

Блюда из овощей

1051 № 1051 Баклажаны, запеченные в сметане Показаны на диеты № 3, 5, 6, 11, 12, 15; без сыра — на диеты № 7, 10 Готовить, как указано в № 1049. Смешивать со сметанным соусом № 762.

9	Продукты	Брутто	10 Нетто
	Баклажаны	165	150
	Мука	10	10
	Масло	15	15
	Сметана	30	30
	Сыр	11	10
	Итого	212	215

11

13

14

18

15

21

24

Блюда из овощей

1052 № 1052 Запеканка из баклажан и овощей Показана на диеты № 3, 6, 8, 9, 10, 11, 12, 15; без зелени петрушки—на диету № 7 Баклажаны нарезать тонкими пластинками и обжарить в масле; морковь, репу и капусту нашинковать в тушить с небольшим количеством молока. Противень смазать маслом и уложить послойно: нижний и верхний слой — из баклажан, а средний — из овощей, смешанных с рубленой петрушкой, яйцами и молоком. Запечь в духовом шкафу. При отпуске полить маслом.

Продукты	Брутто	Нетто
Баклажаны	65	60
Морковь	40	30
Репа	27	20
Капуста	40	30
Молоко	80	80
Яйца	1/2 ч.	24
Зелень петрушки	5	4
Масло	15	15
Итого		263

Блюда из овощей

1053

№ 1053 Сельдерей, жаренный в сухарях Показан на диеты № 3, 10, 11, 12, 15 Сельдерей сварить в кожуре, очистить, нарезать тонкими пластинками, обвалить в муке, яйцах и сухарях, поджарить на масле. При отпуске полить маслом.

Продукты	Брутто	Нетто
Сельдерей	250	170
Мука	10	10
Яйца	1/3 ч.	16
Масло	20	20
Сухари	20	20
Итого		236

11

13

14

18

15

21

24

Блюда из овощей

1054 № 1054 Оладьи из сельдерея и яблок Показаны на диеты № 3, 6, 10, 11, 12, 15 Сельдерей сварить в кожуре, очистить и нашинковать в виде лапши; так же нашинковать яблоки, соединить с сельдереем, мукой, молоком, яичным желтком и сахаром, осторожно добавить взбитый белок и поджарить на масле по 3—4 оладьи на порцию. При отпуске полить маслом.

Продукты	Брутто	Нетто
Сельдерей	145	100
Яблоки	100	80
Мука	20	20
Молоко	20	20
Яйца	1/2 ч.	24
Сахар	5	5
Масло	15	15
Итого		264 <sub>4</sub>



Примечания: 16 — карликовый ранний, 17 — деликатес, 18 — болгарский. Морковь: 19 — нантская, 20 — московская, 21 — валерия, 22 — шантене, 23 — геранда, 24 — каротель

Блюда из овощей

1055

№ 1055 Сельдерей, жаренный в тесте Показан на диеты № 3, 6, 10, 11, 12, 15 Сельдерей отварить в кожуре, очистить, нарезать тонкими пластинками; приготовить жидкое тесто по рецепту № 1034 (в III варианте в тесто добавляют молоко), в него обмакнуть сельдерей, жарить в масле.

9

Продукты	Брутто	Нетто
Сельдерей	240	170
Мука	30	30
Сметана	20	20
Яйца	1/3 ч.	16
Сахар	5	5
Масло	15	15
Итого		256

11

13

14

18

15

21

24

Блюда из овощей

1056

№ 1056 Тыква в сметане Показана на диеты № 2, 3, 6, 7, 8, 10, 11, 12, 15 Тыкву очистить, нарезать тонкими ломтями, обжарить в масле до готовности, Уложить отдельными порциями на противень, смазанный маслом, залить сметанным соусом № 762 и запечь в духовом шкафу.

Продукты	Брутто	Нетто
Тыква	285	200
Мука	10	10
Сметана	30	30
Масло	15	15
Итого	355	255

11

13

14

18

15

21

24

Блюда из овощей

1057

№ 1057 Тыква, запеченная в молочном соусе Показана на диеты № 2, 3, 6, 7, 10, 11, 12, 15 Готовить по рецепту № 1056, но заливать молочным соусом № 770.

	Продукты	Брутто	Нетто
9	Тыква	230	160
	Мука	10	10
	Масло	15	15
	Молоко	60	60
	Яйца	1/2 ч.	24
	Итого		257

11

13

14

18

15

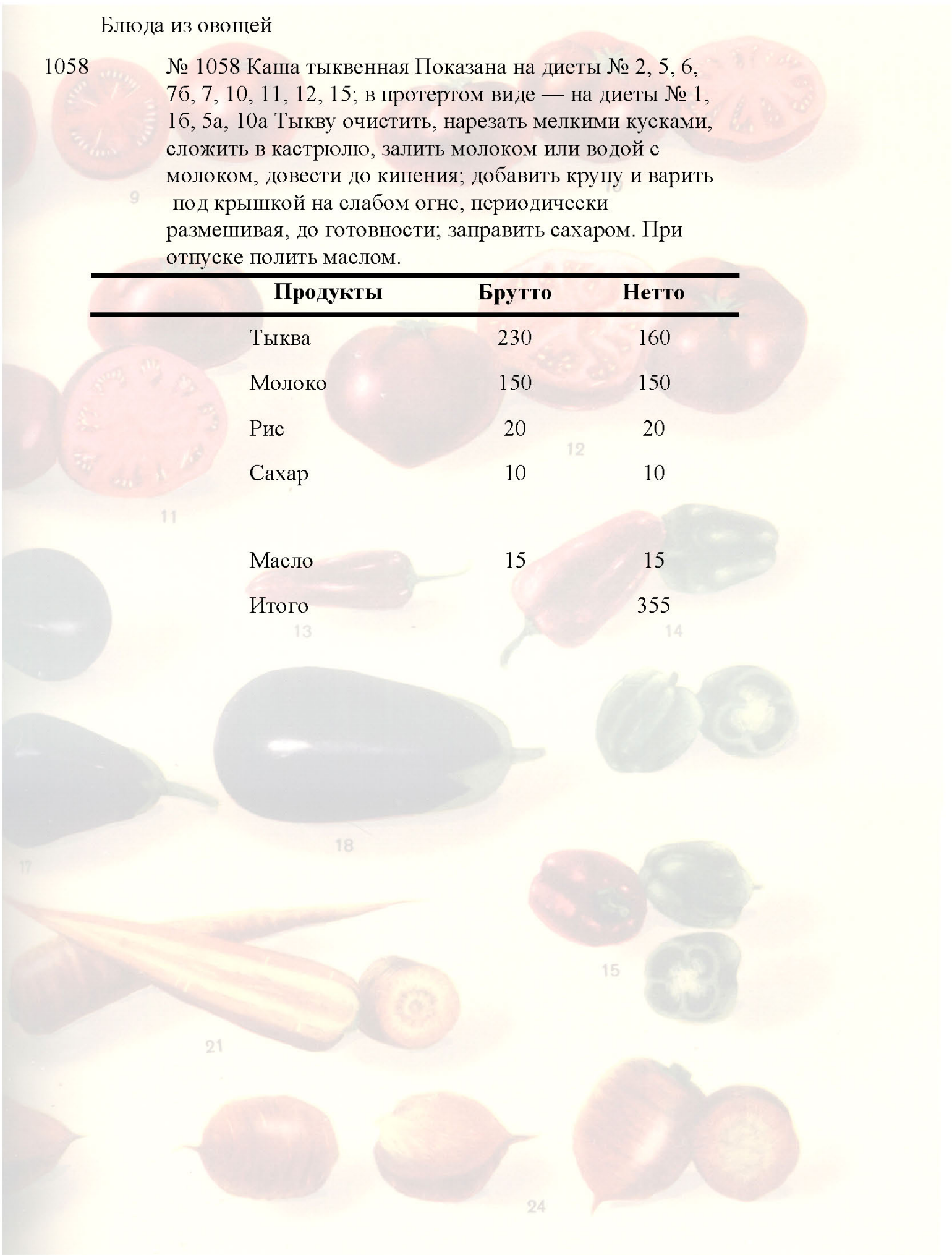
21

24

Блюда из овощей

1058 № 1058 Каша тыквенная Показана на диеты № 2, 5, 6, 7б, 7, 10, 11, 12, 15; в протертом виде — на диеты № 1, 1б, 5а, 10а Тыкву очистить, нарезать мелкими кусками, сложить в кастрюлю, залить молоком или водой с молоком, довести до кипения; добавить крупу и варить под крышкой на слабом огне, периодически размешивая, до готовности; заправить сахаром. При отпуске полить маслом.

Продукты	Брутто	Нетто
Тыква	230	160
Молоко	150	150
Рис	20	20
Сахар	10	10
Масло	15	15
Итого		355



ОБОЗНАЧЕНИЯ: 16 — карликовый ранний, 17 — деликатес, 18 — болгарский. Морковь: 19 — нантская, 20 — московская, 21 — валерия, 22 — шантене, 23 — геранда, 24 — каротель



Блюда из овощей

1059 № 1059 Суфле из тыквы Показано на диеты № 1б, 1, 2, 5а, 5, 6, 7б, 7, 10а, 10, 11, 12, 13, 15 Тыкву очистить, нарезать мелкими кусками, сложить в кастрюлю, добавить молоко и тушить под крышкой до полной готовности. Готовую тыкву тщательно взбить венчиком, добавляя манную крупу. Варить еще 5—10 минут, остудить, добавить яичный желток, сахар и взбитые белки, осторожно вымешать, уложить в формочки, смазанные маслом, и варить в водяной бане до готовности. При отпуске полить маслом.

Продукты	Брутто	Нетто
Тыква	215	150
Молоко	50	50
Крупа манная	15	15
Масло	15	15
Яйца	1/2 ч.	24
Сахар	10	10
Итого		264

Блюда из овощей

1060

№ 1060 Пудинг из сырой тертой тыквы и яблок  
Показан на диеты № 1, 2, 3, 5, 6, 7б, 7, 10, 11, 12, 13, 15  
Тыкву очистить, натереть на терке, яблоки мелко  
нашинковать и смешать с тыквой, манной крупой,  
сахаром, сметаной, яичным желтком и взбитым  
белком. Выложить на смазанную маслом сковороду  
или противень и запечь в духовом шкафу. При отпуске  
полить маслом.

Продукты	Брутто	Нетто
Тыква	145	100
Яблоки	100	70
Крупа манная	15	15
Сметана	30	30
Масло	15	15
Яйца	1/2 ч.	24
Сахар	10	10
Итого		264



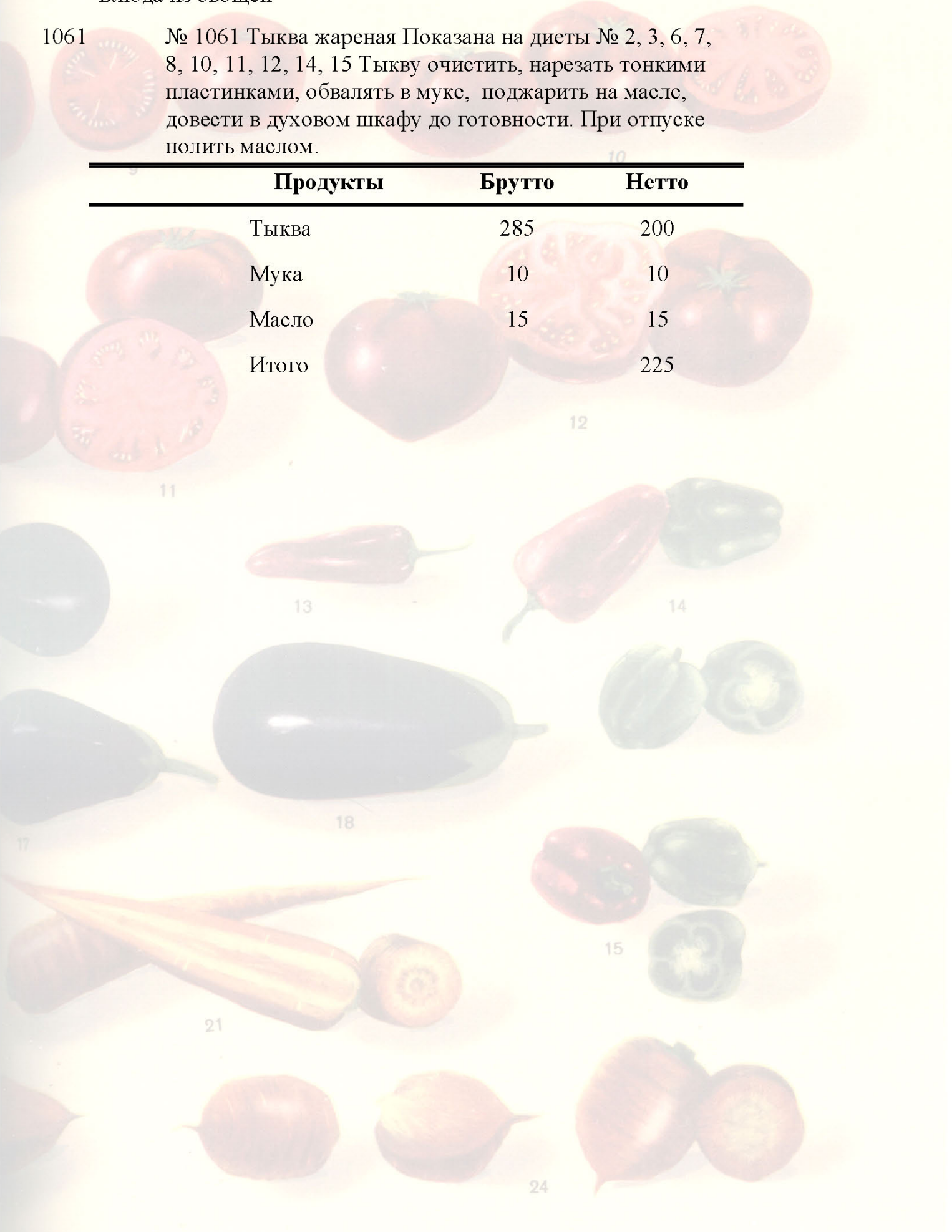
ОБОЗНАЧЕНИЯ: 16 — карликовый ранний, 17 — деликатес, 18 — болгарский. Морковь: 19 — нантская, 20 — московская, 21 — валерия, 22 — шантене, 23 — геранда, 24 — каротель

Блюда из овощей

1061

№ 1061 Тыква жареная Показана на диеты № 2, 3, 6, 7, 8, 10, 11, 12, 14, 15 Тыкву очистить, нарезать тонкими пластинками, обвалить в муке, поджарить на масле, довести в духовом шкафу до готовности. При отпуске полить маслом.

Продукты	Брутто	Нетто
Тыква	285	200
Мука	10	10
Масло	15	15
Итого		225



Блюда из овощей

1062

№ 1062 Тыква, запеченная в яйцах Показана на диеты № 2, 3, 6, 8, 9, 10, 11, 12, 15 Тыкву очистить, нарезать небольшими кусками, обжарить в масле до готовности. Яйца соединить с молоком, залить тыкву и запечь в духовом шкафу. При отпуске полить маслом.

Продукты	Брутто	Нетто
Тыква	215	150
Масло сливочное	15	15
Молоко	50	50
Яйца	1,5 шт.	72
Итого	12	287

11

13

14

18

15

21

24

Блюда из овощей

1063

№ 1063 Тыква, тушенная в молоке Показана на диеты № 2, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 15 Тыкву очистить, нарезать небольшими кусками, сложить в кастрюлю, залить молоком и тушить до готовности. Добавить сахар и вымешать. При отпуске полить маслом.

Продукты	Брутто	Нетто
Тыква	230	160
Сахар	5	5
Молоко	40	40
Масло сливочное	15	15
Итого	12	220

11

13

14

18

15

21

24

Блюда из овощей

1064 № 1064 Пюре из тыквы и урюка Показано на диеты № 2, 5а, 5, 6, 7б, 7, 10а, 10, 11, 12, 13, 15 Тыкву очистить, нарезать небольшими кусками, сложить в кастрюлю вместе с промытым урюком, тушить на слабом огне, добавив небольшое количество масла, до готовности. Готовую тыкву протереть сквозь сито, соединить с молочным соусом № 769, приготовленным из масла, муки и молока; хорошо вымешать, добавить сахар. Перед отпуском подогреть и полить маслом

Продукты	Брутто	Нетто
Тыква	185	130
Урюк	50	50
Молоко	50 <sup>12</sup>	50
Мука	5	5
Масло сливочное	15	15
Сахар	10	10
Итого <sup>13</sup>		260 <sup>4</sup>



Примечания: 16 — карликовый ранний, 17 — деликатес, 18 — болгарский. Морковь: 19 — нантская, 20 — московская, 21 — валерия, 22 — шантене, 23 — геранда, 24 — каротель

Блюда из овощей

1065

№ 1065 Пудинг из тыквы и яблок Показан на диеты № 1, 2, 5, 6, 7б, 7, 10, 11, 12, 15 Тыкву очистить, нарезать небольшими кусочками и тушить в молоке до полуготовности; добавить нашинкованные яблоки и тушить до готовности тыквы. Всыпать манную крупу, смешать и дополнительно варить 5 минут. Остудить, ввести сахар, желток и взбитый белок. Осторожно смешать, выложить на смазанную маслом сковороду или противень и запечь в духовом шкафу. При отпуске полить маслом.

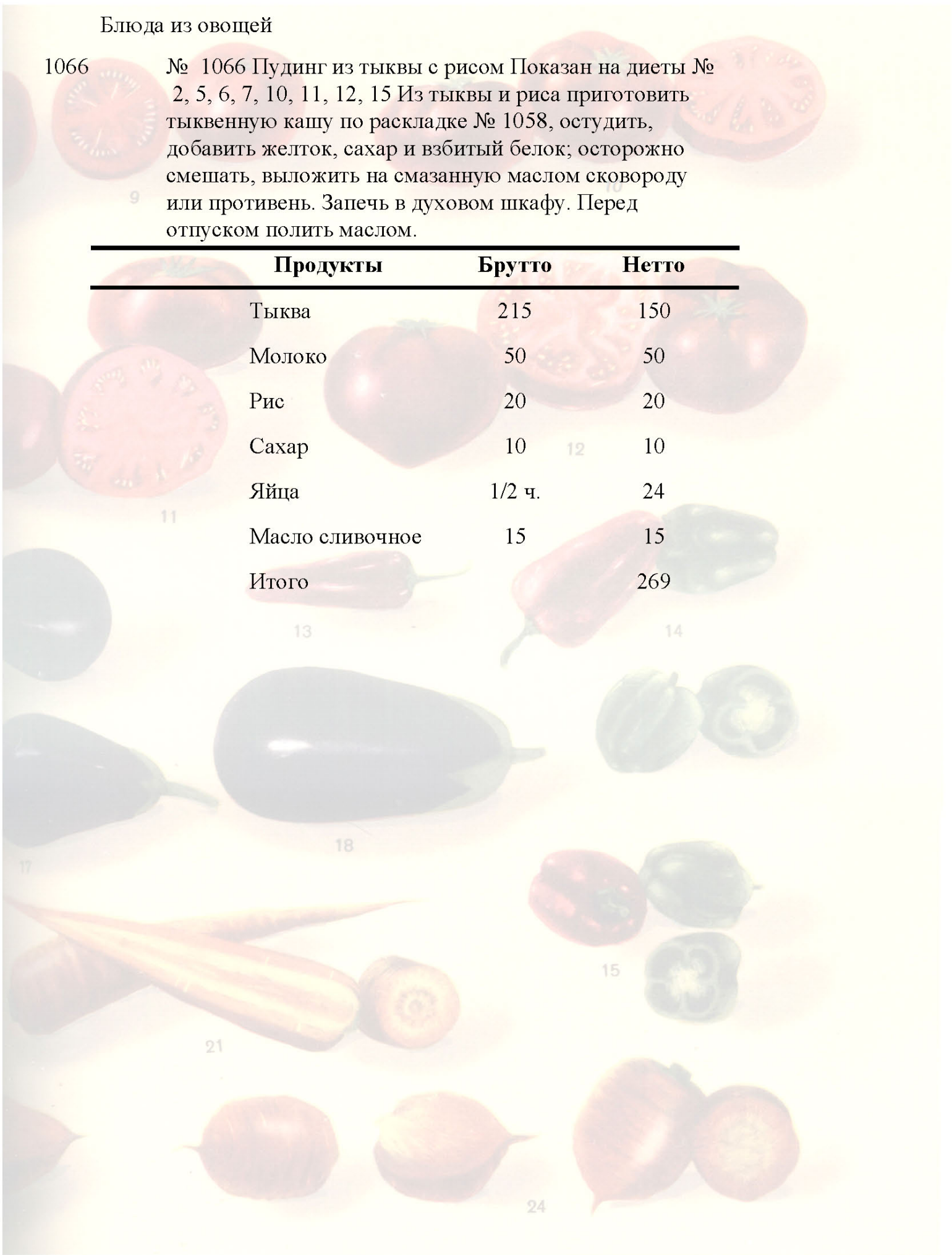
Продукты	Брутто	Нетто
Тыква	115	80
Яблоки	100	80
Молоко	40	40
Манная крупа	15	15
Сахар	10	10
Яйца	1/2 ч.	24
Масло сливочное	15	15
Итого		264

Блюда из овощей

1066

№ 1066 Пудинг из тыквы с рисом Показан на диеты № 2, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 15 Из тыквы и риса приготовить тыквенную кашу по раскладке № 1058, остудить, добавить желток, сахар и взбитый белок; осторожно смешать, выложить на смазанную маслом сковороду или противень. Запечь в духовом шкафу. Перед отпуском полить маслом.

Продукты	Брутто	Нетто
Тыква	215	150
Молоко	50	50
Рис	20	20
Сахар	10	10
Яйца	1/2 ч.	24
Масло сливочное	15	15
Итого		269



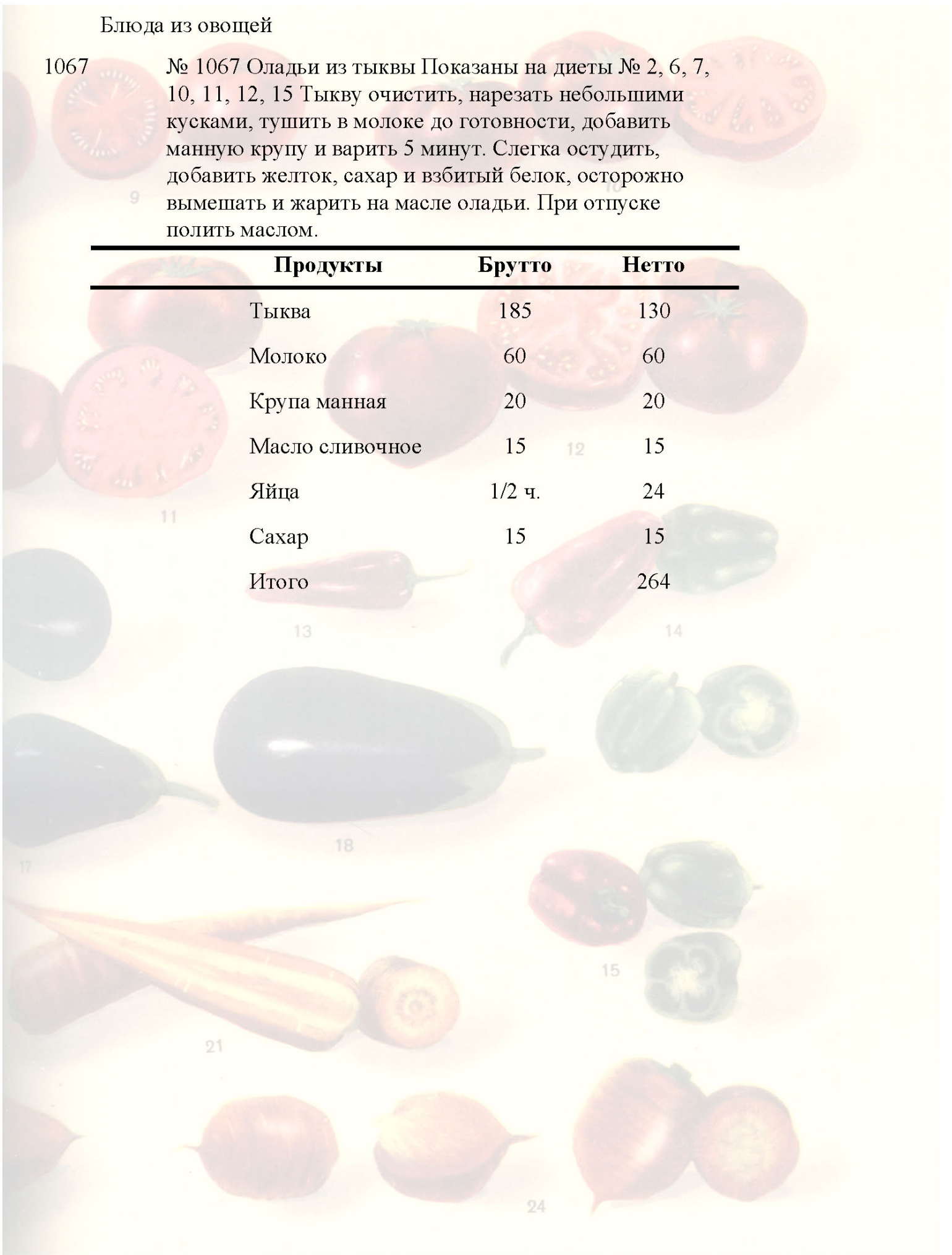
ОБОЗНАЧЕНИЯ: 16 — карликовый ранний, 17 — деликатес, 18 — болгарский. Морковь: 19 — нантская, 20 — московская, 21 — валерия, 22 — шантене, 23 — геранда, 24 — каротель



Блюда из овощей

1067 № 1067 Оладьи из тыквы Показаны на диеты № 2, 6, 7, 10, 11, 12, 15 Тыкву очистить, нарезать небольшими кусками, тушить в молоке до готовности, добавить манную крупу и варить 5 минут. Слегка остудить, добавить желток, сахар и взбитый белок, осторожно вымешать и жарить на масле оладьи. При отпуске полить маслом.

Продукты	Брутто	Нетто
Тыква	185	130
Молоко	60	60
Крупа манная	20	20
Масло сливочное	15	15
Яйца	1/2 ч.	24
Сахар	15	15
Итого		264



Примечания: 16 — карликовый ранний, 17 — деликатес, 18 — болгарский. Морковь: 19 — нантская, 20 — московская, 21 — валерия, 22 — шантене, 23 — геранда, 24 — каротель

Блюда из овощей

1068 № 1068 Оладьи из шпината Показаны на диеты № 2, 3, 10, 11, 12, 15 Шпинат нашинковать, тушить в молоке под крышкой в течение 6—10 минут; добавить 5 г масла и манную крупу, проварить 5 минут. Слегка остудить, осторожно смешать с сахаром, желтками и взбитым белком и жарить на масле оладьи. При отпуске полить сметаной.

Продукты	Брутто	Нетто
Шпинат	330	240
Крупа манная	15	15
Молоко	40	40
Яйца	1/2 ч. 12	24
Сахар	5	5
Масло сливочное	20	20
Сметана	30	30
Итого		384 <sub>4</sub>



Овощами: 16 — карликовый ранний, 17 — деликатес, 18 — болгарский. Морковь: 19 — нантская, 20 — московская, 21 — валерия, 22 — шантене, 23 — геранда, 24 — каротель

Блюда из овощей

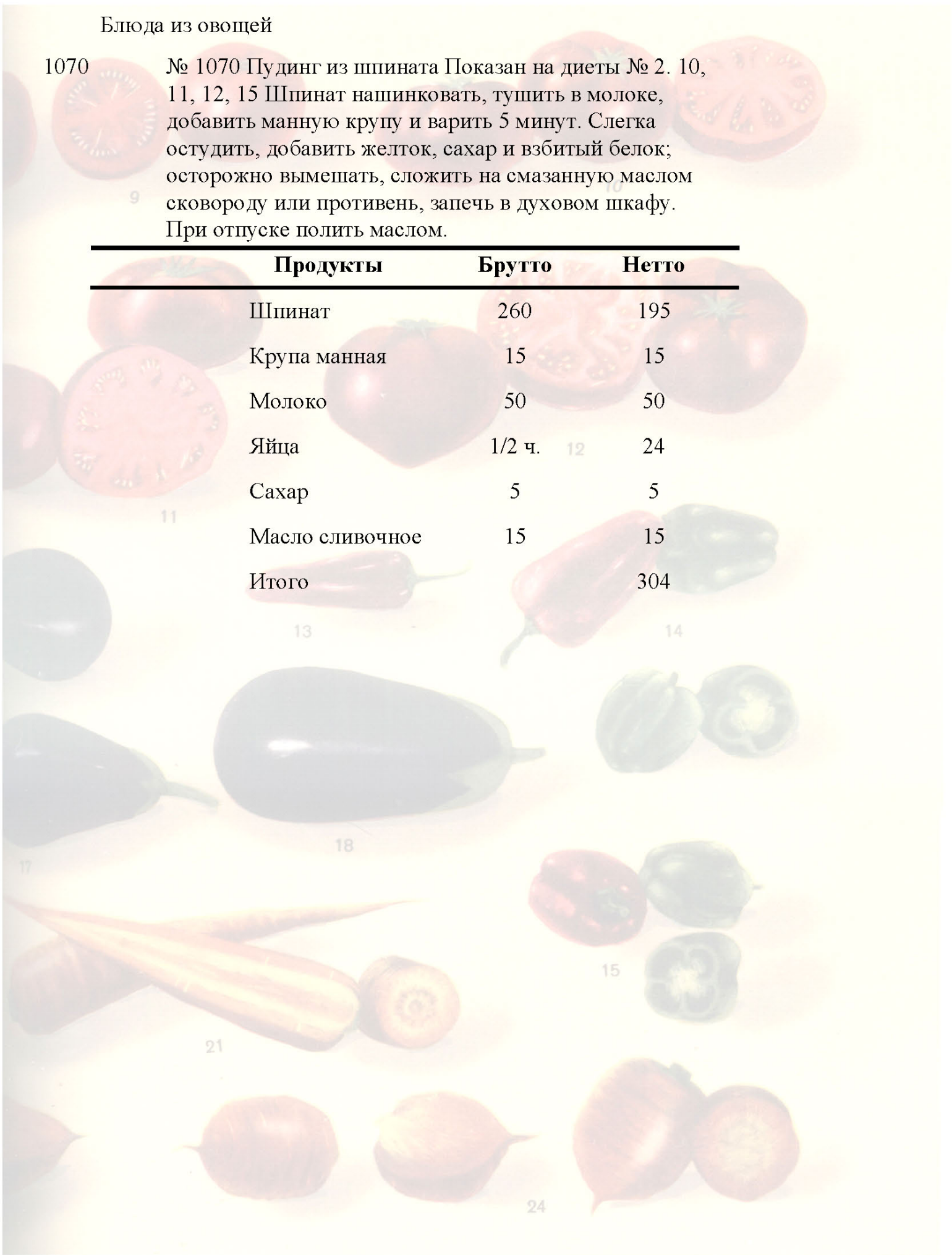
1069 № 1069 Шпинат с яйцом и гренками Показан на диеты № 2, 10, 11, 12, 15 Шпинат тушить в небольшом количестве воды в кастрюле под крышкой в течение 10—15 минут, а затем протереть сквозь сито. Из муки, части молока и масла приготовить молочный соус № 768, ввести в шпинат и добавить часть сахара. Хлеб нарезать небольшими ромбиками, замочить в смеси из молока, яйца и небольшого количества сахара и поджарить на масле. Яйцо сварить вкрутую. При отпуске положить на шпинат яйцо, а по бокам — гренки.

