

Источник рецептуры

Картотека блюд лечебного и рационального питания в учреждениях системы
здравоохранения, I том. М.А. Самсонов, Екатеринбург, 1995

5.16

ТЕХНИКО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 232,54

Наименование блюда (изделия): Пудинг творожный со сгущенным молоком

Наименование сырья, пищевых продуктов	Масса брутто	Масса нетто или полуфабри- ката	Масса готового продукта	Масса на порций
Творог с массовой долей жира 5% фасованный	50,404 (г)	49,9	0,0499	
Крупа манная	6 (г)	6	0,006	
Сахар-песок	4,9 (г)	4,9	0,0049	
Соль йодированная	0,4 (г)	0,4	0,0004	
Яйцо куриное пищевое столовое 1 категории	0,111 (шт54)	5,999994	0,111111	
Сметана с массовой долей жира 15 %	2,5 (г)	2,5	0,0025	
Масло подсолнечное	0,8 (г)	0,8	0,0008	
Молоко питьевое пастеризованное, фасованное	19,9 (г)	19,9	0,0199	
Молоко цельное сгущенное с сахаром 8,5 % жирности	5 (г)	5	0,005	
Выход готового блюда	-	80 (75/5)		

Технологический процесс изготовления, оформления и подачи блюда (изделия), условия и сроки реализации

В протертый творог добавляют яичные желтки, соль, растертые с сахаром, охлажденную заваренную манную крупу (манную крупу увеличили за счет сухарей). Массу тщательно перемешивают, яичные белки взбивают до густой пены и вводят в подготовленную массу перед запеканием. Полученную массу выкладывают на смазанный маслом противень, смазывают сметаной и запекают в жарочном шкафу в течение 25-35 мин при температуре 180-200 °С. Готовый пудинг выдерживают 5-10 мин, не выкладывая, разрезают на порционные куски. Подают со сгущенным молоком. Температура при подаче должна быть не ниже 65 °С. Срок реализации – 2 ч с момента приготовления.

Требования к оформлению и подаче блюд:

Внешний вид – порционные кусочки равномерно подрумянены, без трещин и подгорелых мест.
Цвет – корочки – золотисто-желтый, на разрезе – белый с коричневыми вкраплениями.
Консистенция – однородная, нежная, мягкая.
Вкус и запах – творога и продуктов, входящих в блюдо, без лишней кислотности.

Информация о пищевой ценности

Калорийность (Ккал)	160,89	Витамин D (мкг)	0,16	Цинк (мг)	
Белки (г)	12,86	Витамин К (мкг)		Омега 6 (г)	
Жиры (г)	5,48	Витамин Е (мг)		Омега 3 (г)	
Углеводы (г)	14,47	Витамин В2 (мг)		Йод (мкг)	6
Витамин С (мг)	0,57	Кальций (мг)	129,38	Пищевые волокна (г)	
РЭ (мкг)		Фосфор (мг)	156,8	Витамин А (мкг)	41,47
Магний (мг)		Са (мг)		Фенилаланин (мг)	0,09
Витамин В1 (мг)	0,04	Магний (мг)	18,08	Йод (мкг)	
Витамин В2 (мг)	0,21	Калий (мг)	122	Холестерин (мг)	
Фосфор (мг)		Калий (мг)		Селен (мкг)	17,17
Витамин С (мг)		Натрий (мг)		цинк (мг)	
Витамин В6 (мг)		Хлориды (мг)		Фтор (мкг)	27
Витамин Е (мг)	0,55	Витамин А (мкг)		Белки жив.происхожд (г)	
Витамин В1 (мг)		Селен (мкг)		Витамин Д (мкг)	
Fe (мг)		Железо (мг)	0,47	В-каротин (мкг)	

Зав. производством

Технолог