

ГОСУДАРСТВЕННОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ПЕЧОРСКИЙ ПРОМЫШЛЕННО-ЭКОНОМИЧЕСКИЙ  
ТЕХНИКУМ»

# ТВОРЧЕСКИЙ ОТЧЕТ «ЗДОРОВЫЕ ДЕСЕРТЫ»

**Группа Т-34**

Руководители: Найгель И. Г.  
Пастухова Т.А.



# ТЕМА: ХОЛОДНЫЕ СЛАДКИЕ БЛЮДА



**Десерты** – это сладкие блюда, которые подаются в конце обеда, завтрака или ужина.



# ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ СЛАДКИХ ХОЛОДНЫХ БЛЮД ОБЫЧНО ИСПОЛЬЗУЮТ:



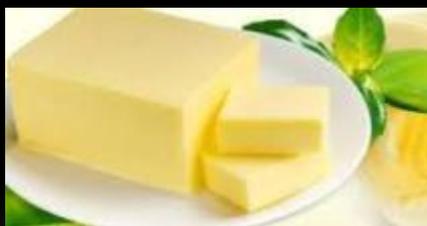
- сахара,
- фрукты,
- ягоды и продукты их переработки,



- яйца,
- молоко,
- сливки,



- некоторые виды круп,



- орехи,
- шоколад,



- какао,

- кофе,

- жиры,

- пшеничную муку



- картофельный крахмал

- желатин



# ПОДАЧА СЛАДКИХ ХОЛОДНЫХ БЛЮД:

Отпускаются:

- Стаканах
- Креманках
- Десертных тарелочках

Температура  
отпуска холодных  
блюдов 10...14°C



# ПОДАЧА ДЕСЕРТОВ:



# ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕСЕРТОВ:

Десерты являются источником:

- **ВИТАМИНОВ;**
- **МИНЕРАЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ;**
- **УГЛЕВОДОВ (САХАРОВ);**
- **ЖИРОВ;**
- **БЕЛКОВ;**

# ОТРИЦАТЕЛЬНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ:

- кариес зубов;
- повышение уровня глюкозы в крови;
- ослабляет сердечно-сосудистую систему;
- раннее появление морщин;
- дисбактериоз;
- ожирение.



# ТИРАМИССУ



**Тирамису́** (итал. *Tiramisù*, «взбодри меня» от гл. *tira* - тяни, *mi* - меня, *su* - вверх) — итальянский многослойный десерт, в состав которого входят следующие ингредиенты: сыр маскарпоне, кофе (обычно эспрессо), куриные яйца, сахар и печенье савоярди. Как правило, десерт припудривают какао-порошком. Возможна вариация с добавлением грецкого ореха.

# РЕЦЕПТУРА

Наименование сырья	Расход сырья и продуктов на 1 порцию,	
	г	
	брутто	нетто
Для крема:		
Яйца	2/3 шт.	26,7
Сахар	16,7	16,7
Творог	83,3	83,3
Сметана 22%	16,7	16,7
<b>Выход крема:</b>	-	<b>136,7</b>
Для печенья:		
Яйца	1/3 шт.	13,3
Сахар	8,3	8,3
Мука	8,3	8,3
<b>Выход печенья:</b>	-	<b>25</b>
Для сиропа:		
Вода	16,7	16,7
Сахар	8,3	8,3
Кофе натуральный	0,83	0,83
<b>Выход сиропа:</b>	-	<b>25</b>
Для посыпки:		
Какао-порошок	1,2	1,2
<b>Выход:</b>	-	<b>180</b>

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ ПРОЦЕСС

1. Выпекают печенье из бисквитного теста.
2. Готовят крем из творога, сметаны, яиц, сахара.
3. Варят кофейный сироп.
4. Готовое бисквитное печенье опускают в сироп одной стороной, выкладывают в форму в один слой, сверху слой крема, затем снова печенье в сиропе и сверху крем. Охлаждают в холодильнике, при подаче нарезают на порции, посыпают какао-порошком.
5. Подают по одному куску на десертной тарелке.

# СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ

## ТИРАМИССУ с сыром маскарпоне

Белки,г	Жиры,г	Углев,г	Ккал
10,8	43,2	44,0	613,7

## ТИРАМИССУ с творогом

Белки,г	Жиры,г	Углев,г	Ккал
22,7	16,2	41,7	412,0

ПОДАЧА



# ОВОЩНЫЕ КЕКСЫ



**Кекс** — сладкое кондитерское изделие с изюмом, джемом или орехами, выпекаемое обычно из дрожжевого, бисквитного или песочного теста и традиционно подаваемое на свадьбы или Рождество. Кексы могут выпекаться прямоугольной формы или круглой (со сквозным отверстием в центре, что придаст ему форму большого кольца). Ближайший родственник кекса — это русский кулич.