Продукты	Брутто	Нетто
Шпинат	250	185
Молоко	80	80
Мука	5	5
Масло	15	15
Яйца	1,25 шт.	60
Сахар	10	10
Хлеб пшеничный	50	50
Итого		405

Блюда из овощей

1070 № 1070 Пудинг из шпината Показан на диеты № 2. 10, 11, 12, 15 Шпинат нашинковать, тушить в молоке, добавить манную крупу и варить 5 минут. Слегка остудить, добавить желток, сахар и взбитый белок; осторожно вымешать, сложить на смазанную маслом сковороду или противень, запечь в духовом шкафу. При отпуске полить маслом.

Продукты	Брутто	Нетто
Шпинат	260	195
Крупа манная	15	15
Молоко	50	50
Яйца	1/2 ч. 12	24
Сахар	5	5
Масло сливочное	15	15
Итого		304



9

11

13

14

18

15

21

24

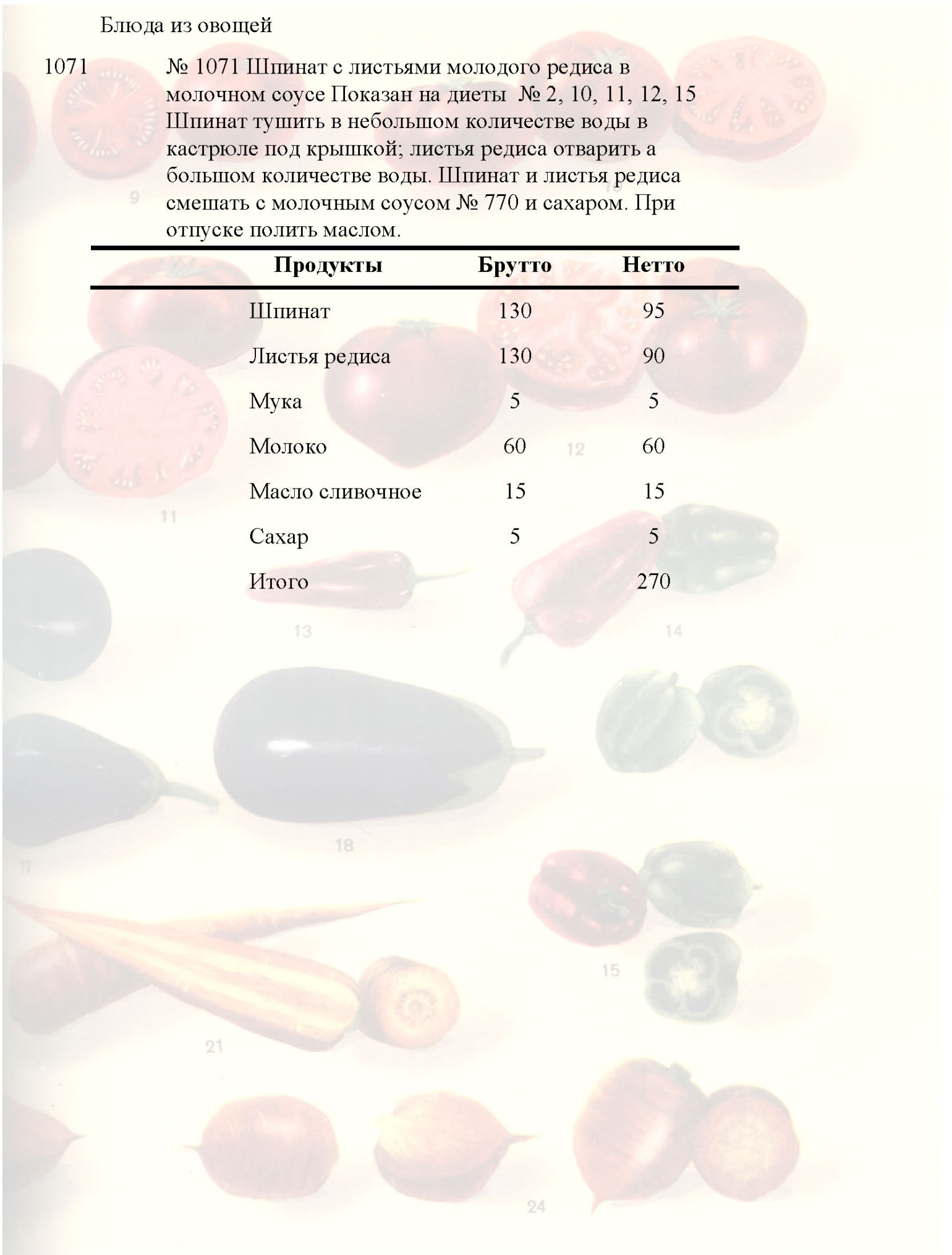
ОБОЗНАЧЕНИЯ: 16 — карликовый ранний, 17 — деликатес, 18 — болгарский. Морковь: 19 — нантская, 20 — московская, 21 — валерия, 22 — шантене, 23 — геранда, 24 — каротель

Блюда из овощей

1071

№ 1071 Шпинат с листьями молодого редиса в молочном соусе Показан на диеты № 2, 10, 11, 12, 15 Шпинат тушить в небольшом количестве воды в кастрюле под крышкой; листья редиса отварить а большом количестве воды. Шпинат и листья редиса смешать с молочным соусом № 770 и сахаром. При отпуске полить маслом.

Продукты	Брутто	Нетто
Шпинат	130	95
Листья редиса	130	90
Мука	5	5
Молоко	60	60
Масло сливочное	15	15
Сахар	5	5
Итого		270



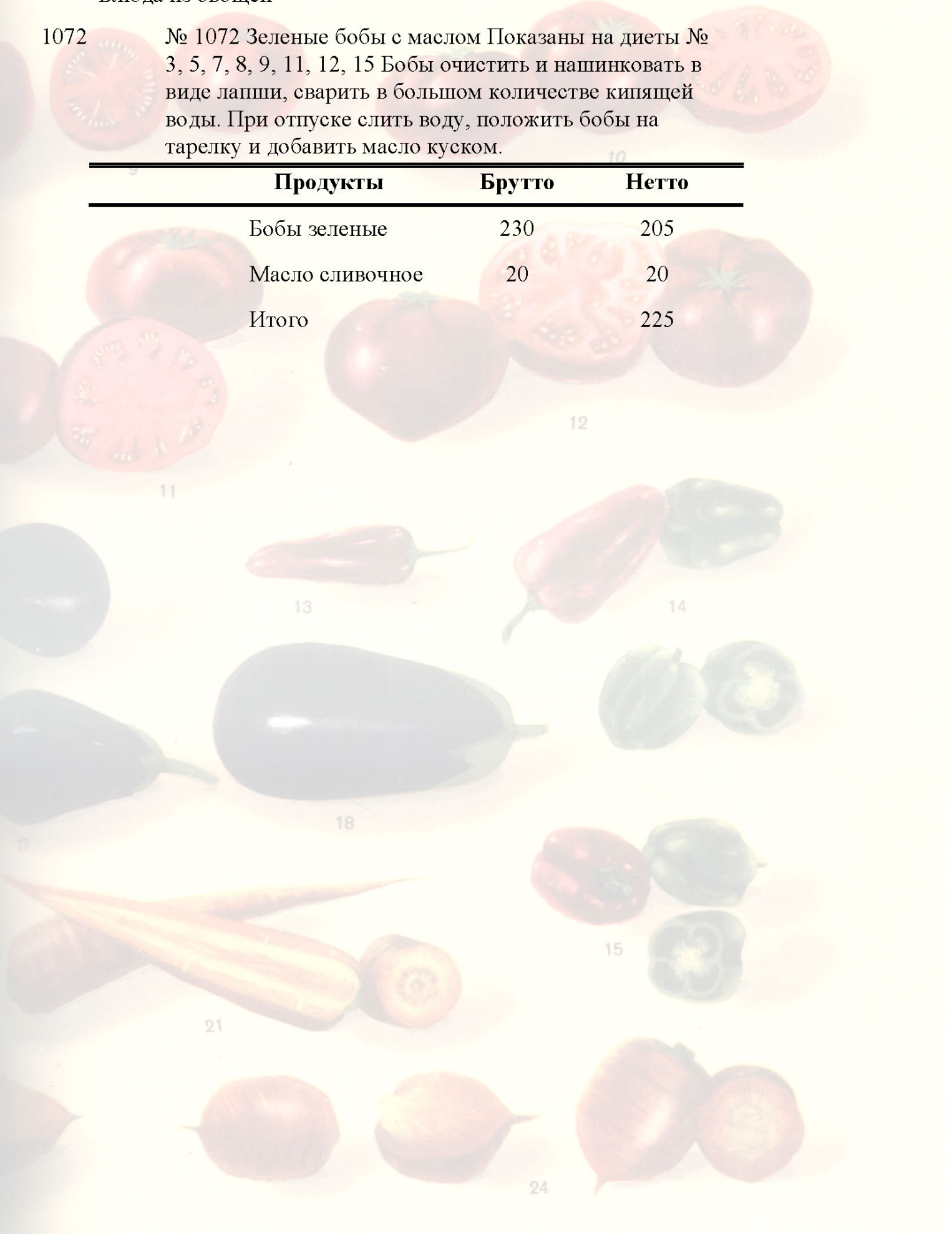
Овощам: 16 — карликовый ранний, 17 — деликатес, 18 — болгарский. Морковь: 19 — нантская, 20 — московская, 21 — валерия, 22 — шантене, 23 — геранда, 24 — каротель

Блюда из овощей

1072

№ 1072 Зеленые бобы с маслом Показаны на диеты № 3, 5, 7, 8, 9, 11, 12, 15 Бобы очистить и нашинковать в виде лапши, сварить в большом количестве кипящей воды. При отпуске слить воду, положить бобы на тарелку и добавить масло куском.

Продукты	Брутто	Нетто
Бобы зеленые	230	205
Масло сливочное	20	20
Итого		225

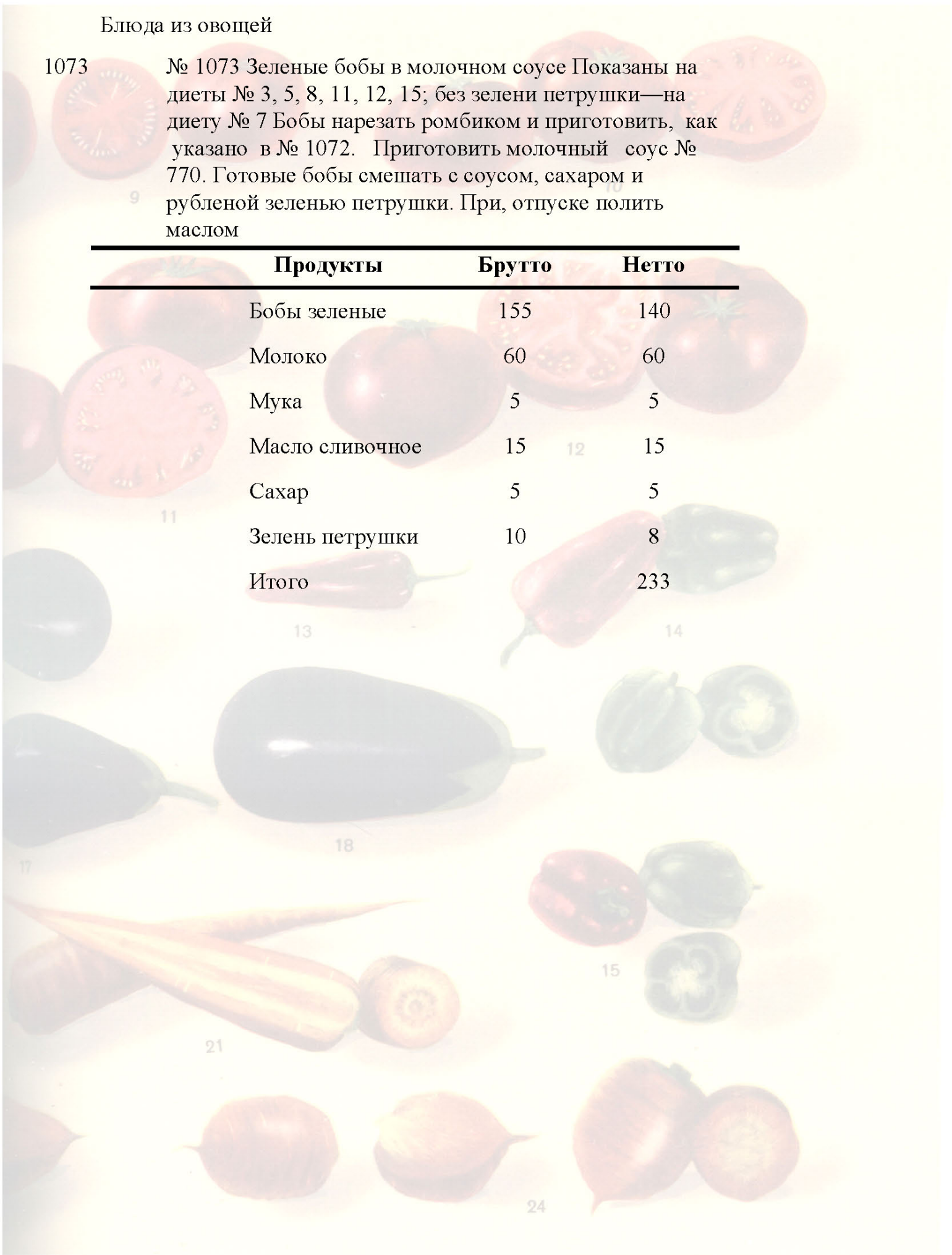


Блюда из овощей

1073

№ 1073 Зеленые бобы в молочном соусе Показаны на диеты № 3, 5, 8, 11, 12, 15; без зелени петрушки—на диету № 7 Бобы нарезать ромбиком и приготовить, как указано в № 1072. Приготовить молочный соус № 770. Готовые бобы смешать с соусом, сахаром и рубленой зеленью петрушки. При отпуске полить маслом

Продукты	Брутто	Нетто
Бобы зеленые	155	140
Молоко	60	60
Мука	5	5
Масло сливочное	15	15
Сахар	5	5
Зелень петрушки	10	8
Итого		233



Овощами: 16 — карликовый ранний, 17 — деликатес, 18 — болгарский. Морковь: 19 — нантская, 20 — московская, 21 — валерия, 22 — шантене, 23 — геранда, 24 — каротель

Блюда из овощей

1074

№ 1074 Зеленые бобы по-грузински Показаны на диеты № 3, 8, 9, 11, 12, 15 Бобы очистить, нарезать ромбиками, сварить, как указано в № 1072. Лук шинковать и слегка обжарить в масле, обжаренный лук смешать с бобами, поджарить и добавить рубленую зелень петрушки. Сложить на сковороду или противень, смазанный маслом, залить молоком, смешанным с яйцами, и запечь в духовом шкафу.

Продукты	Брутто	Нетто
Бобы зеленые	135	120
Масло сливочное	15	15
Лук зеленый	24	20
Зелень петрушки	10	5
Молоко	40	40
Яйца	1 шт.	48
Итого		248



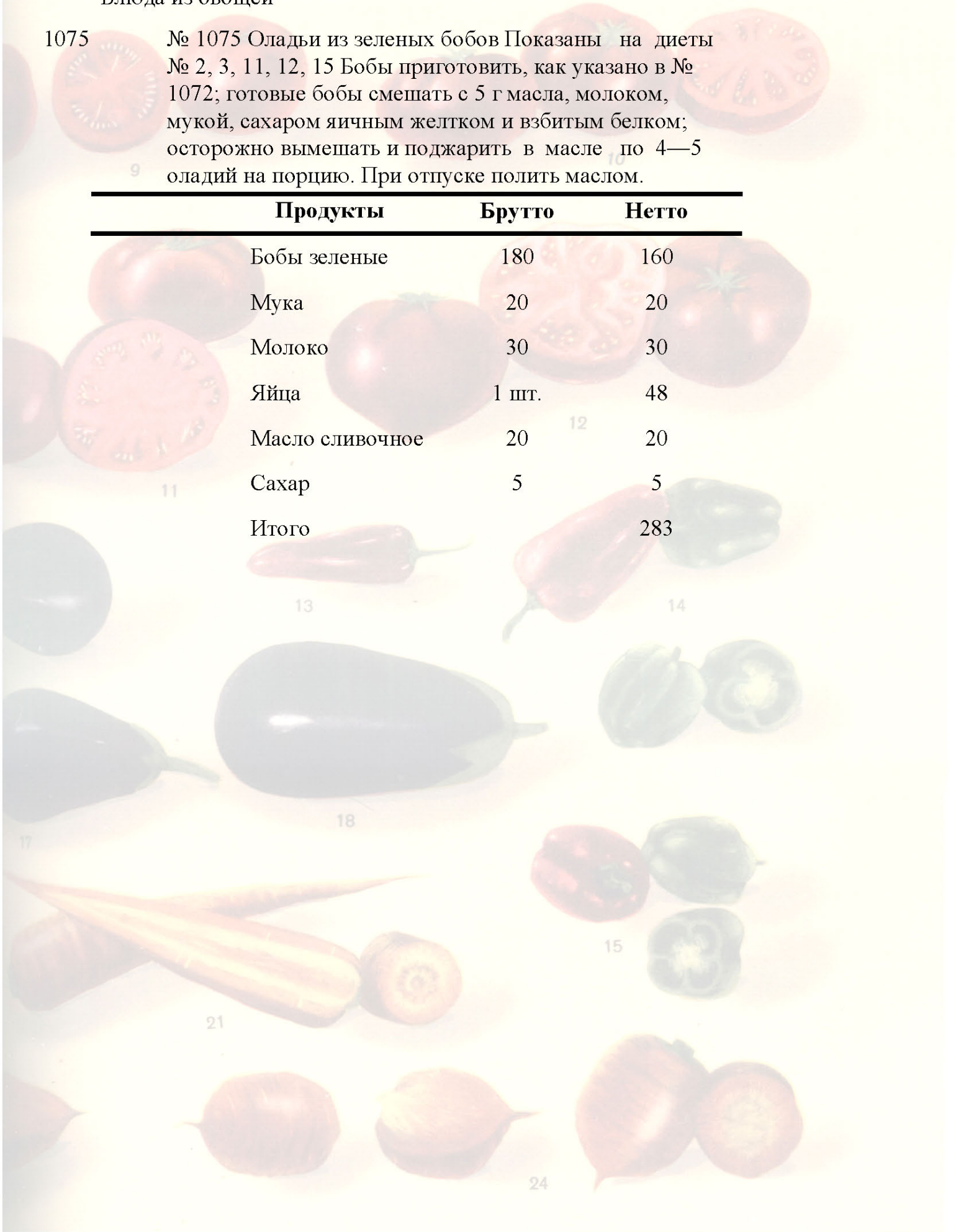
Примечания: 16 — карликовый ранний, 17 — деликатес, 18 — болгарский. Морковь: 19 — нантская, 20 — московская, 21 — валерия, 22 — шантене, 23 — геранда, 24 — каротель



Блюда из овощей

1075 № 1075 Оладьи из зеленых бобов Показаны на диеты № 2, 3, 11, 12, 15 Бобы приготовить, как указано в № 1072; готовые бобы смешать с 5 г масла, молоком, мукой, сахаром яичным желтком и взбитым белком; осторожно вымесать и поджарить в масле по 4—5 оладий на порцию. При отпуске полить маслом.

Продукты	Брутто	Нетто
Бобы зеленые	180	160
Мука	20	20
Молоко	30	30
Яйца	1 шт.	48
Масло сливочное	20	20
Сахар	5	5
Итого		283

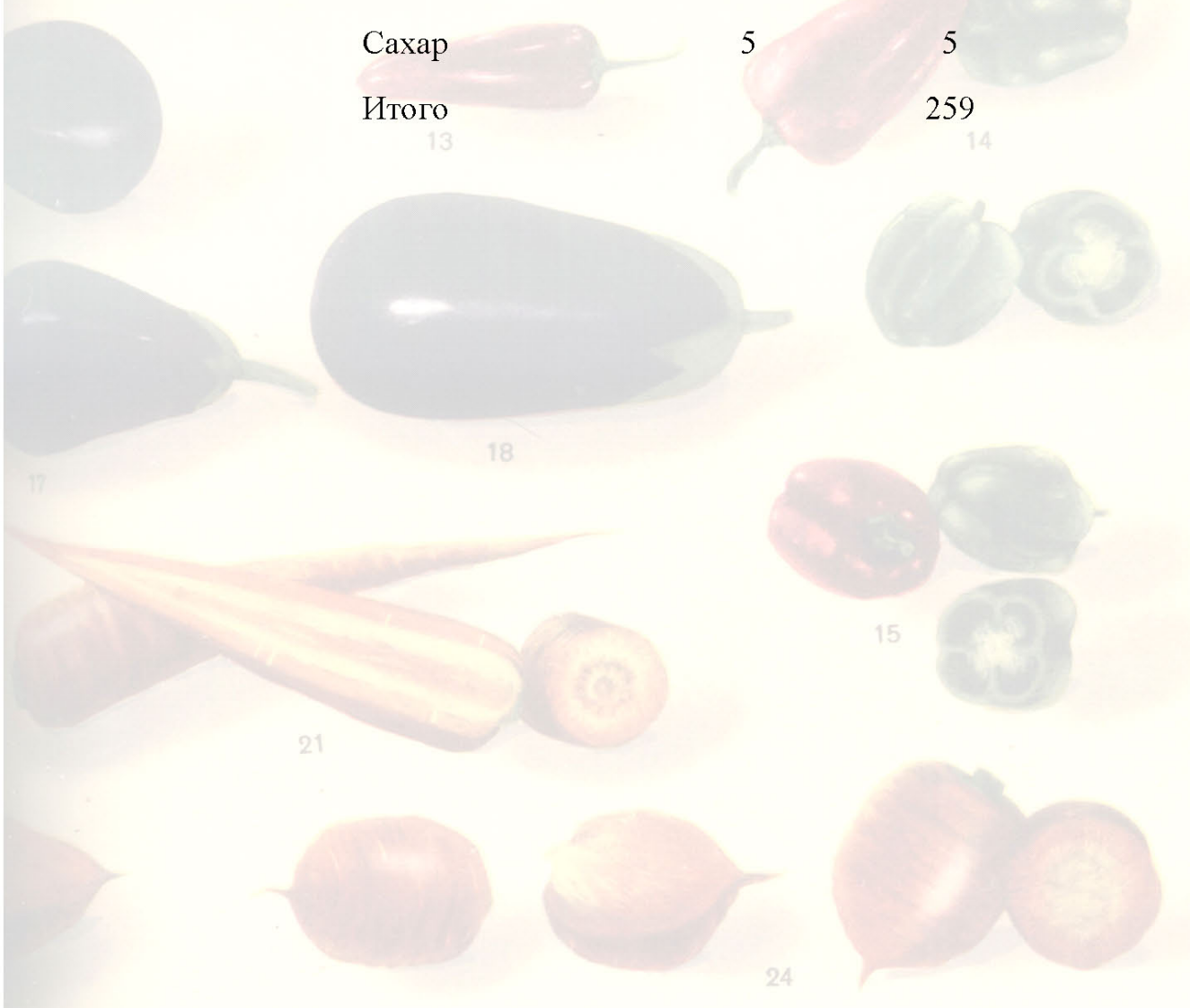


Овощами: 16 — карликовый ранний, 17 — деликатес, 18 — болгарский. Морковь: 19 — нантская, 20 — московская, 21 — валерия, 22 — шантене, 23 — геранда, 24 — каротель

Блюда из овощей

1076 № 1076 Пудинг из зеленых бобов Показан на диеты № 2, 3, 7, 11, 12, 15 Бобы приготовить, как указано в № 1072; откинуть на сито и дать воде стечь. Приготовить соус № 768. Бобы соединить с соусом, сахаром, желтками и взбитым белком; осторожно смешать, положить на сковороду или противень, смазанный маслом. Запечь в духовом шкафу. При отпуске полить маслом.

Продукты	Брутто	Нетто
Бобы зеленые	155	140
Молоко	70	70
Масло сливочное	15	15
Мука	5	5
Яйца	1/2 ч.	24
Сахар	5	5
Итого		259



ОБОЗНАЧЕНИЯ: 16 — карликовый ранний, 17 — деликатес, 18 — болгарский. Морковь: 19 — нантская, 20 — московская, 21 — валерия, 22 — шантене, 23 — геранда, 24 — каротель

Блюда из овощей

1077

№ 1077 Суфле из зеленых бобов Показано на диеты № 2, 7, 11, 12, 13, 15 Бобы сварить, протереть сквозь сито или мелко изрубить, смешать с манной крупой, сахаром, яичным желтком и взбитым белком, сложить в формочку, смазанную маслом, и варить в водяной бане. При отпуске полить маслом.

9

Продукты	Брутто	Нетто
Бобы	220	200
Масло сливочное	20	20
Крупа манная	15	15
Яйца	1/2 ч.	24
Сахар	5	5
Итого		264

11

13

14

18

15

21

24

Блюда из овощей

1078

№ 1078 Бобы стручками по-польски Показаны на диеты № 3, 7, 10, 11, 12, 15 Зачистить стручки, связать порциями и сварить в кипящей воде. Приготовить из поджаренных толченых сухарей и топленого масла соус № 776. Блюдо необходимо готовить из молодых белых стручков. При отпуске залить этим соусом.

Продукты	Брутто	Нетто
Грибы белые	225	200
Масло	20	20
Сухари	20	20
Итого		240

11

13

14

18

15

21

24

Блюда из овощей

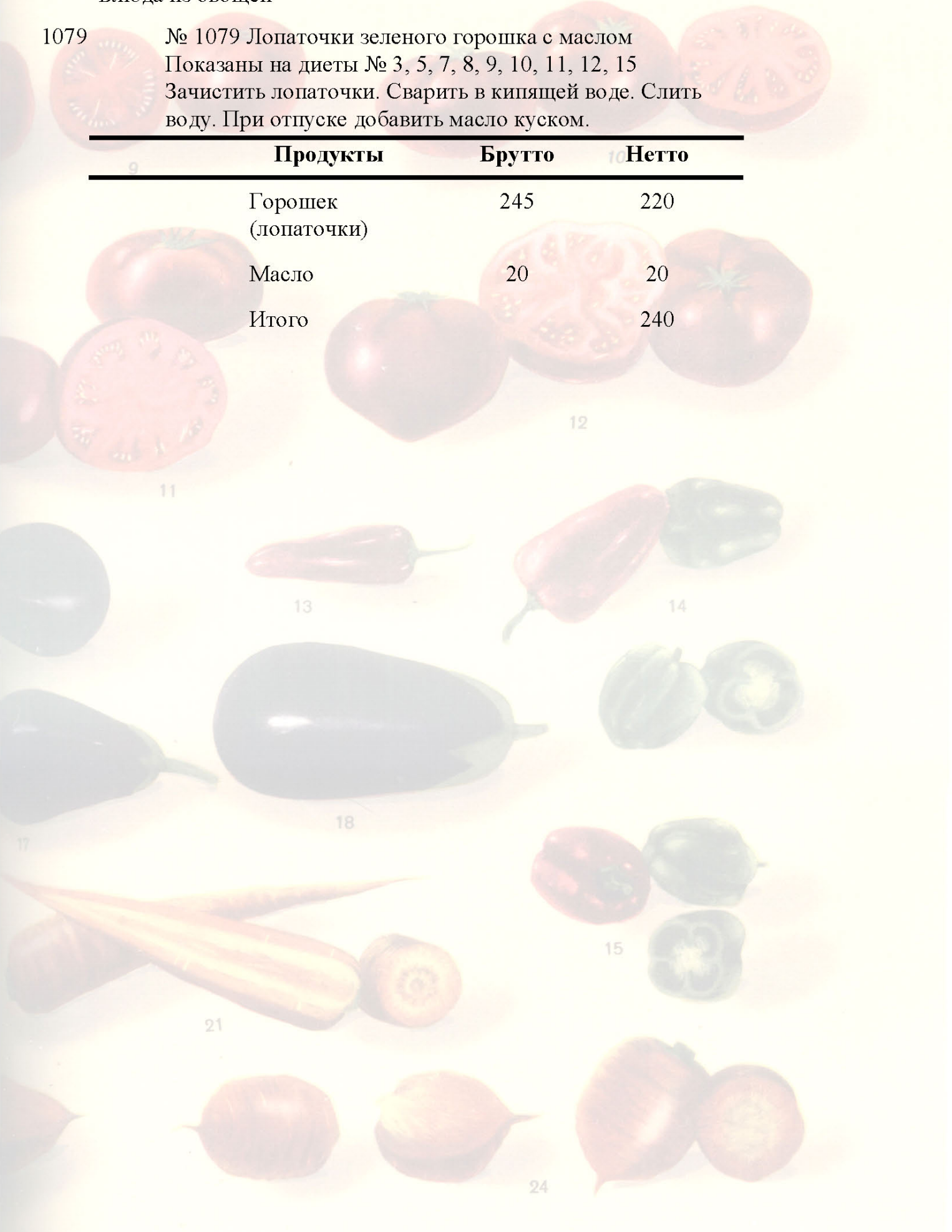
1079

№ 1079 Лопаточки зеленого горошка с маслом

Показаны на диеты № 3, 5, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 15

Зачистить лопаточки. Сварить в кипящей воде. Слить воду. При отпуске добавить масло куском.

Продукты	Брутто	10 Нетто
Горошек (лопаточки)	245	220
Масло	20	20
Итого		240



ОБОЗНАЧЕНИЯ: 16 — карликовый ранний, 17 — деликатес, 18 — болгарский. Морковь: 19 — нантская, 20 — московская, 21 — валерия, 22 — шантене, 23 — геранда, 24 — каротель

Блюда из овощей

1080

№ 1080 Пюре из зеленого горошка Показано на диеты № 1, 2, 5, 7, 8, 9, 11, 12, 13, 15 Горошек сварить, протереть сквозь сито или измельчить в мясорубке, смешать с соусом № 768 и сахаром.

9	Продукты	Брутто	10	Нетто
	Горошек зерно	160		160
	Мука	5		5
	Молоко	60		60
	Масло	15		15
	Сахар	5		5
	Итого		12	245

11

13

14

18

15

21

24

Блюда из овощей

1081

№ 1081 Зеленый горошек с морковью Показан на диеты № 3, 5, 7, 8, 9, 10, 11, 12; без зелени петрушки—на диету № 7 Морковь очистить, нарезать мелкими кубиками и тушить под крышкой до готовности; горошек отварить; приготовить соус № 770; зелень нарубить. Все смешать с овощами и соусом, добавить сахар. При отпуске полить маслом.

