«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Директор ДНЗ №\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ПІБ

**Т Е Х Н О Л О Г І Ч Н А К А Р Т А**

**Запіканка сирна із сметанним соусом**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Продукти** | **Маса, *г*** | | | | **Хімічний склад, *г*** | | | | | | **Енергетична цінність, *ккал*** | |
| **брутто** | | **нетто** | | **білки** | | **жири** | | **вуглеводи** | |
| **ясла** | **садок** | **ясла** | **садок** | **ясла** | **садок** | **ясла** | **садок** | **ясла** | **садок** | **ясла** | **садок** |
| Сир кисломолочний напівжирний | 85 | 112 | 84 | 111 | 15,12 | 19,98 | 7,56 | 9,99 | 1,68 | 2,22 | 133,56 | 176,49 |
| Крупа манна | 7 | 9 | 7 | 9 | 0,72 | 0,93 | 0,07 | 0,09 | 4,75 | 6,11 | 22,96 | 29,52 |
| Цукор | 8 | 10 | 8 | 10 | 0 | 0 | 0 | 0 | 7,98 | 9,98 | 30,32 | 37,90 |
| Масло вершкове (селянське) | 3 | 4 | 3 | 4 | 0,04 | 0,05 | 2,18 | 2,90 | 0,03 | 0,04 | 19,84 | 26,45 |
| Яйце куряче | 5,5 | 8 | 5 | 7 | 0,64 | 0,89 | 0,58 | 0,81 | 0,04 | 0,05 | 7,85 | 10,99 |
| Родзинки | 9 | 11 | 9 | 11 | 0,21 | 0,25 | 0,05 | 0,06 | 5,92 | 7,24 | 25,29 | 30,91 |
| **Вихід страви:** | **-** | **-** | **110** | **140** | **16,73** | **22,10** | **10,44** | **13,85** | **20,40** | **25,64** | **239,82** | **312,26** |

Технологія приготування страви:

Підготовлену крупу манну попередньо запарюють, дають набухнути. Сир кисломолочний протирають разом із підготовленими яйцями, додають запарену крупу манну, цукор, сіль, підготовлені родзинки. Добре вимішують і викладають на змащений маслом вершковим лист шаром завтовшки 2,5-3 см та запікають у духовій шафі за температури 250-270 оС до готовності (30-40 хв.). Запіканку подають із соусом сметанним.10

*(Джерело:Методичний посібник «Організація харчування дітей у дошкільних навчальних закладах».*

*Упорядники Н.В.Омельяненко, Ю.Б. Баранова., К.В. Алєксєєнко., Л.Л.Рябчун с.472)*