105. Тыква маринованная

	Брутто	Нетто
Тыква свежая	860	602
Масса вареной тыквы	—	500
Уксус 9 %-ный	100	100
Сахар	80	80
Соль	8	8
Корица сухая	0,3	0,3
Гвоздика сухая	0,1	0,1
Перец черный горошком	0,1	0,1
Лавровый лист	0,1	0,1
Вода кипяченая	200	200
Выход	—	1000

Приготовить маринад: воду с солью, сахаром, пряностями довести до кипения и процедить. Зачищенную от кожи и зерен тыкву, нарезанную кубиками (12—15 мм), и варить ее до мягкого состояния, затем охладить. Добавить уксус и выдержать тыкву в холодном (при $t = +2\ldots+4$ °C) месте в течение 5—6 ч. Подать в холодном виде вместе с маринадом по 75, 100 г на порцию. Рекомендуется украсить зеленью (см. рецепт № 58).

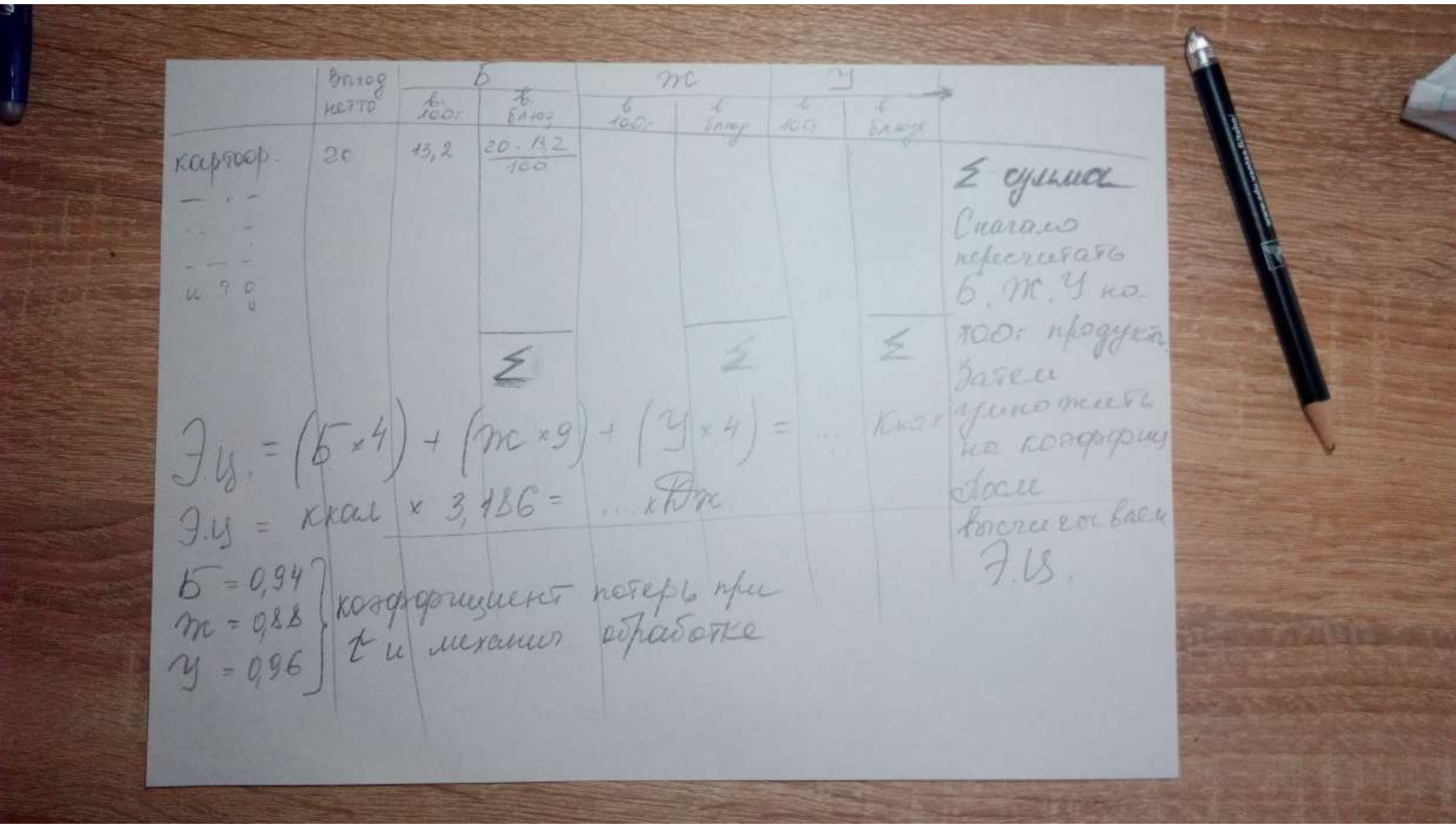
106. Баклажаны тушеные с помидорами

Баклажаны свежие	712	676
Масса жареных баклажанов	—	500
Помидоры свежие	560	476
Масса жареных помидоров	—	300
Масло растительное рафинированное	75	75
Томатное пюре или кетчуп промышленный острый	200	200
Чеснок	13	10
Выход	—	1000

Овощи подвергнуть первичной холодной обработке (см. с. 27—29). Очищенные баклажаны, нарезанные кружочками, и свежие помидоры, нарезанные крупными дольками, слегка обжарить по отдельности на масле. Обжаренные баклажаны залить соусом, с добавлением воды (вода берется в количестве 15—20% к массе обжаренных баклажанов), посолить и тушить 15—20 мин. В конце тушения добавить толченый чеснок и обжаренные помидоры. Отпускают по 100—150 г на порцию. Рекомендуется посыпать сверху мелко рубленной зеленью (см. рецепт № 58).

