

Технологічна карта № 07.04

Державна установа  
"ІНСТИТУТ  
ГРОМАДСЬКОГО ЗДОРОВ'Я  
ім. О.М.Марзєєва НАМН України"  
102630 м. Київ, 24, Буль. Полудранка, 50

Кіфлик

з/п	Найменування сировини	Маса, г		Норма вмісту на 1 порцію, г					
		брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
	1 Борошно пшеничне цілнозернове (Г)	700,0	700,0	42,0	42,0	56,0	56,0	70,0	70,0
	Вершкове масло (МП, Л)	20,0	20,0	1,2	1,2	1,6	1,6	2,0	2,0
	Олія соняшникова рафінована	35,0	35,0	2,1	2,1	2,8	2,8	3,5	3,5
	Яйця курячі (Я)	1 шт	40,0		2,4		3,2		4,0
	Сметана (МП, Л)	155,0	155,0	9,3	9,3	12,4	12,4	15,5	15,5
	Дріжджі сухі	10,0	10,0	0,6	0,6	0,8	0,8	1,0	1,0
	Цукор пісок	20,0	20,0	1,2	1,2	1,6	1,6	2,0	2,0
	Сіль йодована	1,0	1,0	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1
	Жовток (Я)	1 шт	20,0		1,2		1,6		2,0
	Маса тіста		1011		60,7		80,9		101,1
	Для начинки								
11	Сливи свіжі або морожені	400,0	300,0	24,0	18,0	32,0	24,0	40,0	30,0
12	Цукор пісок	20,0	20,0	1,2	1,2	1,6	1,6	2,0	2,0
	Маса начинки		350		21,0		28,0		35,0
10	Цукрова пудра	10,0	10,0	0,6	0,6	0,8	0,8	1,0	1,0
	Борошно для формування виробів	10	10	0,6	0,6	0,8	0,8	1,0	1,0
	Маса напівфабриката 1 шт						27		27
	Маса готового виробу 1 шт				20		20		20
	Вихід готової страви, г		1000	60 (3 шт)		80 (4 шт)			100

Відхилення до маси порції +/-3%

Наявність харчових алергенів у страві: МП - молочні продукти, Я - яйця ; Л- лактоза; Г - глютен.

Харчові продукти і продовольча сировина, з яких виготовляються готові страви, відповідають вимогам чинних нормативно-правових актів України щодо показників якості та безпеки харчових продуктів, упаковки, маркування, транспортування, приймання і зберігання.

Технологія приготування страви

Приготування начинки. Помити сливи і видалити кісточку. У разі використання заморожених слив їх попередньо розморозити. Розріжте їх навпіл і перебити або перетерти з цукром. Сливове пюре уваріть до густої консистенції.

Приготування тіста. Просіяне пшеничне і кукурудзяне борошно змішати, додати яйця, розм'якшене вершкове масло, олію, цукор і сіль. Замісити тісто.

Розмішати в мисці сухих дріжджів зі сметаною, додати суміш у тісто. Замісити пружне тісто. Загорнути готове тісто в харчову плівку і залишити на 1 годину в холодильнику.

Дістати тісто з холодильника і розділити на частини масою 500 гр, кожну з яких розкачати в пласт діаметром приблизно 20 см.

Поділити тісто на трикутники.

На кожен трикутник необхідно викласти начинку зі слив. Загорнути кожен трикутник у форму рогалика.

Викласти сформовані рогалики на деко, застелене пергаментом. Відстань між рогаликами має бути не менше 2 см, Змастити кожен рогалик жовтком. Випікати кіфлики при температурі 200 °С. протягом 15-20 хвилин. Готові рогалики притрусити цукровою пудрою.

Термін придатності до споживання та умови зберігання

Термін реалізації 1-2 год. Температура подачі +10-15 °С.

Спосіб реалізації (подання) споживачу

Зовнішній вигляд - вироби правильної однакової форми з ніжною золотистою скоринкою;

Смак і запах - смак здобного дріжджового тіста з ароматом наповнювачів;

Колір - на розрізі тіста світло кремовий, начинки - темно коричневий;

Консистенція - пухка, соковита.

