**Муниципальное дошкольное бюджетное**

**образовательное учреждение**

**детский сад №8 «Сказка»**

**«Готовим вместе»**



сборник рецептов здоровой пищи

для родителей

Пошехонье 2017г.

**ВЫПЕЧКА и ДЕСЕРТЫ:**

**БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование сырья** | **Расход сырья** |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 67,55 |
| САХАР ПЕСОК | 14,2 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 14,85 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 0,05 шт. |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,6 |
| ДРОЖЖИ | 1,7 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 28,5 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 1 |
| **Выход : 100** |  |

******На одну порцию понадобиться:

***Технология приготовления:***

Из дрожжевого теста с влажностью 34% формуют шарики, кладут их швом вниз на смазанные маслом растительным листы и ставят в теплое место для расстойки на 30-40 мин. Поверхность шариков перед выпечкой посыпают сахаром-песком.

Булочку домашнюю можно выпекать массой 50 г.

**СОСИСКА ЗАПЕЧЕНАЯ В ТЕСТЕ**

******На одну порцию понадобиться:

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование сырья** | **Расход сырья** |
| **ТЕСТО ДРОЖЖЕВОЕ** |  |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 36,7 |
| САХАР ПЕСОК | 2,6 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 1,1 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,6 |
| ДРОЖЖИ | 1,1 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 17,4 |
| СОСИСКИ МОЛОЧНЫЕ | 50,25 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 1,7 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 1 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 0,07 шт. |
| **Выход: 100** |  |

***Технология приготовления:***

Предварительно сваренные сосиски охлаждают и запекают в тесте в виде рулета. Дрожжевое тесто. В ёмкость для приготовления теста вливают подогретую до 35-40° С воду, предварительно разведенные в воде с температурой не выше 40° С и процеженные дрожжи, сахар, соль, добавляют яйца, всыпают муку и все перемешивают в течение 7-8 мин. После этого вводят размягченное масло и замешивают тесто до тех пор, пока оно приобретет однородную консистенцию и будет легко отделяться от стенок. Ёмкость закрывают крышкой и ставят на 3-4 ч для брожения при температуре 35-40° С. Когда тесто увеличится в объеме в 1,5 раза, производят обминку в течение 1-2 мин и вновь оставляют для брожения, в процессе которого тесто обминают еще 1-2 раза. Перед выпечкой изделия смазывают яйцом и выпекают в течение 20-30 минут при температуре 230-240-град.

**ЗРАЗЫ ИЗ ТВОРОГА С ЧЕРНОСЛИВОМ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование сырья** | **Расход сырья** |
| ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ | 67 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 12 |
| САХАР ПЕСОК | 10 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 1/6 шт. |
| СЛИВА СУШЕНАЯ (ЧЕРНОСЛИВ) | 27 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 3 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 5 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 5 |

На одну порцию понадобиться:

***Технология приготовления***

Творог протирают, муку просеивают, яйца обрабатывают в соответствии с санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами. В протертый творог добавляют просеянную муку, сахар, яйцо, хорошо перемешивают и формуют лепешки по 2 шт. на порцию. На середину лепешки кладут фарш. Края творожной лепешки соединяют так, чтобы фарш был внутри изделия. Затем изделие панируют в муке, придают форму овала, обжаривают с обеих сторон и доводят до готовности в жарочном шкафу. Для фарша: чернослив промывают, заливают небольшим количеством жидкости для набухания. Затем чернослив нарезают соломкой и слегка припускаю

**СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА**

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование сырья** | **Расход сырья** |
| ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ | 101 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 13 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 1/15 шт. |
| САХАР ПЕСОК | 9 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 1 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 5 |
| **Выход: 100** |  |

******На одну порцию понадобиться:

***Технология приготовления:*** Творог протирают, муку просеивают, яйца. В протертый творог добавляют 2/3 муки, яйца, сахар, соль. Можно добавить ванилин 0,02 г на порцию, предварительно растворив его в горячей воде. Массу хорошо перемешивают, придают ей форму батончика толщиной 5-6 см, нарезают поперек, панируют в муке, придают форму круглых биточков толщиной 1,5 см, укладывают на лист толщиной 1,5 см, после чего ставят в жарочный шкаф на 5-7 мин.

**ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ**

На одну порцию понадобиться:

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование сырья** | **Расход сырья** |
| ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ | 66 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 12 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 0,37 шт. |
| САХАР ПЕСОК | 6 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,6 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 2 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 1 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 2 |
| **Выход: 100** |  |

***Технология приготовления:*** В протёртый творог вводят просеянную муку, яйца. растёртые с сахаром, соль и тщательно перемешивают до получения однородной массы. Затем на подпылённом мукой столе массу разделывают в виде жгута и нарезают поперёк на кусочки длиной 4-5 см.

Подготовленные вареники отваривают до готовности в подсолённой воде при слабом кипении. Готовые вареники выкладывают в смазанную маслом сливочным форму и выдерживают в жаровочном шкафу при температуре 230-250 С в течение 5 минут.

**СУПЫ:**

**РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ**

******На одну порцию понадобиться:

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование сырья** | **Расход**  **сырья** |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 2,5 |
| КАРТОФЕЛЬ | 115,38 |
| КРУПА ПЕРЛОВАЯ | 5,05 |
| МОРКОВЬ | 13,33 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 5,95 |
| ОГУРЦЫ СОЛЕНЫЕ | 15 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 2,5 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 190 |
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ | 10 |
| КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ | 27,08 |
| **Выход: 250/15/10** |  |

***Технология приготовления***: В кипящую воду закладывают подготовленную крупу. Соленые огурцы нарезают соломкой или ромбиками. У огурцов с грубой кожей и крупными семенами предварительно очищают кожу и удаляют семена. Подготовленные огурцы припускают в небольшом количестве бульона или воды 15 мин. Картофель нарезают брусочками или дольками, лук, морковь — соломкой. В кипящую воду кладут картофель, доводят до кипения и варят до полуготовности. Затем добавляют пассерованные морковь и лук, через 5-10 мин вводят припущенные огурцы, в конце варки кладут соль, сметану.

**СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование сырья** | **Расход сырья** |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 75 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 63 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ | 12 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 1,2 |
| САХАР ПЕСОК | 1,2 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0.9 |
| **Выход: 150** |  |

****На одну порцию понадобиться:

***Технология приготовления:*** Макаронные изделия варят в воде до полуготовности (макароны — 15-20 мин, лапшу — 10-12 мин, вермишель — 5-7 мин), воду сливают. Макаронные изделия закладывают в кипящую смесь молока и воды и, периодически помешивая, варят до готовности, кладут соль, сахар.

**СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование сырья** | **Расход сырья** |
| КАРТОФЕЛЬ | 150.67 |
| МОРКОВЬ | 10.67 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 9,6 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 2,4 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 144 |
| **ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ** |  |
| ПОЛУФАБР.ГОВЯД.ВЫРЕЗКА | 52,9 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 4,8 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 4 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 0,06 шт. |
| **Выход: 200/50** |  |

На одну порцию понадобиться:

***Технология приготовления:*** Картофель и "овощи нарезают кубиками. В кипящую воду кладут картофель, доводят до кипения, добавляют пассерованные морковь, лук и варят до готовности. За 5-10 мин до окончания варки кладут соль.

Фрикадельки мясные. Мясо пропускают через мясорубку 2-3 раза, соединяют с сырым лелко нарезанным луком, сырыми яйцами, водой, солью и хорошо перемешивают. Сформованные шарики массой 8-10 г припускают в бульоне до готовности. Хранят фрикадельки в бульоне не более 1 ч.

**ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ**

На одну порцию понадобиться:

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование сырья** | **Расход сырья** |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ | 88 |
| МОРКОВЬ | 13,33 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 11,9 |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА | 0,8 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 3 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 2,5 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 200 |
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ | 5 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 2 |
| **Выход: 250/5** |  |

***Технология приготовления:*** Капусту нарезают шашками; лук — дольками. В кипящую воду закладывают подготовленную свежую капусту, доводят до кипения, добавляют пассерованные морковь, лук и варят до готовности. За 5-10 мин до окончания варки в щи добавляют пассерованную томатную пасту, пассерованную муку, разведенную бульоном или водой, сметану.

**СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ**

На одну порцию понадобиться:

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование сырья** | **Расход сырья** |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ | 25 |
| КАРТОФЕЛЬ | 76,92 |
| МОРКОВЬ | 13,33 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 12 |
| ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ | 12 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 5 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 190 |
| СМЕТАНА | 7 |
| **Выход: 250/7** |  |

***Технология приготовления:*** Мелко нашинкованную морковь и лук пассеруют на сливочном масле. В кипящую воду кладут нашинкованную белокочанную капусту, нарезанные дольки картофеля. За 10-15 мин до окончания варки супа добавляют пассерованные овощи, горошек зеленый, соль, сметану.

**БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ С МЯСОМ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование сырья** | **Расход сырья** |
| СВЕКЛА | 48 |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ | 22,5 |
| КАРТОФЕЛЬ | 30 |
| МОРКОВЬ | 12 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 10,8 |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА | 2,7 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 4,5 |
| САХАР ПЕСОК | 2,7 |
| ЛИМОННАЯ КИСЛОТА | 0,45 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 180 |
| МОРСКАЯ КАПУСТА | 4,5 |
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ | 8 |
| ПОЛУФАБР.ГОВЯД.ВЫРЕЗКА | 20 |
| **Выход: 225/17/8** |  |

На одну порцию понадобиться:

***Технология приготовления:*** Блюдо начинает готовиться с мяса. Его необходимо отварить до полуготовности в кипящей воде. Затем вынимаем мясо, даем ему остыть и режем на набольшие кусочки. В кипящую воду закладывают нашинкованную свежую капусту, доводят до кипения, затем добавляют нарезанный брусочками картофель, варят 10-15 мин, кладут пассерованные овощи, тушеную или вареную свеклу, мясо и варят борщ до готовности. За 5-10 мин до окончания варки добавляют соль, сахар, лимонную кислоту, морскую капусту. При использовании квашеной капусты ее в тушеном виде вводят в борщ вместе со свеклой. Борщ можно заправить пассерованной мукой, разведенной бульоном или водой (3 г муки на 250 г борща).

**ВТОРЫЕ БЛЮДА И ГАРНИРЫ:**

**КАША ПШЁННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ**

На одну порцию понадобиться:

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование сырья** | **Расход сырья** |
| ПШЕНО | 40,1 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 66,1 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 101 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,8 |
| САХАР ПЕСОК | 4 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 5 |
| **Выход: 200** |  |

***Технология приготовления:*** Крупу варят 20-30 мин в кипящей воде (пшено — не более 10 мин), после чего лишнюю воду сливают, добавляют горячее молоко и варят кашу до готовности.

**МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ И КНЕЛИ ИЗ КУР ЗАПЕЧЁННЫЕ**

На одну порцию понадобиться:

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование сырья** | **Расход сырья** |
| **МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ** |  |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ | 51 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 5 |
| **КНЕЛИ ИЗ КУР ЗАПЕЧЕННЫЕ** |  |
| КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ | 88 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 4 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 10 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 0,11 шт. |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 2 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,5 |
| **Выход: 150/40** |  |

***Технология приготовления:*** Макаронные изделия варят в большом количестве кипящей подсоленной воды (на 1 кг макаронных изделий берут 6 л воды). Макароны варят 20-30 мин, лапшу — 20-25 мин, вермишель - 10-12 мин. Сваренные макаронные изделия откидывают и перемешивают с растопленным и доведенным до кипения сливочным маслом (1/3-1/2 часть от указанного в рецептуре количества), чтобы они не склеивались и не образовывали комков.

Кнели из кур запеченные. Мякоть кур без кожи измельчают на мясорубке (решетки с диаметром отверстий 9 и 5 мм). Измельченную массу соединяют с замоченным в молоке или воде батоном, добавляют соль и перемешивают, измельчают вторично на мясорубке. Добавляют яйца, сливочное масло и взбивают до получения однородной массы. Разделывают кнели массой 20-25 г, укладывают в перфорированную емкость, смазанную маслом, и варят на пару 15-20 мин.

**ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ, БЕФСТРОГАНОВ ИЗ КУРЫ, ЗЕЛЕНЫЙ ГОРОШЕК,**

**СВЕЖИЙ ПОМИДОР**

На одну порцию понадобиться:

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование сырья** | **Расход сырья** |
| **ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ** |  |
| КАРТОФЕЛЬ | 113,73 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 16 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 3,3 |
| **БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ПТИЦЫ** |  |
| КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ | 146,1 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 6 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,4 |
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ | 8 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 2,4 |
| ТОМАТНОЕ ПЮРЕ | 4 |
| КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ | 0,03 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 0,3 |
| МОРКОВЬ | 0,3 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 0,1 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 0,03 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,2 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 19,2 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 2,8 |
| ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ | 25 |
| ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ | 35 |
| **Выход: 100/40/35** |  |

***Технология приготовления:*** Пюре картофельное. Картофель предварительно очищают и промывают в холодной воде. Целые клубни картофеля закладывают в кипящую подсоленную воду. Когда картофель готов отвар сливают. Вареный горячий картофель протирают. В горячий протертый картофель, непрерывно помешивая, добавляют в 2-3 приема горячее кипяченое молоко и растопленное и доведенное до кипения масло сливочное. Смесь взбивают до получения пышной однородной массы.

Бефстроганов из птицы. Мякоть курицы без кожи и жира нарезают небольшими брусочками, выкладывают на сковороду, смазанную маслом, посыпают солью и обжаривают в жаровочном шкафу при температуре 250-280 градусов в течение 5-7 минут, периодически помешивая, до образования легкой поджаристой корочки. Заливают курицу готовым соусом, доводят до кипения и проваривают до готовности на среднем нагреве. Рекомендуемое соотношение курицы и соуса 1:1, но с учетом того, что соус полностью покрывает поверхность курицы.

**ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ**

На одну порцию понадобиться:

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование сырья** | **Расход сырья** |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 1,59 шт. |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 28 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,9 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 9 |
| **Выход: 100** |  |

***Технология приготовления:*** К обработанным яйцам добавляют молоко (или воду) и соль. Смесь тщательно размешивают, выливают в емкость, смазанную сливочным маслом, слоем не более 2,5-3,0 см и запекают в жарочном шкафу при температуре 180-220° С в течение 8-10 мин. Готовый омлет нарезают на порции.

**РИС ОТВАРНОЙ С РЫБОЙ, ТУШЕНОЙ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ И КУКУРУЗОЙ**

На одну порцию понадобиться:

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование сырья** | **Расход продуктов** |
| **РИС ОТВАРНОЙ** |  |
| КРУПА РИСОВАЯ | 46,8 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 1,3 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 6,1 |
| **РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ** |  |
| РЫБА МИНТАЙ ФИЛЕ | 61 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 16,3 |
| МОРКОВЬ | 19,7 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 8,6 |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА | 3,4 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 4,3 |
| ЛИМОННАЯ КИСЛОТА | 0,1 |
| САХАР ПЕСОК | 1,7 |
| КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ | 25 |
| **Выход: 130/60/25** |  |

***Технология приготовления:*** Рис отварной. Рис перебирают и промывают в теплой, а затем в горячей воде. Подготовленный рис кладут в подсоленную кипящую воду (6 л воды на 1 кг риса) и варят при слабом кипении. Когда зерна набухнут и станут мягкими, рис откидывают. После стекания воды рис кладут в посуду, заправляют растопленным и доведенным до кипения сливочным маслом, перемешивают и прогревают.

Рыба, тушенная в томате с овощами. Порционные куски рыбы, припускают, разбирают от костей, нарезают из филе с кожей без костей, посыпают солью, укладывают в посуду в два слоя, чередуя со слоями нашинкованных овощей, заливают бульоном или водой, добавляют растительное масло, томатную пасту, сахар, соль, лимонную кислоту, закрывают крышкой и тушат до готовности (45-60 мин); за 5-7 мин до окончания тушения добавляют лавровый лист.

**КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ**

На одну порцию понадобиться:

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование сырья** | **Расход сырья** |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ | 212,5 |
| ЛИМОННАЯ КИСЛОТА | 0,1 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 4 |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА | 3,6 |
| МОРКОВЬ | 4 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 7,14 |
| ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ | 0,01 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 2,4 |
| САХАР ПЕСОК | 4,8 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 51,6 |
| ПОЛУФАБР. ГОВЯД. ВЫРЕЗКА | 50 |
| **Выход: 150/40** |  |

***Технология приготовления:*** Мясо необходимо отварить до полуготовности в кипящей воде. Затем вынимают, дают ему остыть и режут на набольшие кусочки. Перекладывают готовое мясо на сковородку и слегка обжаривают на растительном масле. Нарезанную соломкой свежую капусту кладут в котел слоем до 30 см, добавляют воду, сливочное масло, разведенную водой (в соотношении 1:1) томатную пасту и тушат до полуготовности при периодическом помешивании. Затем добавляют пассерованные нарезанные соломкой морковь, лук, лавровый лист и тушат до готовности. За 5 мин до конца тушения капусту заправляют мучной пассеровкой, сахаром, солью и вновь доводят до кипения.

**"ЁЖИКИ МЯСНЫЕ" СО СВЕКОЛЬНОЙ ИКРОЙ**

****** На одну порцию понадобиться:

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование сырья** | **Расход сырья** |
| ЁЖИКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ |  |
| ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ | 67,2 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 4 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 0,1 шт. |
| КРУПА РИСОВАЯ | 12 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 25,6 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,3 |
| ЧЕСНОК | 2,4 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,8 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 114,4 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 36,5 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 1,6 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 1,6 |
| МОРКОВЬ | 3,4 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 1 |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА | 4 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 0,8 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,5 |
| САХАР ПЕСОК | 0,8 |
| ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ |  |
| СВЕКЛА | 49,5 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 10,5 |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА | 5,5 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 8,5 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 4 |
| ЛИМОННАЯ КИСЛОТА | 0,2 |
| Выход: 80/50 |  |

***Технология приготовления:*** Мясо зачищают от соединительной и жировой ткани, промывают, произвольно нарезают и пропускают через мясорубку, добавляют соль, воду и яйца, рассыпчатый рис. сваренный до полуготовности откидным способом, измельченый чеснок, все тщательно перемешивают до однородной консистенции.

Полученую массу порционируют и формируют шарики, которые укладывают в один ряд в посуду для припускания, заливают водой так, чтобы содержимое было покрыто только и припускают изделие до полуготовности при закрытой крышке посуды, затем добавляют мелко нашинкованный спассерованый с томатом лук репчатый, разведеную водой или бульоном мучную пассеровку и припускают в течение 10-15 минут до готовности, за 5 минут до окончания припускания добавляют соль и лавровый лист.

Свеклу отваривают, очищают от кожицы и измельчают. Лук репчатый шинкуют и пассеруют, в конце пассерования добавляют разведенную томатную пасту. Измельченные овощи соединяют с пассерованным луком, добавляют соль, лимонную кислоту, сахар, прогревают и охлаждают. Отпускают по 50-100 г на порцию.

**МОРКОВНАЯ ЗАПЕКАНКА С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ**

******На одну порцию понадобиться:

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование сырья** | **Расход сырья** |
| МОРКОВЬ | 101.73 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 3,5 |
| КРУПА МАННАЯ | 7 |
| САХАР ПЕСОК | 2,1 |
| СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ | 2,1 |
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ | 2,1 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 1,4 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 10 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 2,4 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 2,4 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 10 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,2 |
| **Выход: 70/20** |  |

***Технология приготовления:*** Морковь нарезают тонкой соломкой или пропускают через овощерезку, затем припускают с маслом сливочным и водой. Перед окончанием припускания всыпают тонкой струйкой манную крупу, хорошо размешивая, и варят до готовности.

Подготовленную массу охлаждают до 45-50° С, смешивают с сахаром. Смесь выкладывают на противень, смазанный маслом растительным и посыпанный сухарями, поверхность выравнивают, смазывают сметаной, ложкой наносят узор и запекают при температуре 250-280° С до образования корочки на поверхности изделия. Готовую запеканку нарезают на порции.

Молочный соус

Пассированную на масле муку разводят горячим молоком с добавлением водыи варят 7-10минут при слабом кипении, затем кладут сахар-песок, предварительно растворенный в горячей кипяченой воде, перемешивают до однородной консистенции, после этого соус процеживают и доводят до кипения.