107. Икра баклажанная

Баклажаны свежие	1438	1050*
Лук репчатый	131	110
Масло растительное рафинированное	60	60



	Выход нетто	Б		Ж		У	
		в 100г	в блюд	в 100г	в блюд	в 100г	в блюде
картоф.	20	13,2	$\frac{20 \cdot 13,2}{100}$				
— " —							
— " —							
— " —							
и т д							
			Σ		Σ		Σ

Σ сумма

Сначало пересчитать Б, Ж, У на 100г продукта Затем умножить на коэффиц После высчитываем Э.Ц.

Э.Ц. = (Б × 4) + (Ж × 9) + (У × 4) = ... Ккал

Э.Ц = ккал × 3,186 = ... кДж

Б = 0,94
Ж = 0,88
У = 0,96
} коэффициент потерь при t и механич обработке

105. Тыква маринованная

	Брутто	Нетто
Тыква свежая	860	602
Масса вареной тыквы	—	500
Уксус 9 %-ный	100	100
Сахар	80	80
Соль	8	8
Корица сухая	0,3	0,3
Гвоздика сухая	0,1	0,1
Перец черный горошком	0,1	0,1
Лавровый лист	0,1	0,1
Вода кипяченая	200	200
Выход	—	1000

Приготовить маринад: воду с солью, сахаром, пряностями довести до кипения и процедить. Зачищенную от кожи и зерен тыкву, нарезанную кубиками (12—15 мм), и варить ее до мягкого состояния, затем охладить. Добавить уксус и выдержать тыкву в холодном (при t = +2…+4 °C) месте в течение 5—6 ч. Подать в холодном виде вместе с маринадом по 75, 100 г на порцию. Рекомендуется украсить зеленью (см. рецепт № 58).

