



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ «АСОШ»

Гаджибекова Н.Г.

«28» августа 2020г.

Технологическая карта

Салат из капусты и моркови

Выход, г	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
Салат из капусты и моркови											
40	0.56	2.03	3.60	34.96	14.64	6.06	11.04	0.20	0.01	12.98	0.00

Технология приготовления: Капусту шинкуют тонкой соломкой (1,5*1,5 мм), морковь натирают или шинкуют тонкой соломкой (2*15 мм), кладут в эмалированную кастрюлю, добавляют соль и перетирают деревянным пестиком до выделения сока.

Затем заправляют сахаром, растительным маслом, хорошо перемешивают и подают.

Срок реализации: не более 2-х часов с момента их изготовления.