Продукты	Брутто	Нетто
Горошек зеленый	100	100
Морковь	62	50
Мука	5	5
Молоко	60	60
Масло сливочное	15	15
Сахар	5	5
Зелень петрушки	5	4
Итого		239,4



Примечания: 16 — карликовый ранний, 17 — деликатес, 18 — болгарский. Морковь: 19 — нантская, 20 — московская, 21 — валерия, 22 — шантене, 23 — геранда, 24 — каротель

Блюда из овощей

1082 № 1082 Зеленый горошек с капустой Показан на диеты № 3, 5, 8, 9, 10, 11, 12, 15; без зелени петрушки—на диету № 7 Капусту мелко изрубить, тушить с небольшим количеством молока, горошек отварить в кипящей воде, приготовить соус № 770. Все смешать, добавив сахар. При отпуске полить маслом.

Продукты	Брутто	Нетто
Горошек зеленый (зерно)	85	85
Капуста белая кочанная	70	55
Мука пшеничная	5	5
Молоко	80	80
Масло сливочное	15	15
Сахар	5	5
Зелень петрушки	5	4
Итого		249



Примечания: 16 — карликовый ранний, 17 — деликатес, 18 — болгарский. Морковь: 19 — нантская, 20 — московская, 21 — валерия, 22 — шантене, 23 — геранда, 24 — каротель



Блюда из овощей

1083

№ 1083 Горошек с маслом Показан на диеты № 3, 5, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 15 Горошек отварить в кипящей воде, слить воду, посыпать сахаром. При отпуске добавить масло куском.

Продукты	Брутто	10 Нетто
Горошек зеленый (зерно)	200	200
Масло сливочное	20	20
Сахар	5	5
Итого		225

11

13

14

18

15

21

24

Блюда из овощей

1084

№ 1084 Суфле из зеленого горошка Показано на диеты № 1, 2, 5, 7, 10, 11, 12, 13, 15 Горошек отварить в кипящей воде, слить воду и протереть сквозь сито; приготовить соус № 70. Все осторожно смешать с сахаром, желтком и взбитым белком. Сложить в формочку, смазанную маслом; варить в водяной бане. При отпуске полить маслом.

Продукты	Брутто	Нетто
Горошек зеленый (зерно)	140	140
Мука	5	5
Масло сливочное	15	15
Молоко	50	50
Яйца	1/2 ч.	24
Сахар	5	5
Итого		239



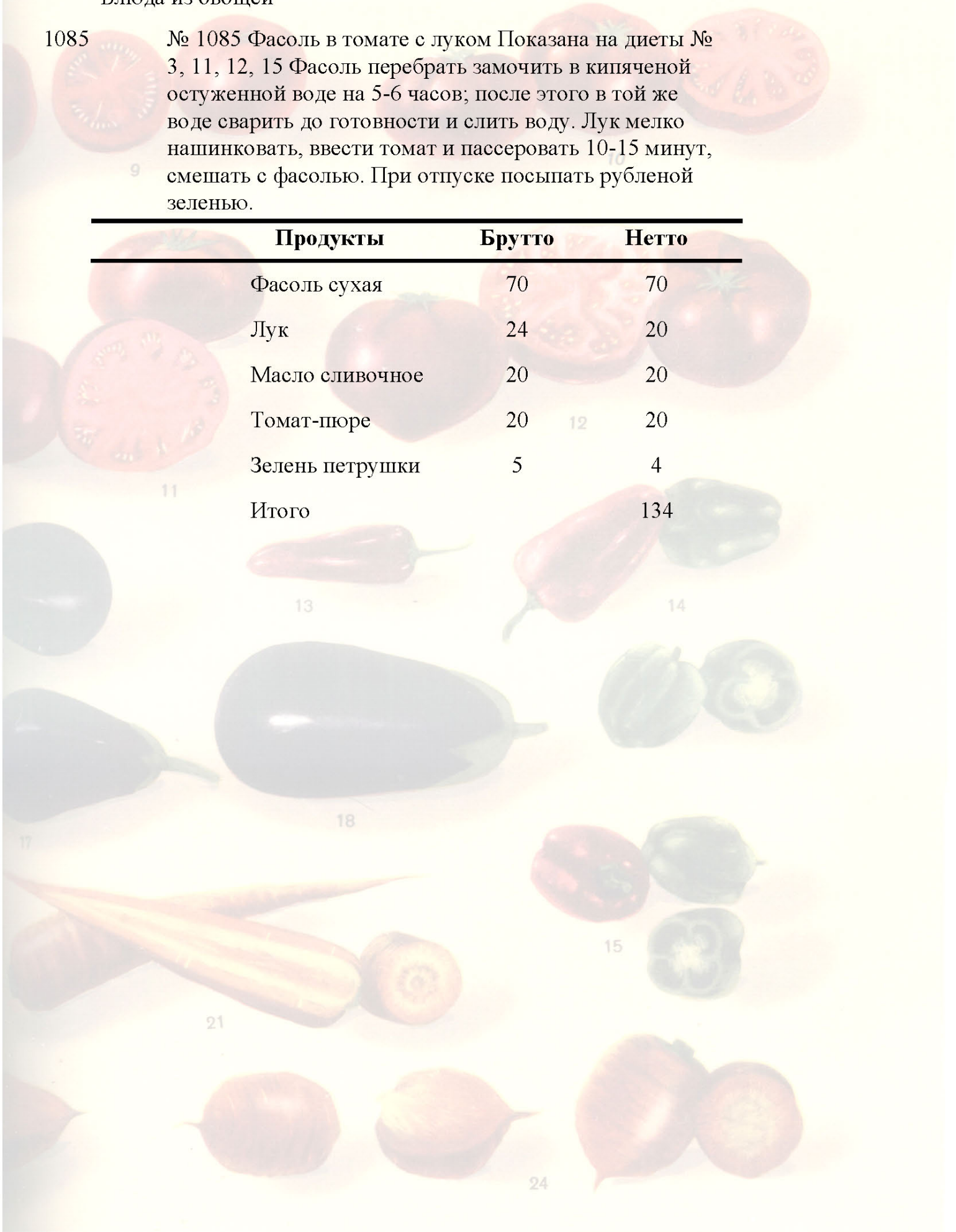
ОБОЗНАЧЕНИЯ: 16 — карликовый ранний, 17 — деликатес, 18 — болгарский. Морковь: 19 — нантская, 20 — московская, 21 — валерия, 22 — шантене, 23 — геранда, 24 — каротель

Блюда из овощей

1085

№ 1085 Фасоль в томате с луком Показана на диеты № 3, 11, 12, 15 Фасоль перебрать замочить в кипяченой остуженной воде на 5-6 часов; после этого в той же воде сварить до готовности и слить воду. Лук мелко нашинковать, ввести томат и пассеровать 10-15 минут, смешать с фасолью. При отпуске посыпать рубленой зеленью.

Продукты	Брутто	Нетто
Фасоль сухая	70	70
Лук	24	20
Масло сливочное	20	20
Томат-шюре	20	20
Зелень петрушки	5	4
Итого		134



Примечания: 16 — карликовый ранний, 17 — деликатес, 18 — болгарский. Морковь: 19 — нантская, 20 — московская, 21 — валерия, 22 — шантене, 23 — геранда, 24 — каротель

Блюда из овощей

1086

№ 1086 Фасоль в молочном соусе Показана на № 3, 11, 12, 15 Фасоль отварить, как указано в № 1085, приготовить соус № 770. Все смешать, добавив сахар. До отпуска держать в водяной бане.

Продукты	Брутто	10 Нетто
Фасоль сухая	50	50
Молоко	80	80
Масло сливочное	15	15
Мука	5	5
Сахар	5	5
Итого	12	155

11

13

14

18

15

21

24

Блюда из овощей

1087

№ 1087 Фасоль, тушенная с черносливом Показана на диеты № 3, 11, 12, 15 Фасоль отварить, как указано в № 1085, добавить промытый чернослив и тушить 10 минут; заправить маслом и сахаром.

Продукты	Брутто	Нетто
Фасоль сухая	60	60
Чернослив	50	50
Масло сливочное	15	10
Сахар	10	10
Итого		135

11

13

14

18

15

21

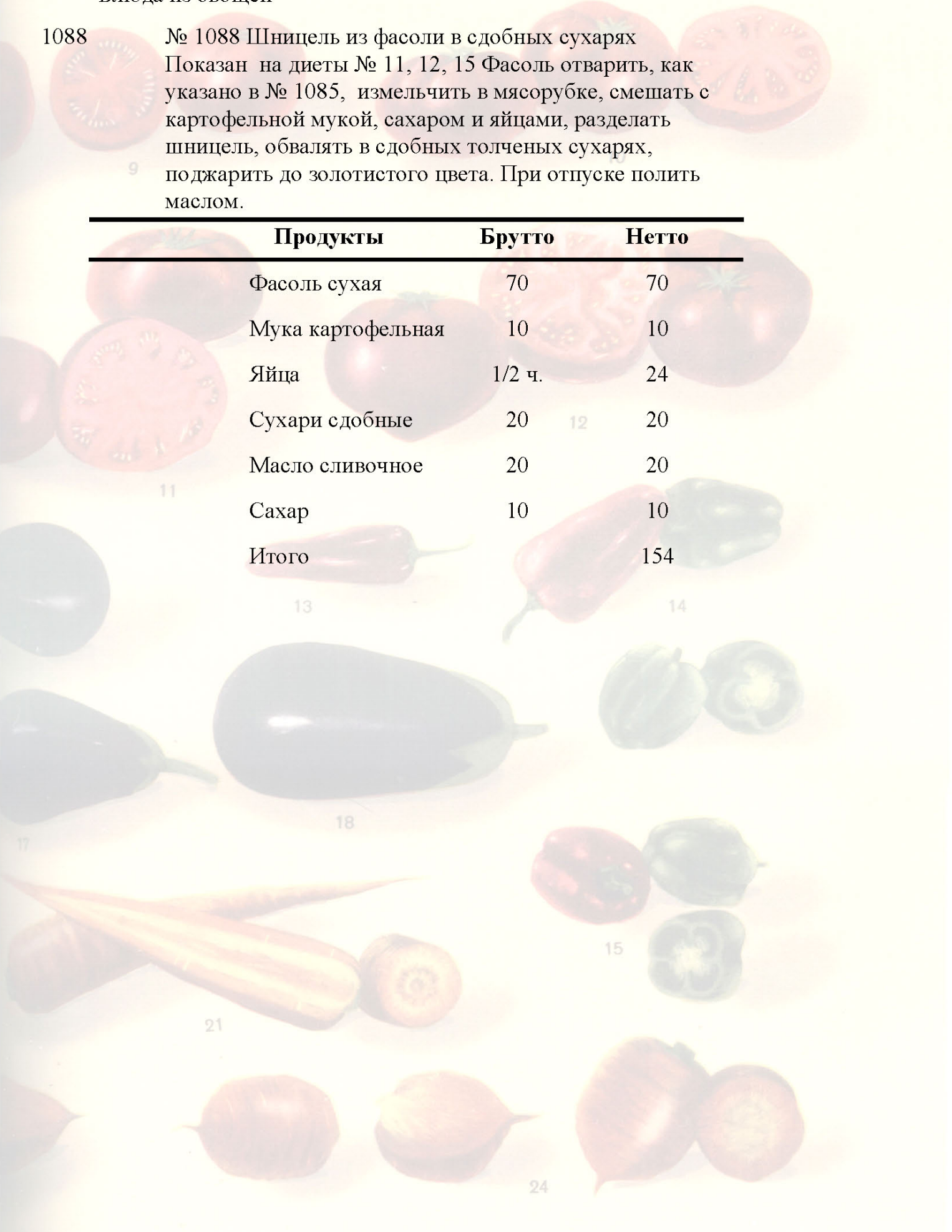
24

Блюда из овощей

1088

№ 1088 Шницель из фасоли в сдобных сухарях  
Показан на диеты № 11, 12, 15 Фасоль отварить, как  
указано в № 1085, измельчить в мясорубке, смешать с  
картофельной мукой, сахаром и яйцами, разделать  
шницель, обвалить в сдобных толченых сухарях,  
поджарить до золотистого цвета. При отпуске полить  
маслом.

Продукты	Брутто	Нетто
Фасоль сухая	70	70
Мука картофельная	10	10
Яйца	1/2 ч.	24
Сухари сдобные	20	20
Масло сливочное	20	20
Сахар	10	10
Итого		154



Блюда из овощей

1089

№ 1089 Котлеты из фасоли и творога Показаны на диеты № 11, 12, 15 Готовить, как указано в № 1088, но измельченную фасоль смешать с протертым творогом и котлеты обвалить в муке.

9	Продукты	Брутто	10	Нетто
	Фасоль сухая	50		50
	Творог	50		50
	Мука картофельная	10		10
	Мука пшеничная	15		15
	Яйца	1/2 ч.		24
	Масло сливочное	15	12	15
	Сахар	10		10
	Итого			174

11

13

14

18

15

21

24

Блюда из овощей

1090

№ 1090 Биточки из фасоли и шпината Показаны на диеты № 11, 12, 15 Готовить, как указано в № 1088, но добавлять сырой рубленый шпинат и биточки обвалить в муке.

9	Продукты	Брутто	10	Нетто
	Фасоль сухая	70		70
	Шпинат	40		30
	Мука картофельная	10		10
	Мука пшеничная	15		15
	Яйца	1/2 ч.		24
	Масло сливочное	15	12	15
	Сахар	10		10
	Итого			174





Блюда из овощей

1091

№ 1091 Котлеты из сои и творога Показаны на диеты № 11, 12, 15 Готовить по № 1088.

Продукты	Брутто	Нетто
Соя	60	60
Творог	50	50
Мука картофельная	10	10
Мука пшеничная	15	15
Яйца	1/2 ч.	24
Масло сливочное	15	15
Сахар	10	10
Итого		184

9

11

13

14

18

15

21

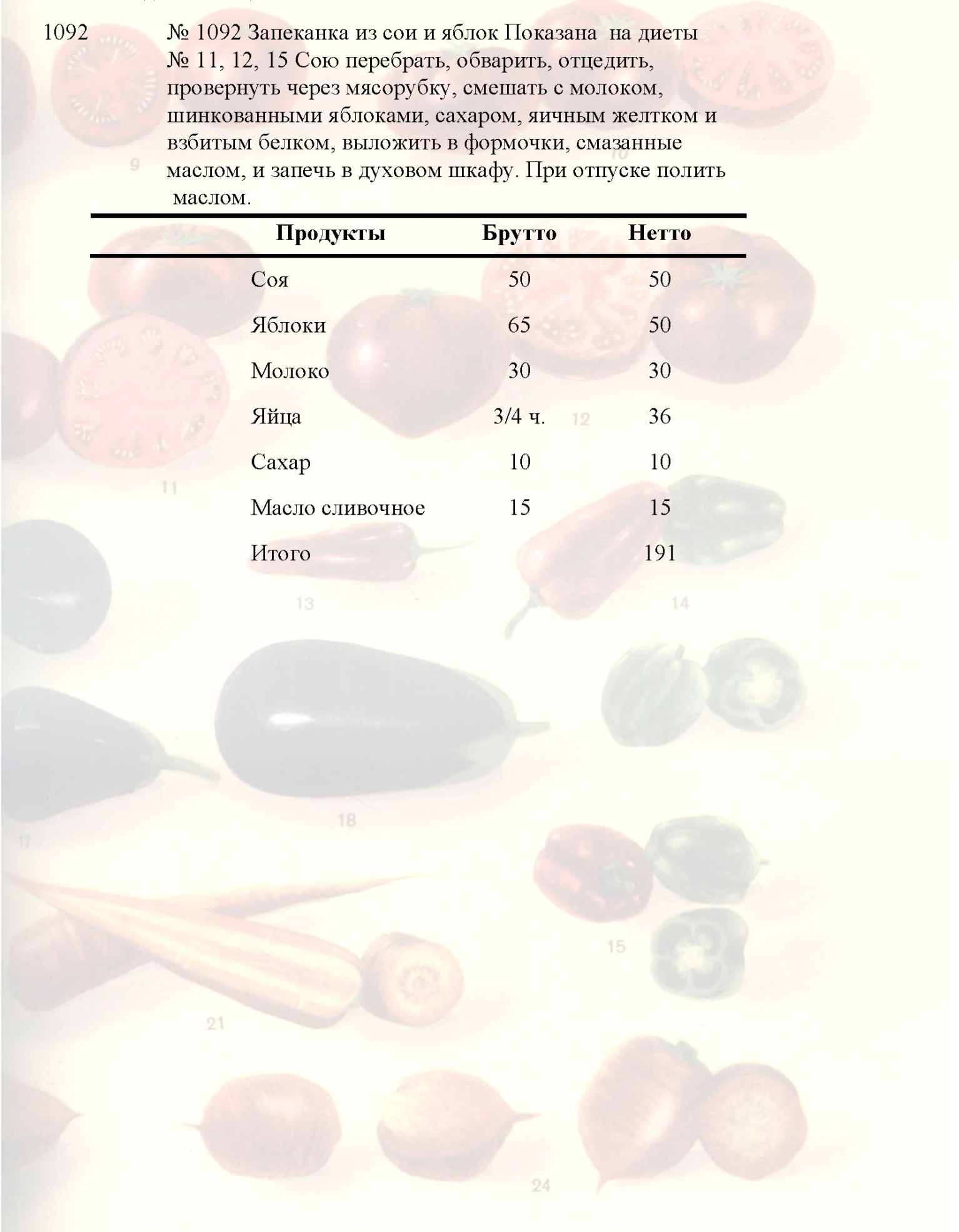
24

Блюда из овощей

1092

№ 1092 Запеканка из сои и яблок Показана на диеты № 11, 12, 15 Сою перебрать, обварить, отцедить, провернуть через мясорубку, смешать с молоком, шинкованными яблоками, сахаром, яичным желтком и взбитым белком, выложить в формочки, смазанные маслом, и запечь в духовом шкафу. При отпуске полить маслом.

Продукты	Брутто	Нетто
Соя	50	50
Яблоки	65	50
Молоко	30	30
Яйца	3/4 ч. 12	36
Сахар	10	10
Масло сливочное	15	15
Итого		191



ОБОЗНАЧЕНИЯ: 16 — карликовый ранний, 17 — деликатес, 18 — болгарский. Морковь: 19 — нантская, 20 — московская, 21 — валерия, 22 — шантене, 23 — геранда, 24 — каротель

Блюда из овощей

1093

№ 1093 Спаржа по-польски Показана на диеты № 3, 10, 11, 12, 14, 15 Спаржу очистить, удалив верхний слой, связать пучками на порции, отварить в кипящей воде. При отпуске залить соусом из поджаренных толченых сухарей с растопленным маслом (№ 776).

Продукты	Брутто	Нетто
Спаржа	270	200
Масло сливочное	20	20
Сухари пшеничные	20	20
Итого		240

11

12

13

14

18

15

21

24

Блюда из овощей

1094 № 1094 Спаржа, запеченная в яйцах Показана на диеты № 3, 8, 9, 10, 11, .12, 15 Спаржу очистить, удалив верхний слой, и нарезать кусочками по 1—2 см длины, тушить спаржу с небольшим количеством масла и воды. Готовую спаржу сложить на сковороду или противень, залить яйцами, смешанными с молоком, и запечь в духовом шкафу.

Продукты	Брутто	Нетто
Спаржа	140	100
Яйца	2 шт.	96
Молоко	50	50
Масло сливочное	15	15
Итого		261



Блюда из овощей

1095

№ 1095 Земляная груша в сметане Показана на диеты № 3, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 15 Земляную грушу очистить, отварить, залить сметанным соусом № 762

	Продукты	Брутто	Нетто
9	Земляная груша	300	210
	Мука	5	5
	Сметана	30	30
	Масло сливочное	15	15
	Сахар	5	5
	Итого		265

11

13

14

18

15

21

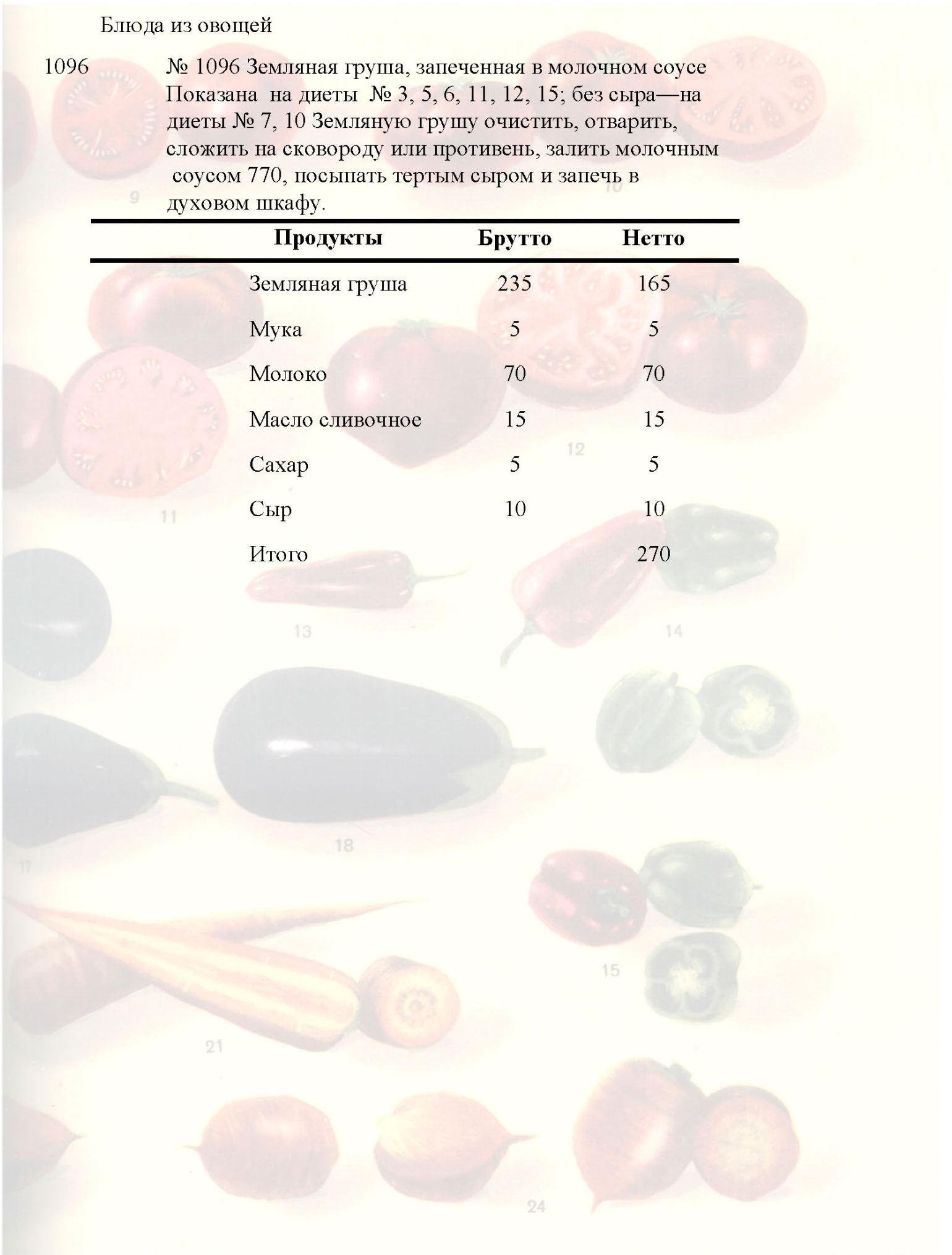
24

Блюда из овощей

1096

№ 1096 Земляная груша, запеченная в молочном соусе  
Показана на диеты № 3, 5, 6, 11, 12, 15; без сыра—на  
диеты № 7, 10 Земляную грушу очистить, отварить,  
сложить на сковороду или противень, залить молочным  
соусом 770, посыпать тертым сыром и запечь в  
духовом шкафу.

Продукты	Брутто	Нетто
Земляная груша	235	165
Мука	5	5
Молоко	70	70
Масло сливочное	15	15
Сахар	5	5
Сыр	10	10
Итого		270



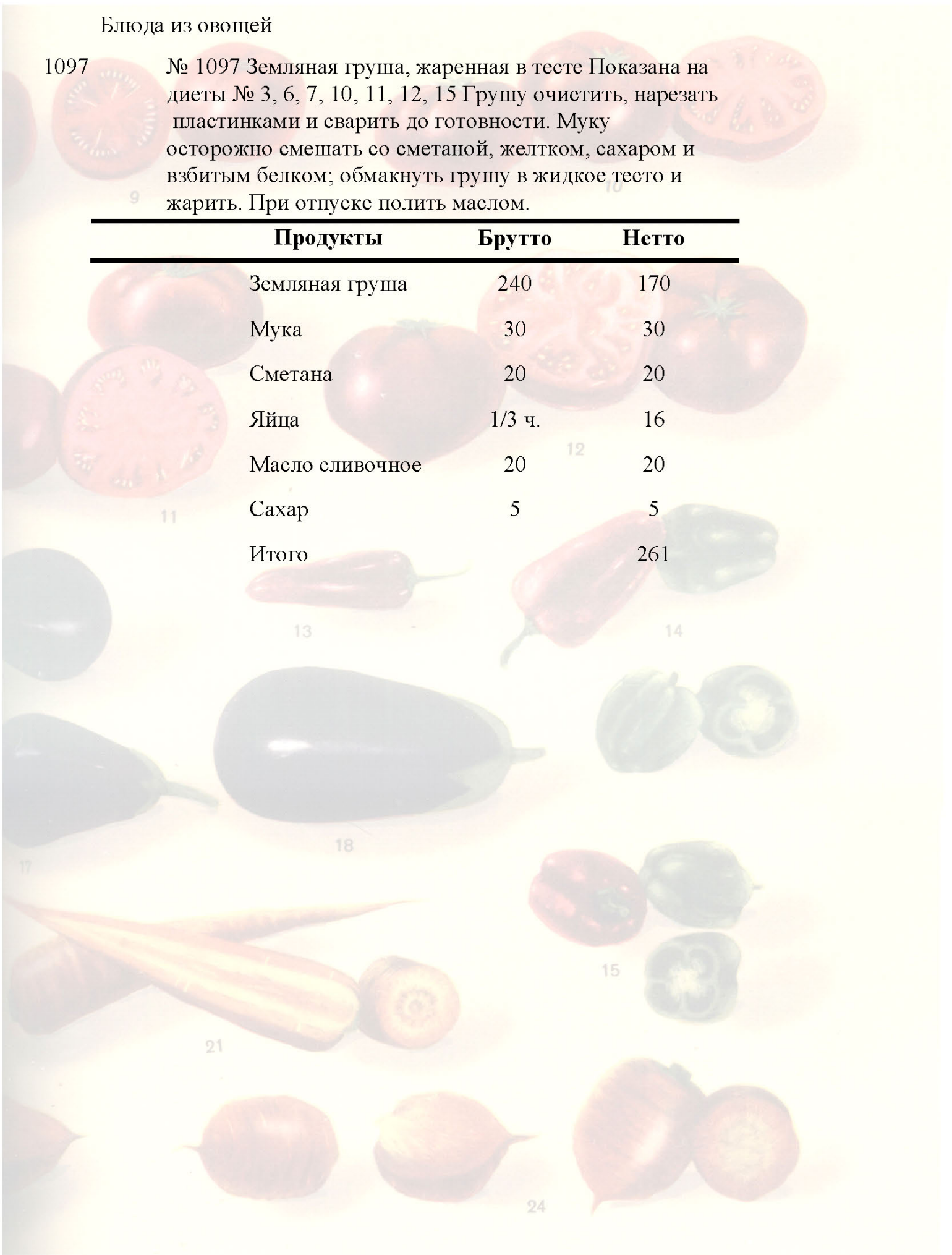
Примечания: 16 — карликовый ранний, 17 — деликатес, 18 — болгарский. Морковь: 19 — нантская, 20 — московская, 21 — валерия, 22 — шантене, 23 — геранда, 24 — каротель

Блюда из овощей

1097

№ 1097 Земляная груша, жаренная в тесте Показана на диеты № 3, 6, 7, 10, 11, 12, 15 Грушу очистить, нарезать пластинками и сварить до готовности. Муку осторожно смешать со сметаной, желтком, сахаром и взбитым белком; обмакнуть грушу в жидкое тесто и жарить. При отпуске полить маслом.

Продукты	Брутто	Нетто
Земляная груша	240	170
Мука	30	30
Сметана	20	20
Яйца	1/3 ч.	16
Масло сливочное	20	20
Сахар	5	5
Итого		261



ОБОЗНАЧЕНИЯ: 16 — карликовый ранний, 17 — деликатес, 18 — болгарский. Морковь: 19 — нантская, 20 — московская, 21 — валерия, 22 — шантене, 23 — геранда, 24 — каротель

Блюда из овощей

1098

№ 1098 Репа тушеная, в сметане Показана на диеты № 3, 5, 6, 7, 8, 9, Ц, 12, 15 Репу очистить, нарезать небольшими дольками, тушить с небольшим количеством масла до готовности смешать со сметанным соусом № 762. При отпуске полить маслом.  
9 Можно предварительно запечь в духовом шкафу.

Продукты	Брутто	Нетто
Репа	260	195
Мука	5	5
Масло сливочное	15	15
Сметана	30	30
Итого	12	245

11

13

14

18

15

21

24



Блюда из овощей

1099 № 1099 Репа, фаршированная рисом и яблоками  
Показана на диеты № 6, 7, 11, 12, 15 Репу очистить от  
кожуры и сварить до готовности. Из готовой репы  
вынуть сердцевину, придав репе форму чашечки, и  
нафаршировать вареным рисом, смешанным с  
шинкованными яблоками, сахаром и яйцами;  
приготовить соус № 762, залить репу и запечь в  
духовом шкафу. При отпуске полить маслом.

Продукты	Брутто	Нетто
Репа	135	100
Рис	20	20
Яблоки	60	50
Сахар	10	10
Яйца	1/4 ч.	12
Мука	5	5
Молоко	60	60
Масло	15	15
Итого		272

Блюда из овощей

1100

№ 1100 Репа, жаренная в масле Показана на диеты № 3, 6, 7, 8, 9, 11, 12, 15 Репу очистить от кожуры, сварить до полуготовности, нарезать тонкими пластинками, обвалить в муке и поджарить.

Продукты	Брутто	10 Нетто
Репа	300	225
Мука	10	10
Масло сливочное	20	20
Итого		255

11

13

12

14

18

15

21

24

Блюда из овощей

1101 № 1101 Пудинг из брюквы и яблок Показан на диеты № 6, 5, 6, 1, 8, 9, 11, 12, 15 Брюкву очистить, нашинковать мелкой соломкой, тушить до готовности с небольшим количеством масла; смешать с нашинкованными яблоками, манной крупой, сахаром, тушить под крышкой 5—10 минут. Остудить, смешать с сырыми желтками и взбитыми белками, выложить в смазанную маслом формочку и запечь в духовом шкафу. При подаче полить сметаной.

