

Макарони відварені з овочами

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)
	Макаронні вироби	28	28	36,5	28	28	36,5	3,00	3,00	3,91	0,31	0,31	0,40	19,54	19,54	25,48	94,36	94,36	123,01
	Вода для макаронних виробів	168	168	219	168	168	219	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Маса макаронних	—	—	—	80	80	104												
	Морква	9,6	9,6	12,6	8	8	10,5	0,1	0,1	0,14	0,008	0,008	0,011	0,67	0,67	0,88	2,72	2,72	3,57
	Зелень петрушки	4	4	6	3	3	4,5	0,04	0,04	0,06	0	0	0	0,13	0,13	0,2	0,57	0,57	0,86
	Цибуля ріпчаста	8	8	10,5	7	7	9	0,1	0,1	0,13	0	0	0	0,69	0,69	0,88	2,87	2,87	3,69
	Паста томатна	2,5	2,5	3	2,5	2,5	3	0,12	0,12	0,14	0	0	0	0,5	0,5	0,6	2,48	2,48	2,97
	Олія	3	3	3,5	3	3	3,5	0	0	0	2,0	2,0	2,5	0	0	0	17,98	17,98	22,48
	Маса готових овочів	—	—	—	20	20	25												
	Сіль йодована	0,3	0,3	0,4	0,3	0,3	0,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Вихід страви	—	—	—	100	100	130	3,36	3,36	4,38	2,318	2,31	2,91	21,53	21,53	28,04	120,9	120,9	156,58

Технологія приготування

Овочі нарізають соломкою і пасерують, додають томатну пасту і продовжують пасерування ще 5—7 хв. Макаронні вироби відварюють у підсоленій воді, додають до них пасеровані овочі, ошпарену окропом зелень петрушки перемішують та прогрівають.

Подають в мілкій закусочній тарілці при температурі +60...+65 °С.

Характеристика готової страви

Зовнішній вигляд: макаронні вироби злегка втратили форму, заправлені овочами.

Колір: макаронних виробів — від кремового до жовтого, овочів — оранжевий.

Смак і запах: характерний для макаронних виробів з пасерованими овочами.

Консистенція: макаронні вироби м'які, легко розділяються, без грудочок.

