



А ДАВАЙТЕ ПРИГОТОВИМ..., КАК В САДУ!





ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ

Наименование сырья	Расход сырья и п/фабрикатов	
	1 порция	
	брутто, г	нетто, г
Масло подсолнечное	7	7
Масло сливочное	1	1
Отвар овощной	16	16
Печень говяжья	90	75
Пшеничная мука, высшего сорта	1	1
Сметана 10,0% жирности	16	16
Выход:		80,00

Технология приготовления:

Зачищенную от пленок говяжью печень нарезают тонкими брусочками 3х3х35 мм, посыпают йодированной солью, обжаривают 3-4 мин, помешивая, заливают сметанным соусом и кипятят 5—7 минут.

Отпускают с гарниром и соусом.

Гарнир: макаронные изделия отварные, картофель отварной, пюре картофельное, овощи отварные.

Вид обработки: Тушение

Химический состав данного блюда на 1 порцию

Пищевые вещества				
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Витамин С, мг
13,09	10,04	3,13	154,91	6,184

Технология приготовления:

Белый соус соединяют со сметаной, доводят до кипения и варят 3-5 минут.

Приготовление белого соуса: муку подсушивают при температуре 110-120 °С, не допуская изменения цвета, охлаждают до 60-70 °С, растирают со сливочным маслом,вливают постепенно 1/4 горячего бульона и вымешивают до образования однородной массы, затем добавляют оставшийся бульон и варят 25-30 минут.

В конце варки добавляют йодированную соль, затем процеживают и доводят до кипения.

Рекомендуют к блюдам из овощей, рыбы, мяса.

Вид обработки: Варка





ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ

Наименование сырья	Расход сырья и п/фабрикатов	
	1 порция	
	брутто, г	нетто, г
Творог	98	97
Пшеничная мука, высшего сорта	14	14
Яйцо	6	6
Сахарный песок	7	7
Масса полуфабриката	0	118
Масса вареных вареников	0	124
Масло сливочное	6	6
Молоко сгущенное	20	20
Выход:	130/20	

Химический состав данного блюда на 1 порцию

Пищевые вещества				
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Витамин С, мг
17,67	10,97	7,81	199,21	0,572

Технология приготовления:

В протертый творог вводят муку, йодированную соль, сахар, сырые яйца, замешивают тесто.

Раскатывают пласт толщиной 10—12 мм, нарезают на полоски шириной 25 мм, а затем на кусочки прямоугольной или треугольной формы или ромба, отваривают небольшими партиями в кипящей подсоленной воде 5 минут перед подачей.

Соотношение вареников и воды 1:5.

Поливают растопленным маслом или сгущенным молоком.

Температура подачи: 65 °С.

Срок реализации: не более двух часов с момента приготовления.

Вид обработки: Варка





СВЕКОЛЬНИК

Наименование сырья	Расход сырья и п/фабрикатов	
	1 порция	
	брутто, г	нетто, г
Свекла до 01.01	64	51
Свекла с 01.01	68	51,0
Морковь, красная до 01.01	10	8
Морковь, красная с 01.01	11	8
Лук репчатый	11	9
Картофель с 01.09 по 31.10	45	34
Картофель с 01.11 по 31.12	49	34
Картофель с 01.01 по 29.02	52	34
Картофель с 01.03	56	34
Картофель с 01.07 по 01.09	42	34
Масло сливочное	2	2
Томат-пюре	3	3
Сметана 10,0% жирности	8	8
Оленина н/к	22	16
Вода	160	160
Выход:		200

Химический состав данного блюда на 1 порцию

Пищевые вещества				
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Витамин С, мг
4,42	3,58	13,76	104,94	13,340

Технология приготовления:

Свеклу отваривают целиком в кожуре, охлаждают, шинкуют соломкой. Картофель очищают, нарезают брусочками. Морковь шинкуют тонкой соломкой, лук репчатый полукольцами.

Морковь и лук пассируют при температуре 110 °С, затем припускают с добавлением бульона.

В кипящий бульон закладывают пассированные морковь и лук, варят 10 мин. Затем кладут свеклу, пассированное томат-пюре или раствор лимонной кислоты, чтобы сохранилась окраска свеклы и супа, варят до готовности. За 5 мин до готовности вводят йодированную соль, сахар и лавровый лист.

В готовый свекольник добавляют сметану, мелко рубленую зелень, доводят до кипения.

Вид обработки: Варка





ТЕФТЕЛИ (ЁЖИКИ)

Наименование сырья	Расход сырья и п/фабрикатов	
	1 порция	
	брутто, г	нетто, г
Говядина или оленина без кости	48,80	35,20
Вода	5,6	5,6
Крупа рисовая	4,8	4,8
Масса готового рассыпчатого риса	0	14
Лук репчатый	19,6	16,8
Масло сливочное	3,2	3,2
Масса пассерованного лука	0	8,4
Масса готовых тефтелей	0	56
Пшеничная мука, высшего сорта	4	4
Масса полуфабриката	0	66,4
Масло сливочное	4,8	4,8
Соус молочный к блюдам (1-й вариант) №444		24
Выход:	80	

Химический состав данного блюда на 1 порцию

Пищевые вещества				
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Витамин С, мг
7,60	12,24	9,12	176,80	0,640

Технология приготовления:

Рис перебирают, варят рассыпчатую рисовую кашу, лук нарезают мелким кубиком, бланшируют, пассируют.

Мясо измельчают на мясорубке с двойной мелкой решеткой или дважды. В измельченное мясо добавляют воду, пассированный лук, рассыпчатый рис, хорошо перемешивают, разделявают в виде шариков по 2 штуки на порцию (по 42 г).

Шарики панируют в муке, обжаривают на противне до образования легкой корочки, заливают соусом и тушат в жарочном шкафу при температуре 160-200 °С 10-15 мин.

Отпускают тефтели с соусом, в котором они тушились и гарниром.

Гарниры: картофель отварной, пюре картофельное, овощи отварные, тушеные.

Соусы: томатный, молочный, сметанный, сметанный с томатом.

Вид обработки: Тушение





КИСЕЛЬ ИЗ ДЖЕМА ИЛИ ВАРЕНЬЯ

Наименование сырья	Расход сырья и п/фабрикатов	
	1 порция	
	брутто, г	нетто, г
Повидло	28,80	28,80
или Джем	28,8	28,8
или Варенье	28,8	28,8
Сахарный песок	10,8	10,8
Крахмал картофельный	6,3	6,3
Вода	162	162
Лимонная кислота	0,18	0,18
Выход:		180

Химический состав данного блюда на 1 порцию

Пищевые вещества				
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Витамин С, мг
0,09	0,00	34,47	138,60	0,090

Технология приготовления:

Повидло, или джем, или варенье разводят горячей водой и нагревают до кипения, затем процеживают с одновременным протиранием плодов и ягод, добавляют сахар, лимонную кислоту, доводят до кипения, вводят подготовленный крахмал и вновь доводят до кипения.

Охлаждают, разливают в стаканы.

Вид обработки: Варка

