



Новогоднее меню

Полный сборник

Праздничные блюда с полным
расчетом КБЖУ и порций

Мясо ПетрОль

Состав на полную порцию (1468 г готового)

- Свиная шейка - 1700 гр (сырая)
 - Зерненная горчица - 3 ст/л (45 гр)
 - Майонез - 3 ст/л (50 гр)
 - Соевый соус - 2 ст/л (30 гр)
 - Острый соевый соус (микс чили и чеснок) - 2 ст/л (30 гр)
 - Грузинские приправы - 1 ст/л (15 гр)
 - Сухой чеснок - 2 ст/л (20 гр)
 - Соль - 1 ст/л без горки (15 гр)
 - Перец свежемолотый - 1 ст/л (10 гр)
-

Как готовить

В рукав кладем кусок обмытого и обсушенного мяса - свиная шейка (ровный кусок, это важно, если неровный - обрезать). Маринад: зерненная горчица, майонез, острый соевый соус, обычный соевый соус, грузинская смесь приправ, сухой чеснок, соль и перец свежемолотый. Все кладем "от души". Маринад закинуть в рукав, оставляем место без воздуха в пакете. "Массируем" мясо через пакет. Мясо должно стать не розовым, а уже в специях. В холодильник на 5 дней. Каждый день достать, "промассировать" 2-3 мин. На 5-ый день достаем из холодильника, и отправляем в духовку.

При 180С (1 кг - 80 мин, 1,5 кг - 100 мин, 1,7 кг - 110 мин). Должна получится консистенция, как сваренный язык. Достаем из духовки и разрезаем на порции. Толщина - указательный палец. Порция - около 120 гр. Подавать можно теплым, а можно и холодным.

Калорийность и КБЖУ на 100 г

Калории	416 ккал
Белки	16.2 г
Жиры	38.8 г
Углеводы	1.1 г

Расчет по системе порций (на 100 г блюда)

Белковые продукты	3,09
Жиры	0,23

 **Примечание:** При расчете учтена усушка мяса (20%) при запекании и выпитывание маринада (50%). Общий вес готового блюда составляет 1468 г из 1915 г исходных ингредиентов.

1 Сельдь под шубой в яйце

Состав на полную порцию (1560 г)

- Отварное яйцо — 10 шт
- Свекла запеченная — 200 гр
- Луковица — 1 шт (100 гр)
- Селедка — 200 гр
- Майонез — 50 гр

Как готовить

Желток режем, свеклу трем, майонез добавляем, лук шинкуем и добавляем. Укладываем смесь в белок, сверху два кусочка селедки.

Калорийность и КБЖУ на 100 г

Калории: 117 ккал | Белки: 7,5 г | Жиры: 7,1 г

Углеводы: 5,3 г

Расчет по системе порций (на 100 г блюда)

Белковые продукты: Селедка 30 г + Яйцо 50 г = 2,0 порции

Овощи: Свекла 25 г + Лук 15 г = 0,55 порции

Жиры: Майонез 6 г = 1,2 порции

2 Салат из рукколы и хурмы

Состав на полную порцию (280 г)

- Руккола — 125 г
- Хурма — 120 г
- Брусника/гранат — 20 г
- Фундук — 15 г
- Соус: лимон 40 г, мед 10 г, масло 27 мл

Как готовить

Все выкладывать слоями, спелую хурму порезать тонкими ломтиками без кожуры. Сверху полить соусом, дать постоять 5 мин.

Калорийность и КБЖУ на 100 г

Калории: 78 ккал | Белки: 2,2 г | Жиры: 3,8 г

Углеводы: 10,8 г

Расчет по системе порций (на 100 г блюда)

Овощи: Руккола 45 г = 0,45 порции

Фрукты: Хурма 43 г = 0,43 порции

Жиры: Фундук 5 г + Масло 10 г = 1,0 порции

3 Салат Ананас с креветками

Состав на полную порцию (500 г)

- Руккола — 75 гр
- Ананас свежий — 1/4
- Креветки — 250 гр
- Перепелиные яйца — 8 шт
- Огурцы — 3 средних

Как готовить

1. **Выкладываем в форме венка рукколу, далее выкладываем жареные креветки, свежий ананас, цветочки из огурца и перепелиные яйца.**
2. **Для заправки смешать все ингредиенты, распределить равномерно, и не забыть посолить.**

Калорийность и КБЖУ на 100 г

Калории: 68 ккал | Белки: 10,7 г | Жиры: 0,5 г |
Углеводы: 4,8 г

Расчет по системе порций (на 100 г блюда)

Белковые продукты: Креветки 50 г = 1,67 порции

Овощи: Руккола 15 г + Огурец 10 г = 0,25 порции

Фрукты: Ананас 25 г = 0,25 порции

4 Салат из капусты

Состав на полную порцию (800 г)

- Белокочанная капуста — 300 гр
- Краснокочанная капуста — 300 гр
- Морковь — 200 гр
- Заправка: бальзамик 1 ст/л, соевый соус 1 ст/л, масло 2 ст/л

Как готовить

Капусту нашинковать, посолить, настоять и помять. Добавить тертую морковь. И заправить. Все перемешать.

