

Фирменные блюда от шеф-повара



САЛАТ «СВЕТОФОР»

Наименование сырья	Расход сырья на 1 порцию: брутто, г.	
	для детей от 1 года до 3 лет	для детей от 3 до 7 лет
Помидоры свежие	20	20
Огурцы свежие	20	20
Кукуруза консервированная	15	15
Масло растительное	3	3
Соль	1	1
ВЫХОД ГОТОВЫХ БЛЮД	40	50

Химический состав блюда

ИТОГО	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность
	Белки	Жиры	Углеводы	
для детей от 1 года до 3 лет	0,59	3,06	2,62	37,92
для детей от 3 до 7 лет	0,59	3,06	2,62	37,92

Технология приготовления

Огурцы и помидоры промывают, нарезают ломтиками, укладывают в чистую посуду, добавляют консервированную кукурузу, соль, поливают растительным маслом, перемешивают.

Оформление и подача блюда

Салат укладывают горкой в салатник или на тарелку. Оптимальная температура подачи 14 °С.



СУП СЫРНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ

Наименование сырья	Расход сырья на 1 порцию: брутто, г.	
	для детей от 1 года до 3 лет	для детей от 3 до 7 лет
Мясо	70	70
Картофель	60	60
Морковь	10	10
Лук репчатый	5	5
Масло растительное	2	2
Сыр	25	25
	0,8	1
Вода	150	200
ВЫХОД ГОТОВЫХ БЛЮД	200	250

Химический состав блюда

ИТОГО	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность
	Белки	Жиры	Углеводы	
для детей от 1 года до 3 лет	20,6	18,75	12,9	300,67
для детей от 3 до 7 лет	20,6	18,75	12,9	300,67

Технология приготовления

Сварить мясной бульон. Заложить нашинкованный картофель, отварные фрикадельки. Очищенный лук нашинковать, очищенную морковь натереть на терке и пассировать в растительном масле 10-15 минут. В конце варки в суп положить тертый сыр и пассированные овощи, посолить.

Оформление и подача блюда

Можно подавать в многопорционной или однопорционной посуде. Оптимальная температура подачи 65 °С.



КОТЛЕТА «БОГАТЫРЬ»

Наименование сырья	Расход сырья на 1 порцию: брутто, г.	
	для детей от 1 года до 3 лет	для детей от 3 до 7 лет
Мясо	60	70
Лук репчатый	5	5
Масло растительное	2	3
Овсяные хлопья (геркулес)	7	9
Яйцо	1/10	1/10
Соль	1	1
ВЫХОД ГОТОВЫХ БЛЮД	50	60

Химический состав блюда

ИТОГО	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность
	Белки	Жиры	Углеводы	
для детей от 1 года до 3 лет	14,99	12,74	6,34	197,92
для детей от 3 до 7 лет	14,99	12,74	6,34	197,92

Технология приготовления

Мясо пропустить через мясорубку. В фарш добавить мелко порезанный репчатый лук и овсяные хлопья, всё перемешать. Из приготовленного мясного фарша формируют котлету и готовят в духовке 40 минут при температуре 220 °С.

Оформление и подача блюда

Подают на тарелке с гарниром. Оптимальная температура подачи 65 °С.



РЫБА В МОЛОЧНОМ СОУСЕ

Наименование сырья	Расход сырья на 1 порцию: брутто, г.	
	для детей от 1 года до 3 лет	для детей от 3 до 7 лет
Рыба (пикша)	110	110
Масло растительное	1	1
Масло сливочное	4	4
Молоко	50	50
Мука пшеничная в/с	5	5
Соль	1	1
ВЫХОД ГОТОВЫХ БЛЮД	80	100

Химический состав блюда

ИТОГО	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность
	Белки	Жиры	Углеводы	
для детей от 1 года до 3 лет	25,02	15,84	6,1	246
для детей от 3 до 7 лет	25,02	15,84	6,1	246

