

Шарлотка з рису та овочів

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)
ЗП	Крупа рисова	30	30	37	30	30	37	2,10	2,10	2,59	0,30	0,30	0,37	21,54	21,54	26,57	99,0	99,0	122,1
М П Л	Молоко 2,5%	60	60	73,5	60	60	73,5	1,69	1,69	2,07	1,50	1,50	1,84	2,84	2,84	3,48	31,2	31,2	38,2
	Маса вареного рису	–	–	–	80	80	100												
Я	Яйце куряче	1/6	1/6	1/5	6,66	6,66	8	0,85	0,85	1,02	0,77	0,77	0,92	0,05	0,05	0,06	10,46	10,4	12,5
	Капуста цвітна	23	23	29	12	12	15	0,3	0,3	0,38	0,04	0,04	0,05	0,65	0,65	0,81	3,60	3,60	4,50
	Капуста білокачанна	15	15	19	12	12	15	0,22	0,22	0,27	0,01	0,01	0,02	0,68	0,68	0,86	3,24	3,24	4,05
	Олія	4	4	4,5	4	4	4,5	0	0	0	4,00	4,00	4,50	0	0	0	35,96	35,9	40,4
	Кабачки свіжі	20	20	24,5	18	18	22	0,11	0,11	0,13	0,05	0,05	0,07	0,94	0,94	1,14	4,14	4,14	5,06
	Морква	21,6	21,6	26,4	18	18	22	0,23	0,23	0,29	0,02	0,02	0,02	1,51	1,51	1,85	6,12	6,12	7,48
	Зелень петрушки	3,5	3,5	4	2,5	2,5	3	0,03	0,03	0,04	0	0	0	0,11	0,11	0,13	0,48	0,48	0,57
	Сіль йодована	0,35	0,35	0,45	0,35	0,35	0,45	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Вихід страви	–	–	–	120	120	147												
	з капустою цвітною							5,31	5,31	6,52	6,68	6,68	7,77	27,64	27,64	34,04	190,96	190,96	230,95

з капустою білокачанною								5,23	5,23	6,41	6,65	6,65	7,74	27,67	27,67	34,09	190,6	190,6	230,5
-------------------------	--	--	--	--	--	--	--	------	------	------	------	------	------	-------	-------	-------	-------	-------	-------

Технологія приготування

Підготовлену капусту шаткують та припускають у невеликій кількості води. Підготовлену моркву і кабачки нарізають дрібними кубиками та тушкують окремо (10—15 хв). До готових овочів додають нарізану зелень петрушки та все перемішують. Рис промивають і відварюють до готовності у молоці (20—25 хв). Підготовлені яйця збивають і додають до рису ретельно перемішуючи. На змащений вершковим маслом лист викладають шарами рис, овочі і знову рис. Запікають у духовій шафі за температури +220...+240 °С до готовності (20—30 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: шарлотка нарізана на порції з рівним краями.

Колір: світло-жовтий.

Смак і запах: у міру солоний зі смаком тушкованої капусти з овочами.

Консистенція: м'яка, пружна.