Калорийность и КБЖУ на 100 г

Калории: 62 ккал | Белки: 1,5 г | Жиры: 3,7 г

Углеводы: 7,2 г

Расчет по системе порций (на 100 г блюда)

Овощи: Капуста 74 г + Морковь 25 г = 0,99 порции

Жиры: Оливковое масло 6,25 г = 1,25 порции

5 Минтай под маринадом

Состав на полную порцию (1700 г)

- Минтай филе — 700 гр
- Морковь — 450 гр
- Лук — 450 гр
- Масло растительное — 20 гр
- Рыбный бульон — 150 гр, сахар 15 гр, уксус 15 гр, томатная паста 50 гр

Как готовить

Морковь и лук потушить с приправами лавровый лист и перец горошком и гвоздика. Добавляем 2 ст/л растит масла. Минтай отварить. В тушеную лук и морковь добавить 150 гр рыбного бульона. Соль по вкусу. Добавить 15 гр сахара + 15 гр уксуса. Еще 2 ст/л томатной пасты. Рыбу режем мелкими кусочками. И добавить маринада. Все перемешать.

Калорийность и КБЖУ на 100 г

Калории: 71 ккал | Белки: 7,9 г | Жиры: 1,6 г |
Углеводы: 6,4 г

Расчет по системе порций (на 100 г блюда)

Белковые продукты: Минтай 41 г = 1,37 порции

Овощи: Морковь 26 г + Лук 27 г = 0,8 порции

Жиры: Масло 1,2 г = 0,24 порции

6 Оливье с авокадо

Состав на полную порцию (1306 г)

- Грудка куриная — 500 гр
- Яйца — 6 шт (300 гр)
- Авокадо — 2 шт (200 гр)
- Огурец свежий — 300 гр
- Горошек — 1 банка (250 гр)
- Лук репчатый — 100 гр
- Морковь — 100 гр
- Запр: раст.масло 100 гр, лимон 20 гр, горч. 6 гр

Как готовить

(Описание заправки указано, полное приготовление по классическому Оливье: отварить курицу, яйца, морковь; нарезать все кубиками, перемешать с заправкой.)

Калорийность и КБЖУ на 100 г

Калории: 150 ккал | Белки: 12,8 г | Жиры: 9,3 г |

Углеводы: 3,8 г

Расчет по системе порций (на 100 г блюда)

Белковые продукты: Курица 38 г + Яйцо 23 г = 2,19 порции

Овощи: Огурцы 23 г + Морковь 8 г = 0,31 порции

Жиры: Авокадо 15 г + Масло 8 г = 1,9 порции

7 Салат с креветками

Состав на полную порцию (400 г)

- Руккола — 100 гр
- Авокадо — 100 гр
- Апельсин — 100 гр
- Вяленые томаты — 40 гр
- Креветки очищенные — 300 гр
- Масло оливковое — 10 гр
- Кедровые орешки — 10 гр
- Сок лимона — 20 гр

Как готовить

Руккола - подушка снизу. Авокадо и апельсин режем дольками, положить на подушку. Сверху кладем креветки. И еще сверху вяленые помидоры. Сбрызнуть лимонным соком с маслом оливковым. И посыпать орешками.

Калорийность и КБЖУ на 100 г

Калории: 95 ккал | Белки: 12,5 г | Жиры: 4,2 г |

Углеводы: 3,8 г

Расчет по системе порций (на 100 г блюда)

Белковые продукты: Креветки 75 г = 2,5 порции

Овощи: Руккола 25 г + Авокадо 25 г = 0,5 порции

Фрукты: Апельсин 25 г = 0,25 порции

8 Цезарь пикантный

Состав на полную порцию (850 г)

- Пекинская капуста — 500 гр
- Куриная грудка — 100 гр, Сыр моцарелла — 100 гр
- Помидоры черри — 200 гр
- Хлеб (сухарики) — 100 гр, Пармезан — 50 гр
- Заправка: оливковое масло 80 гр, лимон 20 гр

Как готовить

Куриное филе замариновать: 1 ст/л соевого соуса, и сбрызнуть терияки. И в холодильник. Хлеб подсушить в сухарики (кубиком). Куриную грудку режем слайсами, быстро поджарить и отложить. Пекинскую капусту - белую часть отдельно резать. Листья - порвать руками. Моцареллу - слить рассол. Черри - режем пополам. Сыр натереть на мелкой терке. Собираем салат по слоям. Сверху посыпем тертым сыром, сухариками и соусом.