Продукты	Брутто	Нетто
Брюква	105	85
Яблоки	90	70
Крупа манная	10 <sup>12</sup>	10
Сметана	30	30
Масло сливочное	15	15
Сахар	10	10
Яйца <sup>13</sup>	1/2 ч.	24 <sup>14</sup>
Итого		244



Примечания: 16 — карликовый ранний, 17 — деликатес, 18 — болгарский. Морковь: 19 — нантская, 20 — московская, 21 — валерия, 22 — шантене, 23 — геранда, 24 — каротель

Блюда из овощей

1102 № 1102 Помидоры, фаршированные рисом и яйцами  
Показаны на диеты № 6, 11, 12, 15 Отобрать средней  
величины 2 помидора, срезать верхушки со стороны  
плодоножки, удалить семечки, не нарушая оболочки.  
Рис и половину яиц сварить, лук нашинковать и  
обжарить в половинном количестве масле; жареный  
лук смешать с вареным рисом, крутыми рублеными  
яйцами, сырыми яйцами и рубленой петрушкой,  
нафаршировать помидоры, сложить их на смазанный  
маслом противень и запечь в духовом шкафу. При  
отпуске полить сметанным соусом № 762.

Продукты	Брутто	Нетто
Помидоры	180	150
Рис	25	25
Яйца	1/2 ч.	24
Масло сливочное	15	15
Мука	5	5
Сметана	30	30
Лук репчатый	18	15
Зелень петрушки	4	3
Итого		267

Блюда из овощей

1103

№ 1103 Помидоры, запеченные с сыром Показаны на диеты № 3, 8, 9, 11, 12, 15 2 помидора средней величины разрезать на две половинки, посыпать тертым сыром, полить растопленным маслом и запечь в духовом шкафу. При отпуске полить маслом.

Продукты	Брутто	Нетто
Помидоры	280	240
Сыр	32	30
Масло сливочное	15	15
Итого		285

11

12

13

14

18

15

21

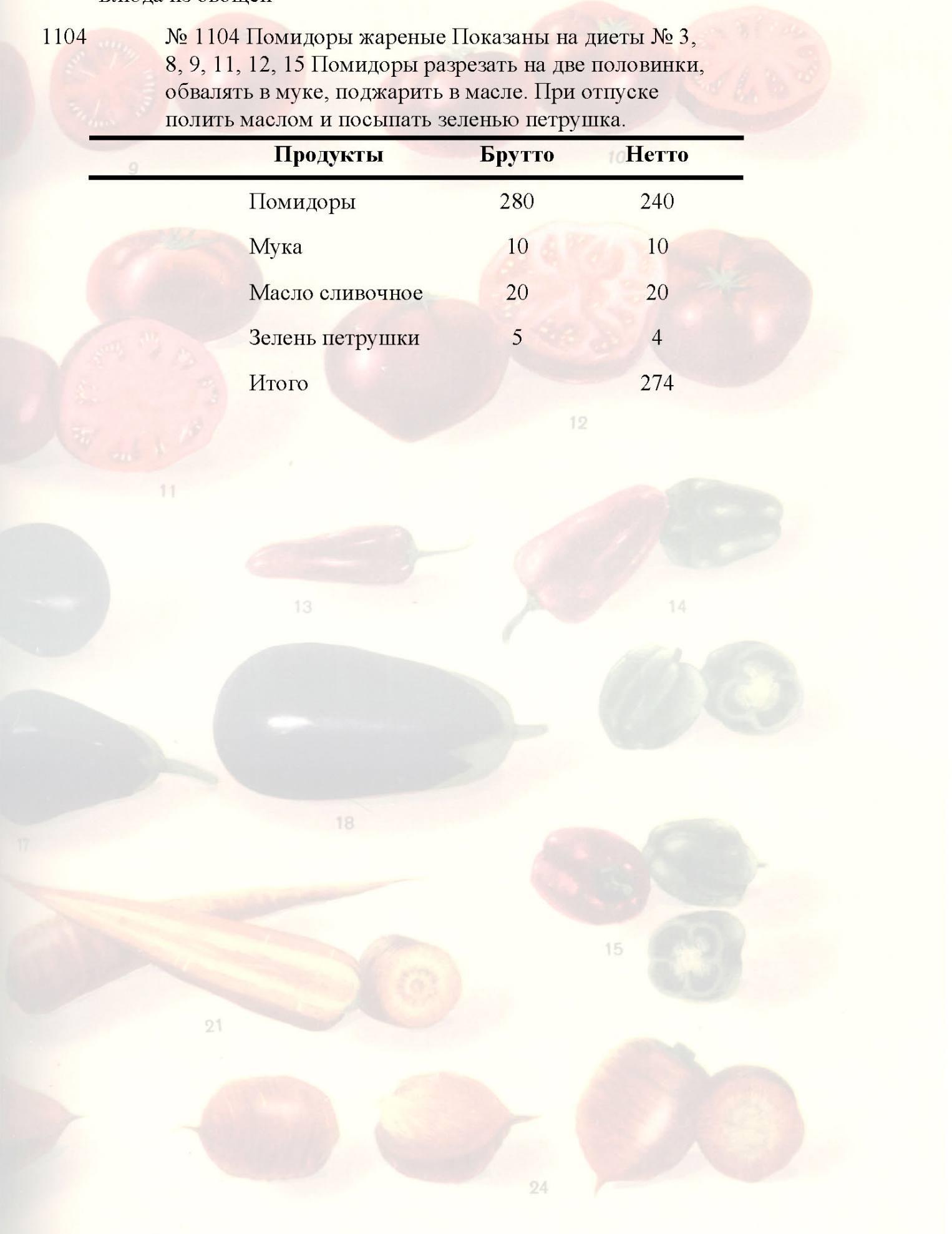
24

Блюда из овощей

1104

№ 1104 Помидоры жареные Показаны на диеты № 3, 8, 9, 11, 12, 15 Помидоры разрезать на две половинки, обвалить в муке, поджарить в масле. При отпуске полить маслом и посыпать зеленью петрушка.

Продукты	Брутто	10 Нетто
Помидоры	280	240
Мука	10	10
Масло сливочное	20	20
Зелень петрушки	5	4
Итого		274



Примечания: 16 — карликовый ранний, 17 — деликатес, 18 — болгарский. Морковь: 19 — нантская, 20 — московская, 21 — валерия, 22 — шантене, 23 — геранда, 24 — каротель

Блюда из овощей

1105 № 1105 Помидоры, фаршированные зеленью и яйцами  
Показаны на диеты № 3, 8, 9, 11, 12, 15 Помидоры  
приготовить, как указано в № 1102, лук нашинковать  
и обжарить в масле, смешать с рубленым шпинатом,  
зеленью петрушки и укропа, дополнительно  
пассеровать 5 минут, снять с огня и добавить крутые  
рубленые яйца. Нафаршировать помидоры, посыпать  
тертым сыром и запечь в духовом шкафу. При отпуске  
полить сметаной.

Продукты	Брутто	Нетто
Помидоры	210	180
Лук зеленый	30	25
Шпинат	50	50
Укроп и петрушка	15	10
Яйца	1/2 ч.	24
Сыр	10	10
Масло сливочное	15	15
Сметана	30	30
Итого		334

Блюда из овощей

1106

№ 1106 Батат, жаренный в масле Показан на диеты № 3, 6, 10, 11, 12, 15; без зелени петрушки—на диету № 7  
Батат очистить от кожуры, нарезать небольшими шпалками и обжарить в масле. При отпуске посыпать рубленой зеленью петрушки.

Продукты	Брутто	Нетто
Батат	300	225
Масло сливочное	20	20
Зелень петрушки	7	5
Итого		250



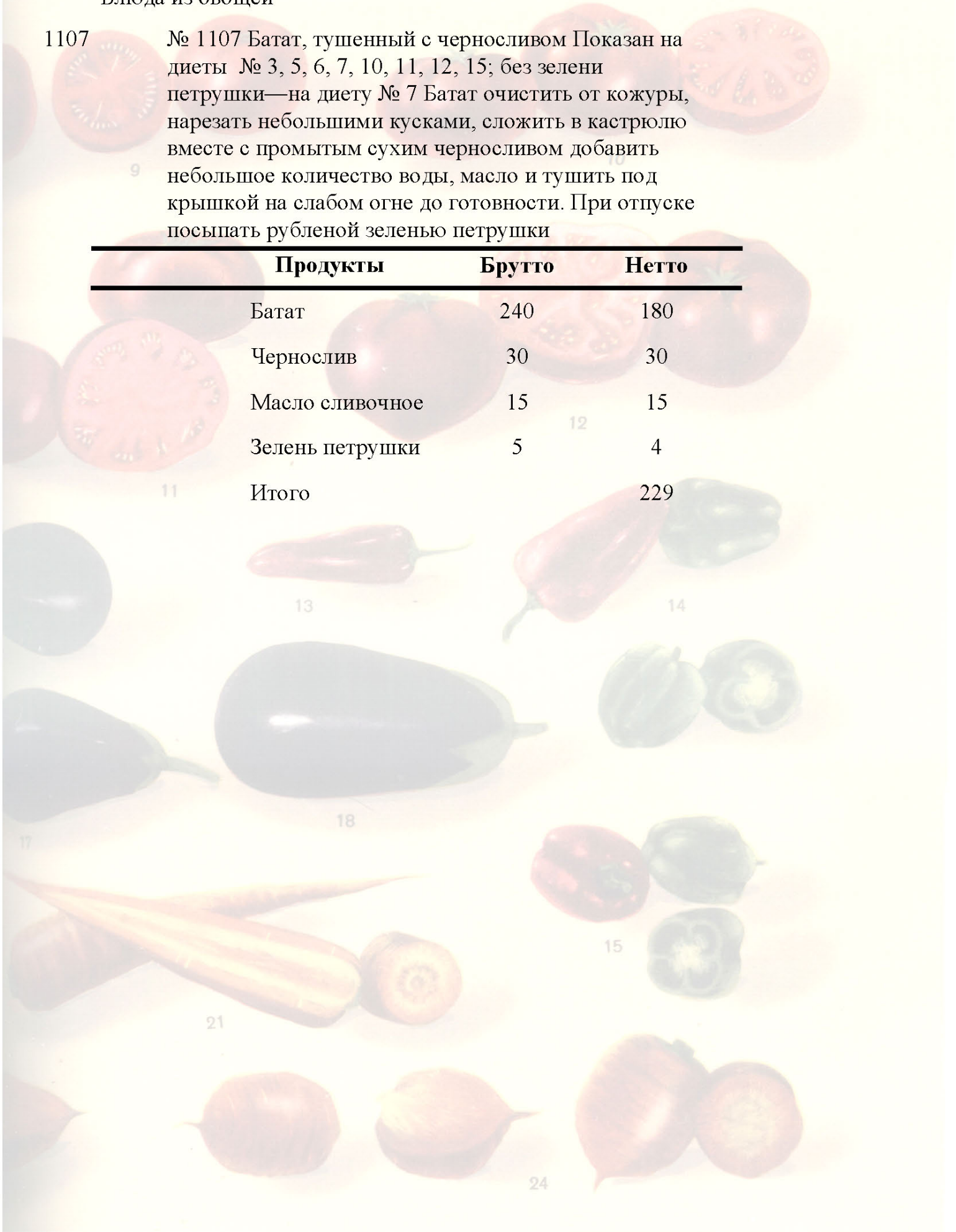


Блюда из овощей

1107

№ 1107 Батат, тушенный с черносливом Показан на диеты № 3, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 15; без зелени петрушки—на диету № 7 Батат очистить от кожуры, нарезать небольшими кусками, сложить в кастрюлю вместе с промытым сухим черносливом добавить небольшое количество воды, масло и тушить под крышкой на слабом огне до готовности. При отпуске посыпать рубленой зеленью петрушки

Продукты	Брутто	Нетто
Батат	240	180
Чернослив	30	30
Масло сливочное	15	15
Зелень петрушки	5	4
Итого		229



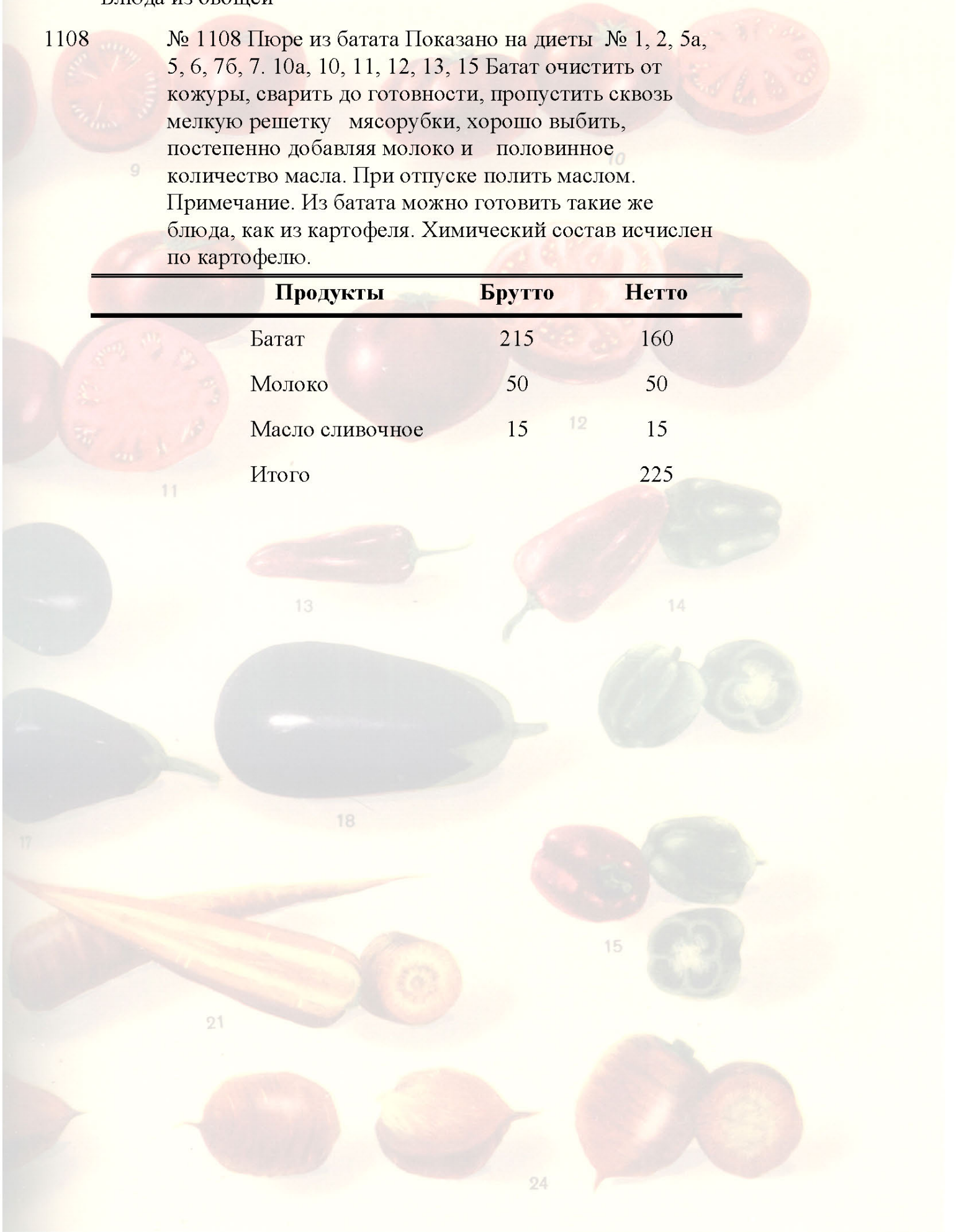
Примечания: 16 — карликовый ранний, 17 — деликатес, 18 — болгарский. Морковь: 19 — нантская, 20 — московская, 21 — валерия, 22 — шантене, 23 — геранда, 24 — каротель

Блюда из овощей

1108

№ 1108 Пюре из батата Показано на диеты № 1, 2, 5а, 5, 6, 7б, 7. 10а, 10, 11, 12, 13, 15 Батат очистить от кожуры, сварить до готовности, пропустить сквозь мелкую решетку мясорубки, хорошо выбить, постепенно добавляя молоко и половинное количество масла. При отпуске полить маслом. Примечание. Из батата можно готовить такие же блюда, как из картофеля. Химический состав исчислен по картофелю.

Продукты	Брутто	Нетто
Батат	215	160
Молоко	50	50
Масло сливочное	15	15
Итого		225



## Блюда из овощей

- 1109 № 1109 Голубцы из салата с овощами и рисом  
Показаны на диеты № 3, 5, 6, 10, 11, 12, 15; без зелени петрушки — на диету № 7 Отобрать крупные листья салата, обдать их кипятком (но не варить). Морковь нарезать мелкими кубиками, тушить до готовности. Цветную капусту и рис отварить. Готовый рис, цветную капусту, рубленую зелень петрушки и яйца (половину в сыром виде, половину сваренных вкрутую и нарубленных) смешать, заправить половинным количеством масла. Расправить листья салата» вложить на них фарш и завернуть, как голубцы; сложить на противень, залить сметанным соусом № 762 и запечь в духовом шкафу.

Продукты	Брутто	Нетто
Салат	135	100
Рис	15	15
Морковь	50	40
Цветная капуста	100	50
Зелень петрушки	7	5
Яйца	1/2 ч.	24
Масло сливочное	15	15
Мука	5	5
Сметана	30	30
Итого		284

Блюда из овощей

1110 № 1110 Кукуруза с маслом Показана на диеты № 5, 6, 7, 10, 11, 12, 15 Молодые початки кукурузы очистить от листьев и волокон, отварить в кипящей подсоленной воде (на диету № 7 и 10—без соли). При отпуске класть сливочное масло куском.  
 9 Поскольку кукуруза берется в стадии молочной зрелости, химический состав исчислен по кукурузным зернам со скидкой 10%.

Продукты	Брутто	Нетто
Кукуруза	225	200
Масло	20	20
Итого		220

12

11

13

14

18

15

21

24

Примечания: 16 — карликовый ранний, 17 — деликатес, 18 — болгарский. Морковь: 19 — нантская, 20 — московская, 21 — валерия, 22 — шантене, 23 — геранда, 24 — каротель

Блюда из овощей

1111 № 1111 Котлеты из консервированной кукурузы с зеленью Показаны на диеты № 2, 6, 10, 11, 12, 15 Консервированную кукурузу выложить в кастрюлю, залить молоком, выпарить; добавить манную крупу, вымесить и тушить 5—10 минут. Снять с плиты; смешать с яйцами, сахаром и рубленой зеленью петрушки. Разделать котлеты, обвалить в сухарях и изжарить. При отпуске полить маслом.

Продукты	Брутто	Нетто
Кукуруза	180	120
Молоко	60	60
Крупа манная	10	10
Масло	15	15
Яйца	1/2 ч.	24
Зелень петрушки	7	5
Сухари пшеничные	15	15
Итого		249



Примечания: 16 — карликовый ранний, 17 — деликатес, 18 — болгарский. Морковь: 19 — нантская, 20 — московская, 21 — валерия, 22 — шантене, 23 — геранда, 24 — каротель

Блюда из овощей

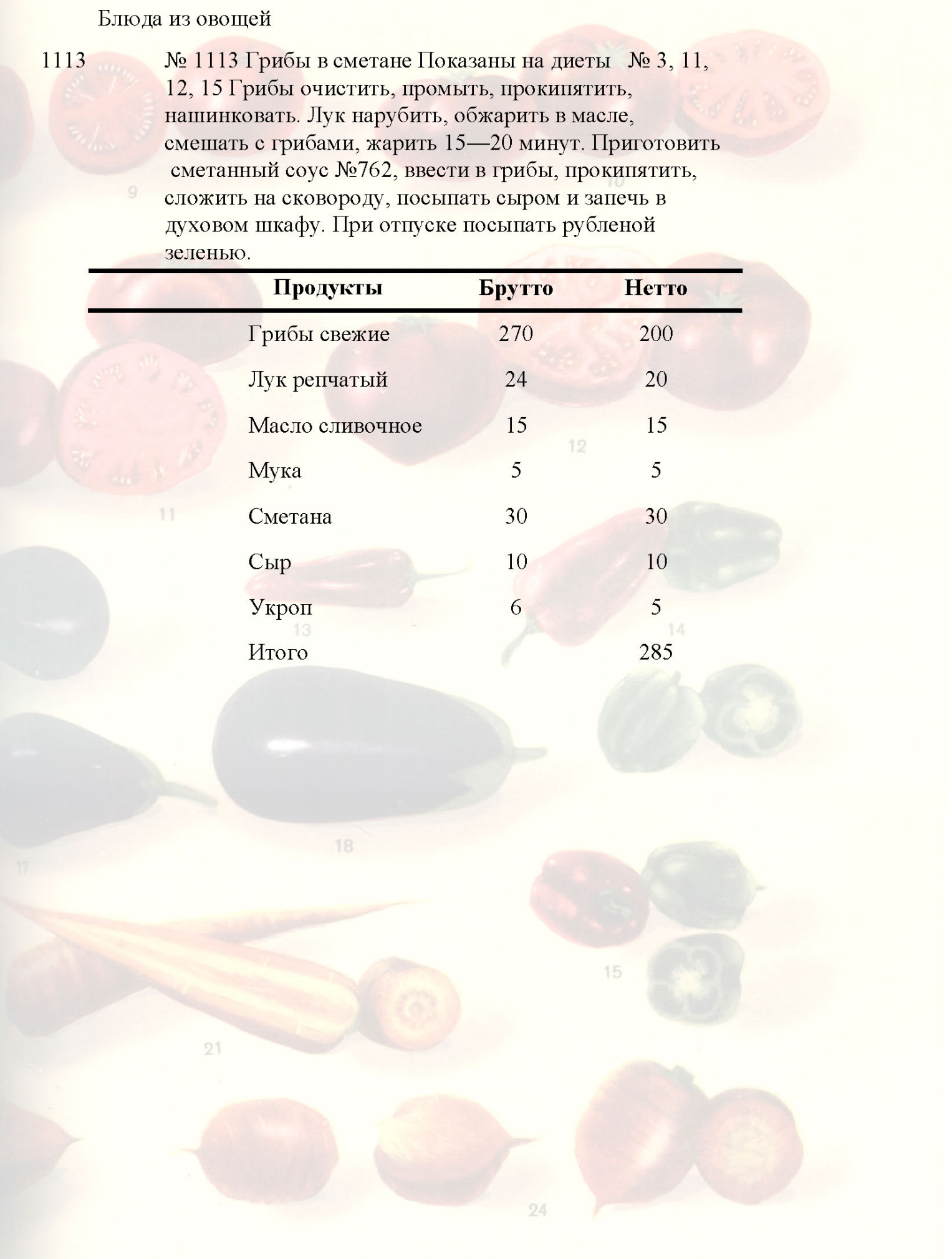
1112 № 1112 Лук, фаршированный грибами и зеленью  
Показан на диеты № 3, 8, 9, 11, 12, 15 Крупные головки лука очистить, сварить в воде. Вынуть из лука сердцевину, придав ему форму чашечки для фарширования. Грибы очистить, тщательно промыть и проварить до кипения, нарубить. Лук зеленый нашинковать, обжарить в половинном количестве масла, смешать с грибами и пассеровать 10—15 минут. Приготовить соус № 762. Грибы смешать с рубленой зеленью и небольшим количеством соуса; нафаршировать лук, сложить на противень, залить соусом, посыпать тертым сыром и запечь в духовом шкафу.

Продукты	Брутто	Нетто
Лук репчатый	100	80
Грибы свежие	160	120
Лук зеленый	25	20
Зелень петрушки	13	10
Мука	5	5
Масло сливочное	20	20
Сметана	30	30
Сыр	10	10
Итого		295

Блюда из овощей

1113 № 1113 Грибы в сметане Показаны на диеты № 3, 11, 12, 15 Грибы очистить, промыть, прокипятить, нашинковать. Лук нарубить, обжарить в масле, смешать с грибами, жарить 15—20 минут. Приготовить сметанный соус №762, ввести в грибы, прокипятить, сложить на сковороду, посыпать сыром и запечь в духовом шкафу. При отпуске посыпать рубленой зеленью.

Продукты	Брутто	Нетто
Грибы свежие	270	200
Лук репчатый	24	20
Масло сливочное	15	15
Мука	5	5
Сметана	30	30
Сыр	10	10
Укроп	6	5
Итого		285



Примечания: 16 — карликовый ранний, 17 — деликатес, 18 — болгарский. Морковь: 19 — нантская, 20 — московская, 21 — валерия, 22 — шантене, 23 — геранда, 24 — каротель

Блюда из овощей

1114 № 1114 Грибы по-русски Показаны на диеты № 3, 11, 12, 15 Грибы очистить, прокипятить, мелко нашинковать. Картофель нарезать небольшими кубиками, обжарить в масле; лук нашинковать и обжарить, смешать с грибами и продолжать жарить 15—20 минут. Соединить грибы с картофелем и сметанным соусом № 762, сложить на сковороду, посыпать тертым сыром и запечь. При отпуске посыпать рубленой зеленью.

Продукты	Брутто	Нетто
Грибы свежие	215	160
Лук	18	15
Картофель	95 <sup>12</sup>	70
Мука	5	5
Масло сливочное	15	15
Сметана	30	30
Сыр <sup>13</sup>	10	10 <sup>4</sup>
Зелень петрушки	5	4
Итого		309



Блюда из овощей

1115 № 1115 Грибы по-киевски Показаны на диеты № 3, 11, 12,15 Грибы приготовить со сметанным соусом № 762, как указано в № 1113. Из гречневой крупы приготовить рассыпчатую кашу. Кашу выложить на однопорционную сковороду, посредине сделать углубление, в которое положить грибы, посыпать тертым сыром и запечь. Кашу можно также уложить ровным слоем на противень, сверху покрыть грибами, посыпать сыром и запечь. При отпуске нарезать на порции и посыпать рубленой зеленью.

Продукты	Брутто	Нетто
Грибы свежие	160	120
Лук	18	15
Крупа гречневая	40	40
Масло сливочное	15	15
Мука	5	5
Сметана	30	30
Сыр	10	10
Зелень петрушки	5	4
Итого		239

Блюда из овощей

1116

№ 1116 Грибы, жаренные с луком Показаны на диеты № 3, 8, 9, 11, 12, 15 Грибы очистить, прокипятить, мелко нарезать, обжарить, лук нашинковать и обжарить. Все смешать. При отпуске посыпать рубленой зеленью.

Продукты	Брутто	Нетто
Грибы	400	300
Лук	24	20
Масло сливочное	20	20
Зелень петрушки	5	4
Итого	12	344



Блюда из овощей

1117 № 1117 Артишоки, с яичным соусом Показаны на диеты № 3, 6, 7, 10, 11, 12, 15 Артишоки зачистить, срезать стебель, обрезать острые края, вынуть сердцевину, аккуратно сложить сотейник, залить водой в таком количестве, чтобы вода только покрыла артишоки; сварить до готовности. Подавать с яичным соусом № 399.

Продукты	Брутто	Нетто
Артишок	300	150
Яичные желтки	1 шт.	16
Масло сливочное	25	25
Лимон	30	10
Итого		201



Примечания: 16 — карликовый рапный, 17 — деликатес, 18 — болгарский. Морковь: 19 — нантская, 20 — московская, 21 — валерия, 22 — шантене, 23 — геранда, 24 — каротель

Блюда из овощей

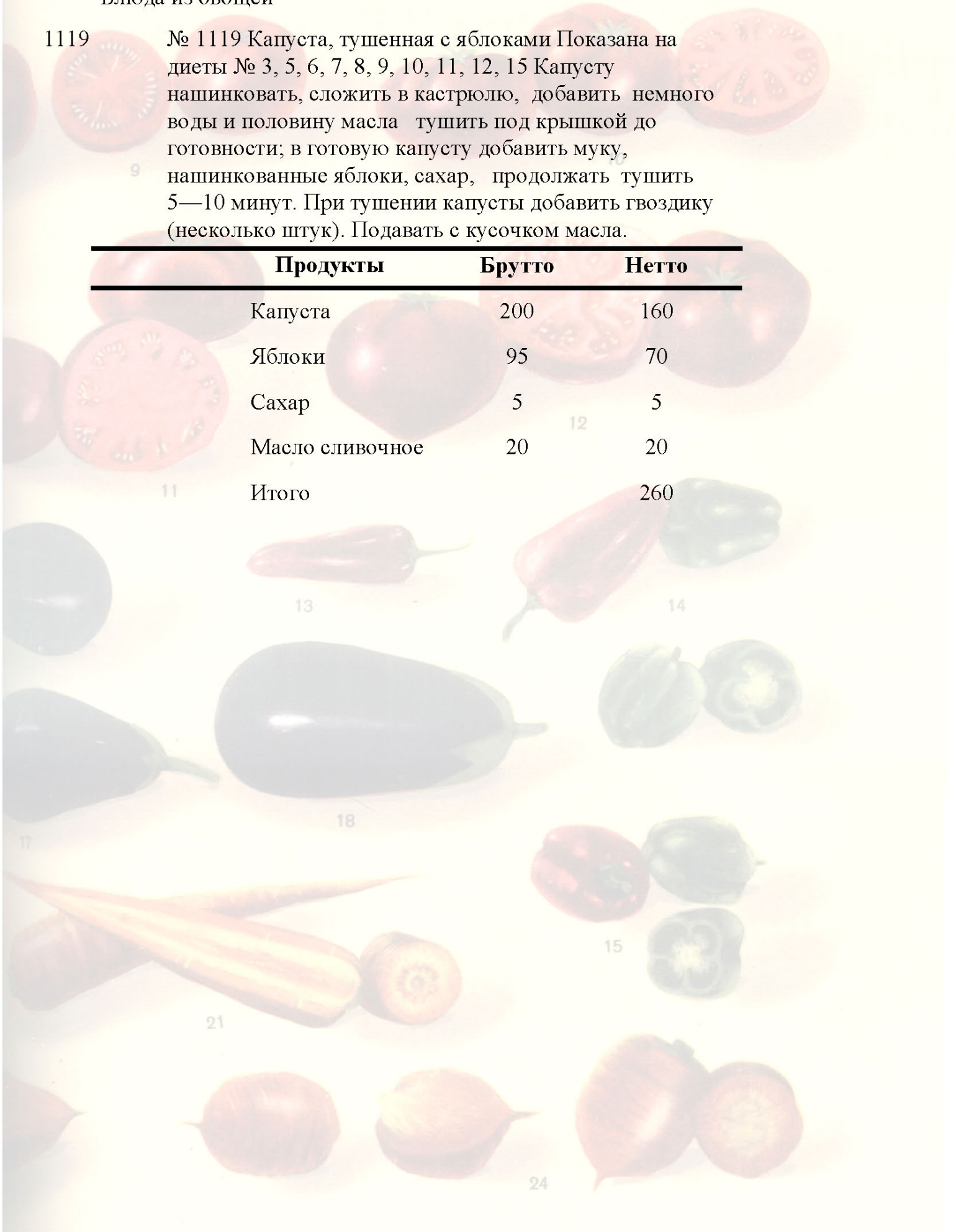
1118 № 1118 Артишоки, фаршированные рисом и овощами  
Показаны на диеты № 3, 5, 6, 10, 11, 12, 15; без зелени  
петрушки—на диету № 7 Срезать у артишоков стебель  
и все грубые листья, оставив только чашечку.  
Донышко отварить до готовности Приготовить фарш,  
как указано в № 1109. Наполнить артишоки, положить  
на противень, залить сметанным соусом № 762,  
посыпать тертым сыром -и запечь в духовом шкафу.

