**6.081-2 Hovädzie plátky na taliansky spôsob 100 porcií**

**Receptúra**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Potravina | Veková skupina | | | | | | | | |
| A | | | B | | C | | D | |
| Hmotnosť v kg, l, ks | | | | | | | | | |
|  | | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá |
| hovädzie mäso (zadné) | | 6,00 | 6,00 | 7,00 | 7,00 | 8,00 | 8,00 | 9,00 | 9,00 |
| zmes na hovädzie mäso | | - | - | 0,05 | 0,05 | 0,10 | 0,10 | 0,15 | 0,15 |
| olej | | 0,30 | 0,30 | 0,40 | 0,40 | 0,50 | 0,50 | 0,60 | 0,60 |
| soľ | | 0,05 | 0,05 | 0,08 | 0,08 | 0,10 | 0,10 | 0,12 | 0,12 |
| ratatouille | | 1,00 | 1,00 | 1,50 | 1,50 | 2,00 | 2,00 | 3,00 | 3,00 |
| cibuľa | | 1,00 | 0,85 | 1,50 | 1,27 | 2,00 | 1,70 | 2,50 | 2,13 |
| hnedá omáčka | | - | - | 0,40 | 0,40 | 0,50 | 0,50 | 0,60 | 0,60 |
| maslo | | 0,10 | 0,10 | - | - | - | - | - | - |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| hmotnosť porcie mäsa v g | | 36 | | 40 | | 46 | | 52 | |
| hmotnosť porcie šťavy v g | | 50 | | 70 | | 85 | | 100 | |

**Výrobný postup**

Hovädzie mäso umyjeme pod tečúcou vodou, osušíme, pokrájame na plátky, jemne naklepeme, okoreníme zmesou korenia na hovädzie mäso. Poukladáme do vymasteného pekáča, podlejeme vodou a dáme do konvektomatu upiecť. Hnedú omáčku pripravíme podľa návodu výrobcu. Na oleji opražíme očistenú na plátky pokrájanú cibuľu, pridáme ratatouille zalejeme hnedou omáčkou, do ktorej sme použili výpek z mäsa a varíme ešte 20 minút. Pre MŠ dochutíme maslom, nie hnedou omáčkou.

Príloha: dusená ryža, varené zemiaky.

**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 | 403 | 96 | 12,10 | 8,4 | 1,6 | 5,4 | 0,4 | 8,2 | 1,1 | 0,01 | 0,50 | 0,89 | 4,7 | 1,9 |
| B | 715 | 179 | 16,1 | 12,9 | 2,9 | 9,4 | 0,9 | 13,3 | 1,9 | 0,03 | 0,79 | 0,99 | 6,9 | 3,3 |
| C | 832 | 208 | 18,3 | 14,7 | 3,9 | 12,2 | 1,2 | 15,2 | 2,2 | 0,04 | 0,82 | 1,79 | 8,7 | 4,8 |
| D | 964 | 241 | 20,6 | 16,8 | 5,1 | 17,0 | 1,5 | 21,5 | 2,5 | 0,05 | 1,24 | 2,19 | 11,45 | 5,4 |