**16.068 Zemiaková kaša mrkvová 100 porcií**

**Receptúra**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Potravina | Veková skupina | | | | | | | | |
| A | | | B | | C | | D | |
| Hmotnosť v kg, l, ks | | | | | | | | | |
|  | | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá |
| zemiaky | | 19,00 | 13,30 | 24,00 | 16,80 | 29,00 | 20,30 | 34,00 | 23,40 |
| mlieko | | 3,00 | 3,00 | 4,00 | 4,00 | 5,00 | 5,00 | 6,00 | 6,00 |
| mrkva | | 3,00 | 2,40 | 4,00 | 3,20 | 5,00 | 4,00 | 6,00 | 4,80 |
| soľ | | 0,05 | 0,05 | 0,06 | 0,06 | 0,07 | 0,07 | 0,08 | 0,08 |
| maslo | | 0,25 | 0,25 | 0,35 | 0,35 | 0,45 | 0,45 | 0,60 | 0,60 |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| hmotnosť porcie v g | | 130 | | 180 | | 230 | | 280 | |

**Výrobný postup**

Zemiaky očistíme, umyjeme a pokrájame na kocky. Očistenú, umytú mrkvu postrúhame. Zemiaky s mrkvou uvaríme v slanej vode. Vodu zlejeme, pridáme mlieko, maslo a vyšľaháme na jemnú kašu.

**Nutričné zloženie 1 porcie**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| veková  skupina | energetická  hodnota | | bielkoviny | tuky | kyselina  linolová | sacharidy | vláknina | vápnik | železo | Vitamíny | | | | |
| A | B1 | B2 | C | E |
| kJ | kcal | g | g | g | g | g | mg | mg | mg | mg | mg | mg | mg |
| A | 709 | 169 | 3,86 | 2,8 | 0,1 | 29,3 | 5,1 | 63,7 | 1,9 | 0,524 | 0,2 | 0,1 | 27,2 | 0,3 |
| B | 912 | 218 | 4,96 | 3,9 | 0,2 | 37,2 | 6,5 | 83,7 | 2,4 | 0,700 | 0,2 | 0,2 | 34,5 | 0,4 |
| C | 1116 | 267 | 6,06 | 5,0 | 0,2 | 45,1 | 7,9 | 103,7 | 2,9 | 0,875 | 0,3 | 0,2 | 41,8 | 0,5 |
| D | 1319 | 315 | 7,08 | 6,4 | 0,2 | 52,2 | 9,2 | 123,4 | 3,4 | 1,053 | 0,3 | 0,3 | 48,3 | 0,6 |