Продукты	Брутто	Нетто
Артишоки	200	100
Рис	15	15
Морковь	62	50
Цветная капуста	100	50
Зелень петрушки	5	4
Яйца	1/2 ч.	24
Масло сливочное	15	15
Мука	5	5
Сметана	30	30
Сыр швейцарский	11	10
Итого		303

Блюда из овощей

1119 № 1119 Капуста, тушенная с яблоками Показана на диеты № 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 15 Капусту нашинковать, сложить в кастрюлю, добавить немного воды и половину масла тушить под крышкой до готовности; в готовую капусту добавить муку, нашинкованные яблоки, сахар, продолжать тушить 5—10 минут. При тушении капусты добавить гвоздику (несколько штук). Подавать с кусочком масла.

Продукты	Брутто	Нетто
Капуста	200	160
Яблоки	95	70
Сахар	5	5
Масло сливочное	20	20
Итого		260



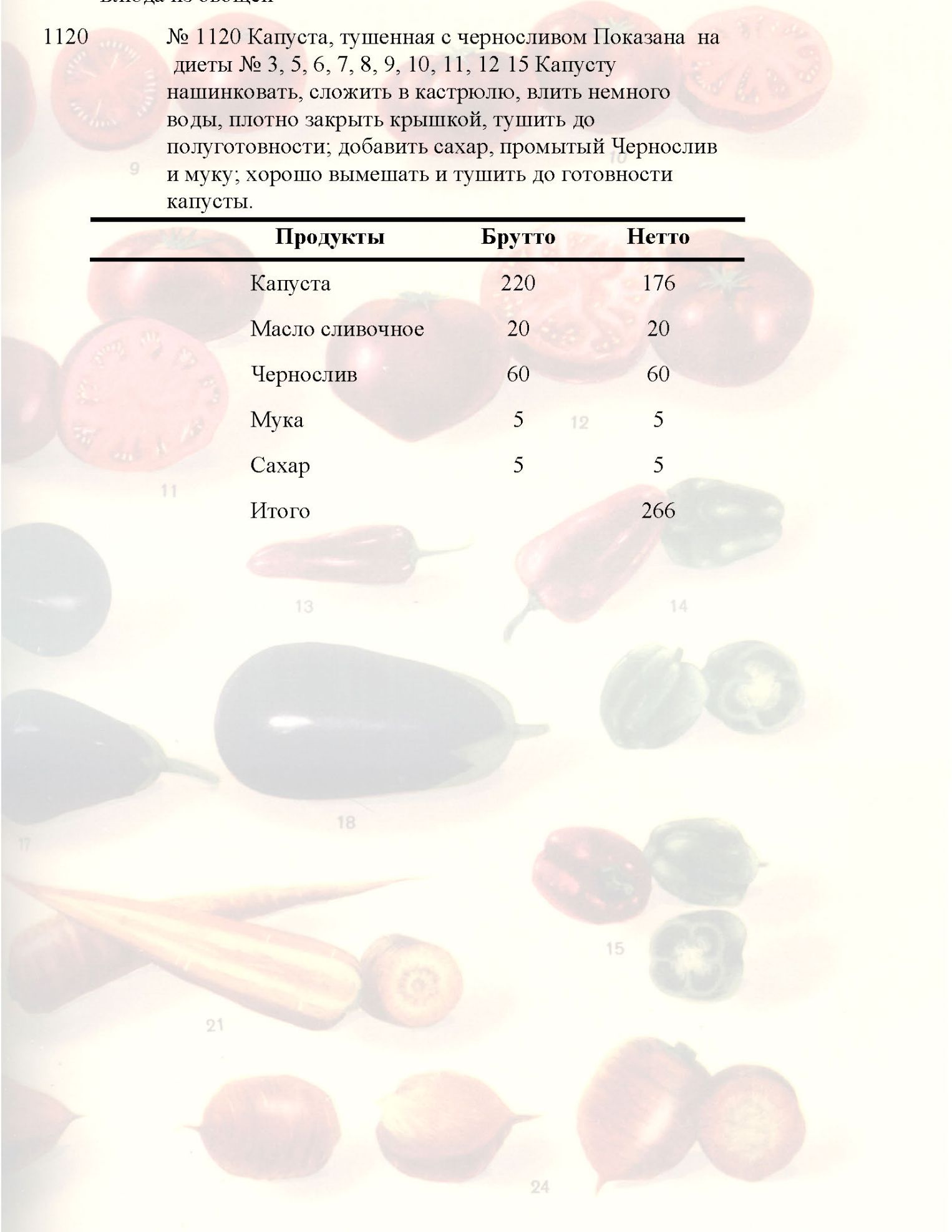
ОБОЗНАЧЕНИЯ: 16 — карликовый ранний, 17 — деликатес, 18 — болгарский. Морковь: 19 — нантская, 20 — московская, 21 — валерия, 22 — шантене, 23 — геранда, 24 — каротель

## Блюда из овощей

1120

№ 1120 Капуста, тушенная с черносливом Показана на диеты № 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12 15 Капусту нашинковать, сложить в кастрюлю, влить немного воды, плотно закрыть крышкой, тушить до полуготовности; добавить сахар, промытый Чернослив и муку; хорошо вымешать и тушить до готовности капусты.

Продукты	Брутто	Нетто
Капуста	220	176
Масло сливочное	20	20
Чернослив	60	60
Мука	5	5
Сахар	5	5
Итого		266



Блюда из овощей

1121 № 1121 Пудинг из кольраби с корицей Показан на диеты № 3, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 12, 15 Кольраби мелко нашинковать и тушить с молоком под крышкой до готовности, добавить нашинкованные яблоки, тушить 10—15 минут; всыпать манную крупу, варить на слабом огне 5 минут, остудить, добавить желтки, корицу, сахар и взбитые белки. Сложить на противень или порционную сковороду, смазанную маслом, запечь или сварить на пару. Отпускать с маслом. Можно отпускать со сметаной или вареньем.

Продукты	Брутто	Нетто
Кольраби	110	80
Яблоки	80	65
Корица	1	1
Сахар	10	10
Молоко	50	50
Яйца	1/2 ч.	24
Крупа манная	15	15
Масло сливочное	15	15
Итого		260

Блюда из овощей

1122

№ 1122 Картофель, жаренный с морковью и урюком  
Показан на диеты № 3, 6, 7, 10, 11, 12, 15 Картофель нарезать на небольшие куски и поджарить в масле; в готовый картофель добавить сваренную морковь, нарезанную на небольшие куски, и размоченный урюк, прогреть и отпустить с маслом.

Продукты	Брутто	Нетто
Картофель	250	287
Урюк	30	30
Морковь	50	40
Масло	20	20
Итого	12	277

11

13

14

18

15

21

24



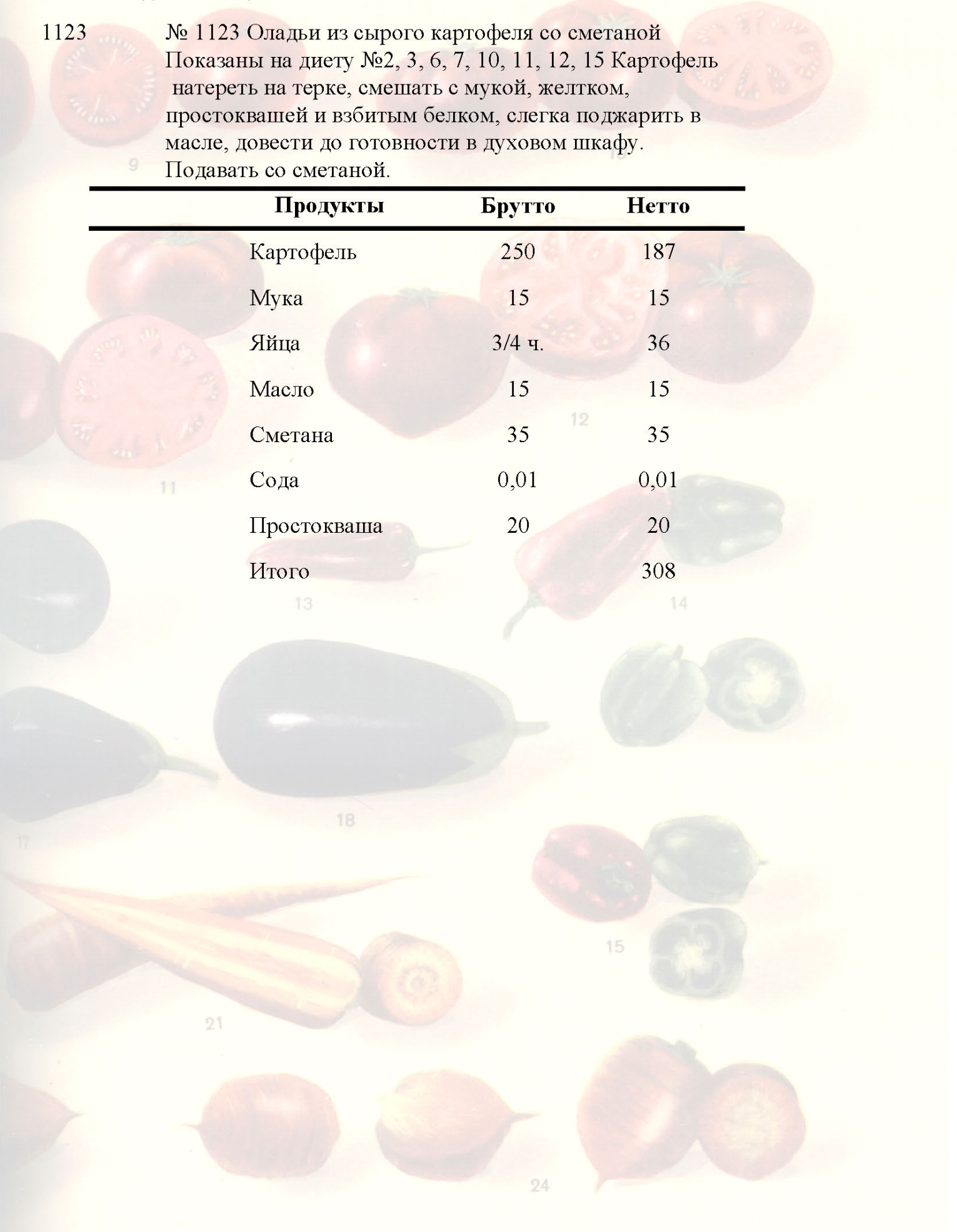
Блюда из овощей

1123

№ 1123 Оладьи из сырого картофеля со сметаной  
Показаны на диету №2, 3, 6, 7, 10, 11, 12, 15 Картофель  
натереть на терке, смешать с мукой, желтком,  
простоквашей и взбитым белком, слегка поджарить в  
масле, довести до готовности в духовом шкафу.

9 Подавать со сметаной.

Продукты	Брутто	Нетто
Картофель	250	187
Мука	15	15
Яйца	3/4 ч.	36
Масло	15	15
Сметана	35	35
Сода	0,01	0,01
Простокваша	20	20
Итого		308



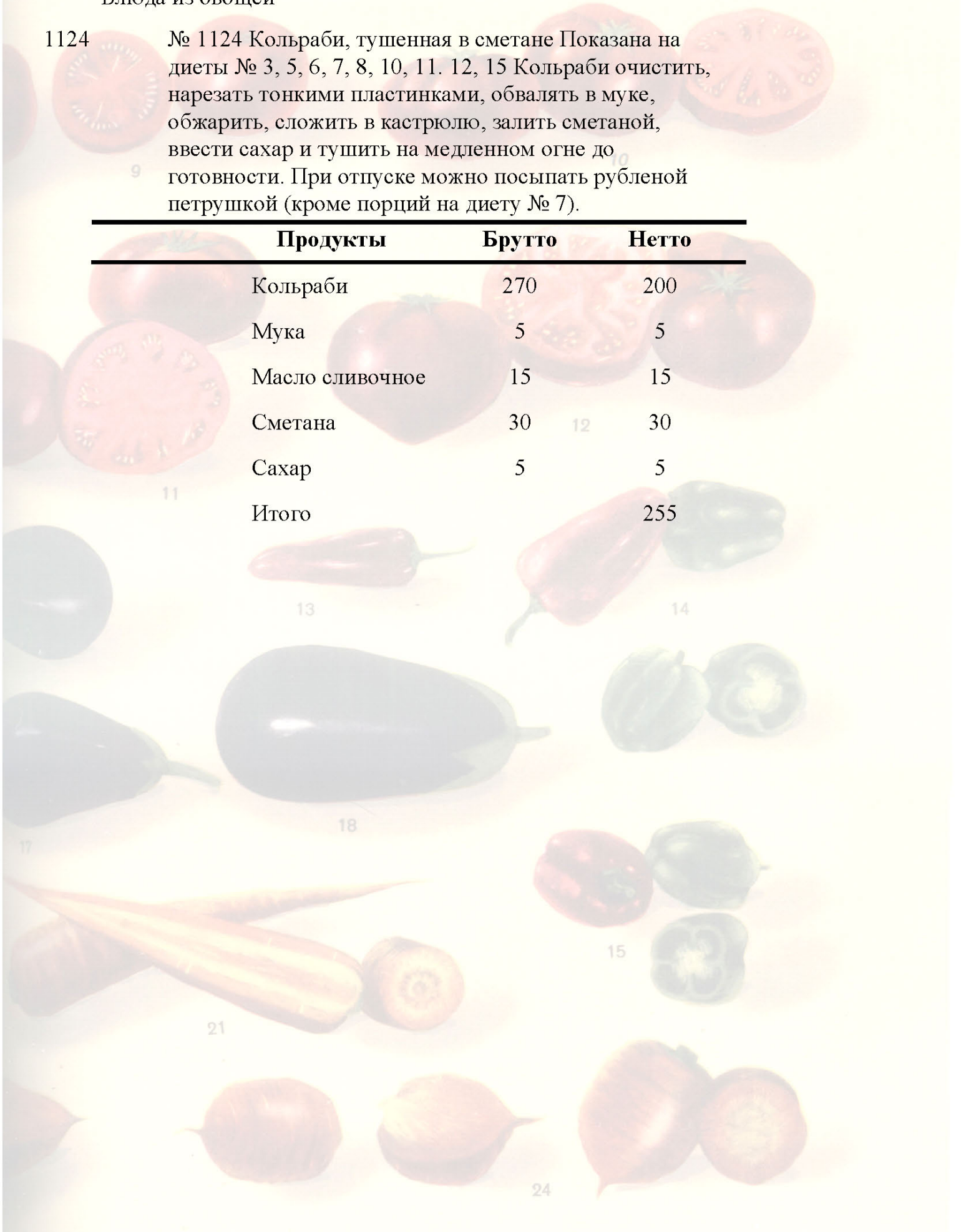
Овощам: 16 — карликовый ранний, 17 — деликатес, 18 — болгарский. Морковь: 19 — нантская, 20 — московская, 21 — валерия, 22 — шантене, 23 — геранда, 24 — каротель

Блюда из овощей

1124

№ 1124 Кольраби, тушенная в сметане Показана на диеты № 3, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 12, 15 Кольраби очистить, нарезать тонкими пластинками, обвалить в муке, обжарить, сложить в кастрюлю, залить сметаной, ввести сахар и тушить на медленном огне до готовности. При отпуске можно посыпать рубленой петрушкой (кроме порций на диету № 7).

Продукты	Брутто	Нетто
Кольраби	270	200
Мука	5	5
Масло сливочное	15	15
Сметана	30	30
Сахар	5	5
Итого		255



Примечания: 16 — карликовый ранний, 17 — деликатес, 18 — болгарский. Морковь: 19 — нантская, 20 — московская, 21 — валерия, 22 — шантене, 23 — геранда, 24 — каротель

Блюда из овощей

1125 № 1125 Пудинг из кольраби и ревеня Показан на диеты № 2, 7, 10, 11, 12, 15 Кольраби очистить, нарезать мелкой соломкой, тушить в молоке и масле до готовности, стебли ревеня очистить, нарезать небольшими кусками, смешать с кольраби и тушить вместе 5 минут. Добавить манную крупу и через несколько минут, когда крупа впитает жидкость, осторожно смешать с сахаром, желтками и взбитым белком; сложить на сковороду или противень, смазанный маслом, и запечь в духовом шкафу. При отпуске полить маслом.

Продукты	Брутто	Нетто
Кольраби	105	80
Ревень	95	70
Масло сливочное	15	15
Крупа манная	10	10
Молоко	50	50
Яйца	1/2 ч.	24
Сахар	10	10
Итого		259

Блюда из овощей

1126

№ 1126 Кольраби, жаренная в омлете Показана на диеты № 3, 6, 8, 9, 10, 11, 12, 15 Кольраби очистить, нарезать мелким шпалками, поджарить до готовности и далее готовить, как указано в № 1041.

Продукты	Брутто	Нетто
Кольраби	135	100
Масло сливочное	15	15
Яйца	2 шт.	96
Молоко	50	50
Итого		261

11

13

14

18

15

21

24

Блюда из овощей

1127 № 1127 Кольраби, жаренная в масле Показана на диеты № 3, 6, 8, 9, 10, 11, 12, 15; без зелени петрушки - на диету № 7 Кольраби очистить, нарезать тонкими пластинками, обжарить в масле и запечь до готовности в духовом шкафу. При отпуске посыпать рубленой зеленью петрушки.

Продукты	Брутто	Нетто
Кольраби	265	200
Масло сливочное	20	20
Зелень петрушки	5	4
Итого		224

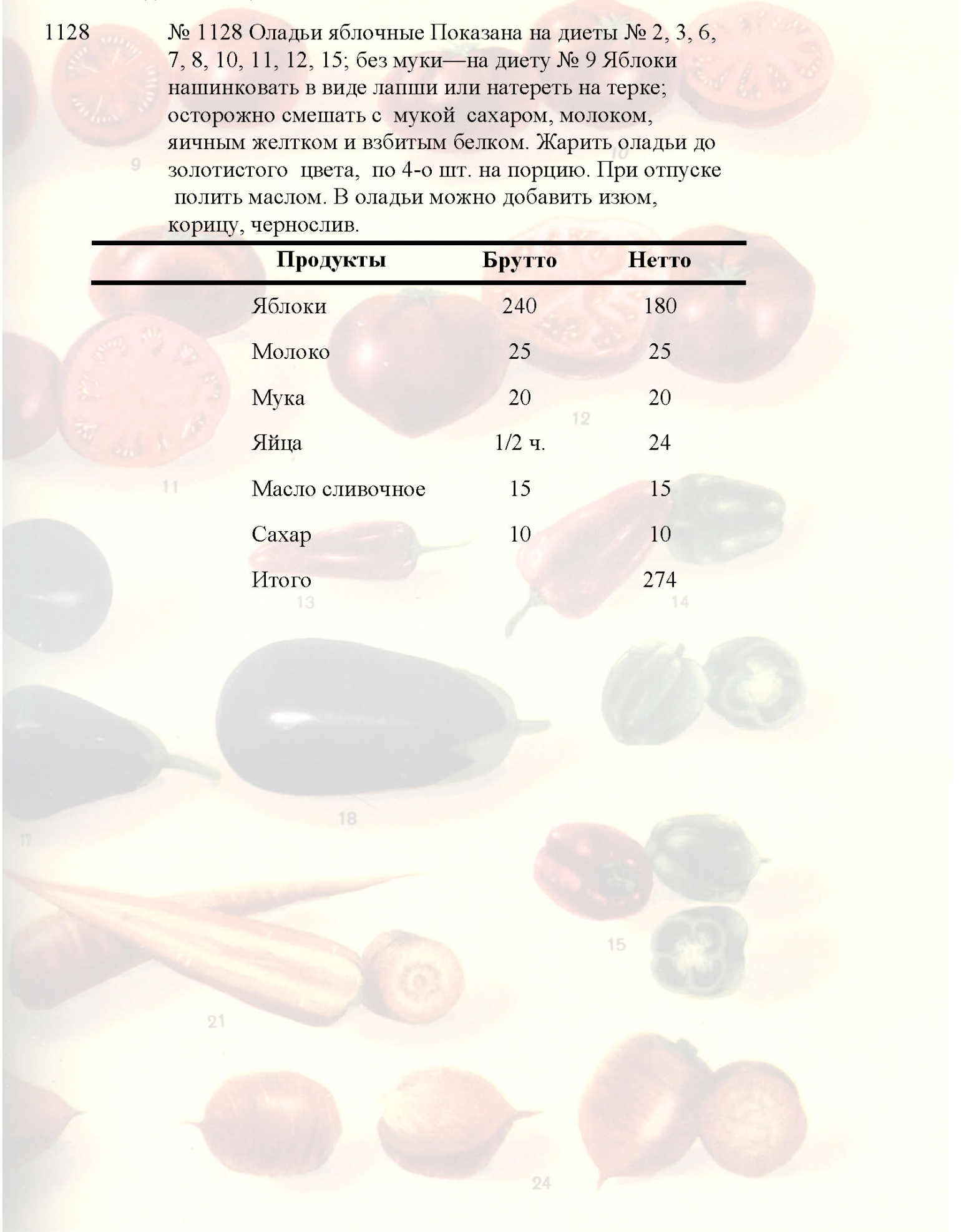


Овощи: 16 — карликовый ранний, 17 — деликатес, 18 — болгарский. Морковь: 19 — нантская, 20 — московская, 21 — валерия, 22 — шантене, 23 — геранда, 24 — каротель

Блюда из овощей

1128 № 1128 Оладьи яблочные Показана на диеты № 2, 3, 6, 7, 8, 10, 11, 12, 15; без муки—на диету № 9 Яблоки нашинковать в виде лапши или натереть на терке; осторожно смешать с мукой сахаром, молоком, яичным желтком и взбитым белком. Жарить оладьи до золотистого цвета, по 4-о шт. на порцию. При отпуске полить маслом. В оладьи можно добавить изюм, корицу, чернослив.

Продукты	Брутто	Нетто
Яблоки	240	180
Молоко	25	25
Мука	20	20
Яйца	1/2 ч.	24
Масло сливочное	15	15
Сахар	10	10
Итого		274



Овощам: 16 — карликовый ранний, 17 — деликатес, 18 — болгарский. Морковь: 19 — нантская, 20 — московская, 21 — валерия, 22 — шантене, 23 — геранда, 24 — каротель

Блюда из овощей

1129 № 1129 Яблоки, фаршированные творогом и изюмом  
Показана на диеты № 2, 3, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 15; без сахара — на диету №9  
Отобрать крупные яблоки, вырезать сердцевину в виде чашечки, нафаршировать творогом, смешанным с яйцом, изюмом, сахаром и манной крупой. Запечь в духовом шкафу при умеренной температуре, чтобы яблоки остались целыми. При отпуске полить сметаной.

Продукты	Брутто	Нетто
Яблоки	175	140
Творог	50	50
Изюм	20	20
Крупа манная	10	10
Сахар	10	10
Сметана	20	20
Яйца	1/3 ч.	16
Итого		266



Примечания: 16 — карликовый ранний, 17 — деликатес, 18 — болгарский. Морковь: 19 — нантская, 20 — московская, 21 — валерия, 22 — шантене, 23 — геранда, 24 — каротель

Блюда из овощей

1130

№ 1130 Яблоки, фаршированные рисом и морковью

Показана на диеты № 2, 3, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 15

Отобрать яблоки из расчета по две штуки на порцию; вырезать сердцевину, придать им форму чашек.

Мякоть яблок мелко нарубить, предварительно удалив семенные коробочки. Морковь нарезать мелкими кубиками и ступить с небольшим количеством молока до готовности, рис отварить. Смешать тушеную морковь с рисом, яблоками, изюмом, сахаром, маслом, яйцом и корицей, нафаршировать яблоки и запечь при умеренной температуре, чтобы сохранить целостность яблок. При отпуске полить сметаной.

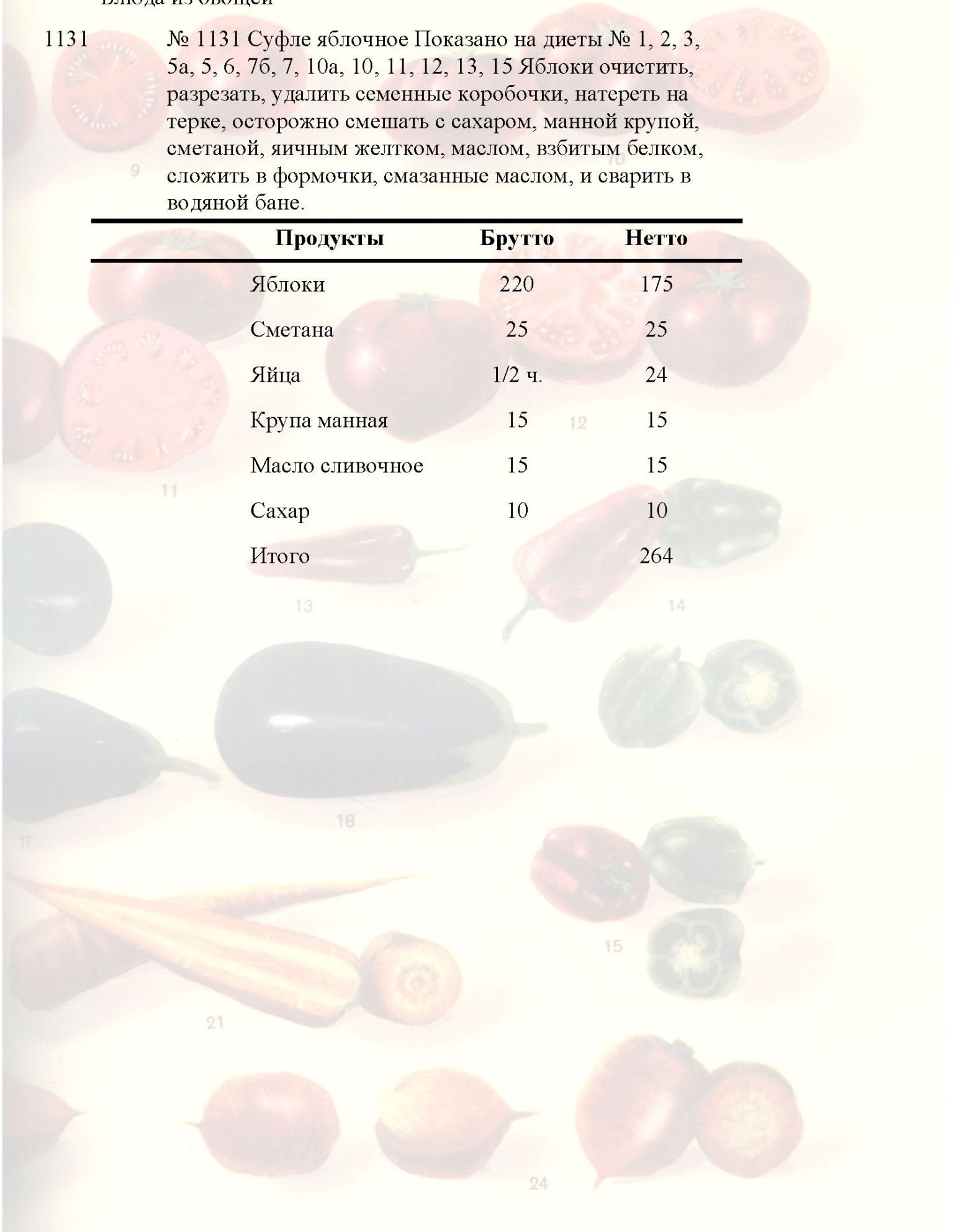
Продукты	Брутто	Нетто
Яблоки	250	200
Рис	15	15
Морковь	50	40
Изюм	15	15
Сахар	10	10,4
Яйца	1/3 ч.	16
Масло сливочное	10	10
Корица	0,03	0,03
Итого		306



Блюда из овощей

1131 № 1131 Суфле яблочное Показано на диеты № 1, 2, 3, 5а, 5, 6, 7б, 7, 10а, 10, 11, 12, 13, 15 Яблоки очистить, разрезать, удалить семенные коробочки, натереть на терке, осторожно смешать с сахаром, манной крупой, сметаной, яичным желтком, маслом, взбитым белком, сложить в формочки, смазанные маслом, и сварить в водяной бане.

Продукты	Брутто	Нетто
Яблоки	220	175
Сметана	25	25
Яйца	1/2 ч.	24
Крупа манная	15	15
Масло сливочное	15	15
Сахар	10	10
Итого		264



ОБОЗНАЧЕНИЯ: 16 — карликовый ранний, 17 — деликатес, 18 — болгарский. Морковь: 19 — нантская, 20 — московская, 21 — валерия, 22 — шантене, 23 — геранда, 24 — каротель

Блюда из овощей

1132

№ 1132 Яблоки жареные, со сметаной Показаны на диеты № 2, 3, 6, 7б, 7, 8, 10, 11, 12, 15 Вырезать из яблок семенные коробочки, яблоки нарезать пластинками, обвалить в муке, поджарить в масле. При отпуске полить сметаной.

Продукты	Брутто	Нетто
Яблоки	250	200
Мука	10	10
Масло сливочное	15	15
Сметана	30	30
Итого	310	255

11

13

14

18

15

21

24

Блюда из овощей

1133 № 1133 Рагу из сборных овощей и грибов Показано на диеты №3, 11, 12, 15 Морковь и репу очистить, изрезать дольками, обжарить в масле; цветную капусту разделить на отдельные кочанки отварить; горошек отварить; картофель нарезать на небольшие дольки и поджарить. Грибы очистить, обварить кипятком, мелко нарезать, нашинковать лук и вместе поджарить, добавить томат. Приготовить сметанный соус № 762. Все смешать и тушить 5—10 минут. При отпуске посыпать рубленой петрушкой.

Продукты	Брутто	Нетто
Морковь	50	40
Грибы свежие	40	30
Цветная капуста	70	35
Горошек зеленый	30	30
Репа	40	30
Картофель	55	40
Мука	5	5
Масло	20	20
Сметана	30	30
Томат	5	5
Зелень петрушки	7	5
Лук	19	15
Итого		285

Блюда из овощей

1134 № 1134 Овощи сборные в молочном соусе Показаны на диеты № 3, 5, 10, 11, 12, 15; без зелени петрушки—на диету № 7 Картофель и морковь нарезать в виде чесночных долек; картофель отварить, морковь стушить до полуготовности с небольшим количеством молока; кабачки нарезать небольшими кусочками, смешать с морковью и тушить до готовности; цветную капусту разделить на отдельные кочанки, сварить до готовности; фасоль мелко нарезать и сварить до готовности; горошек отварить. Приготовить молочный соус № 770. Все смешать, добавить сахар. При отпуске посыпать рубленой зеленью петрушки.

