

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РТ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
"МЕЖДУНАРОДНЫЙ КОЛЛЕДЖ СЕРВИСА"**

ДИСЦИПЛИНА: ФИЗИОЛОГИЯ ПИТАНИЯ

ТЕМА: АУТЕНТИЧНОСТЬ БЛЮД

Выполнила: Галимова Ясмина

Группа № 247072

ПРЕПОДАВАТЕЛЬ:

Липанина Лариса Александровна

САЛАТ



**«Винегрет с
фасолью»**



«Винегрет лёгкий»

«Винегрет с фасолью»

Ингредиенты:

- Картофель - 200 гр.
- Свекла - 125 гр.
- Морковь - 150 гр.
- Лук - 75 гр.
- Огурцы маринованные - 160 гр.
- Капуста квашенная - 100 гр.
- Фасоль - 400 гр.
- Подсолнечное масло - 20 мл.
- Соль (по вкусу) - 2 гр.

«Винегрет лёгкий»

Ингредиенты:

- Горошек консервированный (1 банка) - 400 гр.
- Капуста квашенная - 400 гр.
- Свекла - 375 гр.
- Морковь - 150 гр.
- Подсолнечное масло - 20 мл.
- Соль - 11 гр.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

«Винегрет с фасолью»

- Отварить все овощи и дать им остыть. Почистить и нарезать их.
- Свеклу положить в глубокую миску и приправить маслом.
- Мелко нашинкованный лук добавить в миску со свеклой.
- Нарезать маринованные огурцы мелкими кубиками и добавить в винегрет.
- Добавить картофель и морковь.
- Добавить квашенную капусту в миску с винегретом.
- Слить жидкость у консервированной фасоли и добавить ее в винегрет.
- Посолить, приправить подсолнечным маслом и перемешать.
- Перед подачей украсить зеленью

«Винегрет лёгкий»

- Морковь и свеклу нужно сварить и почистить.
- Далее нарезать небольшими кубиками.
- Квашеную капусту порезать мелко.
- Все овощи смешать и к ним добавить консервированный горошек.
- Посолить, добавить подсолнечное масло. Перемешать.
- Перед подачей украсить зеленью

«Винегрет с



Пищевая ценность блюда «Винегрет с фасолью» (на 100 грамм):

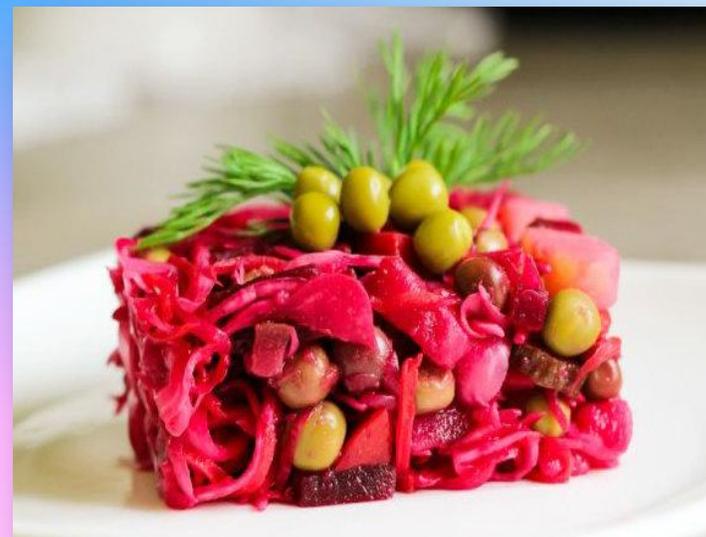
Калории: 81.6 ккал.

Белки: 3.8 гр.

Жиры: 1.9 гр.

Углеводы: 12.8 гр.

«Винегрет лёгкий»



Пищевая ценность блюда «Винегрет лёгкий» (на 100 грамм):

Калории: 50.5 ккал.

Белки: 2.2 гр.

Жиры: 1.6 гр.

Углеводы: 7.4 гр.

Вывод:

Салат "Винегрет с фасолью" калорийнее салата "Винегрет лёгкий" из-за наличия в нём картофеля и фасоли, так как данные продукты содержат высокое количество углеводов.

ПЕРВОЕ БЛЮДО



«Чечевичный
суп»



«Чечевичный крем-
суп»

«Чечевичный суп»

Ингредиенты:

- Чечевица красная - 100 гр.
- Морковь - 40 гр.
- Лук репчатый - 40 гр.
- Лук-порей - 25 гр.
- Вода - 1 л.
- Соль - 5 гр.
- Растительное масло - 20 мл.

