

Технологическая карта 7

Омлет с сыром

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изделие, г	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Яйцо диетическое	1 шт.	1 шт.
Сыр полутвердый ДП	8,04	7,59
Молоко пастеризованное 3,2% жирности	50	50
Масло сливочное	2	2
Соль йодированная	0,22	0,22
Выход		100

Химический состав данного блюда

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	
8,5	9,7	2,64	132	0,71

Технология приготовления

Яйца обработать в специально промаркированной емкости теплым 1-2%-ным раствором кальцинированной соды или 0,5%-ным раствором хлорамина. Затем ополоснуть холодной проточной водой. Яйцо выложить в чистую промаркированную посуду, смешать с молоком, добавить соль, слегка взбить до тех пор, пока на поверхности не появится пена. Перед запеканием омлетную смесь посыпать тертым сыром. Омлет запекать на противне, смазанном маслом с толстым дном, обеспечивающим постепенный равномерный прогрев яичной массы. Противень хорошо разогреть и вылить в него омлетную смесь слоем 2,5–3 см. Вначале омлет запекать при небольшом нагреве, до образования легкой мягкой корочки, затем довести до готовности в жарочном шкафу 8–10 минут при температуре 180–200 °С. При подаче нарезать на порционные куски. Цвет должен быть светло-желтый. Консистенция пышная, пенная, пористая, упругая. Толщина слоя готового блюда не более 2,5–3 см.

Температура подачи: 65±5°С.

Срок реализации: не более двух часов с момента приготовления.