Продукты	Брутто	Нетто
Картофель	70	50
Горошек зеленый	30	30
Цветная капуста	40	20
Кабачки	45	30
Морковь	50	40
Зеленая фасоль	33	30
Молоко	70	70
Мука	5	5
Масло	15	15
Сахар	5	5
Зелень петрушки	7	5
Итого		300

Блюда из овощей

1135

№ 1135 Запеканка овощная по-украински Показана на диеты № 3, 5, 6, 10, 11, 12, 15 Капусту и морковь нарезать и стушить в отдельности с небольшим количеством молока, свеклу испечь, очистить, мелко нарезать. Приготовить молочный соус № 769. В отдельности морковь, капусту и свеклу смешать с яйцом, небольшим количеством соуса и сахара. Уложить пирамидкой послойно свеклу, капусту и морковь на противень или сковороду, залить молочным соусом, посыпать сыром и запечь в духовом шкафу до золотистого цвета. При отпуске полить маслом.

Продукты	Брутто	Нетто
Капуста	62	50
Морковь	50	40
Свекла	52	40
Молоко	70	70
Мука	5	5
Масло сливочное	15	15
Яйца	1/2 ч.	24
Сыр	11	10
Сахар	5	5
Итого		259

Блюда из овощей

1136

№ 1136 Овощи сборные, тушенные в сметане

Показаны на диеты № 3, 5, 6, 10, 11, 12, 15; без зелени петрушки—на диету № 7 Морковь, репу и картофель нарезать в виде чесночных долек; кабачки очистить, удалить семечки и нарезать небольшими ромбиками.

9 Цветную капусту разделить на отдельные кочанки. Морковь, репу и кабачки тушить с небольшим количеством масла до готовности. Горошек, картофель и цветную капусту отварить. Готовые овощи смешать со сметанным соусом № 762. При отпуске посыпать рубленой зеленью петрушки.

Продукты	Брутто	Нетто
Морковь	62	50
Горошек зеленый	20 <sup>12</sup>	20
Капуста цветная	60	30
Репа	33	25
Картофель	70	50
Зелень петрушки	5 <sup>13</sup>	4 <sup>14</sup>
Мука	5	5
Сметана	30	30
Масло сливочное	15	15
Кабачки	50	35
Итого		264

Блюда из овощей

1137 № 1137 Овощи сборные, запеченные в молочном соусе  
Показаны на диеты № 3, 5, 6, 11, 12, 15 Готовить, как  
указано в № 1136, добавить соус № 770. Овощи  
сложить на сковороду или противень, посыпать  
тертым сыром, полить маслом и запечь в духовом  
шкафу до золотистого цвета.

Продукты	Брутто	Нетто
Картофель	60	45
Горошек зеленый	20	20
Капуста цветная	60	30
Кабачки	45	30
Морковь	50	40
Фасоль зеленая	22	20
Молоко	70	70
Мука	5	5
Масло сливочное	15	15
Сахар	5	5
Сыр	11	10
Итого		290

Блюда из овощей

1138 № 1138 Рулет из сборных овощей и омлета Показан на диеты № 2, 3, 10, 11, 12, 15 Морковь и капусту нашинковать в виде лапши, тушить с небольшим количеством молока и масла до готовности. В готовые овощи добавить рубленый шпинат, продолжать тушить 5—10 минут, затем добавить манную крупу и проварить 5 минут, остудить. Картофель очистить, сварить и приготовить пюре. Тушеные овощи, картофельное пюре и половину яиц смешать. Из второй половины яиц и рубленой петрушки приготовить омлет; овощи уложить тонким слоем на мокрую салфетку, на овощи положить омлет, завернуть рулетом, с салфетки выложить на противень, смазанный маслом, залить молочным соусом № 770, посыпать тертым сыром и запечь в духовом шкафу до золотистого цвета.

11	Продукты	Брутто	Нетто
	Морковь	62	50
	Капуста белая	38	30
	Картофель	40	30
	Шпинат	33	30
	Яйца	3/4 ч.	36
	Зелень петрушки	5	4
	Масло сливочное	15	15
	Мука	5	5
	Молоко	60	60
	Сыр	11	10
	Крупа манная	10	10
21	Итого		280



Блюда из овощей

1139 № 1139 Шарлотка из сборных овощей Показана на диеты № 3, 10, 11, 12, 15 Кабачки очистить от кожуры и семечек, нарезать тонкими пластинками и поджарить в масле; капусту и морковь нашинковать в виде лапши, тушить с небольшим количеством молока до готовности; противень смазать маслом, выложить дно противня кабачками, сверху кабачков положить тушеную морковь, на морковь положить капусту, смешанную с сырым нашинкованным шпинатом и зеленым перцем; сверху покрыть кабачками и сырыми помидорами, нарезанными на тонкие пластинки; залить молоком, смешанным с яйцами, и запечь в духовом шкафу. Отпускать с маслом, посыпав дубленой зеленью.

Продукты	Брутто <sup>12</sup>	Нетто
Кабачки	150	100
Капуста	32	25
Морковь	32	25
Шпинат	33	25 <sup>14</sup>
Зеленый перец	7	5
Помидоры	30	25
Зелень петрушки	7	5
Яйца	1/2 ч.	24
Молоко	70	70
Масло сливочное	15	15
Итого		319

## Блюда из овощей

- 1140 № 1140 Суфле из сборных овощей Показано на диеты № 1, 2, 5, 6, 7, 10а, 10, 11, 12, 13, 15 Морковь очистить, нарезать и тушить с небольшим количеством молока до готовности; цветную капусту и горошек отварить. Готовые овощи пропустить через мелкую решетку мясорубки, смешать с молочным соусом № 769, добавить яичный желток и взбитый белок; сложить в формочку, смазанную маслом, сварить в водяной бане. Отпускать с маслом или сметаной.
- 9
- № 1140 Суфле из сборных овощей Показано на диеты № 1, 2, 5, 6, 7, 10а, 10, 11, 12, 13, 15 Морковь очистить, нарезать и тушить с небольшим количеством молока до готовности; цветную капусту и горошек отварить. Готовые овощи пропустить через мелкую решетку мясорубки, смешать с молочным соусом № 769, добавить яичный желток и взбитый белок; сложить в формочку, смазанную маслом, сварить в водяной бане. Отпускать с маслом или сметаной.

Продукты	Брутто	Нетто
Морковь 13	95	75 14
Цветная капуста	110	55
Горошек зеленый	30	30
Яйца	1/2 ч.	24
Масло сливочное	15	15
Молоко 18	70	70
Мука	5	5
Итого		274

17

21

15

24

Блюда из овощей

1141 № 1141 Пюре из сборных овощей Показано на диеты № 1, 2, 5а, 5, 6, 7б, 7, 10а, 10, 11, 12, 13, 15 Морковь тушить с небольшим количеством молока, остальные овощи сварить. Готовые овощи соединить, пропустить через мелкую решетку мясорубки и смешать с молочным соусом № 770; добавить сахар, хорошо прогреть. При отпуске полить маслом. Пюре можно отпускать с гренками из белого хлеба и (по показаниям) со сваренным в мешочек яйцом.

Продукты	Брутто	Нетто
Морковь	75	60
Цветная капуста	100	50
Горошек зеленый	30	30
Бобы зеленые	40	35
Мука	5	5
Молоко	60	60
Масло сливочное	15	15
Сахар	5	5
Итого		260

Блюда из овощей

1142 № 1142 Рагу из овощей Показано на диеты № 3, 10, 11, 12, 15 Морковь и репу нарезать ромбиками и тушить с небольшим количеством молока до готовности; в готовые овощи добавить нарубленные листья шпината и продолжать тушить 5 минут; цветную капусту разобрать на маленькие кочешки, сварить до готовности; бобы зеленые нарезать ромбиками; спаржу нарезать на небольшие куски. Горошек, спаржу и бобы сварить отдельно. Готовые овощи смешать с соусом № 762, добавить сахар, прогреть. При отпуске полить маслом и можно подать гренки.

Продукты	Брутто	Нетто
Морковь	60	48
Горошек зеленый	20	20
Капуста цветная	60	30
Листья шпината	40	30
Бобы зеленые (лопатки)	15	14
Спаржа	20	15
Репка	20	15
Мука	5	5
Молоко	60	60
Масло сливочное	15	15
Сахар	5	5
Итого		257

Блюда из овощей

1143

№ 1143 Суфле из сборной зелени с орехами (весна)

Показано на диеты № 11, 12, 15 Листья редиса и крапивы обварить кипятком; шпинат, ботву свеклы нашинковать. Всю зелень сложить в кастрюлю, добавить немного масла, тушить под закрытой крышкой 10—15 минут, после чего пропустить через мелкую решетку мясорубки, смешать с молочным соусом № 769, сахаром, яичным желтком, жареными толчеными орехами и взбитым белком.

Приготовленную массу сложить в формочку, смазанную маслом, и сварить в водяной бане.

Продукты	Брутто	Нетто
Листья редиса	80	80
Шпинат	60	60
Молодая крапива	80	60
Ботва свеклы	80	60
Сахар	10	10
Орехи (ядро)	20	20
Мука	5	5
Молоко	60	60
Масло	15	15
Яйца	1/2 ч.	24
Итого		374

## Блюда из овощей

1144 № 1144 Гнезда из картофеля и сборных овощей  
Показаны на диеты № 2, 3, 5, 6, 11, 12, 15; без сыра и зелени петрушки—на диету № 7, 10 Картофель сварить. Готовый картофель горячим пропустить через мясорубку, добавить половинное количество яиц, хорошо вымесить. Выпустить картофельное пюре из кондитерского мешочка па лист, смазанный маслом, в виде ватрушек; цветную капусту и горошек отварить, морковь нарезать небольшими дольками и тушить с небольшим количеством молока. Готовую цветную капусту разобрать на маленькие кочешки, смешать с вареным горошком, тушеной морковью, яйцами и соусом № 769. Картофельные ватрушки наполнить приготовленными овощами, сверху залить молочным соусом, посыпать тертым сыром, запечь в духовом шкафу до золотистого цвета.

Продукты	Брутто	Нетто
Картофель	70	50
Капуста цветная	60	30
Морковь	50	40
Горошек	20	20
Зелень петрушки	5	4
Молоко	70	70
Мука	5	5
Масло сливочное	15	15
Яйца	1/2 ч.	24
Сыр	10	10
Итого		268

Блюда из овощей

1145

№ 1145 Котлеты из сборных овощей жареные  
Показаны на диеты № 2, 10, 11, 12, 15; без шпината —  
на диету № 6 Морковь и капусту нашинковать в виде  
лапши и тушить с молоком; в готовые овощи добавить  
нашинкованные кабачки, продолжать тушить 10  
минут; затем добавить рубленый шпинат и манную  
крупку, проварить 5 минут, остудить, добавить яйца,  
вымешать, разделать котлеты, поджарить в масле. При  
отпуске полить растопленным маслом или сметаной.

Продукты	Брутто	Нетто
Морковь	63	50
Капуста	50	40
Шпинат	27	20
Кабачки	60	40
Крупа манная	15	15
Молоко	60	60
Масло сливочное	15	15 <sup>14</sup>
Яйца	1/2 ч.	24
Сухари	10	10
Итого		274

Блюда из овощей

1146

№ 1146 Котлеты из сборных овощей паровые  
Показаны на диеты № 2, 5, 6, 10а, 10, 11, 12, 13, 15;  
жареные, без белка — на диеты № 7б, 7 Морковь,  
кабачки и салат нарезать и тушить с молоком до  
готовности; цветную капусту отварить. В готовую  
морковь добавить манную крупу, проварить 5 минут,  
затем соединить с отваренной и отжатой цветной  
капустой; пропустить овощи через мясорубку, смешать  
с яйцом, разделить котлеты, сварить в паровой  
кастрюле. При отпуске полить растопленным маслом и  
сметаной.

Продукты	Брутто	Нетто
Морковь	63	50
Цветная капуста	80	40
Кабачки	75	50
Салат	21	15
Крупа манная	15	15
Молоко	40	40
Яйца	1/2 ч.	24
Масло сливочное	10	10
Сметана	30	30
Итого		274



Блюда из овощей

1147

№ 1147 Шницель из сборных овощей под молочным соусом Показан на диеты № 2, 3, 5, 6, 11, 12, 15; без сыра — на диеты № 7, 10 Котлетную массу готовить, как указано в № 1146; из котлетной массы разделить шницель и поджарить в масле. Приготовить молочный соус № 770. Готовый шницель положить на сковороду или противень, немного политый молочным соусом, сверху залить шницель этим же соусом, посыпать натертым сыром, побрызгать маслом и запечь в духовом шкафу до золотистого цвета.

Продукты	Брутто	Нетто
Мука	5	5
Морковь	50	40
Капуста	50	40
Кабачки	52	35
Крупа манная	15	15
Молоко	70	70
Масло сливочное	15	15
Яйца	1/2 ч.	24
Сухари	10	10
Сыр	10	10
Итого	18	264

Блюда из овощей

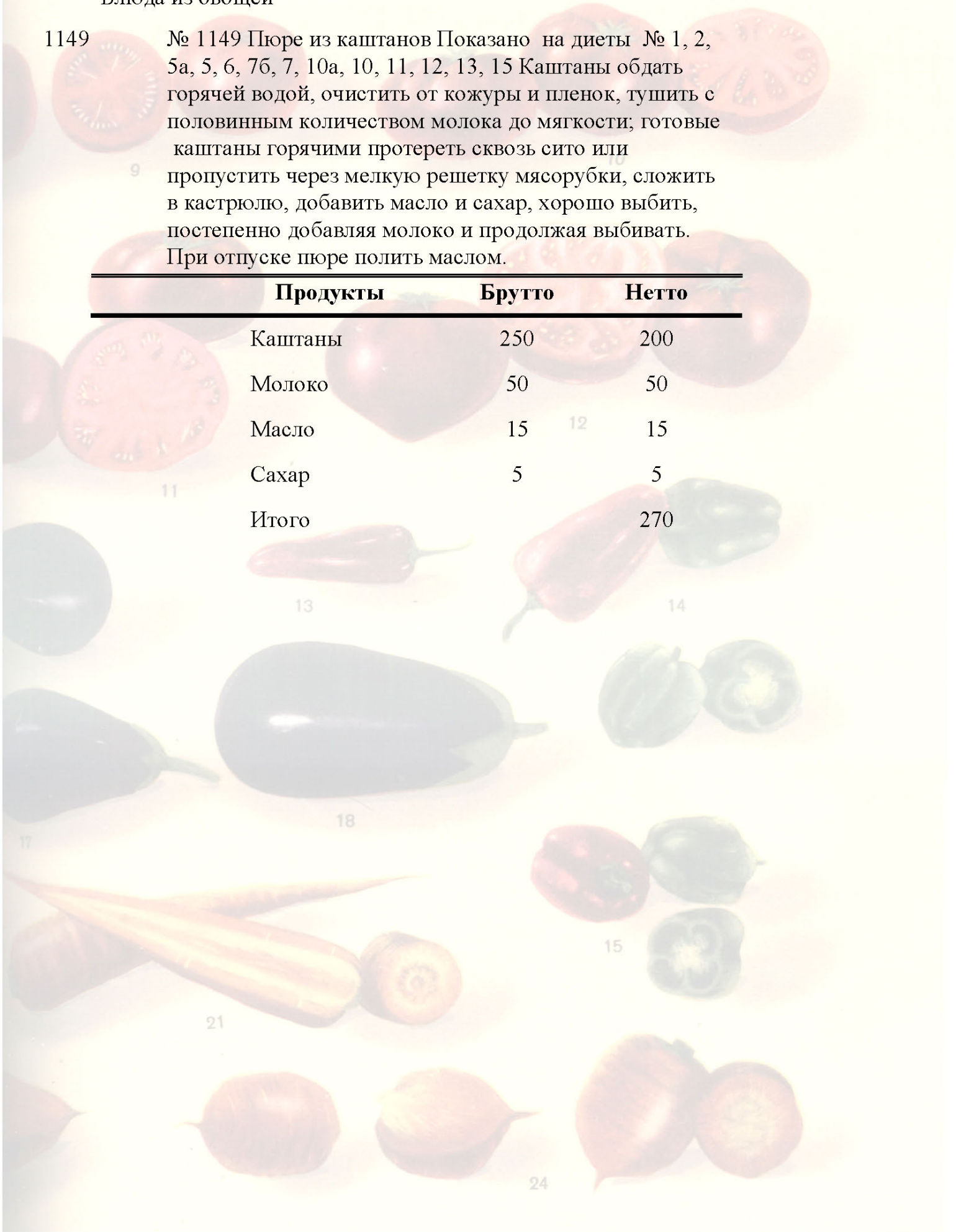
1148 № 1148 Гренки с овощами Показаны на диеты № 2, 3, 5, 6, 11, 12, 15; без сыра — на диеты № 7, 10  
 Морковь нашинковать в виде лапши и тушить с небольшим количеством молока до готовности; в готовую морковь добавить нашинкованные кабачки, продолжать тушить 10—15 минут; цветную капусту отварить, разобрать на маленькие кочешки и соединить с морковью. Хлеб нарезать на тонкие ломтики, намочить в молоке, смешанном с яйцом и сахаром, и поджарить в масле; на поджаренный хлеб положить овощи, смешанные с небольшим количеством молочного соуса № 770; сверху посыпать тертым сыром, побрызгать маслом, запечь в духовом шкафу. Для диеты № 5 размоченный хлеб запекается.

Продукты	Брутто <sup>12</sup>	Нетто
Морковь	37	30
Капуста цветная	100	50
Кабачки	75	50
Масло сливочное	15	15 <sup>14</sup>
Мука	3	3
Молоко	50	50
Сахар	5	5
Хлеб белый	80	80
Сыр	10	10
Яйца	1/4 ч.	12
Итого		305

Блюда из овощей

1149 № 1149 Пюре из каштанов Показано на диеты № 1, 2, 5а, 5, 6, 7б, 7, 10а, 10, 11, 12, 13, 15 Каштаны обдать горячей водой, очистить от кожуры и пленок, тушить с половинным количеством молока до мягкости; готовые каштаны горячими протереть сквозь сито или пропустить через мелкую решетку мясорубки, сложить в кастрюлю, добавить масло и сахар, хорошо выбить, постепенно добавляя молоко и продолжая выбивать. При отпуске пюре полить маслом.

Продукты	Брутто	Нетто
Каштаны	250	200
Молоко	50	50
Масло	15	15
Сахар	5	5
Итого		270



Примечания: 16 — карликовый ранний, 17 — деликатес, 18 — болгарский. Морковь: 19 — нантская, 20 — московская, 21 — валерия, 22 — шантене, 23 — геранда, 24 — каротель

Блюда из овощей

1150 № 1150 Пудинг из свеклы, горошка и лиственной зелени Показан на диеты № 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 15 Свеклу отварить, очистить от кожуры и нарезать мелкими кубиками; салат нарубить и тушить с молоком. Готовый салат смешать со свеклой и вареным горошком, сложить на сковороду или противень, смазанный маслом, залить молоком, смешанным с яйцом, запечь в духовом шкафу. В место салата можно брать шпинат, ботву свеклы, ботву редиски (по показаниям)

Продукты	Брутто	Нетто
Свекла	104	80
Салат	63	45
Горошек зеленый	30	30
Молоко	70	70
Яйца	3/4 ч.	36
Масло сливочное	15	15
Итого		276

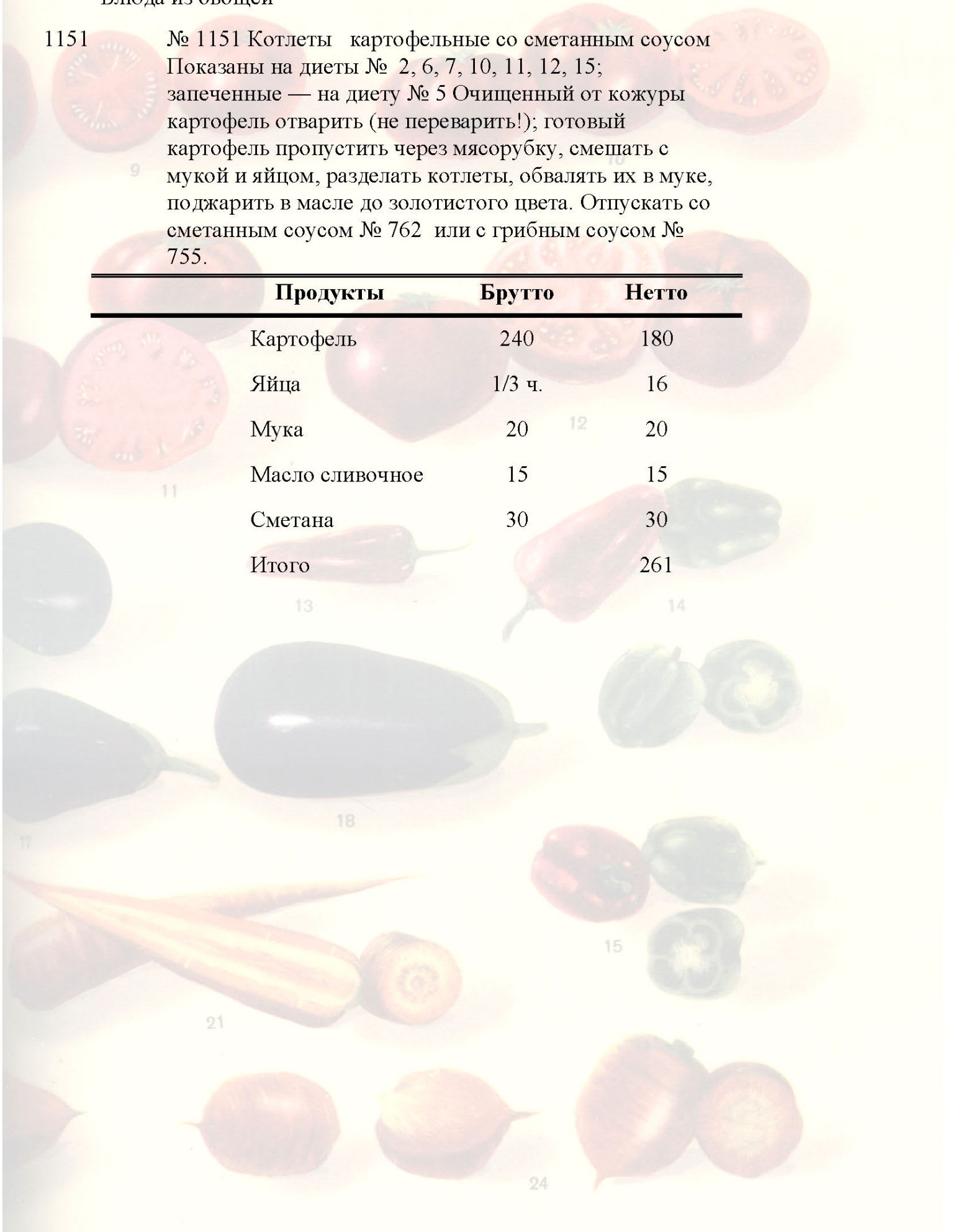


Примечания: 16 — карликовый ранний, 17 — деликатес, 18 — болгарский. Морковь: 19 — нантская, 20 — московская, 21 — валерия, 22 — шантене, 23 — геранда, 24 — каротель

Блюда из овощей

1151 № 1151 Котлеты картофельные со сметанным соусом  
 Показаны на диеты № 2, 6, 7, 10, 11, 12, 15;  
 запеченные — на диету № 5 Очищенный от кожуры  
 картофель отварить (не переварить!); готовый  
 картофель пропустить через мясорубку, смешать с  
 мукой и яйцом, разделить котлеты, обвалить их в муке,  
 поджарить в масле до золотистого цвета. Отпускать со  
 сметанным соусом № 762 или с грибным соусом №  
 755.

Продукты	Брутто	Нетто
Картофель	240	180
Яйца	1/3 ч.	16
Мука	20	20
Масло сливочное	15	15
Сметана	30	30
Итого		261

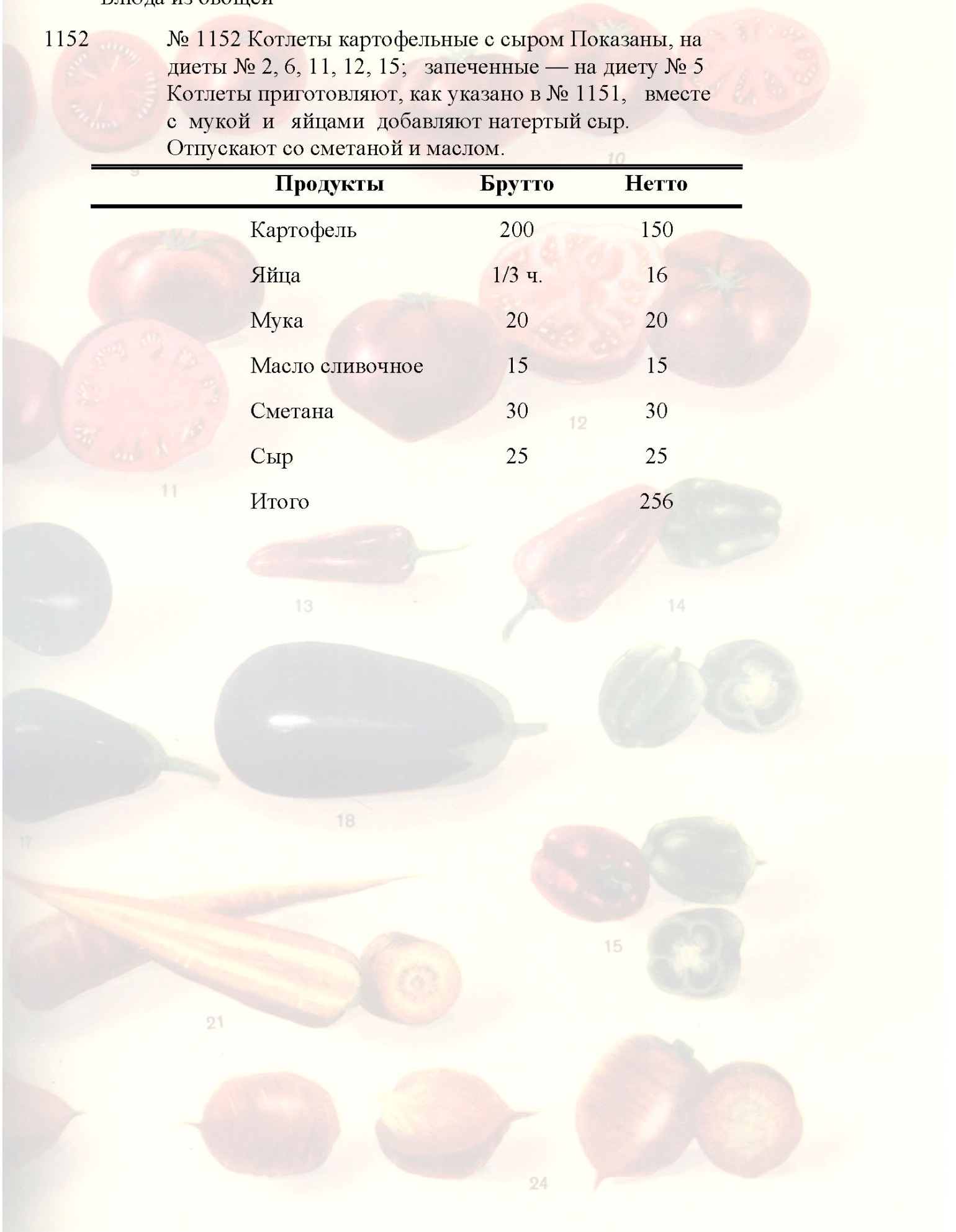


ОБОЗНАЧЕНИЯ: 16 — карликовый ранний, 17 — деликатес, 18 — болгарский. Морковь: 19 — нантская, 20 — московская, 21 — валерия, 22 — шантене, 23 — геранда, 24 — каротель

Блюда из овощей

1152 № 1152 Котлеты картофельные с сыром Показаны, на диеты № 2, 6, 11, 12, 15; запеченные — на диету № 5 Котлеты приготавливают, как указано в № 1151, вместе с мукой и яйцами добавляют натертый сыр. Отпускают со сметаной и маслом.

Продукты	Брутто	Нетто
Картофель	200	150
Яйца	1/3 ч.	16
Мука	20	20
Масло сливочное	15	15
Сметана	30	30
Сыр	25	25
Итого		256

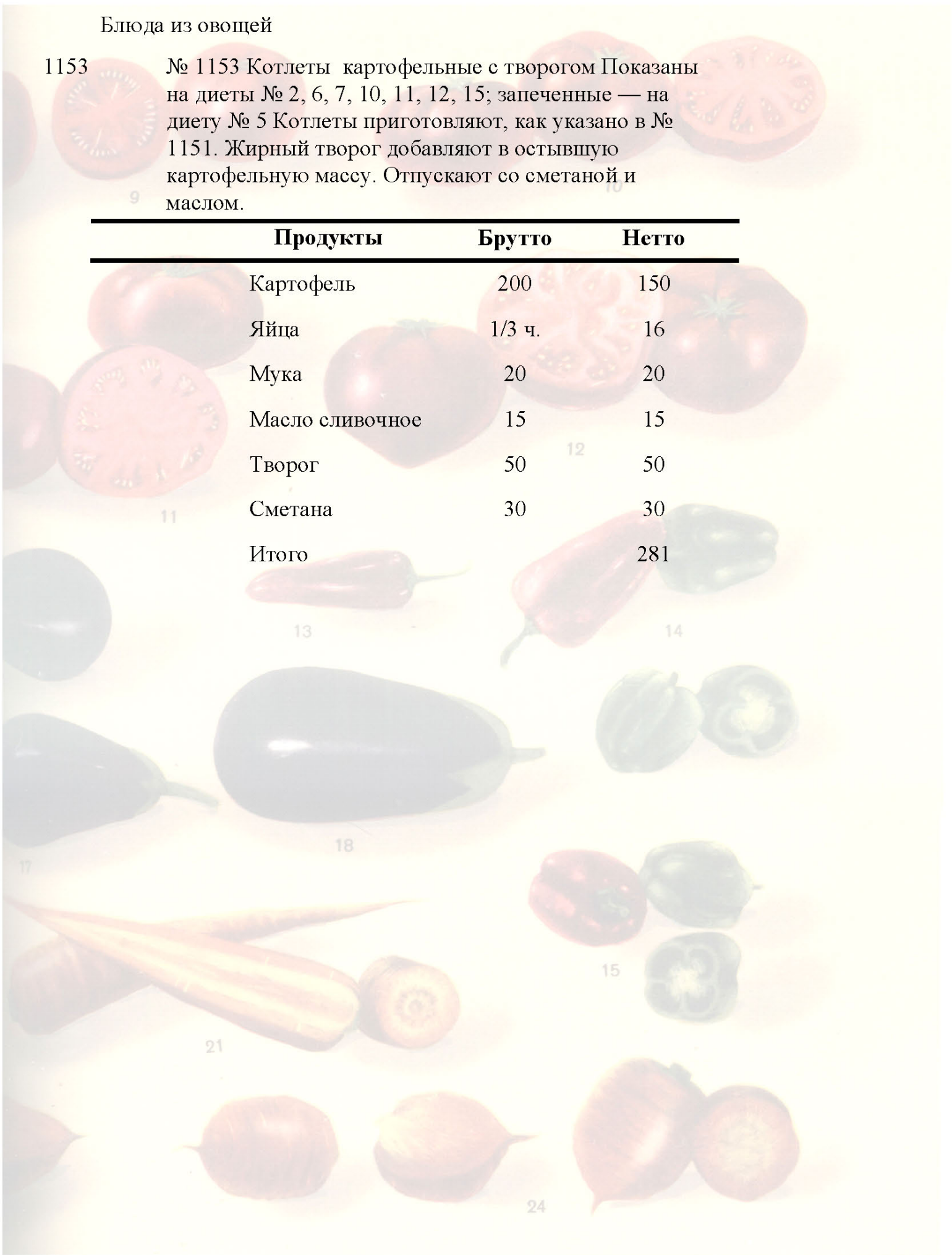


ОБОЗНАЧЕНИЯ: 16 — карликовый ранний, 17 — деликатес, 18 — болгарский. Морковь: 19 — нантская, 20 — московская, 21 — валерия, 22 — шантене, 23 — геранда, 24 — каротель

Блюда из овощей

1153 № 1153 Котлеты картофельные с творогом Показаны на диеты № 2, 6, 7, 10, 11, 12, 15; запеченные — на диету № 5 Котлеты готовят, как указано в № 1151. Жирный творог добавляют в остывшую картофельную массу. Отпускают со сметаной и маслом.

