

Суп гречаний

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)
	Крупа гречана	5	5	7	5	5	7	0,63	0,63	0,882	0,165	0,165	0,231	3,16	3,16	4,424	16,75	16,75	23,45
	Цибуля ріпчаста	10,5	10,5	14	9	9	12	0,126	0,126	0,168	0	0	0	0,88 2	0,88 2	1,176	3,69	3,69	4,92
	Морква	8,5	8,5	11	7	7	9	0,09	0,09	0,12	0,01	0,01	0,01	0,59	0,59	0,76	2,38	2,38	3,06
	Картопля	38,4	38,4	51,6	32	32	43	0,64	0,64	0,86	0,128	0,128	0,172	5,53	5,53	7,439	25,6	25,6	34,40
	Олія	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0	0	0	0,50	0,50	0,50	0	0	0	4,50	4,50	4,50
М П Л	Масло вершкове 72%	0,5	0,5	1	0,5	0,5	1	0,004	0,004	0,008	0,363	0,363	0,725	0,00 65	0,00 65	0,013	3,305	3,305	6,61
	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	150	150	200	150	150	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Вихід страви	—	—	—	150	150	200	1,49	1,49	2,04	1,16	1,16	1,64	10,17	10,17	13,81	56,22	56,22	76,94

Технологія приготування

Підготовлену нарізану шматочками цибулю злегка пасерують на олії 2—3 хв, додають підготовлену нарізану соломкою моркву та пасерують, періодично помішуючи, за температури +100 °С 5—10 хв. У киплячу воду (150/200 г) кладуть підготовлену гречану крупу, варять за слабого кипіння 15—20 хв, додають підготовлену нарізану кубиками картоплю та пасеровані овочі і варять за слабого кипіння до готовності (20 хв). За 5—10 хв до завершення приготування додають сіль, масло вершкове.

Подають в глибокій тарілці за температури +60...+65 °С.

Характеристика готової страви

Зовнішній вигляд: овочі зберегли форму нарізки або частково розварились, крупа не переварена.

Колір: світло-коричневий, овочів — натуральний.

Смак і запах: в міру посолений, з ароматом гречаної крупи і пасерованих овочів.

Консистенція: овочів і крупи — м'яка.

