

### Суфле з вареного курячого м'яса та рису

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)
	Курятина (філе)	45	45	60	45	45	60	9,28	9,28	12,37	1,34	1,34	1,79	0,05	0,05	0,07	51,40	51,40	68,54
ЗП	Крупа рисова	15	15	20	15	15	20	1,05	1,05	1,40	0,15	0,15	0,20	10,77	10,77	14,36	49,50	49,50	66,00
	Вода для рису	55	55	74	55	55	74	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	<b>Маса відвареної крупи</b>	—	—	—	<b>67</b>	<b>67</b>	<b>90</b>												
М П Л	Масло вершкове 72%	2	2	2,5	2	2	2,5	0,02	0,02	0,02	1,45	1,45	1,81	0,03	0,03	0,03	13,22	13,22	16,53
Я	Яйця курячі	1/13	1/13	1/10	3	3	4	0,38	0,38	0,51	0,35	0,35	0,46	0,02	0,02	0,03	4,71	4,71	6,28
	Сіль йодована	0,3	0,3	0,35	0,3	0,3	0,35	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	<b>Маса напівфабрикату</b>	—	—	—	<b>116,5</b>	<b>116,5</b>	<b>155,5</b>												
	Олія	1,5	1,5	2	1,5	1,5	2	0,00	0,00	0,00	1,50	1,50	2,00	0,00	0,00	0,00	13,49	13,49	17,98
	<b>Вихід страви</b>	—	—	—	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>133</b>	<b>10,72</b>	<b>10,72</b>	<b>14,30</b>	<b>4,79</b>	<b>4,79</b>	<b>6,26</b>	<b>10,87</b>	<b>10,87</b>	<b>14,49</b>	<b>132,32</b>	<b>132,32</b>	<b>175,32</b>

### **Технологія приготування**

Попередньо відварені та охолоджені куряче філе та в'язкий рис пропускають через м'ясорубку, додають жовтки з яєць, масло вершкове, сіль та все ретельно перемішують. До отриманої маси додають збиті яєчні білки і знову перемішують. Готову масу викладають на змащений олією лист шаром 2,5—3 см і запікають у духовій шафі за температури +220...+250 °С до готовності (15—20 хв). Охолоджують до +70 °С та нарізають на порції трикутної, квадратної або прямокутної форми.

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

### **Характеристика готової страви**

*Зовнішній вигляд:* порційні шматочки, які зберегли форму або злегка деформувалися, збоку гарнір.

*Колір:* від кремового до світло-сірого.

*Смак і запах:* характерні курячому м'ясу та рису.

*Консистенція:* пишна, ніжна, однорідна.

