядом - гарнир; Цвет мяса светло-коричневый.

## Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 54

**Наименование кулинарного изделия (блюда):** Борщ с капустой и картофелем

**Номер рецептуры:** 110

**Наименование сборника рецептур:** Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порц.		100 порц.	
	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
Свекла	0.04	0.03	4	3
Капуста белокочанная	0.02	0.02	2	2
или Квашеная капуста	0.02	0.01	2	1
Картофель молодой	0.02	0.02	2	2
Морковь	0.01	0.01	1	1
Лук репчатый	0.01	0.01	1	1
Томат-паста	0	0	0	0
Масло сливочное	0	0	0	0
или Масло растительное	0	0	0	0
Сахарный песок	0	0	0	0
Лимонная кислота	0	0	0	0
Вода	0.16	0.16	16	16
или Бульон мясной	0.16	0.16	16	16
Сметана	0.01	0.01	1	1
<b>Выход: 0.2</b>	-	-	-	-

### Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

Белки (г):	0.24	Ca (мг)	0.04
Жиры (г):	0.02	Mg (мг)	0.02
Углеводы (г):	1.41	Fe (мг)	0
Эн. ценность (ккал):	6.72	C (мг)	0.01

### Технология приготовления: с указанием процессов приготовления и технологических режимов

Овощи хорошо промывают и очищают. Свеклу подготавливают следующим образом: свеклу нарезают соломкой или ломтиками, тушат в толстостенной закрытой посуде с добавлением томат-пасты, лимонной кислоты, масла сливочного и небольшого количества бульона или воды (15-20% к массе свеклы); или свеклу варят целиком, очищенную с добавлением лимонной кислоты или неочищенную. В последнем случае после варки свеклу очищают от кожицы. Вареную свеклу нарезают соломкой или ломтиками, кладут в борщ одновременно с пассерованными овощами и томат-пастой. В кипящий бульон или воду закладывают нашинкованную свежую капусту, доводят до кипения, затем добавляют нарезанный брусочками картофель, варят 10-15 минут, кладут пассерованные овощи, тушеную или вареную свеклу и варят борщ до готовности. За 5-10 минут до окончания варки добавляют соль, сахар. При использовании квашеной капусты, ее в тушеном виде вводят в борщ вместе со свеклой. Борщ отпускают со сметаной, прошедшей термическую обработку. Борщ можно отпускать с мясом отварным, рыбными консервами, мясом тушеным и фрикадельками, гренками с сыром.