ХАРЧОВА (ПОЖИВНА) ТА ЕНЕРГЕТИЧНА ЦІННІСТЬ (КАЛОРИЙНІСТЬ) 1 ПОРЦІЇ:

Маса порції, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність, ккал
60	5,8	6,0	45,1	247,9
80	7,7	8,0	60,1	330,5
100	9,69	10,00	75,14	413,09

**Технологічна карта № 07.05**

**Яблуко запечене з сиром**

з/п	Найменування сировини	Маса, г		Норма вмісту на 1 порцію, г					
		брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
	Яблука свіжі	800,0	700,0	120,0	105,0	96,0	84,0	80,0	70,0
	Сир кисломолочний (МП, Л)	400,0	400,0	60,0	60,0	48,0	48,0	40,0	40,0
	Ванільний цукор	1,0	1,0	0,2	0,2	0,1	0,1	0,1	0,1
	Цукор пісок	30,0	30,0	4,5	4,5	3,6	3,6	3,0	3,0
	Крохмаль картопляний	10,0	10,0	1,5	1,5	1,2	1,2	1,0	1,0
	Яйце куряче (Я)	1 шт	40,0		6,0		4,8		4,0
	Сметанковий соус (ТК № 10.11 )	100,0	100,0	15,0	15,0	12,0	12,0	10,0	10,0
	Вихід готової страви, г		1000		150		120		100

Відхилення до маси порції +/-3%

Наявність харчових алергенів у страві: МП - молочні продукти, Я - яйця ; Л- лактоза;

Харчові продукти і продовольча сировина, з яких виготовляються готові страви, відповідають вимогам чинних нормативно-правових актів України щодо показників якості та безпеки харчових продуктів, упаковки, маркування, транспортування, приймання і зберігання.

Технологія приготування страви

Яблука помити і розрізати навпіл. Ножом з яблук вибрати серцевину. Робити це слід обережно, щоб не прорізати стінки фруктів.

Сир, цукор, крохмаль і яйце збити блендером до однорідної маси. Яблука начинити сирною масою і викласти у форму для запікання.

Поставити у духовку, розігріту до 180-200 °С. Запікати близько 30 хвилин – поки стінки яблука стануть м'якими(тривалість запікання залежить від сорту яблука).

Термін придатності до споживання та умови зберігання

Термін реалізації - 1 година. Температура подачі +55 °С.

Спосіб реалізації (подавання) споживачу

подавати зі сметаною або сметанковим соусом.

Характеристика готової страви:

Зовнішній вигляд - запечені яблука мають на поверхні кірочку від золотистого до світло-коричневого кольору;

Смак і запах - кислосолодкий з ароматом яблук;

Колір - на розрізі від білого до світло кремового;

Консистенція - м'яка, соковита.

**ХАРЧОВА (ПОЖИВНА) ТА ЕНЕРГЕТИЧНА ЦІННІСТЬ (КАЛОРИЙНІСТЬ) 1 ПОРЦІЇ:**

Маса порції, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність, ккал
100	7,74	6,32	16,70	155,89
120	9,29	7,58	20,04	187,07
150	11,61	9,48	25,04	233,84

**Технологічна карта № 07.06**

**Яблуко каркаде**

з/п	Найменування сировини	Маса, г		Норма вмісту на 1 порцію, г					
		брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
	Яблука свіжі	66,7	600,0	100,0	90,0	80,0	72,0	66,7	60,0
	Концентрат каркаде	20,0	220,0	3,0	33,0	26,4	26,4	22,0	22,0
	Цукор пісок	50,0	50,0	7,5	7,5	6,0	6,0	5,0	5,0
	Кориця мелена	10,0	10,0	1,5	1,5	1,2	1,2	1,0	1,0
	Сіль йодована	3,0	3,0	0,5	0,5	0,4	0,4	0,3	0,3
	Вихід готової страви, г		1000		150		120		100

Відхилення до маси порції +/-3%

Харчові продукти і продовольча сировина, з яких виготовляються готові страви, відповідають вимогам чинних нормативно-правових актів України щодо показників якості та безпеки харчових продуктів, упаковки, маркування, транспортування, приймання і зберігання.