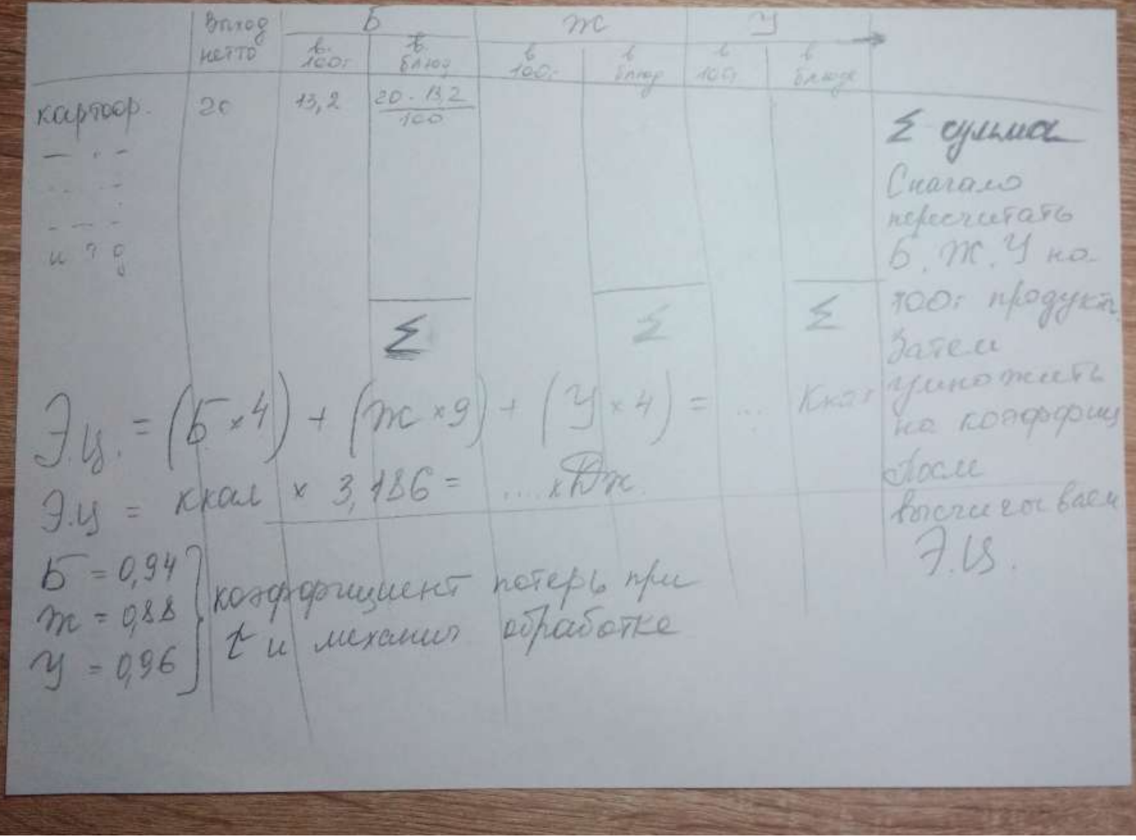
106. Баклажаны тушеные с помидорами

Баклажаны свежие	712	676
Масса жареных баклажанов	—	500
Помидоры свежие	560	476
Масса жареных помидоров	—	300
Масло растительное рафинированное	75	75
Томатное пюре или кетчуп промышленный острый	200	200
Чеснок	13	10
Выход	—	1000

Овощи подвергнуть первичной холодной обработке (см. с. 27—29). Очищенные баклажаны, нарезанные кружочками, и свежие помидоры, нарезанные крупными дольками, слегка обжарить по отдельности на масле. Обжаренные баклажаны залить соусом, с добавлением воды (вода берется в количестве 15—20% к массе обжаренных баклажанов), посолить и тушить 15—20 мин. В конце тушения добавить толченый чеснок и обжаренные помидоры. Отпускают по 100—150 г на порцию. Рекомендуется посыпать сверху мелко рубленной зеленью (см. рецепт № 58).

107. Икра баклажанная

Баклажаны свежие	1438	1050*
Лук репчатый	131	110
Масло растительное рафинированное	60	60



	Выход нетто	Б в 100г	Б в блюд	Ж в 100г	Ж в блюд	У в 100г	У в блюд
картоф.	20	13,2	$\frac{20 \cdot 13,2}{100}$				
— . . —							
. . —							
— — —							
и т.д.							
			Σ		Σ		Σ

Σ сумма

Сначала пересчитать Б, Ж, У на 100г продукта. Затем умножить на коэффиц. После высчитываем Э.Ц.

Э.Ц. = (Б × 4) + (Ж × 9) + (У × 4) = … Ккал

Э.Ц = ккал × 3,186 = …кДж

Б = 0,94
Ж = 0,88
У = 0,96
} коэффициент потерь при t и механич. обработке