

## Компот із свіжих фруктів (яблук або апельсинів або слив)

Алергени	Назва продуктів та сировини	Витрати продуктів та сировини на одну порцію, г						Хімічний склад продуктів, г									Енергетична цінність, ккал		
		Маса бруutto			Маса нетто			Білки			Жири			Вуглеводи					
		Вікові групи, роки																	
		1—3	3—4	4—6 (7)	1—3	3—4	4—6 (7)	1—3	3—4	4—6 (7)	1—3	3—4	4—6 (7)	1—3	3—4	4—6 (7)	1—3	3—4	4—6 (7)
	Апельсини свіжі	67	67	89	60	60	80	0,54	0,54	0,72	0,12	0,12	0,16	5,70	5,70	7,60	24,00	24,00	32,00
	або яблука свіжі	68	68	91	60	60	80	0,24	0,24	0,32	0,24	0,24	0,32	6,24	6,24	8,32	27,00	27,00	36,00
	або сливи свіжі	63	63	84	60	60	80	0,48	0,48	0,64	0	0	0	6,06	6,06	8,08	25,8	25,80	34,40
	Цукор	0	6	8	0	6	8	0	0	0	0	0	0	0	6,00	8,00	0	22,7	30,32
	Вода	90	84	112	90	84	112	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	<b>Вихід страви</b>	–	–	–	<b>120</b>	<b>120</b>	<b>160</b>	0,54	0,54	0,72	0,12	0,12	0,16	5,70	11,7	15,6	24,0	46,7	62,32
								0,24	0,24	0,32	0,24	0,24	0,32	6,24	12,2	16,3	27,0	49,7	66,32
								0,48	0,48	0,64	0	0	0	6,06	12,0	16,0	25,8	48,5	64,72

### Технологія приготування

Яблука миють, видаляють насіннєві гнізда, нарізають на дольки. Щоб плоди не темніли, їх до варіння занурюють в холодну воду. Сироп готують наступним чином: в гарячій воді розводять цукор, доводять до кипіння, проварюють 10—12 хв та проціджують. В підготовлений гарячий сироп занурюють плоди. Яблука варять за слабого кипіння не більше 6—8 хв.

Або виноград перебирають, миють; або персики перебирають, миють, розрізають наполовину, видаляють кісточку. Підготовлені виноград або персики закладають в гарячий сироп та доводять до кипіння.

Подають в чашці при температурі +60...+65 °С.

### Характеристика готової страви

**Зовнішній вигляд:** в рідкому сиропі дольки плодів і цілі плоди які зберегли форму.

**Колір:** характерний даному виду плодів.

**Смак і запах:** солодкий, з ароматом використаних плодів.

**Консистенція:** плодів — м'яка.