Первый рецепт кекса можно найти в древнем Риме, когда гранат, орехи и изюм смешивались в ячменном пюре. Само название возникло в Средние века от словосочетаний «фрукты» (латинская: Fructus, старо французского: fruit) и «пирог» (древнескандинавского: Кака, английского: kechel).

# КАРТОФЕЛЬНЫЕ КЕКСЫ



## РЕЦЕПТУРА

Наименование сырья	Расход сырья и продуктов на 1 порцию, г	
	брутто	нетто
Яйца	2 шт.	80
Сахар	130	130
Картофель	250	208
Орехи грецкие (чищенные)	50	50
Какао порошок	5	5
Сливочное масло	25	25
Разрыхлитель	10	10
<b>Масса картофельной массы</b>	-	<b>464</b>
<b>Масса ГОТОВЫХ КЕКСОВ</b>	-	<b>412</b>

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ ПРОЦЕСС

Картофель моют, очищают и отваривают, протирают.

Грецкие орехи размельчают.

Сливочное масло растапливают.

Белки яиц взбивают в крепкую пену, охлаждают в холодильнике.

Желтки взбивают с сахаром, добавляют грецкие орехи и снова взбивают, добавляют какао порошок и готовую картофельную массу, растопленное сливочное масло, разрыхлитель и перемешивают. В конце добавляют взбитые белки, перемешивают.

Массу разливают по формам, смазанным сливочным маслом, и выпекают при температуре 200 С 15-20 минут.

# СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ

## Кекс столичный

Белки,г	Жиры,г	Углев,г	Ккал
5,4	20,2	37,0	420,0

## Кекс картофельный

Белки,г	Жиры,г	Углев,г	Ккал
5,5	15,1	33,0	322,3

ПОДАЧА



# МОРКОВНЫЕ КЕКСЫ



## РЕЦЕПТУРА

Наименование сырья	Расход сырья и продуктов на 1000 , г	
	брутто	нетто
Яйца	3-4 шт.	155
Сахар	193	193
Мука	290	290
Сметана 36%	48	48
Морковь	450	426
Сливочное масло	97	97
Корица	10	10
<b>Выход морковной</b>	<b>-</b>	<b>1093</b>
<b>массы:</b>		
<b>Выход готового изд.:</b>	<b>-</b>	<b>1000</b>

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ ПРОЦЕСС

Морковь моют, очищают и натирают на мелкой терке.

Яйца взбивают с сахаром, добавляют сливочное масло, сметану, муку с разрыхлителем и перемешивают.

Формочки смазывают сливочным маслом и готовую массу раскладывают по формочкам. Выпекают при температуре 180 С 25 минут.

# СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ

## Кекс столичный

Белки,г	Жиры,г	Углев,г	Ккал
5,4	20,2	37,0	420,0

## Кекс морковный

Белки,г	Жиры,г	Углев,г	Ккал
5,5	11,7	19,6	210

# ПОДАЧА



# ТЕРРИН



**Террин** – блюдо французской кухни из мяса, рыбы, морепродуктов, фруктов, овощей, грибов. Обычно представляет из себя буханку из фруктовой массы, запеченную в одноименной продолговатой керамической форме. Термин Terrine во Франции и некоторых других странах означает огнеупорную форму. Спустя некоторое время появилось блюдо с одноименным названием.

## РЕЦЕПТУРА

Наименование сырья	Расход сырья и продуктов на		Расход сырья и продуктов на 1 порцию, г	
	брутто	брутто	нетто	брутто
Сыр сливочный мягкий	614	614	89	89
Сахар	76	76	11	11
Желатин	14	14	2	2
Вода (для желатина)	76	76	11	11
Апельсиновый сок	41,4	41,4	6	6
Йогурт сливочный обезж.	228	228	33	33
<b>Выход готового блюда</b>	-	<b>1000</b>	-	<b>145</b>

# ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ ПРОЦЕСС

Террин:

Желатин замачивают в холодной кипяченой воде. Сливочный мягкий сыр взбивают с сахаром до полного растворения сахара. Добавляют апельсиновый сок, затем вливают сливочный обезжиренный йогурт и взбивают. В небольшое количество крема вводят желатин и взбивают, затем соединяют с оставшимся кремом. Массу выкладывают в подготовленные прямоугольные формы. Помещают в холодильник на 1-2 ч. После застывания террин освобождают от формы, перекладывают на тарелку, поливают соусом.

