



# А ДАВАЙТЕ ПРИГОТОВИМ..., КАК В САДУ!





# ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ

Наименование сырья	Расход сырья и п/фабрикатов	
	1 порция	
	брутто, г	нетто, г
Яйцо	80,00	80,00
Молоко стерилизованное 3,2% жирности	50	50
Масса омлетной смеси	0	130
Масло сливочное	5	5
Масса готового омлета	0	126
Выход:	130	

## Химический состав данного блюда на 1 порцию

Пищевые вещества				
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Витамин С, мг
11,73	13,88	3,00	183,94	0,299



## Технология приготовления:

Зеленый горошек консервированный кипятят в течении 5 минут в собственном отваре, после чего его сливают, а зерна подают как под гарнировку.

Вид обработки: Варка

## Технология приготовления:

Подготовленные в соответствии с санитарными правилами, яйца разбивают, добавляют в яичную смесь молоко, йодированную соль, перемешивают и слегка взбивают до образования пены.

Затем выливают в разогретую смазанную маслом сковороду или на противень слоем 2,5—3,0 см и запекают в жарочном шкафу при температуре 180-200 °С 8-10 мин до образования легкой румяной корочки.

Яйца необходимо разбивать в отдельную посуду по 2-3 шт. и соединять с общей массой.

Перед подачей нарезают на порции, кладут на тарелку, поливают растопленным сливочным маслом, посыпают мелко нарезанной зеленью петрушки.

Омлет можно варить на пару в пароварочном аппарате.

Вид обработки: Запечение

Наименование сырья	Расход сырья и п/фабрикатов	
	1 порция	
	брутто, г	нетто, г
Горошек зеленый консервированный	77,00	50,00
Масса вареных зерен	0	50
Выход:	50,00	

## Химический состав данного блюда на 1 порцию

Пищевые вещества				
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Витамин С, мг
23,00/11,5	1,20/0,6	53,30/26,65	302,70/151,35	0,000



# РЫБА, ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ

Наименование сырья	Расход сырья и п/фабрикатов	
	1 порция	
	брутто, г	нетто, г
Минтай	112,99	87
Вода	25	25
Морковь, красная до 01.01	17	13,01
Морковь, красная с 01.01	18	13,01
Лук репчатый	17	14
Томат-пюре	9	9
Масло подсолнечное	7,5	7,5
Масса тушеной рыбы	0	70
Масса готовой рыбы с тушеными овощами и соусом	0	140
Выход:		140

## Технология приготовления:

Рыбу разделяют на филе с кожей без костей, нарезают под углом 90° по одному куску на порцию, укладывают в смазанный маслом сотейник слоями: слой рыбы, слой овощей и т.д. Овощи нарезаны соломкой.

Заливают водой или бульоном, сваренным из рыбных отходов, доводят до кипения, добавляют пассированные томат-пюре, йодированную соль, закрывают крышкой и тушат до готовности - 45-50 мин. За 5 мин до готовности вводят специи.

Рыбу отпускают с гарниром и соусом, в котором рыба тушилась.

Гарниры: картофель отварной (крупный кубик), пюре картофельное, рассыпчатые каши.

Вид обработки: Тушение

## Химический состав данного блюда на 1 порцию

Пищевые вещества				
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Витамин С, мг
14,01	8,06	4,96	147,94	4,298





# КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ

Наименование сырья	Расход сырья и п/фабрикатов	
	1 порция	
	брутто, г	нетто, г
Пшеничная мука, высшего сорта	32,00	32,00
<i>На подпыл</i>	0	0
Пшеничная мука, высшего сорта	1,8	1,8
Сахарный песок	17	17
Масло сливочное	8	8
Яйцо	2	2
<i>Для смазки</i>	0	0
Яйцо	1	1
Молоко стерилизованное 3,2% жирности	6	6
Сода	0,45	0,45
Ванилин	0,01	0,01
<i>Масса полуфабриката</i>	0	66
Выход:		60

## Технология приготовления:

Размягченное масло взбивают с сахаром до полного его растворения, добавляют яйца и молоко, растворенные разрыхлитель и ванилин, а затем всыпают муку и замешивают тесто в течение 1-4 минут.

Приготовленное тесто раскатывают в виде пласта толщиной 6-7 мм, наносят рисунок рифленой скалкой, вырезают изделия круглой формы диаметром 95 мм, укладывают на листы, смазывают яйцом и выпекают при температуре 200—220 °С в течение 10—12 минут.

Вид обработки: Запекание.



## Химический состав данного блюда на 1 порцию

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	
4,10	7,30	39,30	239,00	0,000