

## Бігос овочево-курячий

Алергени	Назва продуктів та сировини	Витрати продуктів та сировини на одну порцію, г						Хімічний склад продуктів, г									Енергетична цінність, ккал		
		Маса бруutto			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)
	Курятина (філе)	11	11	17	11	11	17	2,27	2,27	3,50	0,33	0,33	0,51	0,01	0,01	0,02	12,56	12,56	19,42
	Капуста білокачанна	31,5	31,5	47	25	25	37,5	0,45	0,45	0,68	0,03	0,03	0,04	1,43	1,43	2,14	6,75	6,75	10,13
	Цибуля ріпчаста	2,5	2,5	3,5	2	2	3	0,03	0,03	0,04	0	0	0	0,20	0,20	0,29	0,82	0,82	1,23
	Морква	2,4	2,4	3,5	2	2	3	0,03	0,03	0,04	0	0	0	0,17	0,17	0,25	0,68	0,68	1,02
	Олія	1	1	1,5	1	1	1,5	0	0	0	1,00	1,00	1,50	0	0	0	8,99	8,99	13,49
	Сіль йодована	0,2	0,2	0,3	0,2	0,2	0,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Вода	6	6	9	6	6	9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Паста томатна	0,5	0,5	1	0,5	0,5	1	0,02	0,02	0,05	0	0	0	0,10	0,10	0,20	0,50	0,50	0,99
	<b>Вихід страви</b>	—	—	—	<b>8/22</b>	<b>8/22</b>	<b>13/32</b>	<b>2,80</b>	<b>2,80</b>	<b>4,31</b>	<b>1,35</b>	<b>1,35</b>	<b>2,05</b>	<b>1,90</b>	<b>1,90</b>	<b>2,90</b>	<b>30,30</b>	<b>30,30</b>	<b>46,27</b>

### Технологія приготування

Підготовлене філе курки нарізають невеликими шматочками, злегка обсмажують на сковороді з олією, нагрітою до +150...+160 °С, упродовж 5—10 хв, додають воду, томатну пасту і тушкують за температури +100 °С протягом 30 хв. Підготовлену нарізану шматочками цибулю ріпчасту злегка пасерують на олії 2—3 хв, додають підготовлену нарізану шматочками моркву та пасерують, періодично помішуючи, за температури +150...+160 °С протягом 3—5 хв. Підготовлену, нашатковану капусту білокачанну, пасеровані овочі змішують з тушкованим м'ясом та тушкують за температури +100 °С до готовності (20 хв). За 5—10 хв до завершення приготування додають сіль.

Подають на мілкій закусу тарілці при температурі +60...+65 °С.

### Характеристика готової страви

**Зовнішній вигляд:** м'ясо — нарізане кубиками, капуста — мілко нашаткована, усе рівномірно перемішане.

**Колір:** світло-жовтий, м'ясо — світло-сірого.

**Смак і запах:** у міру солоний зі смаком та ароматом тушкованих овочів та курячого м'яса.

**Консистенція:** овочі — м'які непереварені, м'ясо — соковите.