Продукты	Брутто	Нетто
Картофель	200	150
Яйца	1/3 ч.	16
Мука	20	20
Масло сливочное	15	15
Творог	50	50
Сметана	30	30
Итого		281



Примечания: 16 — карликовый ранний, 17 — деликатес, 18 — болгарский. Морковь: 19 — нантская, 20 — московская, 21 — валерия, 22 — шантене, 23 — геранда, 24 — каротель

Блюда из овощей

1154 № 1154 Зразы картофельные с овощами Показаны на диеты № 2, 6, 10, 11, 12, 15; без зелени петрушки — на диету № 7 Картофельную массу приготовить, как указано в № 1151; морковь и капусту мелко нашинковать, тушить с небольшим количеством масла до готовности. В готовую морковь добавить рубленую зелень петрушки, крутые рубленые яйца и 3 г муки. Этим фаршем нафаршировать зразы, обвалить в муке, поджарить в масле. Зразы можно фаршировать другими овощами или рисом.

Продукты	Брутто	Нетто
Картофель	200	150
Морковь	25	20
Капуста белая	25	20
Зелень петрушки	5	4
Мука	15	15
Яйца	1/2 ч.	24
Масло	20	20
Лук	15	12
Итого		265



Блюда из овощей

1155 № 1155 Рулет из картофеля с цветной капустой  
 Показан на диеты № 2, 5, 6, 11, 12, 15; без сыра и зелени петрушки—на диеты № 7, 10 Картофельную массу приготовить, как указано в № 1151; цветную капусту и горошек отварить. Готовую цветную капусту разобрать на мелкие кочешки, смешать с вареным горошком, рубленой зеленью петрушки, крупным рубленым яйцом и маслом; разделить порционный рулет, смазать яйцом, посыпать тертым сыром; запечь в духовом шкафу до золотистого цвета. Отпускать рулет с маслом. Примечания. 1. Можно отпускать со сметанным соусом № 762. 2. Рулет можно фаршировать другими овощами, рисом, творогом. Расчет дан на сыр жирный.

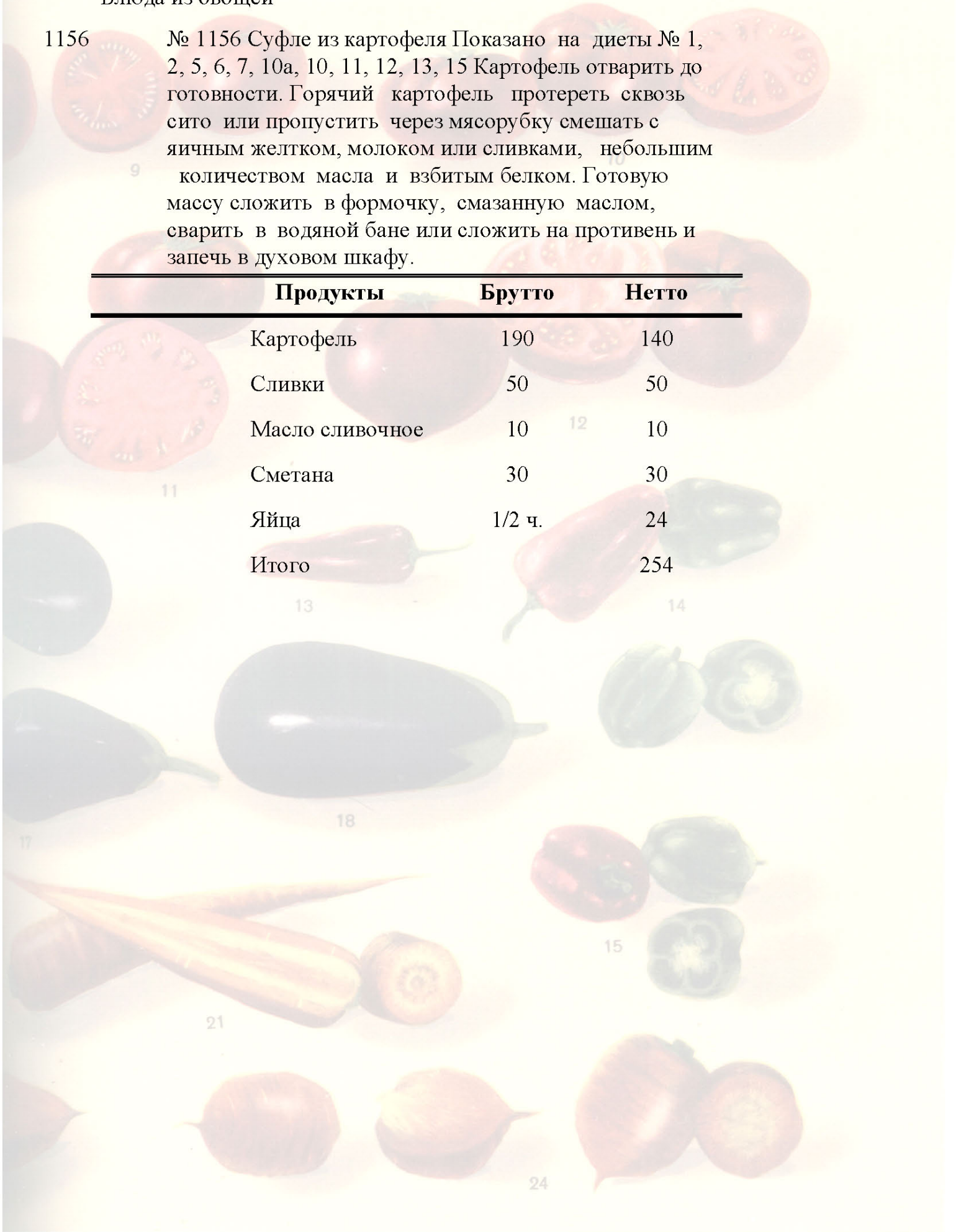
Продукты	Брутто <sup>12</sup>	Нетто
Картофель	200	150
Зелень петрушки	5	4
Цветная капуста	80	40
Мука <sup>13</sup>	5	5 <sup>14</sup>
Яйца	1/2 ч.	24
Масло сливочное	15	15
Сыр	10	10
Горошек	10	10
Итого <sup>18</sup>		258

Блюда из овощей

1156

№ 1156 Суфле из картофеля Показано на диеты № 1, 2, 5, 6, 7, 10а, 10, 11, 12, 13, 15 Картофель отварить до готовности. Горячий картофель протереть сквозь сито или пропустить через мясорубку смешать с яичным желтком, молоком или сливками, небольшим количеством масла и взбитым белком. Готовую массу сложить в формочку, смазанную маслом, сварить в водяной бане или сложить на противень и запечь в духовом шкафу.

Продукты	Брутто	Нетто
Картофель	190	140
Сливки	50	50
Масло сливочное	10	10
Сметана	30	30
Яйца	1/2 ч.	24
Итого		254



ОБОЗНАЧЕНИЯ: 16 — карликовый ранний, 17 — деликатес, 18 — болгарский. Морковь: 19 — нантская, 20 — московская, 21 — валерия, 22 — шантене, 23 — геранда, 24 — каротель

Блюда из овощей

1157

№ 1157 Запеканка картофельная с рисом и яйцами  
Показана на диеты № 2, 6, 10, 11, 12, 15 Картофель сварить до готовности, пропустить через мясорубку, смешать с молоком, половинным количеством яиц и небольшим количеством масла. Рис отварить, смешать с рубленой петрушкой, рубленным крутым яйцом и жареным луком. На сковороду или противень, смазанный маслом, выложить тонким слоем половину картофельной массы, на картофель положить фарш, покрыть остальным картофелем, смазать сметаной и запечь в духовом шкафу. Вместо риса запеканку можно фаршировать овощами и творогом.

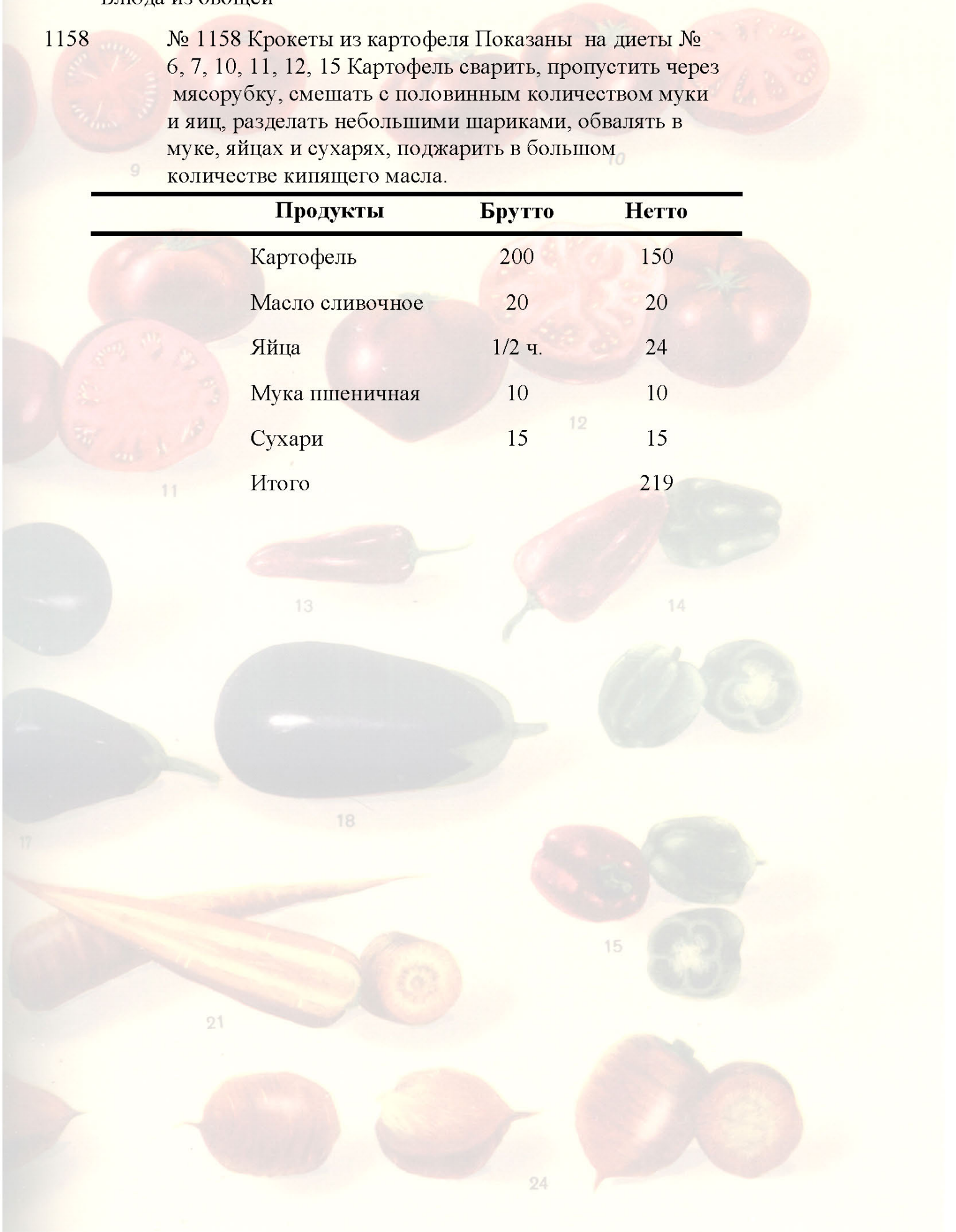
Продукты	Брутто	Нетто
Картофель	190	140
Молоко	30	30
Яйца	1/2 ч.	24
Рис	15	15
Зелень петрушки	5	4 <sup>14</sup>
Лук	12	10
Сметана	10	10
Масло сливочное	10	10
Итого		243

Блюда из овощей

1158

№ 1158 Крокеты из картофеля Показаны на диеты № 6, 7, 10, 11, 12, 15 Картофель сварить, пропустить через мясорубку, смешать с половинным количеством муки и яиц, разделить небольшими шариками, обвалить в муке, яйцах и сухарях, поджарить в большом количестве кипящего масла.

Продукты	Брутто	Нетто
Картофель	200	150
Масло сливочное	20	20
Яйца	1/2 ч.	24
Мука пшеничная	10	10
Сухари	15	15
Итого		219



ОБОЗНАЧЕНИЯ: 16 — карликовый ранний, 17 — деликатес, 18 — болгарский. Морковь: 19 — нантская, 20 — московская, 21 — валерия, 22 — шантене, 23 — геранда, 24 — каротель

Блюда из овощей

1159 № 1159 Клецки из картофеля Показаны на диеты № 1, 2, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 15 Муку смешать с натертым на терке черствым хлебом, яйцом, сметаной, тертым мускатным орехом, отваренным горячим картофелем, пропущенным через мясорубку, и 5 г масла; разделить клецки столовой ложкой или раскатать колбаской и нарезать ножом; сварить в кипящей воде. Отпускать с маслом (можно со сметаной).

Продукты	Брутто	Нетто
Картофель	190	140
Мука	30	30
Яйца	1/2 ч.	24
Масло сливочное	15	15
Орех мускатный	0,01	0,01
Хлеб пшеничный	25	25
Сметана	20	20
Итого		254



Примечания: 16 — карликовый ранний, 17 — деликатес, 18 — болгарский. Морковь: 19 — нантская, 20 — московская, 21 — валерия, 22 — шантене, 23 — геранда, 24 — каротель

Блюда из овощей

1160

№ 1160 Картофель воздушный жареный Показан на диеты № 3, 6, 7, 10, 11, 12, 15 Масло вскипятить с водой, в кипящую воду всыпать муку, хорошо вымесить, слегка остудить, добавить яйца постепенно вымешивая; затем добавить протертый картофель, хорошо вымесить. Топленое масло разогреть в сотейнике, в кипящее масло класть тесто небольшими орешками, поджарить до золотистого цвета. Отпускать с маслом и сметаной.

Продукты	Брутто	Нетто
Картофель	150	110
Мука	30	30
Масло сливочное	15	15
Яйца	1/2 ч.	24
Масло топленое	20	20
Вода	30	30
Сметана	30	30
Итого		259



Орешками: 16 — карликовый ранний, 17 — деликатес, 18 — болгарский. Морковь: 19 — нантская, 20 — московская, 21 — валерия, 22 — шантене, 23 — геранда, 24 — каротель

Блюда из овощей

1161 № 1161 Котлеты картофельные розовые Показаны на диеты № 2, 6, 7, 10, 11, 12, 15; паровые—на диету № 1; запеченные—на диету № 5 Котлеты готовят, как указано в № 1151, но в готовую картофельную массу добавляют тушеную протертую сквозь сито морковь.

Продукты	Брутто	Нетто
Картофель	190	140
Морковь	63	50
Мука	15	15
Яйца	1/2 ч.	24
Масло сливочное	15	15
Итого		244

11

13

14

18

15

21

24

Блюда из овощей

1162 № 1162 Картофель, запеченный в сметане Показан на диеты № 2, 3, 5, 6, 11, 12, 15; без сыра и зелени петрушки—на диеты № 7, 10 Картофель очистить от кожуры, нарезать на небольшие куски, отварить до готовности; готовый картофель вынуть из воды, сложить на сковороду или противень, залить сметанным соусом № 762, посыпать тертым сыром, побрызгать растопленным маслом, запечь в духовом шкафу до золотистого цвета.

Продукты	Брутто	Нетто
Картофель	265	200
Мука	3	3
Масло сливочное	10 <sup>12</sup>	10
Сметана	30	30
Сыр	10	10
Зелень петрушки	5	4
Итого <sup>13</sup>		257 <sup>4</sup>



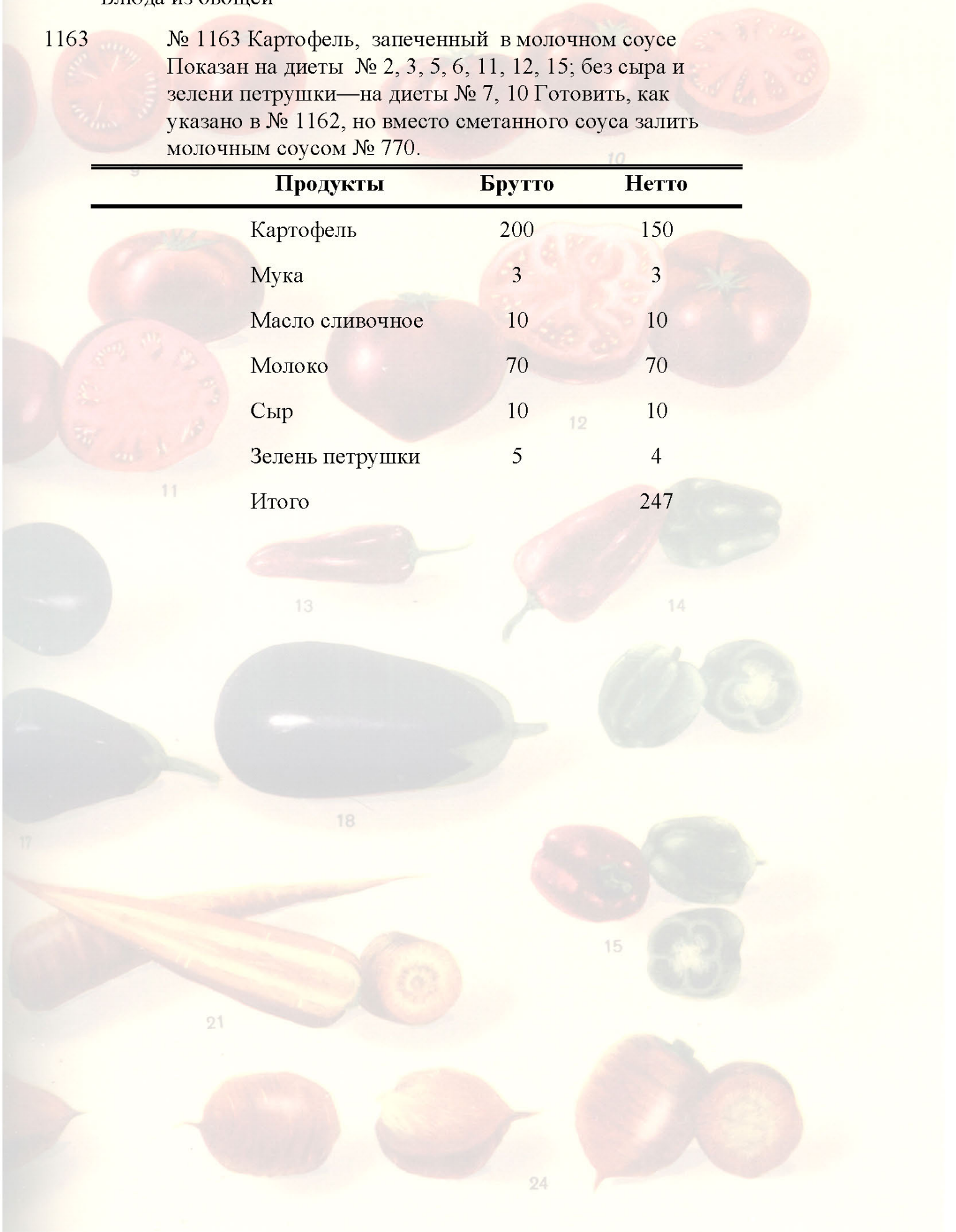
Примечания: 16 — карликовый ранний, 17 — деликатес, 18 — болгарский. Морковь: 19 — нантская, 20 — московская, 21 — валерия, 22 — шантене, 23 — геранда, 24 — каротель



Блюда из овощей

1163 № 1163 Картофель, запеченный в молочном соусе  
Показан на диеты № 2, 3, 5, 6, 11, 12, 15; без сыра и  
зелени петрушки—на диеты № 7, 10 Готовить, как  
указано в № 1162, но вместо сметанного соуса залить  
молочным соусом № 770.

Продукты	Брутто	Нетто
Картофель	200	150
Мука	3	3
Масло сливочное	10	10
Молоко	70	70
Сыр	10	10
Зелень петрушки	5	4
Итого		247



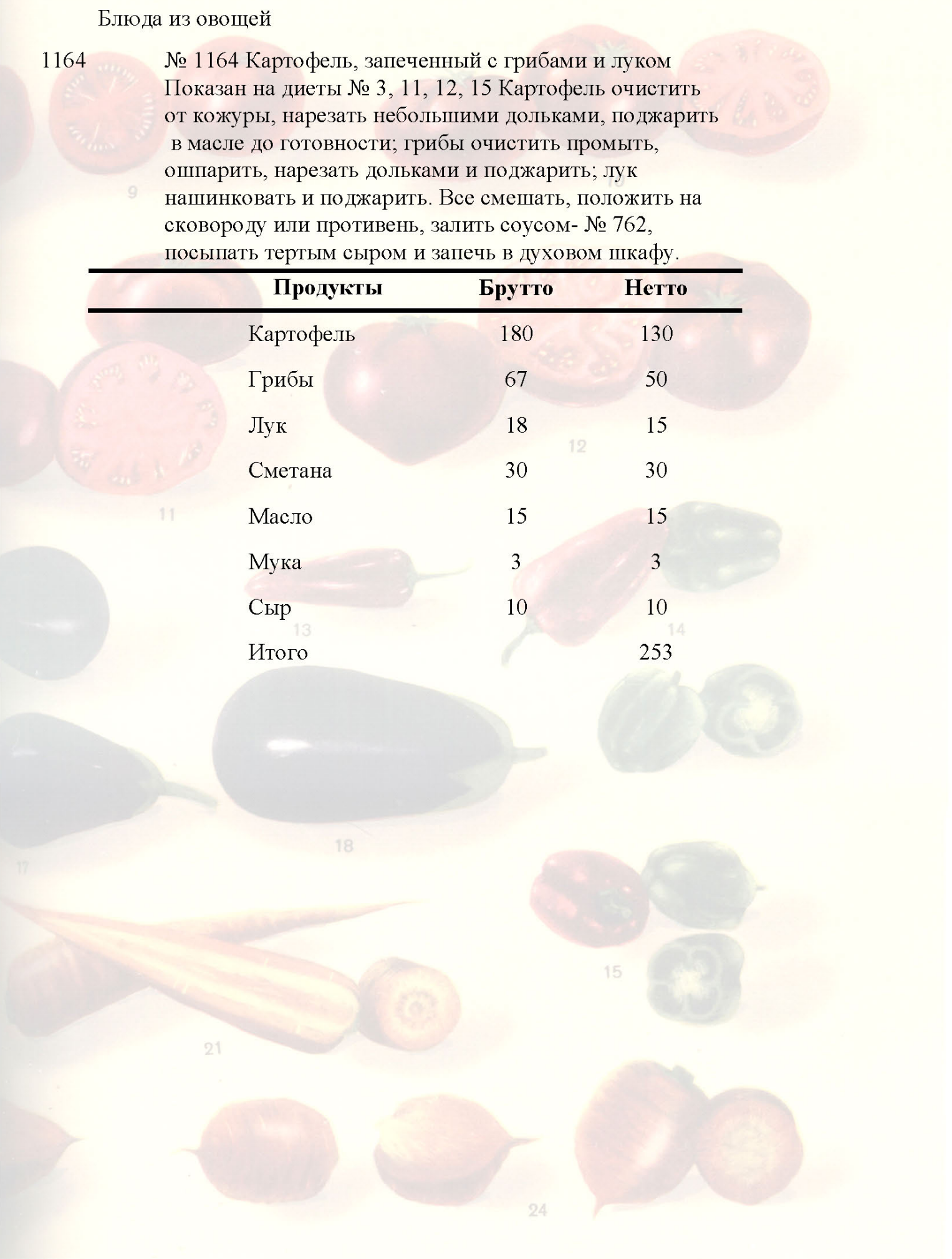
ОБОЗНАЧЕНИЯ: 16 — карликовый ранний, 17 — деликатес, 18 — болгарский. Морковь: 19 — нантская, 20 — московская, 21 — валерия, 22 — шантене, 23 — геранда, 24 — каротель

Блюда из овощей

1164

№ 1164 Картофель, запеченный с грибами и луком  
Показан на диеты № 3, 11, 12, 15 Картофель очистить от кожуры, нарезать небольшими дольками, поджарить в масле до готовности; грибы очистить промыть, ошпарить, нарезать дольками и поджарить; лук нашинковать и поджарить. Все смешать, положить на сковороду или противень, залить соусом- № 762, посыпать тертым сыром и запечь в духовом шкафу.

Продукты	Брутто	Нетто
Картофель	180	130
Грибы	67	50
Лук	18	15
Сметана	30	30
Масло	15	15
Мука	3	3
Сыр	10	10
Итого		253



ОБОЗНАЧЕНИЯ: 16 — карликовый ранний, 17 — деликатес, 18 — болгарский. Морковь: 19 — нантская, 20 — московская, 21 — валерия, 22 — шантене, 23 — геранда, 24 — каротель

Блюда из овощей

- 1165 № 1165 Картофель печеный фаршированный Показан на диеты № 1, 2, 6, 7, 10, 11, 12, 15 Отобрать крупный картофель, засыпать солью и запечь в кожуре в духовом шкафу; готовый картофель вынуть из соли, срезать верхушку и чайной ложкой выбрать середину картофеля, чтобы осталась одна кожура; вынутый картофель протереть горячим сквозь сито или пропустить через мясорубку, смешать с яичным желтком, маслом и сметаной. Приготовленной массой из конверта наполнить картофельную кожуру, закрыть срезанной верхушкой картофеля и поставить в духовой шкаф на 10—15 минут. Отпускать с маслом. № 1166 Картофель, жаренный в омлете Показан на диеты № 3, 6, 10, 11, 12, 15; без белка и зелени петрушки — на диету № 7 Картофель очистить от кожуры, нарезать небольшими кубиками, поджарить в масле, сложить на сковороду или противень, залить яйцами, смешанными с молоком, и запечь в духовом шкафу. При отпуске посыпать рубленой зеленью петрушки. На диеты, где это разрешается, в картофель добавляется жареный лук.

Продукты	Брутто	Нетто
Картофель	265	200
Яичный желток	1/2 ч.	8
Масло сливочное	15	15
Сметана	40	40
Итого		263

Блюда из овощей

1167

№ 1167 Картофель, жаренный с луком Показан на диеты № 3, 6, 11, 12, 15; с отварным обжаренным луком и без зелени петрушки — на диету № 7  
Картофель очистить от кожуры, нарезать на небольшие куски, поджарить в масле; лук нашинковать и спассеровать в масле; картофель и лук смешать. При отпуске посыпать рубленой зеленью петрушки.

Продукты	Брутто	Нетто
Картофель	265	200
Масло сливочное	15	15
Лук репчатый	36	30
Зелень петрушки	5	4
Итого		249

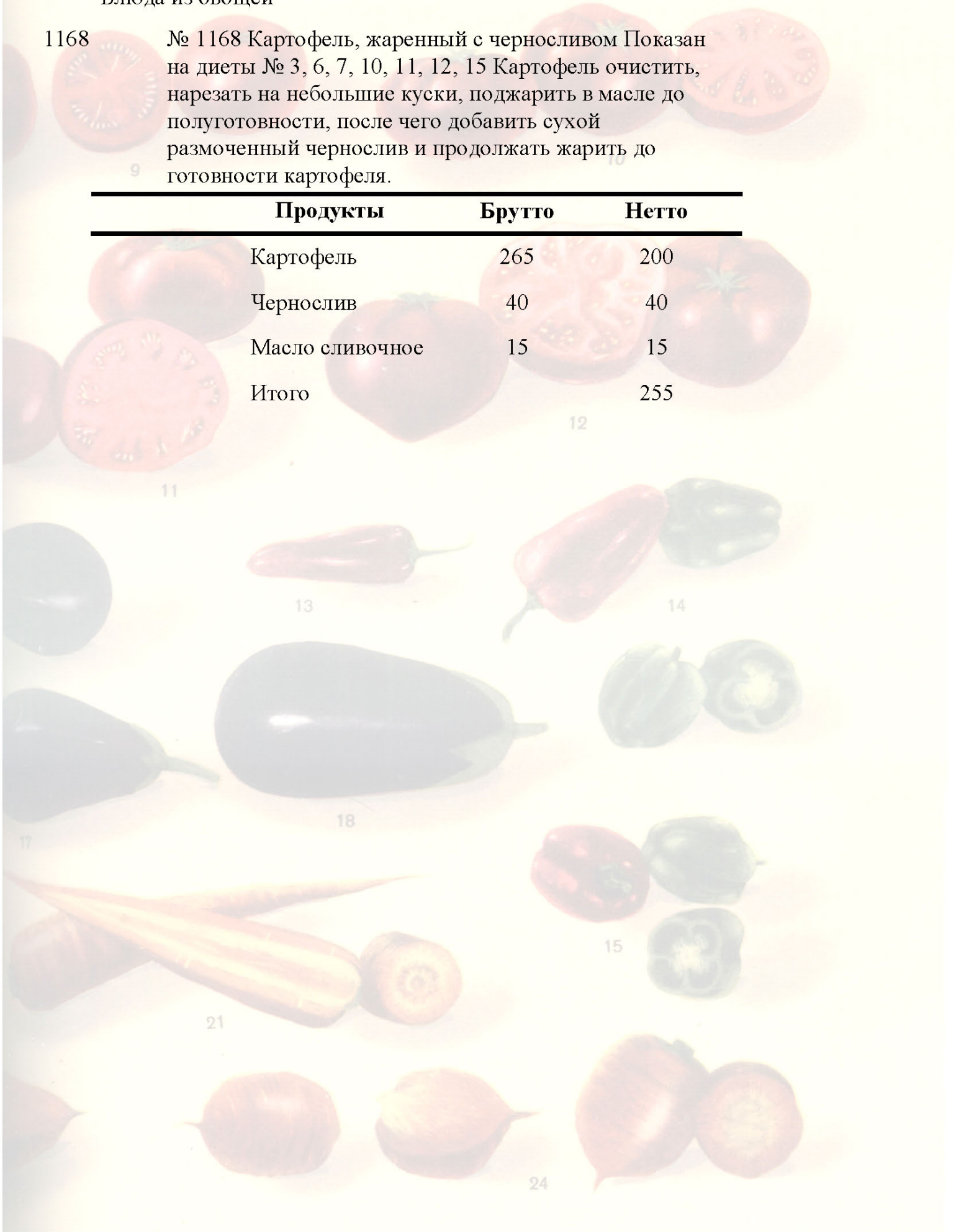


Блюда из овощей

1168

№ 1168 Картофель, жаренный с черносливом Показан на диеты № 3, 6, 7, 10, 11, 12, 15 Картофель очистить, нарезать на небольшие куски, поджарить в масле до полуготовности, после чего добавить сухой размоченный чернослив и продолжать жарить до готовности картофеля.

