

### Омлет з морквою

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)	
Я	Яйце куряче	1шт	1шт	1шт	40	40	40	5,08	5,08	5,08	4,60	4,60	4,60	0,28	0,28	0,28	62,80	62,80	62,80	
	Вода	6	6	6	6	6	6													
	Морква	22,8	22,8	22,8	19	19	19	0,25	0,25	0,25	0,02	0,02	0,02	1,60	1,60	1,60	6,46	6,46	6,46	
	<b>Маса відвареної протертої</b>	—	—	—	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>													
М П Л	Масло вершкове	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	0,02	0,02	0,02	1,81	1,81	1,81	0,03	0,03	0,03	16,53	16,53	16,53	
	Сіль йодована	0,15	0,15	0,15	0,15	0,15	0,15	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	<b>Вихід страви</b>	—	—	—	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>5,35</b>	<b>5,35</b>	<b>5,35</b>	<b>6,43</b>	<b>6,43</b>	<b>6,43</b>	<b>0,31</b>	<b>0,31</b>	<b>0,31</b>	<b>85,79</b>	<b>85,79</b>	<b>85,79</b>	

#### Технологія приготування

Підготовлену моркву відварюють до готовності і протирають або мілко нарізають.

Яйця замочують у 2% розчині харчової соди на 30 хв, після чого миють під проточною водою.

Підготовлені яйця добре збивають міксером, додають моркву, сіль, воду і ще раз збивають. Яєчну суміш виливають на розігрітий лист, змащений маслом вершковим, шаром завтовшки 2,5—3 см.

Випікають у духовій шафі за температури +180...+200 °С до готовності (10—15 хв).

Готову страву охолоджують до температури +70°С та нарізають на порції у вигляді прямокутників, трикутників, ромбів.

Подають на мілкій закусочній тарілці при температурі +60...+65 °С.

#### Характеристика готової страви

**Зовнішній вигляд:** омлет нарізаний на порції з рівними краями.

**Колір:** поверхня — золотава, на розрізі — жовто-оранжева.

**Смак і запах:** характерний поєднанню свіжоприготовленого омлету та моркви.

**Консистенція:** м'яка, соковита, пишна.

