

Пудинг сирно-яблучний

Алергени	Назва продуктів та сировини	Витрати продуктів та сировини на одну порцію, г						Хімічний склад продуктів, г									Енергетична цінність, ккал		
		Маса бруто			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)
М П, Л	Сир кисломолочний 9%	80	80	101,5	80	80	101,5	13,36	13,36	16,95	7,20	7,20	9,14	1,60	1,60	2,03	127,20	127,20	161,39
Я	Яйце куряче	1/4	1/4	1/3	10	10	13,3	1,27	1,27	1,69	1,15	1,15	1,53	0,07	0,07	0,09	15,70	15,70	20,88
ЗП	Крупа манна	11	11	14	11	11	14	1,13	1,13	1,44	0,11	0,11	0,14	7,47	7,47	9,51	36,08	36,08	45,92
	Яблука	56	56	71	47	47	60	0,19	0,19	0,24	0,19	0,19	0,24	4,89	4,89	6,24	21,15	21,15	27,00
	Олія	2	2	2,5	2	2	2,5	0	0	0	2,00	2,00	2,50	0	0	0	17,98	17,98	22,48
М П, Л	Масло вершкове 72%	1	1	1	1	1	1	0,01	0,01	0,01	0,73	0,73	0,73	0,01	0,01	0,01	6,61	6,61	6,61
М П, Л	Сметана 21%	3	3	3,5	3	3	3,5	0,08	0,08	0,10	0,63	0,63	0,74	0,09	0,09	0,11	6,36	6,36	7,42
	Цукор	0	6,5	8	0	6,5	8	0	0	0	0	0	0	0	6,49	7,98	0	24,64	30,32
	Сіль йодована	0,4	0,4	0,5	0,4	0,4	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Вихід страви	–	–	–	134	140	178	16,04	16,04	20,43	12,00	12,00	15,00	14,13	20,62	25,97	231,08	255,72	322,01

Технологія приготування

Підготовлені, почищені яблука нарізають кубиками і змішують з перетертим сиром кисломолочним, яйцями, сіллю, цукром (крім вікової категорії 1—3 роки), частиною масла вершкового, сметаною, та попередньо замоченою манною крупою. Добре вимішують викладають, на змащене маслом вершковим деко (висота шару не вище 3 см) та випікають в духовій шафі при температурі +220...+250 °С протягом 20—30 хв. Готовий пудинг охолоджують до 70 °С, після чого ріжуть на порційні шматочки трикутної, прямокутної або квадратної форми.

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