Продукты	Брутто	Нетто
Картофель	265	200
Чернослив	40	40
Масло сливочное	15	15
Итого		255



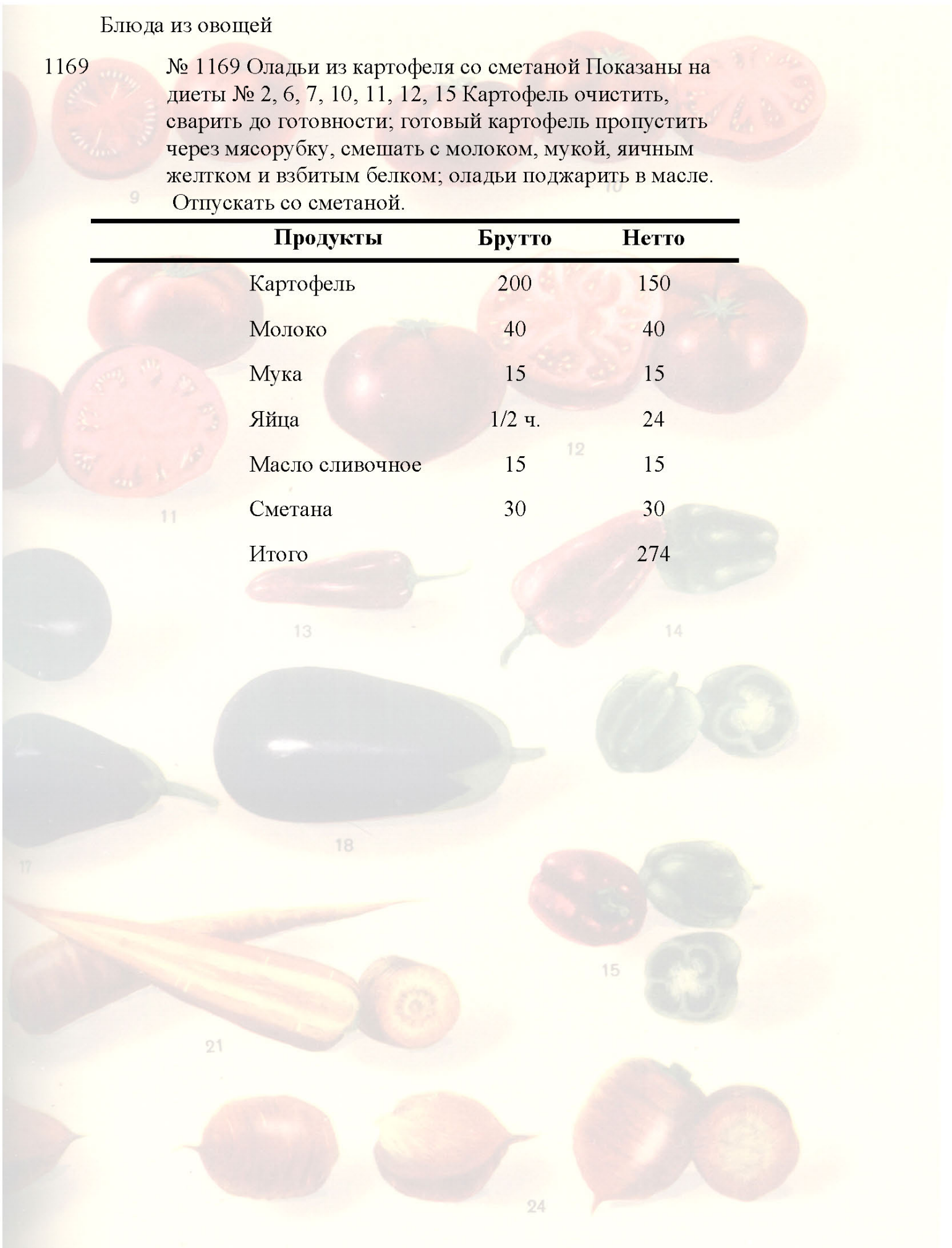
Примечания: 16 — карликовый ранний, 17 — деликатес, 18 — болгарский. Морковь: 19 — нантская, 20 — московская, 21 — валерия, 22 — шантене, 23 — геранда, 24 — каротель

Блюда из овощей

1169

№ 1169 Оладьи из картофеля со сметаной Показаны на диеты № 2, 6, 7, 10, 11, 12, 15 Картофель очистить, сварить до готовности; готовый картофель пропустить через мясорубку, смешать с молоком, мукой, яичным желтком и взбитым белком; оладьи поджарить в масле. Отпускать со сметаной.

Продукты	Брутто	Нетто
Картофель	200	150
Молоко	40	40
Мука	15	15
Яйца	1/2 ч.	24
Масло сливочное	15	15
Сметана	30	30
Итого		274



Примечания: 16 — карликовый ранний, 17 — деликатес, 18 — болгарский. Морковь: 19 — нантская, 20 — московская, 21 — валерия, 22 — шантене, 23 — геранда, 24 — каротель

Блюда из овощей

1170

№ 1170 Оладьи из картофеля с тертым сыром  
Показаны на диеты №2, 6, 11, 12, 15 Оладьи готовить,  
как указано в № 1169, но с молоком в оладьи  
добавляют тертый сыр.

9	Продукты	Брутто	10	Нетто
	Картофель	160		120
	Молоко	30		30
	Сыр	32		30
	Мука	15		15
	Масло сливочное	15		15
	Яйца	1/2 ч.	12	24
	Сметана	30		30
	Итого			264

11

13

14

18

15

21

24

## Блюда из овощей

- 1171 № 1171 Пюре из картофеля Показано на диеты № 1, 2, 5а, 5, 7б, 7, 10, 11, 12, 13, 15 Картофель очистить и отварить до готовности; готовый горячий картофель пропустить через мясорубку, сложить в кастрюлю, добавить масло, хорошо вымешать, затем постепенно ввести в картофель горячее молоко, непрерывно выбивая. Пюре должно быть белое и пушистое. Примечание. Для повышения питательности пюре можно вместо молока добавлять сливки и увеличить норму масла.

Продукты	Брутто	Нетто
Картофель	180	135
Молоко	60	60
Масло сливочное	15	15
Итого		210





Блюда из овощей

1172

№ 1172 Ватрушки из картофеля и творога Показаны на диеты № 1, 2, 3, 6, 9, 10, 11, 12, 15 Картофель очистить, отварить до готовности и пропустить через мясорубку; пропущенный картофель смешать с мукой, частью яйца и маслом; сложить в конверт и выпустить на лист, смазанный маслом, в виде ватрушек. Творог пропустить через мясорубку, смешать с сахаром и частью яйца и заполнить им картофельные ватрушки, смазать яйцом и запечь в духовом шкафу. Ватрушки рекомендуется отпускать со сметаной.

Продукты	Брутто	Нетто
Картофель	180	130
Мука	5	5
Яйца	3/4 ч.	36
Масло сливочное	10	10
Творог	60	60
Сахар	5	5
Итого		246



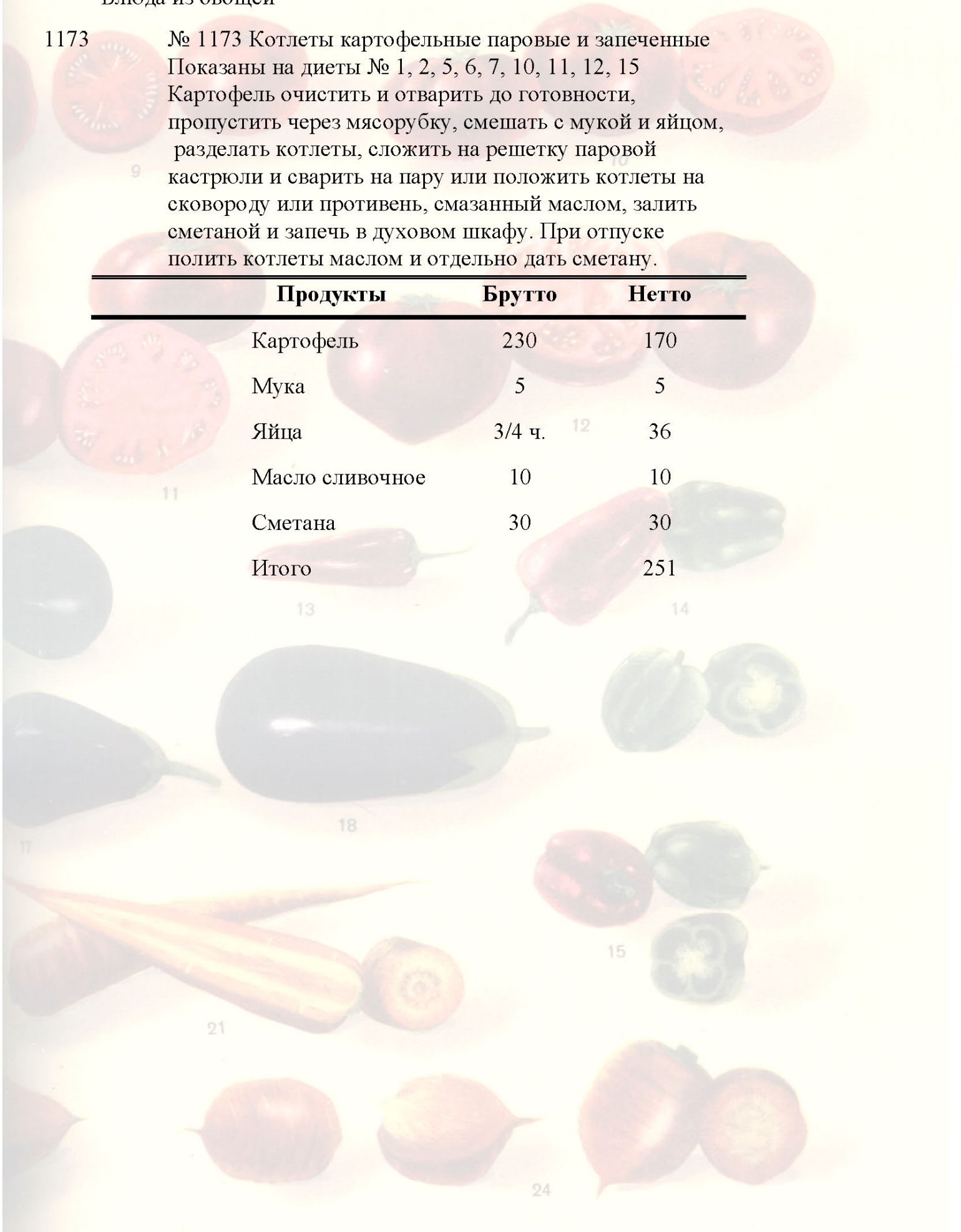
Примечания: 16 — карликовый ранний, 17 — деликатес, 18 — болгарский. Морковь: 19 — нантская, 20 — московская, 21 — валерия, 22 — шантене, 23 — геранда, 24 — каротель

Блюда из овощей

1173

№ 1173 Котлеты картофельные паровые и запеченные  
Показаны на диеты № 1, 2, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 15  
Картофель очистить и отварить до готовности,  
пропустить через мясорубку, смешать с мукой и яйцом,  
разделать котлеты, сложить на решетку паровой  
кастрюли и сварить на пару или положить котлеты на  
сковороду или противень, смазанный маслом, залить  
сметаной и запечь в духовом шкафу. При отпуске  
полить котлеты маслом и отдельно дать сметану.

Продукты	Брутто	Нетто
Картофель	230	170
Мука	5	5
Яйца	3/4 ч. <sup>12</sup>	36
Масло сливочное	10	10
Сметана	30	30
Итого		251



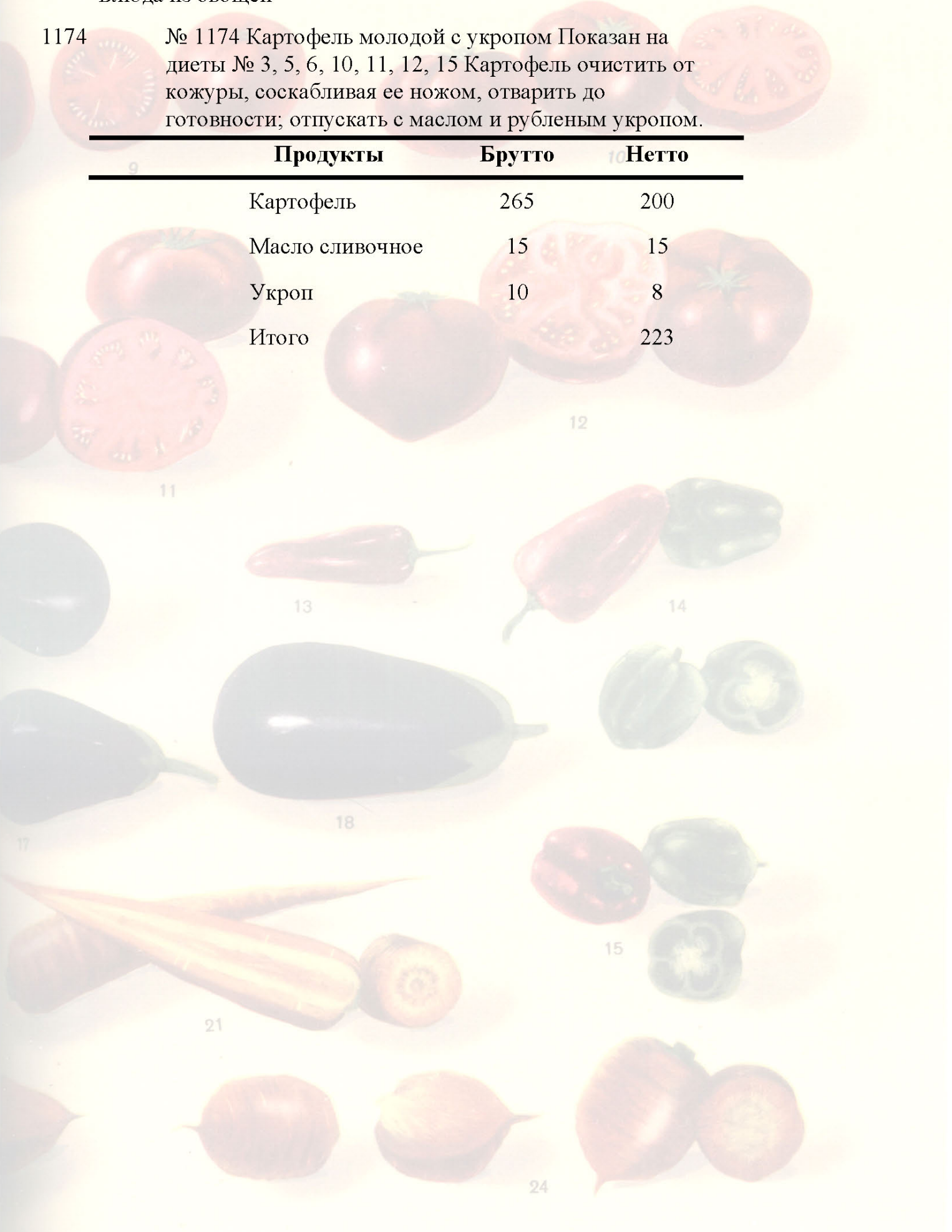
ОБОЗНАЧЕНИЯ: 16 — карликовый ранний, 17 — деликатес, 18 — болгарский. Морковь: 19 — нантская, 20 — московская, 21 — валерия, 22 — шантене, 23 — геранда, 24 — каротель

Блюда из овощей

1174

№ 1174 Картофель молодой с укропом Показан на диеты № 3, 5, 6, 10, 11, 12, 15 Картофель очистить от кожуры, соскабливая ее ножом, отварить до готовности; отпускать с маслом и рубленым укропом.

Продукты	Брутто	10 Нетто
Картофель	265	200
Масло сливочное	15	15
Укроп	10	8
Итого		223



Блюда из овощей

1175

№ 1175 Картофель, тушеный с луком и томатом  
Показан на диеты № 3, 11, 15 Очищенный от кожуры картофель нарезать на небольшие куски, сложить в кастрюлю, залить водой или бульоном, чтобы картофель не совсем был покрыт; лук нарезать небольшими дольками, поджарить в масле; в обжаренный лук добавить томат и жарить еще в течение 5 минут, затем соединить лук с картофелем, положить лавровый лист, несколько зерен душистого перца, закрыть крышкой и тушить до готовности. При отпуске посыпать рубленой зеленью петрушки.

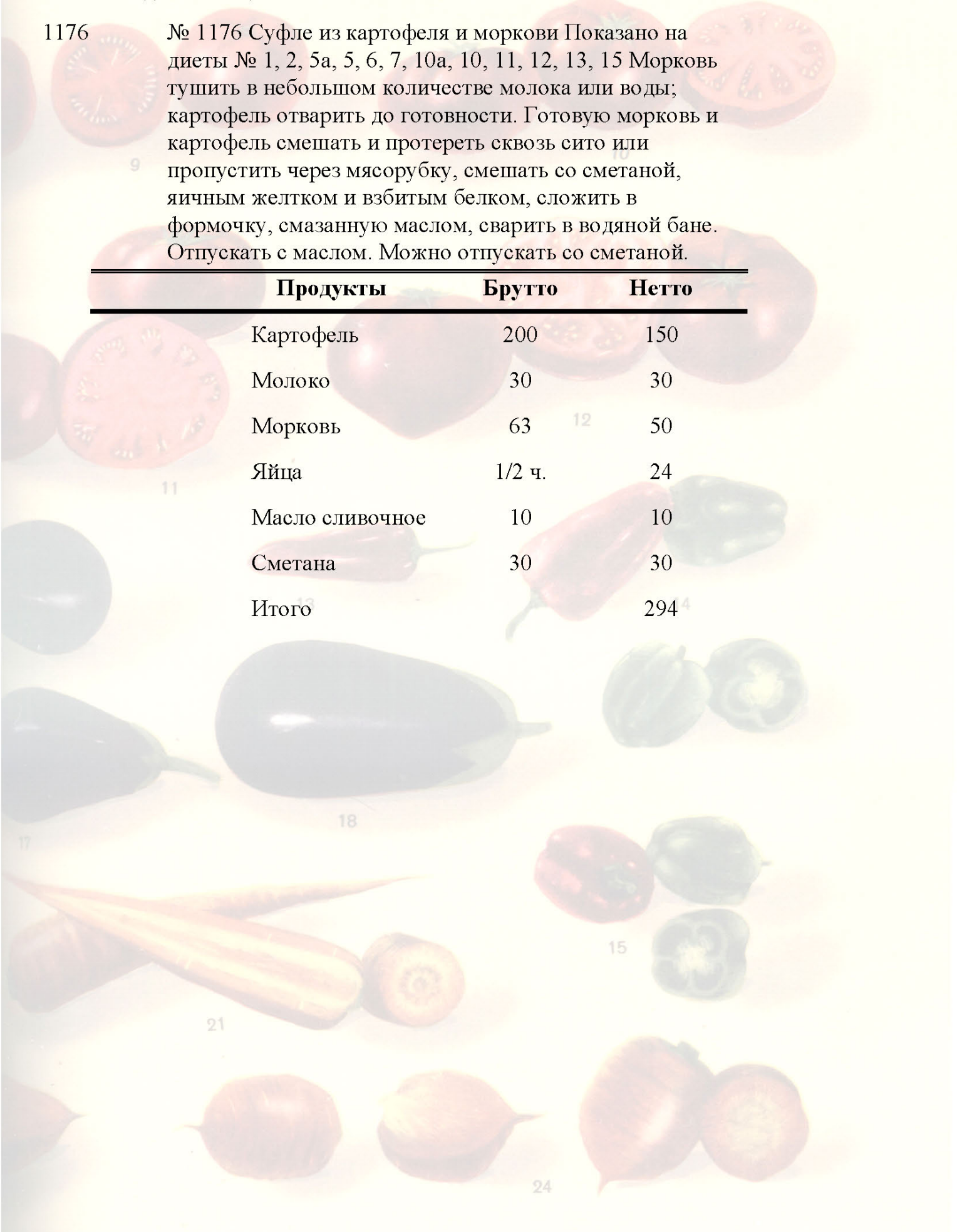
Продукты	Брутто	Нетто
Картофель	265	200
Лук репчатый	30	25
Масло сливочное	15	15
Томат	10	10
Зелень петрушки	5	4
Итого		254

Блюда из овощей

1176

№ 1176 Суфле из картофеля и моркови Показано на диеты № 1, 2, 5а, 5, 6, 7, 10а, 10, 11, 12, 13, 15 Морковь тушить в небольшом количестве молока или воды; картофель отварить до готовности. Готовую морковь и картофель смешать и протереть сквозь сито или пропустить через мясорубку, смешать со сметаной, яичным желтком и взбитым белком, сложить в формочку, смазанную маслом, сварить в водяной бане. Отпускать с маслом. Можно отпускать со сметаной.

Продукты	Брутто	Нетто
Картофель	200	150
Молоко	30	30
Морковь	63 <sup>12</sup>	50
Яйца	1/2 ч.	24
Масло сливочное	10	10
Сметана	30	30
Итого <sup>13</sup>		294 <sup>4</sup>



Блюда из овощей

1177 № 1177 Сушеный чернослив в сметане Показан на диеты № 3, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 15 Чернослив промыть, залить водой так, чтобы она только покрывала чернослив, закрыть кастрюлю крышкой и на слабом огне тушить, пока вода не испарится, а чернослив не станет мягким. Залить сметанным соусом № 762, прокипятить. До отпуска хранить на мармите.

Продукты	Брутто	Нетто
Чернослив	100	100
Масло сливочное	10	10
Мука	3	3
Сметана	30	30
Итого		143



Блюда из овощей

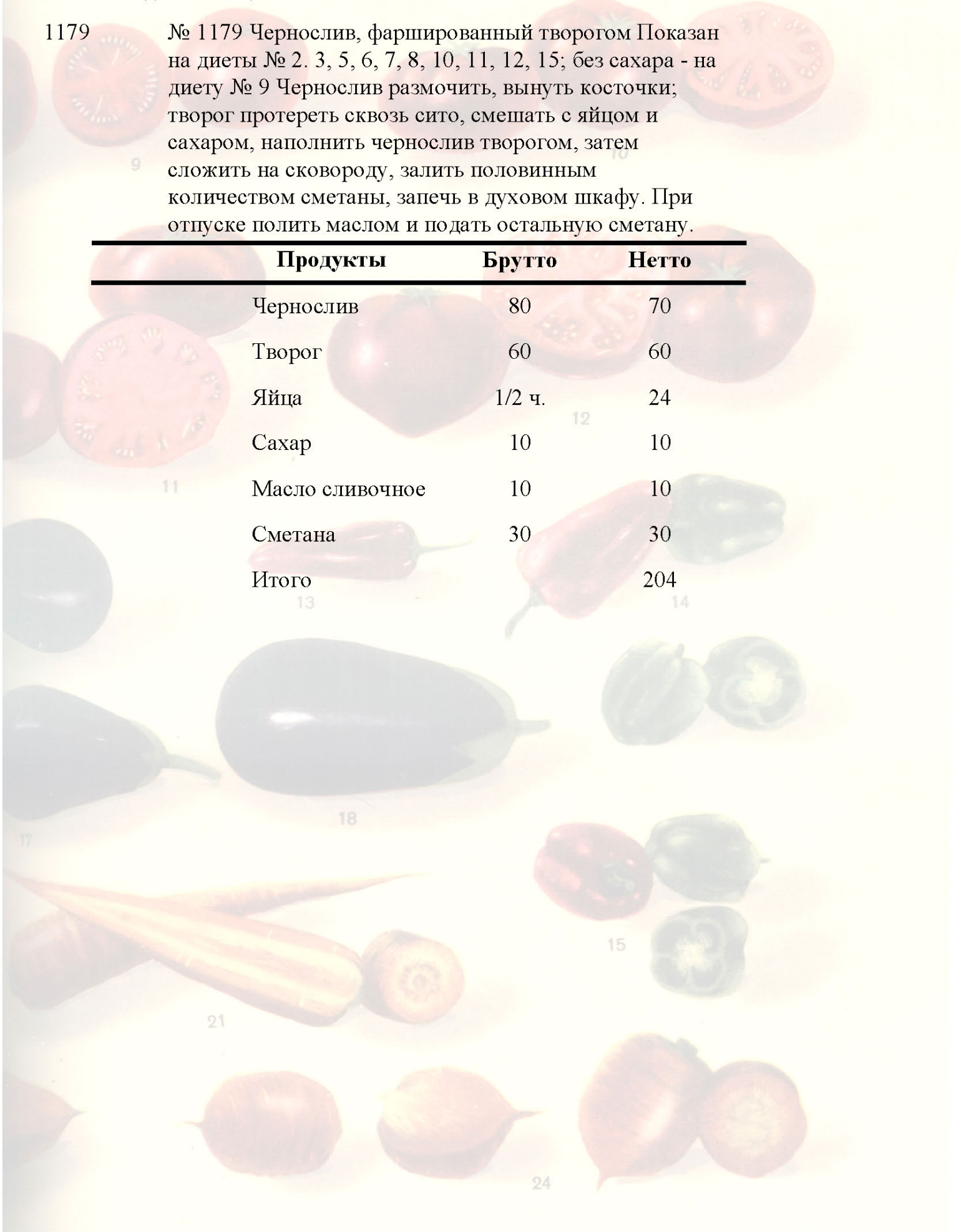
1178 № 1178 Запеканка из картофеля и чернослива Показана на диеты № 3, 6, 10, 11, 12, 15; без зелени петрушки—на диету № 7 Картофель нарезать пластинками и поджарить в масле; чернослив промыть, размочить, вынуть косточки. Сковороду или противень смазать маслом, уложить слоями картофель и чернослив, залить яйцом, смешанным с молоком, запечь в духовом шкафу. Отпускать с маслом, посыпав рубленой зеленью петрушки. Можно отпускать со сметаной.

Продукты	Брутто	Нетто
Картофель	200	150
Чернослив	57	50
Масло сливочное	15	15
Молоко	40	40
Яйца	1/2 ч.	24
Зелень петрушки	5	4
Итого		283

Блюда из овощей

1179 № 1179 Чернослив, фаршированный творогом Показан на диеты № 2, 3, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 12, 15; без сахара - на диету № 9 Чернослив размочить, вынуть косточки; творог протереть сквозь сито, смешать с яйцом и сахаром, наполнить чернослив творогом, затем сложить на сковороду, залить половинным количеством сметаны, запечь в духовом шкафу. При отпуске полить маслом и подать остальную сметану.

Продукты	Брутто	Нетто
Чернослив	80	70
Творог	60	60
Яйца	1/2 ч.	24
Сахар	10	10
Масло сливочное	10	10
Сметана	30	30
Итого		204



Примечания: 16 — карликовый ранний, 17 — деликатес, 18 — болгарский. Морковь: 19 — нантская, 20 — московская, 21 — валерия, 22 — шантене, 23 — геранда, 24 — каротель



Блюда из овощей

1180

№ 1180 Инжир, фаршированный творогом и орехами  
Показан на диеты № 3, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 15 Инжир  
размочить, вырезать сердцевину; творог протереть  
сквозь сито и смешать с сахаром, яйцом, толчеными  
жареными орехами и мелко нарубленной сердцевиной  
инжира. Нафаршировать инжир этой смесью и запечь в  
духовом шкафу. Отпускать с маслом и сметаной.

Продукты	Брутто	Нетто
Инжир	50	50
Творог	50	50
Орехи (ядро)	15	15
Сахар	10	10
Масло сливочное	10	10
Сметана	30	30
Яйца	1/2 ч.	24
Итого		189,4



Овощам: 16 — карликовый ранний, 17 — деликатес, 18 — болгарский. Морковь: 19 — нантская, 20 — московская, 21 — валерия, 22 — шантене, 23 — геранда, 24 — каротель

Блюда из овощей

1181

№ 1181 Пудинг из шпината, инжира и творога Показан на диеты № 3, 8, 10, 11, 12, 15 Шпинат перебрать промыть и нашинковать, сложить в кастрюлю, добавить нашинкованный инжир и молоко и тушить под крышкой 10-15 минут; остудить, смешать с протертым творогом, сахаром, манной крупой, яичным желтком и взбитым белком; положить на сковороду, смазанную маслом, и запечь в духовом шкафу. Отпускать со сметаной.

Продукты	Брутто	Нетто
Инжир	40	40
Шпинат	40	30
Молоко	100 <sup>12</sup>	100
Творог	10	10
Яйца	1/2 ч.	24
Масло сливочное	10	10
Сахар	10	10 <sup>4</sup>
Сметана	30	30
Крупа манная	5	5
Итого		259

## Блюда из овощей

1182

№ 1182 Шарлотка из фруктов, овощей и творога  
Показана на диеты № 3, 5, 6, 10, 11, 12, 15 Морковь  
нашинковать в виде соломки и тушить с частью масла  
и водой до готовности, добавить также нашинкованные  
очищенные яблоки, шпинат и размоченный инжир;  
тушить, соединив с яйцами, смешанными с молоком;  
половинное количество выложить на сковороду или  
противень, смазанный маслом. Творог, протертый и  
смешанный с изюмом и сахаром, положить ровным  
слоем на фрукты и сверху закрыть оставшимися  
фруктами; верх загладить, побрызгать растопленным  
маслом и запечь в духовом шкафу. Отпускать со  
сметаной. Гарниры увеличивают объем и питательную  
ценность вторых блюд, а также разнообразят их.  
Овощные гарниры, кроме того, обогащают пищу  
витаминами и минеральными солями.

Продукты	Брутто	Нетто
Яблоки	50	35
Инжир	20	20
Морковь	37	30
Шпинат	33	25
Творог	50	50
Изюм	15	15
Яйца	3/4 ч.	36
Молоко	30	30
Сметана	30	30
Масло	10	10
Сахар	10	10
Итого		291