«Чечевичный крем-суп»

Ингредиенты:

- Чечевица красная - 100 гр.
- Морковь - 70 гр.
- Болгарский перец - 100 гр.
- Кокосовое молоко - 150 мл.
- Вода - 300 мл.
- Чеснок - 8 гр.
- Соль - 2 гр.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

«Чечевичный суп»

- Лук репчатый нарезать полукольцами, обжарить на растительном масле в течение 1–2 минут.
- Добавить натертую морковь.
- Белую часть лука-порея нарезать полукольцами и добавить в сковороду, тушить, помешивая, 5–7 минут.
- Вскипятить воду, добавить туда жареные овощи и довести до кипения.
- Всыпать чечевицу, посолить.
- Варить около 15 минут на небольшом огне.
- Перед подачей украсить зеленью.

«Чечевичный крем-суп»

- Вскипятить воду. Всыпать чечевицу.
- Отварить чечевицу до готовности.
- Нарезать морковь и перец произвольно.
- Чеснок натереть на терке.
- Добавить кокосовое молоко в чечевицу и проварить в течение трех минут.
- Соединить все ингредиенты и пюрировать блендером.
- Перед подачей украсить зеленью.

«Чечевичный суп»



Пищевая ценность(на 100 грамм):

Калории: 43.2 ккал.

Белки: 1.9 гр.

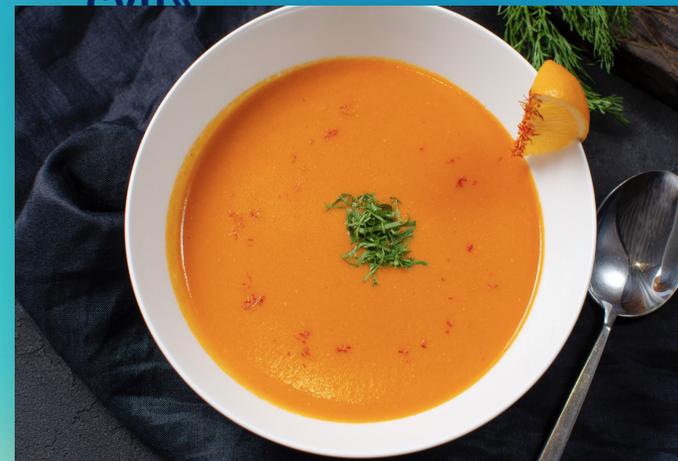
Жиры: 1.7 гр.

Углеводы: 4.6 гр.

Вывод:

Чечевичный крем-суп калорийнее Чечевичного супа из-за наличия в его составе кокосового молока, так как оно отличается высокой жирностью.

«Чечевичный крем-суп»



Пищевая ценность(на 100 грамм):

Калории: 90.9 ккал.

Белки: 4.7 гр.

Жиры: 3.8 гр.

Углеводы: 9.4 гр.

ВТОРОЕ БЛЮДО



**«Куриное филе с
ананасами»**



**«Куриное филе с цветной
капустой»**

«Куриное филе с ананасами»

Ингредиенты:

- Куриное филе - 450 гр.
- Ананасы консервированные - 110 гр.
- Майонез - 60 гр.
- Сыр твердый - 35 гр.
- Соль - 3 гр.
- Перец черный молотый - 2 гр.

«Куриное филе с цветной капустой»

Ингредиенты:

- Куриное филе - 300 гр.
- Цветная капуста - 100 гр.
- Сметана 10% - 40 мл.
- Лук - 50 гр.
- Соль - 2 гр.
- Перец черный молотый - 2 гр.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

«Куриное филе с ананасами»

- Куриное филе помыть и обсушить. Разрезать пополам и отбить молоточком.
- Выложить на противень, слегка смазанный растительным маслом, посолить и поперчить мясо по вкусу.
- Смазать мясо майонезом. Выложить на каждый кусочек мяса кусочки ананаса.
- Натереть сыр на мелкой терке, посыпать сыром куриное филе.
- Разогреть духовку до 200°C, запекать мясо в духовке до готовности 45-50 минут.
- Перед подачей украсить зеленью.

«Куриное филе с цветной капустой»

- Нарезать куриное филе на кусочки, выложить в сковородку без масла. Томить до белого цвета курицы.
- Нарезать лук мелко и добавить к куриному филе. Тушить еще 5 минут.
- Добавить цветную капусту, перемешать. Тушить еще 5 минут под крышкой.
- Добавить сметану, посолить и поперчить по вкусу, перемешать.

«Куриное филе с ананасами»



Пищевая ценность(на 100 грамм):

Калории: 162.7 ккал.

Белки: 17.1 гр.

Жиры: 8.6 гр.

Углеводы: 3 гр.

