

### Тюфтелька куряча (з овочами)

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)	42	42	57	42	42	57	8,66	8,66	11,75	1,25	1,25	1,70	0,05	0,05	0,06	47,97	47,97	65,11
Г	Хліб пшеничний подовий	14	14	19	14	14	19	1,22	1,22	1,65	0,21	0,21	0,29	5,60	5,60	7,60	29,26	29,26	39,71
М П Л	Молоко 2.5%	14	14	19	14	14	19	0,39	0,39	0,54	0,35	0,35	0,48	0,66	0,66	0,90	7,28	7,28	9,88
Я	Яйце куряче	1/11	1/11	1/8	3,63	3,63	5	0,46	0,46	0,64	0,42	0,42	0,58	0,03	0,03	0,04	5,70	5,70	7,85
Г	Борошно пшеничне	5	5	6,5	5	5	6,5	0,52	0,52	0,62	0,06	0,06	0,07	3,45	3,45	4,14	16,70	16,70	20,04
	Маса напівфабрикату	—	—	—	77	77	104												
	Морква	9	9	12	7,5	7,5	10	0,10	0,10	0,13	0,01	0,01	0,01	0,63	0,63	0,84	2,55	2,55	3,40
	Олія	3	3	3,5	3	3	3,5	0	0	0	3,00	3,00	3,50	0	0	0	26,97	26,97	31,47
	Цибуля ріпчаста	9	9	11	7,5	7,5	10	0,11	0,11	0,14	0	0	0	0,74	0,74	0,98	3,08	3,08	4,10
	Томатна паста	2	2	2,5	2	2	2,5	0,10	0,10	0,12	0	0	0	0,40	0,40	0,50	1,98	1,98	2,48
	Вода	9	9	12,5	9	9	12,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сіль йодована	0,25	0,25	0,35	0,25	0,25	0,35	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Маса тушкованих	—	—	—	24	24	32												
	Вихід страви	—	—	—	<b>66/2</b>	<b>66/2</b>	<b>88/3</b>	<b>11,5</b>	<b>11,5</b>	<b>15,5</b>	<b>5,29</b>	<b>5,29</b>	<b>6,61</b>	<b>11,5</b>	<b>11,5</b>	<b>15,0</b>	<b>141,4</b>	<b>141,4</b>	<b>184,0</b>

### **Технологія приготування**

Попередньо відварене куряче філе пропускають через м'ясорубку, додають підготовлені яйця, попередньо замочений у молоці хліб пшеничний, сіль, добре вимішують та формують тюфтельки. Підготовлені нарізані кубиками моркву та цибулю ріпчасту тушкують на олії з додаванням томатної пасти та води у закритій посудині за температури +100 °С протягом 10 хв. Сформовані тюфтельки обкачують у просіяному борошні, викладають на змащений олією лист, додають тушковані овочі та доводять до готовності у духовій шафі за температури +220...+250 °С 15—20 хв.

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

### **Характеристика готової страви**

*Зовнішній вигляд:* тюфтельки зберегли форму або злегка деформовані з овочами.

*Колір:* скоринки — золотавий, на розрізі — світло-сірий.

*Смак і запах:* властивий смаженому м'ясу птиці з тушкованими овочами, в міру солоний.

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

