

Наименование кулинарного изделия (блюда): **Кекс "Здоровье"**

| Наименование сырья | Расход сырья и полуфабрикатов | | | |
|------------------------------|-------------------------------|----------|------------|-----------|
| | 1 порц | | 100 порц | |
| | Брутто, г | Нетто, г | Брутто, кг | Нетто, кг |
| Мука пшеничная высшего сорта | 19,2 | 19,2 | 1,92 | 1,92 |
| Сахар-песок | 9 | 9 | 0,9 | 0,9 |
| Масло растительное | 14,4 | 14,4 | 1,44 | 1,44 |
| Соль | 0,06 | 0,06 | 0,006 | 0,006 |
| Яйцо | 0,4 (шт40) | 16 | 40 (шт40) | 1,6 |
| Морковь свежая | 17,6 | 13,2 | 1,76 | 1,32 |
| Разрыхлитель | 0,24 | 0,24 | 0,024 | 0,024 |
| Крахмал | 2,4 | 2,4 | 0,24 | 0,24 |
| Ванилин | 1 | 1 | 0,1 | 0,1 |
| Выход готового блюда | - | 60 | - | - |

Технология приготовления с указанием процессов приготовления и технологических режимов

Сахар соединяют с яйцом и взбивать до увеличения объема в 2,5-3.
 В сбитую массу добавляют воду, сливки и слегка взбивают, затем небольшими порциями вводят масло растительное. В конце взбивания добавляют мелко нарезанную морковь или тыкву. готовое тесто распределяют по протвину.

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

| | | | | | |
|---------------------|--------|--------------|-------|----------------|------|
| Калорийность (Ккал) | 208,21 | Жиры (г) | 10,83 | Витамин С (мг) | 0,58 |
| Белки (г) | 3,59 | Углеводы (г) | 24,65 | | |