Калорийность и КБЖУ на 100 г

Калории: 155 ккал | Белки: 18,2 г | Жиры: 6,5 г |

Углеводы: 8,7 г

Расчет по системе порций (на 100 г блюда)

Белковые продукты: Курица 12 г + Сыр 18 г = 1,0 порции

Овощи: Пекинская капуста 59 г + Черри 24 г = 0,83 порции

Крахмал: Хлеб 12 г = 0,6 порции

9 Салат Мигаль

Состав на полную порцию (340 г)

- Листья салата Романо — 40 гр
- Моцарелла — 50 гр
- Помидоры Черри — 50 гр
- Оливки — 20 гр
- Авокадо — 60 гр
- Креветки — 90 гр
- Пармезан — 10 гр
- Заправка: оливковое масло 10 гр

Как готовить

Креветки перед салатом подогреть на оливковом масле 30 сек, посыпать перцем.

Калорийность и КБЖУ на 100 г

Калории: 155 ккал | Белки: 22,1 г | Жиры: 6,8 г |
Углеводы: 1,2 г

Расчет по системе порций (на 100 г блюда)

Белковые продукты: Креветки 26 г + Сыр 17 г = 1,4 порции

Овощи: Романо 12 г + Авокадо 18 г + Черри 15 г = 0,45 порции

Жиры: Оливки 6 г + Масло 3 г = 0,9 порции

10 Фаршированные куриные грудки

Состав на полную порцию (1055 г)

- Грудки куриные — 900 гр
- Сыр Российский/Тильзитер — 150 гр
- Специи: перец сладкий, адыгейская соль, чеснок сушеный
- Оливковое масло — 5 гр

Как готовить

Берем грудку, кладем плашмя, разрезаем вдоль, не дорезая до конца, чтобы открылась, как книжка. Отбиваем ее. Посыпаем паприкой и адыгейской солью со всех сторон. Кладем кусок сыра 50 гр плоский. Закрываем грудку. И защепить зубочисткой, чтобы не раскрылось. Сверху и снизу смазать оливковым маслом. В духовку на 40-50 мин при 180 С.

Калорийность и КБЖУ на 100 г

Калории: 196 ккал | Белки: 29,7 г | Жиры: 7,7 г |

Углеводы: 0 г

Расчет по системе порций (на 100 г блюда)

Белковые продукты: Курица 85 г + Сыр 14 г = 3,32 порции

Жиры: Оливковое масло 0,5 г = 0,1 порции

11 Утка с яблоками

Состав на полную порцию (3500 г)

- Утка — 2,5 кг (усушка 2 кг)
- Яблоки — 500 гр
- Картофель — 1000 гр
- Специи — по вкусу

Как готовить

Берем утку, фаршируем яблоками.

Обкладываем картофелем в кожуре. И ставим в духовку. 200 гр на 1 час (до готовности).

Калорийность и КБЖУ на 100 г

Калории: 224 ккал | Белки: 9,8 г | Жиры: 16,7 г

Углеводы: 7,4 г

Расчет по системе порций (на 100 г блюда)

Белковые продукты: Утка 57 г = 1,9 порции

Фрукты: Яблоки 14 г = 0,14 порции

Крахмал: Картофель 29 г = 0,39 порции

12 Котлеты по-киевски

Состав на полную порцию (1400 г)

- Филе куриное — 1000 гр
- Масло сливочное — 100 гр
- Зелень укроп — 10 гр
- Панировочные сухари — 200 гр
- Масло растительное — 100 гр

Как готовить

Делаем фарш, подсолить чуть-чуть. Формируем котлеты. Внутри закладываем сливочное масло с укропом. Обвалять в сухарях. И положить в холод, чтобы схватились. Дальше обжариваем на сковороде.