Вывод:

Блюдо «Куриное филе с ананасами» значительно калорийнее блюда «Куриное филе с цветной капустой»

из-за высокого содержания в нём жиров(майонез) и большего количества белка(куриное филе).

«Куриное филе с цветной капустой»



Пищевая ценность(на 100 грамм):

Калории: 71.7 ккал.

Белки: 11.7 гр.

Жиры: 1.3 гр.

Углеводы: 2.8 гр.

ДЕСЕРТ



«Творожное бланманже с клубникой»



«Творожное бланманже с персиком и черникой»

«Творожное бланманже с клубникой» «Творожное бланманже с персиком и черникой»

Ингредиенты:

- Творог 0% - 350 гр.
- Сметана 10% - 100 гр.
- Молоко 1,5% - 100 мл.
- Сахар - 100 гр.
- Желатин - 15 гр.
- **Клубника** - 200 гр.

Ингредиенты:

- Творог 9 % - 400 гр.
- Сметана 10% - 100 гр.
- Молоко 3,2% - 100 мл.
- Желатин - 30 гр.
- Сахар - 100 гр.
- **Персики консервированные** - 200 гр.
- **Черника** - 100 гр.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

«Творожное бланманже с клубникой»

- Творог взбить в блендере со сметаной и сахаром.
- Желатин замочить в 50 мл тёплого молока, оставить его до растворения или набухания (15-20 минут).
- Оставшееся молоко нагреть, не доводя до кипения, влить в него тонкой струйкой молоко с желатином и хорошо перемешать.
- Смешать творог с молоком и клубникой, нарезанной на кусочки.
- Разлить бланманже по емкостям и охладить его в холодильнике (3-4 часа).

«Творожное бланманже с персиком и черникой»

- Желатин залить молоком и оставить набухать на 1 час.
- Творог, сметану и сахар взбить миксером до однородной массы.
- Персики нарезать кусочками.
- Желатин подогреть до 50 градусов, но не кипятить.
- В творожно-сметанную массу добавить желатин и перемешать.
- В силиконовые формы выложить кусочки персика, чернику и залить творожной смесью.
- Убрать бланманже в холодильник на 4-5 часов для застывания.
- Вынуть бланманже из формы и переложить на блюдо.

«Творожное бланманже с клубникой»



Пищевая ценность (на 100 грамм):

Калории: 108.8 ккал.

Белки: 9 гр.

Жиры: 1.4 гр.

Углеводы: 14.7 гр.

Вывод:

Творожное бланманже с персиком и черникой калорийнее чем творожное бланманже с клубникой, из-за того что в нём используется творог с более высокой жирностью(жиры) и в составе присутствует большее количество желатина(белки).

«Творожное бланманже с персиком и черникой»



Пищевая ценность(на 100 грамм):

Калории: 169.5 ккал.

Белки: 12 гр.

Жиры: 5.9 гр.

Углеводы: 16.6 гр.

НАПИТКИ



«Ягодный смузи с бананом»



**«Фруктовый
смузи»**

The background of the entire slide is a light blue, textured surface with several slices of lemons and several ice cubes scattered across it. The lemon slices are cut into thin rounds, showing the internal segments and the yellow rind. The ice cubes are clear and have a slightly irregular shape.

«Ягодный смузи с бананом»

Ингредиенты:

- Смородина чёрная - 100 гр.
- Банан - 220 гр.
- Овсяное молоко - 200 мл.
- Фруктоза (или сахароза) - 20 гр.

«Фруктовый смузи»

Ингредиенты:

- Яблоко - 85 гр.
- Манго - 110 гр.
- Апельсин - 65 гр.
- Овсяное молоко - 300 мл.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

«Ягодный смузи с бананом»

- К замороженной смородине добавить сахарозу.
- Добавить банан.
- Взбить блендером.
- Добавить овсяное молоко.
- Взбить до однородного состояния.

«Фруктовый смузи»

- Апельсин очистить и разобрать на дольки.
- Яблоко и манго очистить от кожуры и нарезать крупными кусочками.
- Поместить все ингредиенты в чашу блендера и взбивать до однородного состояния.

«Ягодный смузи с бананом»



Пищевая ценность(на 100 грамм):

Калории: 83.7 ккал.

Белки: 2.3 гр.

Жиры: 0.9 гр.

Углеводы: 16.3 гр.

Вывод:

Ягодный смузи с бананом значительно калорийнее фруктового смузи из-за высокого содержания в его составе углеводов(банан, фруктоза).

«Фруктовый смузи»



Пищевая ценность(на 100 грамм):

Калории: 41.3 ккал.

Белки: 0.5 гр.

Жиры: 0.9 гр.

Углеводы: 7.6 гр.