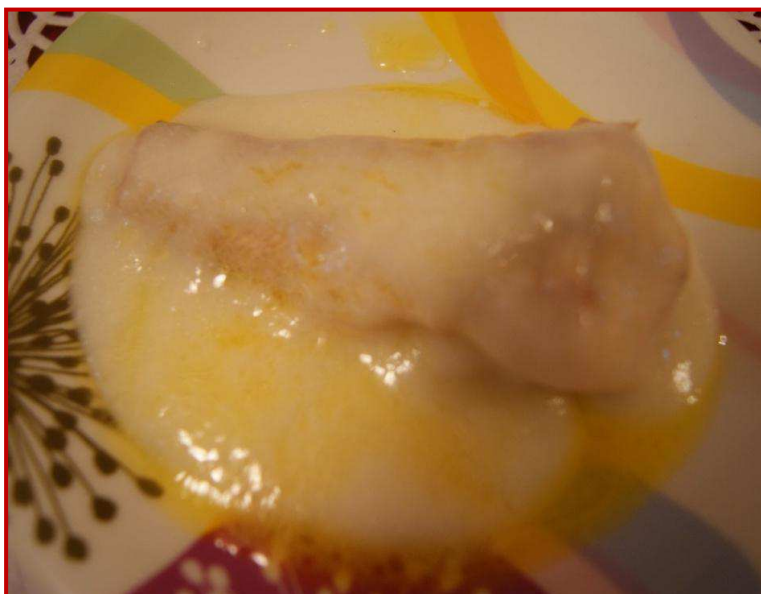
Технология приготовления

Рыбу очистить, нарезать на порционные кусочки, уложить на противень, смазанный растительным маслом, добавить порезанный лук, соль и потушить в духовке 10 минут при температуре 180 - 220 °С. Затем залить молочным соусом и еще тушить минут 10.

Для приготовления молочного соуса муку растворить в небольшом количестве холодной воды и влить в кипящее подсоленное молоко, варить до консистенции сметаны.

Оформление и подача блюда

Подают на тарелке. Оптимальная температура подачи 65 °С.



Булочка лимонная

Наименование сырья	Расход сырья на 1 порцию: брутто, г.	
	для детей от 1 года до 3 лет	для детей от 3 до 7 лет
Мука пшеничная в/с	30	40
Сахарный песок	2	3
Масло сливочное	1	1
Соль	0,8	0,8
Дрожжи	0,5	0,8
Масло растительное	2	3
Яйцо (шт.)	1/10	1/10
Лимон	2	2
ВЫХОД ГОТОВЫХ БЛЮД	50	55

Химический состав блюда

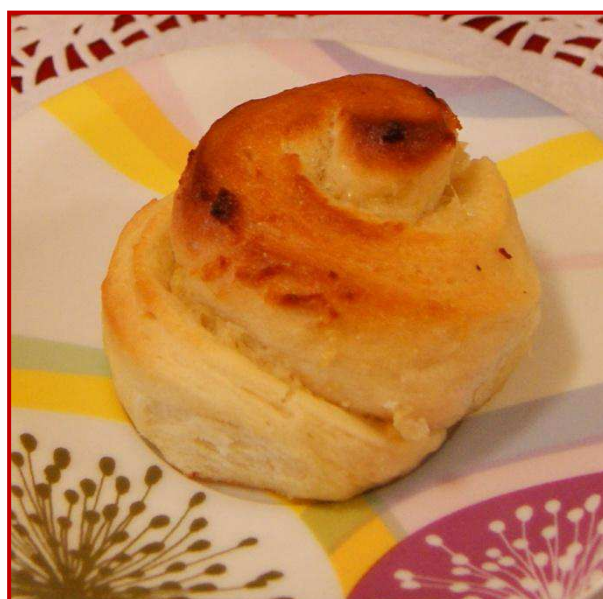
ИТОГО	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность
	Белки	Жиры	Углеводы	
для детей от 1 года до 3 лет	4,65	4,64	32,78	185,37
для детей от 3 до 7 лет	4,65	4,64	32,78	185,37

Технология приготовления

Дрожжевое тесто, приготовленное опарным или без опарным способом, выкладывают на обработанный мукой стол, отрезают от него кусок массой 1-1,5 кг, закатывают его в жгут и делят на куски требуемой массы. Затем куски формируют в шарики, дают им настояться 5-6 минут. Формируют булочки и посыпают сверху лимонной цедрой, смешанной с сахаром. Булочки выпекают при температуре 200-240°C 8 – 10 минут.

Оформление и подача блюда

Подают на тарелке по 1 штуке на порцию.



ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ И СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ

Наименование сырья	Расход сырья на 1 порцию: брутто, г.	
	для детей от 1 года до 3 лет	для детей от 3 до 7 лет
Творог 9 % жирности	110	110
Яйца	1/4	1/4
Мука	5	5
Сахар	10	10
Масло сливочное	3	3
Вермишель	9	9
Сметана	25	25
Сахарный песок	5	5
Соль	0,6	0,6
ВЫХОД ГОТОВЫХ БЛЮД	150/50	150/50

Химический состав блюда

ИТОГО	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность
	Белки	Жиры	Углеводы	
для детей от 1 года до 3 лет	23,95	6,89	27,94	264,07
для детей от 3 до 7 лет	23,95	6,89	27,94	264,07

Технология приготовления

Вермишель отварить. Творог протереть, добавляя соль, сахар, яйца. В полученную массу вводят вермишель и еще раз все перемешивают. Смесь выкладывают на противень, смазанный маслом, выравнивают и запекают.

Для приготовления соуса муку слегка пассируют без масла, охлаждают, смешивают с маслом, кладут сметану, доведенную до кипения. Все размешивают, заправляют солью, варят 3-5 минут, процеживают и снова доводят до кипения.

Оформление и подача блюда

Отпускают порцию со сметанным соусом и прокипяченным маслом сливочным. Оптимальная температура подачи 65 °С.

