

Рагу з кабачків із томатами

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)
	Кабачки свіжі	23	23	30,5	21	21	27,5	0,13	0,13	0,17	0,06	0,06	0,08	1,09	1,09	1,43	4,83	4,83	6,33
	Томати свіжі	9,5	9,5	12,5	8	8	10,5	0,09	0,09	0,12	0,02	0,02	0,02	0,37	0,37	0,48	1,84	1,84	2,42
	Зелень цибулі	3	3	4	2,5	2,5	3,5	0,03	0,03	0,05	0,00	0,00	0,00	0,11	0,11	0,15	0,48	0,48	0,67
Г	Борошно пшеничне	1	1	1,5	1	1	1,5	0,10	0,10	0,15	0,01	0,01	0,02	0,69	0,69	1,04	3,34	3,34	5,01
МП Л	Масло вершкове	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	13,2 2	13,2 2	16,5 3
МП Л	Сметана 21%	2,5	2,5	3	2,5	2,5	3	0,07	0,07	0,08	0,53	0,53	0,63	0,08	0,08	0,09	5,30	5,30	6,36
	Сіль йодована	0,05	0,05	0,1	0,05	0,05	0,1												
	Вихід страви				28	28	37	0,44	0,44	0,58	2,07	2,07	2,56	2,36	2,36	3,22	29,0	29,0	37,3

Технологія приготування

Кабачки очищають, нарізають невеликими шматочками, цибулю пасерують у половині масла вершкового за температури +150...+160 °С 5 хв, змішують її з кабачками і тушкують під кришкою за температури +100 °С до готовності 20 хв. Потім додають нарізані дольками свіжі томати, борошно пасероване, сіль, сметану і тушкують 5—10 хв.

Подають на м'якій закусочній тарілці за температури +60...+65 °С.

Характеристика готової страви

Зовнішній вигляд: овочі зберегли форму нарізки або частково розварились, протушковані в сметані.

Колір: характерний овочам.

Смак і запах: в міру солоний, зі смаком та ароматом тушкованих овочів.

Консистенція: м'яка, соковита.

