

Салат зі свіжих томатів із солодким перцем

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)	
	Томати свіжі	42,5	42,5	56,5	36,5	36,5	48,5	0,40	0,40	0,53	0,07	0,07	0,10	1,68	1,68	2,23	8,40	8,40	11,16	
	Перець солодкий	11	11	14,5	8	8	11	0,10	0,10	0,14	0	0	0	0,54	0,54	0,74	2,08	2,08	2,86	
	Цибуля ріпчаста	16,5	16,5	22	14	14	19	0,20	0,20	0,27	0	0	0	1,37	1,37	1,86	5,74	5,74	7,79	
	Сіль йодована	0,15	0,15	0,2	0,15	0,15	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Олія	2	2	2,5	2	2	2,5	0	0	0	2,00	2,00	2,50	0	0	0	17,98	17,98	22,48	
	Вихід страви	—	—	—	60	60	80	0,70	0,70	0,94	2,07	2,07	2,10	3,59	3,59	4,83	34,20	34,20	39,79	

Технологія приготування

Томати миють під проточною водою, видаляють місце кріплення плодоніжки, обдають окропом. Перець солодкий миють під проточною водою, видаляють насіння та плодоніжку, обдають окропом. Томати нарізають тонкими скибочками, перець — соломкою, цибулю — кубиками. Овочі обережно перемішують, перед видачею заправляють олією та сіллю.

Подають на мілкій закусочній тарілці викладений гіркою при кімнатній температурі.

Характеристика готової страви

Зовнішній вигляд: салат викладений на тарілку та заправлений олією.

Колір: характерний для свіжих овочів даного виду.

Смак і запах: характерний для свіжих овочів у поєднанні з олією.

Консистенція: томатів — пружна або злегка м'яка, соковита; перцю солодкого — хрумка.

