

Борщ український

Алергени	Назва продуктів та сировини	Витрати продуктів та сировини на одну порцію, г						Хімічний склад продуктів, г									Енергетична цінність, ккал		
		Маса бруто			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)
	Картопля	31,8	31,8	42	26,5	26,5	35	0,53	0,53	0,70	0,11	0,11	0,14	4,58	4,58	6,06	21,20	21,20	28,00
	Капуста білокачанна	15	15	20	12	12	16	0,22	0,22	0,29	0,01	0,01	0,02	0,68	0,68	0,91	3,24	3,24	4,32
	Цибуля ріпчаста	7	7	9,5	6	6	8	0,08	0,08	0,11	0	0	0	0,59	0,59	0,78	2,46	2,46	3,28
	Буряк	14,4	14,4	19,2	12	12	16	0,18	0,18	0,24	0,01	0,01	0,02	1,20	1,20	1,60	5,04	5,04	6,72
	Морква	7,2	7,2	9,6	6	6	8	0,08	0,08	0,10	0,01	0,01	0,01	0,50	0,50	0,67	2,04	2,04	2,72
М П Л	Масло вершкове 72%	2	2	2,5	2	2	2,5	0,02	0,02	0,02	1,45	1,45	1,81	0,03	0,03	0,03	13,22	13,22	16,53
	Квасоля	4	4	5	4	4	5	0,84	0,84	1,05	0,08	0,08	0,10	2,02	2,02	2,53	11,68	11,68	14,60
	Паста томатна	1,5	1,5	2	1,5	1,5	2	0,07	0,07	0,10	0	0	0	0,30	0,30	0,40	1,49	1,49	1,98
М П Л	Сметана 21%	4	4	5	4	4	5	0,11	0,11	0,14	0,84	0,84	1,05	0,12	0,12	0,15	8,48	8,48	10,60
	Сіль йодована	0,25	0,25	0,3	0,25	0,25	0,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Вода	120	160	160	120	120	160	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Вихід страви	–	–	–	150	150	200	2,13	2,13	2,75	2,51	2,51	3,14	10,03	10,03	13,13	68,85	68,85	88,75

Технологія приготування

Підготовлені моркву та буряк відварюють у шкірці у воді за температури +100 °С до готовності (моркву — 25 хв, буряк — 1,5 год). Потім їх обчищають, нарізають соломкою. Нарізані моркву та буряк, підготовлену нарізану шматочками цибулю тушкують на олії з додаванням масла вершкового та невеликої кількості води у закритій посудині за

температури +100 °С протягом 10—15 хв. Після чого додають томатну пату і тушкують далі за слабого кипіння ще 5—7 хв. У киплячу воду (120/160 г) закладають підготовлену нарізану кубиками картоплю та доводять до кипіння 1—2 хв, додають підготовлену нашатковану капусту і варять за слабого кипіння до напівготовності 10—15 хв. Після чого закладають тушковані овочі та продовжують варити за слабого кипіння до готовності 15—20 хв. За 3—5 хв до завершення приготування додають сіль, сметану, підготовлену зелень та доводять страву до кипіння. Борщ залишають на плиті для настоювання 20—30 хв.

Подають в глибокій тарілці при температурі +60...+65 °С.

Характеристика готової страви

Зовнішній вигляд: в рідкій частині борщу овочі, які зберегли форму нарізки або частково розварились, на поверхні краплі жиру, сметана, зелень.

Колір: малиново-червоний, жиру на поверхні — оранжевий.

Смак і запах: кисло-солодкий, в міру солоний, аромат пасерованих овочів.

Консистенція: овочів і квасолі — м'яка; капусти — щільна.