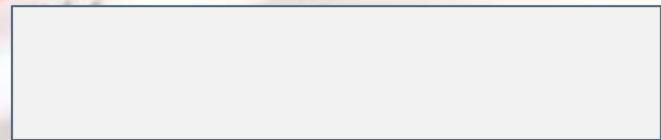
Соус:

Персиковый сок, апельсиновый сок и сахар доводят до кипения. Добавляют разведенный в воде крахмал и еще раз доводят до кипения.

# ПОДАЧА



# БЛАНМАНЖЕ



**Бланманже** – известный десерт, который готовят из молока или сливок с добавлением сахара, для загустения используют крахмал или желатин. Часто также добавляют миндаль.

Традиционно он белый, но иногда он может быть розовым или других цветов.

В мире существуют похожие варианты - Баварский крем , ванильный пудинг (в США), Панна Котта и haupia .

## РЕЦЕПТУРА

Наименование сырья	Расход сырья и продуктов на 1 порцию, г	
	брутто	нетто
молоко	53	53
миндаль	11	11
сахар	13	13
желатин	3	3
ванилин	0.2	0.2
<b>Выход готового блюда</b>	<b>-</b>	<b>80</b>

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ ПРОЦЕСС

Желатин разводят холодной кипяченой водой и оставляют для набухания на 60 минут. Миндаль измельчают в муку, молоко доводят до кипения, добавляют сахар, измельченный миндаль, ванилин, перемешивают, доводят до кипения, вливают набухший желатин, доводят до кипения, снимают с плиты и охлаждают, разливают в формочки и дают застыть в холодильнике 2 часа.

Затем освобождают от формы и перекладывают на десертную тарелку.

ПОДАЧА



«ФРУТАЙМ»



# РЕЦЕПТУРА

Наименование сырья	Расход сырья и продуктов на 1000 г. г.		Крем:	брутто	нетто
	брутто	нетто			
<b>Бисквитный п/ф:</b>			Апельсин	160	104
Крахмал	12	12	Ванильны й сахар	1	1
Мука	50	50	Виноград	171	154
Сахар-песок	60	60	«Киш-миш»		
Яйцо	2 шт.	100	Вода	91	91
куриное			Желатин	14	14
Выход п/ф	-	222	Киви	137	106
Выход		143	Клубника	91	91
готового п/ф			Сахар	23	23
			Сметана	286	286
			Выход		857
			крема		
			<b>Для украшения:</b>		
			Карамель	10	10
			Шоколад	10	10
			Выход		1000
			готового блюда		

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ ПРОЦЕСС

Приготавливают бисквит основной, тесто выкладывают в прямоугольную форму слоем 1-1,5 см, выпекают, дают остыть и нарезают на квадратные кусочки 2-2,5 см сторона.

Сметану взбивают с сахаром и ванильным сахаром, вводят подготовленный, разогретый на водяной бане, желатин и смешивают с кусочками бисквита.

Фрукты и ягоды перебирают, промывают. Киви и апельсины очищают от кожицы, виноград от веточек. Виноград нарезают пополам. Киви, апельсины и клубнику нарезают средним кубиком, оставив часть на украшение. Для украшения апельсины, киви и клубнику нарезают ломтиками. Ломтики фруктов и ягод укладывают рисунком на стенки и дно полусферической формы, затем укладывают часть крема. Далее укладывают слоями фрукты и ягоды. Между ними укладывают слои крема. Последним слоем должен быть крем.

Торт ставят для охлаждения при  $t$  6-8°C на 30-40 минут. Затем подрезают край вдоль формы горячим ножом, углубляясь на 10-15 мм и перекладывают на блюдо.

Калорийность 1 порции (130 г.) десерта –

**161,4 ккал**

Содержит:

Бета-каротин, витамины группы В, С, Р, фолиевую кислоту, Е и многие другие.

В нем содержится очень много витаминов, минералов, полезных веществ, а также животных белков и жиров, что способствует лучшему усвоению десерта.

ПОДАЧА



**БЛАГОДАРИМ ВАС ЗА  
ВНИМАНИЕ!**

**ПРИЯТНОГО АППЕТИТА! =P**

---