Калорийность и КБЖУ на 100 г

Калории: 279 ккал | Белки: 23,8 г | Жиры: 16,7 г |

Углеводы: 8,7 г

Расчет по системе порций (на 100 г блюда)

Белковые продукты: Курица 71 г = 2,37 порции

Жиры: Сливочное 7 г + Растительное 7 г = 2,8 порции

Крахмал: Сухари 14 г = 0,7 порции

13 Куриные рулетики

Состав на полную порцию (1336 г)

- Куриная голень (без кости) — 8 шт (700 гр)
- Кальмар — 2 шт (80 гр)
- Лук репчатый — 100 гр, Шампиньоны — 400 гр
- Сливочное масло — 30 гр, Растительное масло — 20 гр
- Яйцо — 1 шт (50 гр), Мука — 5 гр

Как готовить

Окорочка (голени) - удалить кость. Отбить. Берем 2 шт кальмара. Кальмары обдать кипятком - 2-3 мин. И под холодную воду. Нашинковать, как макароны. Отложим остывать. 2 средних луковицы (100 гр). Режем на четвертинки, берем полукольца. Берем шампиньоны, разрезать на 3 части. Лук и грибы пассируем на сковородке, с добавлением воды. Добавить сливочное масло 30 гр, и растит масло 1 ч/л. Все делаем на 5-6 ед на плите. Сделали оставляем. На отбитое филе курицы положить с краю: кальмары, грибы с луком, присыпать мукой чуть-чуть.

Заворачиваем, как голубцы. С краев завернуть. Заправка: Берем 1 яйцо, добавить 1 ч/л растит масла. И все взбить в миске. Все выложить на противень, туда чуть налить водички. Положить пергамент. на него выложить "рулеты". Кисточкой/ложкой обмазать их заправкой. В духовку 180С на 2 полку сверху, на 15-20 минут, запекаем.

Калорийность и КБЖУ на 100 г

Калории: 155 ккал | Белки: 16,4 г | Жиры: 8,8 г

Углеводы: 1,5 г

Расчет по системе порций (на 100 г блюда)

Белковые продукты: Курица 52 г + Кальмар 6 г
= 1,93 порции

Овощи: Грибы 30 г + Лук 7,5 г = 0,45 порции

Жиры: Масло 3,7 г = 0,74 порции

14 Грудка индейки с медом

Состав на полную порцию (730 г)

- Грудка индейки - 600 гр
- Мед - 1 ст/л (15 гр)
- Масло растительное Авокадо - 1 ст/л (15 гр)
- Специи 5 перцев - 1/2 ч/л
- Брусничное варенье - 100 гр

Как готовить

Замариновать индейку с медом и специями, кладем ее в пакет. Держим 1 час. В этом же пакете (сделать в нем дырочки), кладем в мультиварку. Готовим в мультиварке в пакете минут 30-40 (Мультиповар 130С или Запекание). При подаче поставить брусничное варенье, окунать в него.

Калорийность и КБЖУ на 100 г

Калории	149 ккал
Белки	24.8 г
Жиры	3.5 г
Углеводы	3.4 г

Расчет по системе порций (на 100 г блюда)

Белковые продукты	2,71
Жиры	0,27

15 Утка с апельсинами

Состав на полную порцию (1105 г)

- Утиные окорочка - 4 шт (300 гр сырой x 4, в готовом 200 гр = 800 гр)
- Апельсины - 2 шт (300 гр)
- Маринад: Горчица в зернах, мякоть апельсина, Чеснок 4 зубчика, Соль/перец, Сливочное масло 1 ч/л (5 гр), Имбирь тертый 5 гр, Густой соевый соус 1 ст/л

Как готовить

Складываем утиные окорочка в пакет с маринадом. Все массируем, кладем в холодильник на 3 дня. Каждый день достаем, массируем и снова в холодильник. Берем большую жаропрочную толстостенную емкость с крышкой. Порезали апельсины слайсами БЕЗ шкурки. На дно выкладываем нарезанные слайсы апельсина, и на них выложить утиные окорочка. Сверху накрыть крышкой. В духовке на 3 часа при 110 С. Лучше делать вечером.

В конце выключить духовку и оставить на ночь. Снизу осталась апельсиновая смесь. Ее слить отдельно от утки и поставить в холодильник (до 1 часа), жир поднимется наверх, и его можно убрать. Оставшуюся жидкость с апельсинами перебить блендером - получим соус! С ним и подаем! Гарнир - рассыпчатый рис или печеные овощи (его сюда не считаем!)