Технологія приготування страви

Підготовлені яблука розрізати на 4 частини.

Зварити чай каркаде (20 г. сухих квітів каркаде на 400 мл. води) та розчинити у ньому частину цукру. Уварити, доки суміш не зменшиться в об'ємі у 2 рази.

Яблука пересипати частиною цукру та запекти у духовій шафі з температурою 180 °С протягом 15 хв. (щоб трішки підрум'янились, але не розварились).

Дістати яблука з духової шафи, залити концентратом каркаде та посипати корицею.

Термін придатності до споживання та умови зберігання Термін реалізації - 1 година. Температура подачі +55 °С.

Спосіб реалізації (подавання) споживачу

Характеристика готової страви:

Зовнішній вигляд - часточки яблук зберігають форму нарізки після теплової обробки не розварені;

Смак і запах - кисло-солодкий;

Колір - на поверхні золотистий, всередині рожевий;

Консистенція - яблук ніжна, кірочки яблук хрумка.

**ХАРЧОВА (ПОЖИВНА) ТА ЕНЕРГЕТИЧНА ЦІННІСТЬ (КАЛОРИЙНІСТЬ) 1 ПОРЦІЇ:**

Маса порції, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність, ккал
75	0,50	0,32	11,61	57,35
100	0,67	0,42	15,48	76,46
150	1,01	0,63	23,22	114,70
200	1,34	0,84	30,96	152,93

## Технологічна карта № 07.07

## Вертуга з яблуком

Державна установа  
"ІНСТИТУТ  
ГРОМАДСЬКОГО ЗДОРОВ'Я  
ім. О.М.Марзєєва НАМН України"  
02660, м.Київ-94, вул.Полудранка,50

№ з/п	Найменування сировини	Маса, г		Норма вмісту на 1 порцію, г					
		брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
	Для тіста								
1	Борошно пшеничне цільнозернове (Г)	300,0	300,0	18,00	18,0	24,00	24,0	30,0	30,0
2	Яйце куряче (Я)	1 шт	40,0	0,12	2,4	0,16	3,2	0,2	4,0
3	Олія соняшникова рафінована	50,0	50,0	3,0	3,0	4,0	4,0	5,0	5,0
4	Вершкове масло (МП, Л)	20,0	20,0	1,2	1,2	1,6	1,6	2,0	2,0
5	Борошно пшеничне цільнозернове (Г)	300,0	300,0	18,0	18,0	24,0	24,0	30,0	30,0
6	Цукор пісок	10,0	10,0	0,6	0,6	0,8	0,8	1,0	1,0
7	Кориця мелена	2,0	2,0	0,1	0,1	0,2	0,2	0,2	0,2
8	Вода питна	100,0	100,0	6,0	6,0	8,0	8,0	10,0	10,0
9	Для начинки								
10	Яблуко свіже	533,0	385,0	32,0	23,1	42,6	30,8	53,3	38,5
11	Цукор пісок	40,0	40,0	2,4	2,4	3,2	3,2	4,0	4,0
12	Кориця мелена	5,0	5,0	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5
13	Сік лимона	10,0	10,0	0,6	0,6	0,8	0,8	1,0	1,0
Вихід готової страви, г		1000		60		80		100	

Відхилення до маси порції +3%

Наявність харчових алергенів у страві: Я - яйця; Г - глютен.

Харчові продукти і продовольча сировина, з яких виготовляються готові страви, відповідають вимогам чинних нормативно-правових актів України щодо показників якості та безпеки харчових продуктів, упаковки, маркування, транспортування, приймання і зберігання.

