

# ОВОЩИ В ДИЕТИЧЕСКОМ ПИТАНИИ



# Салат из свеклы с орехами, курагой и сметаной

№	Сырье	1 порция	
		булгур	сметана
1	Свекла	1150	75
2	Орехи грецкие очищенные	12	10
3	Курага	10	25
4	Сметана	20	20
	Выход		100/20



# Каша из ТЫКВЫ С

№	Сырье <b>рисом</b>	1 порция	
		брутто	нетто
1	Тыква	279	190
2	Рис	30	30
3	Молоко	50	50
4	Сахар	5	5
5	Соль	1	1
6	Масло сливочное	10	10
	<b>Выход</b>		<b>250/10</b>



# Цветная капуста, запеченная в белковом омлете

№	Сырье	1 порция	
		брутто	нетто
1	Цветная капуста	115	100
2	Яйца (белки)	3 шт	67
3	Молоко	45	45
4	Масло растительное	10	10
5	Масло сливочное	5	5
	Выход		200/5



# Картофельно-морковное пюре

№	Сырье	1 порция	
		брутто	нетто
1	Картофель	120	86
2	Морковь	115	80
3	Молоко	30	30
4	Маргарин	4	4
5	Масло сливочное	10	10
	Выход		200/10



# Мусс из моркови на манной крупе

№	Сырье	1 порция	
		брутто	нетто
1	Морковь	145	115
2	Крупа манная	15	15
3	Сахар	20	20
4	Ванилин	0,01	0,01
5	Вода	50	50
6	Сироп ягодный		20
	Выход		150/20

# Морковный сок с ЛИМОНОМ

№	Сырье	1 порция	
		брутто	нетто
1	Морковь	375	300
2	Лимон	27	20
3	Вода	20	20
4	Сахар	20	20
	Выход		200 гр



# ОТВАР

# ШИПОВНИКА

№	Сырье	1 порция	
		брутто	нетто
1	Шиповник	12	10
2	Вода	120	120
3	Сахар	10	10
	Выход		100 гр





# КИСЕЛЬ ИЗ ЧЕРНОПЛОДНОЙ РЯБИНЫ И СВЕКЛЫ

№	Сырье	1 порция	
		брутто	нетто
1	Черноплодная рябина	26	25
2	Свекла	45	30
3	Сахар	20	20
4	Крахмал картофельный	10	10
5	Вода	180	180
	Выход		200 гр



# Корзиночки картофельные для салата

№	Сырье	1 порция	
		брутто	нетто
1	Мука пшеничная в/с	27	27
2	Маргарин	17	17
3	Яйцо	1/15 шт	3
4	Картофель очищенный, отварной, протертый	13	13
5	Сода пищевая	0,1	0,1
6	Соль	1	1
7	Жир для смазки форм	1	1
	Масса теста		62
	Выход готового изделия		40



# Булочка «Розовая»

№	Сырье	1 порция	
		брутто	нетто
1	Мука пшеничная в/с	45	45
2	Дрожжи	1	1
3	Сахар песок	2	2
4	Соль	1	1
5	Свекла отварная, протертая	5	5
6	Маргарин	1	1
7	Вода	18	18
8	Меланж для смазки	1	1
	Масса теста		74
	Выход готового изделия		60



# Булочка «Солнечная»

№	Сырье	1 порция	
		брутто	нетто
1	Мука пшеничная в/с	38	38
2	Дрожжи	1	1
3	Сахар песок	6	6
4	Соль	1	1
5	Морковь отварная, протертая	5	5
6	Масло растительное	5	5
7	Вода	17	17
8	Меланж для смазки	1	1
	Масса теста		74
	Выход готового изделия		60



# Булочки «К завтраку»

№	Сырье	1 порция	
		брутто	нетто
1	Мука пшеничная в/с	38	38
2	Сахар песок	3	3
3	Творог обезжиренный	2	2
4	Картофель очищенный, отварной, протертый	10	10
5	Соль	0,5	0,5
6	Дрожжи	2	2
7	Масло растительное	1	1
8	Вода	18	18
9	Меланж для смазки	1	1
10	Кунжут	0,2	0,2
	Масса теста		75
	Выход готового изделия		60



**СПАСИБО  
ЗА  
ВНИМАНИЕ**