Задание для гр. 14 ЗТУ на 24.03.2021

Отчет отправить до 27.03.2021 на эл.адрес e/ aalkaeva@mail.ru

В отчете выполнить практическую работу «Расчет пищевой и энергетической ценности» на разработанное 22.03.2021 фирменное блюдо из рыбы

Таблица - Расчет пищевой и энергетической ценности блюда

Для расчета пищевой и энергетической ценности из разработанной рецептуры берут сырье по массе нетто, затем выписывают количество белков, жиров и углеводов по этим продуктам на 100 г из Сборника химического состава продуктов и рассчитывают фактическое содержание питательных веществ в данном блюде или напитке, умножив количество питательных веществ на массу по нетто и разделив на 100.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование продуктов | Массанетто | Белки | Жиры | Углеводы |
| в % | в блюде | в % | в блюде | в % | в блюде |
| Свинина  | 147 | 13.3 | 19.6 | 42.0 | 61.7 | - | - |
| Картофель  | 217 | 2.0 | 4.3 | 0.1 | 0.2 | 19.7 | 42.7 |
| Масло топленое  | 10 | 0.3 | - | 98.0 | 9.8 | 0.6 | 0.1 |
| Растительное масло  | 15 | - | - | 99.9 | 15.0 | - | - |
| Помидоры свежие  | 20 | 0.6 | 0.1 | - | - | 4.2 | 0.8 |
| *Итого в полуфабрикате* |  |  | 24.0 |  | 86.7 |  | 43.6 |
| *Сохранность при тепловой обработке* |  |  | 95 |  | 75 |  | 95 |
| *Итого в блюде (270 г)* |  |  | 22.8 |  | 65.0 |  | 41.4 |
| *Итого в 100 г* |  |  | 8.4 |  | 24.1 |  | 15.3 |
| *Энергетическая ценность 270 г*  | 841.4 |  | 91.2 |  | 585.0 |  | 165.6 |
| *Энергетическая ценность 100 г* | 311.7 |  | 33.6 |  | 216.9 |  | 61.2 |

Таким образом, определяют общее количество питательных веществ в полуфабрикате. При тепловой обработке происходят потери, при этом теряются и питательные вещества, поэтому учитывают при расчетах сохранность питательных веществ в %. В среднем сохранность по белкам составляет 90% при варке и припускании и 95% - при жарке и запекании; по жирам – 80% - при варке и припускании и 75% - при жарке и запекании, по углеводам – 95% . если без тепловой обработке, то сохранность составляет 100%.

После определения фактического количества питательных веществ рассчитывается энергетическая ценность блюда или напитка. При этом учитывают, что 1 г белка содержит – 4 ккал, 1 г жира – 9 ккал, а 1 г углеводов (по разности) – 4 ккал. (дисахара – 3,8, крахмал – 4,1).

Расчеты округляются до десятых и оформляются в виде таблицы