Технологія приготування страви

Яйце збити з олією в однорідну емульсію. Додати воду та борошно, замісити тісто. Поділити тісто на 3 частини. Розклати тісто товщиною 1-2 мм. На розклатане тісто рівномірно розкласти начинку та скрутити в рулет. Посипати цукром та змазати олією.

Випікати при 180 °С протягом 30-40 хв.

Термін придатності до споживання та умови зберігання

Термін реалізації 1-2 год. Температура подачі +10-15 °С.

Спосіб реалізації (подавання) споживачу

Характеристика готового виробу:

Зовнішній вигляд - правильної форми, на поверхні румяна кірочка, поверхня без тріщин;

Смак і запах - смак прісного здобного тіста з ароматом наповнювачів (яблука, кориці);

Колір - від світло-кремового до світло-коричневого;

Консистенція - тіста м'яка, начинки соковита.

**ХАРЧОВА (ПОЖИВНА) ТА ЕНЕРГЕТИЧНА ЦІННІСТЬ (КАЛОРИЙНІСТЬ) 1 ПОРЦІЇ:**

Маса порції, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність, ккал
60	4,1	4,6	32,9	183,2
80	5,5	6,1	43,9	244,3
100	6,88	7,59	54,84	305,38

## Мак енд чіз

з/п	Найменування сировини	Маса, г		Норма вмісту на 1 порцію, г					
		брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
	Макаронні вироби з цільнозернового борошна (Г)	185,0	180,0	27,8	27,0	22,2	21,6	18,5	18,0
	Соус "Бешамель" (ТК №10.03)	400,0	400,0	60,0	60,0	48,0	48,0	40,0	40,0
	Сир твердий (МП, Л)	100,0	100,0	15,0	15,0	12,0	12,0	10,0	10,0
	Мускатний горіх мелений	4,7	4,7	0,7	0,7	0,6	0,6	0,5	0,5
	Сіль йодована	3,0	3,0	0,5	0,5	0,4	0,4	0,3	0,3
	Вихід готової страви, г	1000		150		120		100	

Відхилення до маси порції +-3%

Наявність харчових алергенів у страві: МП - молочні продукти; Л- лактоза; Г - глютен.

Харчові продукти і продовольча сировина, з яких виготовляються готові страви, відповідають вимогам чинних нормативно-правових актів України щодо показників якості та безпеки харчових продуктів, упаковки, маркування, транспортування, приймання і зберігання.

Технологія приготування страви

Відварити макарони до напівготовності у киплячій підсоленій воді, зливним способом протягом 10 хв. Готові макарони промити великою кількістю холодної питної води.

Для приготування мак енд чіз:

Натерти твердий сир на великій тертці.

Поєднати з соусом бешамель та половиною рецептурної кількості сиру.

Запекти у духовій шафі при температурі 200 °С протягом 5 хв. до розтоплення сиру.

Перед подачею посипати страву сиром, що залишився, та поставити у духову шафу з температурою 200 °С на 2 хв. Посипати мускатним горіхом.

Термін придатності до споживання та умови зберігання

Термін реалізації - 1 година. Температура подачі +55 °С.

Спосіб реалізації (подання) споживачу

Перед подачею посипати страву сиром, що залишився, та поставити у духову шафу з температурою 200 °С на 2 хв. Посипати мускатним горіхом.

Характеристика готової страви:

Зовнішній вигляд - порційні шматочки, з румяною скоринкою на поверхні;

Смак і запах - властиві макаронним виробам без запаху затхлості;

Колір - на поверхні золотиста скоринка, на розрізі кремовий;

Консистенція - макаронні вироби зеднані між собою.

## ХАРЧОВА (ПОЖИВНА) ТА ЕНЕРГЕТИЧНА ЦІННІСТЬ (КАЛОРИЙНІСТЬ) 1 ПОРЦІЇ:

Маса порції, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність, ккал
100	5,14	8,46	14,39	150,98
120	6,2	10,2	17,3	181,2
150	7,71	12,70	21,58	226,47