Калорийность и КБЖУ на 100 г

Калории	166 ккал
Белки	18.5 г
Жиры	7.8 г
Углеводы	4.5 г

Расчет по системе порций (на 100 г блюда)

Белковые продукты	2,39
Жиры	0,09
Фрукты	0,27



ДЕСЕРТЫ

16 Желе Каникулы Бонифация

Состав на полную порцию (1400 г)

- Ягоды (клубника, малина, черника, голубика, долька мандарина) - 100 гр
- Агар-агар - 1 пакетик
- Сахар - 100 гр
- Вода - 1200 мл

Как готовить

Берем бокал - 1 порция, значит надо 6 бокалов. На дно бокала кладем фрукты и ягоды в наличии. Берем кастрюлю, насыпаем туда сахар, наливаем воды 1,2 л. Добавляем один апельсин - порезать кружочками и положить в воду. Засыпать агар-агар, довести до кипения, помешивая. Отключить, вытащить всю апельсиновую основу, чуть остудить до 40 С, разлить по бокалам, и в холодильник или на балкон.

Калорийность и КБЖУ на 100 г

Калории	31 ккал
Белки	0.1 г
Жиры	0 г
Углеводы	7.8 г

Расчет по системе порций (на 100 г блюда)

Фрукты	0,07
Бонус: Сахар	1,43

17 Желе молочное с ягодами

Состав на полную порцию (810 г)

- Ягоды - 300 гр
- Ряженка 2,5% - 500 мл
- Желатин - 1 пакетик (10 гр)

Как готовить

Желатин перемешать с ряженкой. Ягоды разложить по стаканам. Залить получившейся смесью. Поставить в холодильник и забыть, позже достать.

Калорийность и КБЖУ на 100 г

Калории	54 ккал
Белки	3.1 г
Жиры	1.7 г
Углеводы	6.1 г

Расчет по системе порций (на 100 г блюда)

Фрукты	0,37
--------	------

18 Мороженое из банана

Состав на полную порцию (350 г)

- Банан - 150 гр
- Мягкий творог - 100 гр
- Клубника - 100 гр

Как готовить

Перебить творог и банан блендером все вместе и заморозить. Перебить отдельно клубнику (или др ягоду), полить этим соусом готовое мороженое при подаче.

Калорийность и КБЖУ на 100 г

Калории	96 ккал
Белки	3.9 г
Жиры	3.9 г
Углеводы	12.3 г

Расчет по системе порций (на 100 г блюда)

Белковые продукты	0,57
Фрукты	0,71

19 Фруктовый салат

Состав на полную порцию (725 г)

- Груша - 100 гр
- Яблоко - 100 гр
- Киви - 2 шт (100 гр)
- Мандарин - 2 шт (100 гр)
- Банан - 150 гр
- Йогурт - 125 гр
- Молотый грецкий орех - 50 гр

Как готовить

Все режем кубиками. Вариант подачи 1: йогурт 125 гр - залить все йогуртом. Перемешать, разложить по порциям. Сверху посыпать молотым грецким орехом 6 шт (50 гр). Вариант подачи 2: разложить по порциям и сверху залить подтаявшим мороженым. Вариант подачи 3: сверху полить расплавленным шоколадом. Вариант подачи 4: взбить в блендере замороженную клубнику и 2 ст/л сиропа. Сверху посыпать молотым грецким орехом 6 шт (50 гр).

Калорийность и КБЖУ на 100 г

Калории	108 ккал
Белки	2.6 г
Жиры	5.3 г
Углеводы	11.5 г

Расчет по системе порций (на 100 г блюда)

Жиры	0,69
Фрукты	0,97

20 Бланманже

Состав на полную порцию (410 г)

- Творог 5% - 300 гр
- Сметана 15% - 2 ст/л (30 гр)
- Желатин - 1 пакетик (10 гр)
- Вода - 50 мл (для желатина)
- Сахар - 2 ст/л (20 гр)

Как готовить

В теплой воде замачиваем желатин. Погружным блендером пробиваем творог со сметаной и сахар до однородной консистенции крема. В микроволновке растапливаем набухший желатин (или на водяной бане) - в прозрачной чашке, ставим в МВ печь, импульсами по 10-15 секунд - смотрим, начал растворяться желатин или нет. Дальше желатин добавляем в наш крем. Еще раз пробиваем блендером около минуты. Получившуюся массу раскладываем по формам и отправляем в холодильник на ночь.

Калорийность и КБЖУ на 100 г

Калории	129 ккал
Белки	14.9 г
Жиры	4.8 г
Углеводы	6.5 г

Расчет по системе порций (на 100 г блюда)

Белковые продукты	1,71
Жиры	0,22
Бонус: Сахар	0,98

21 Трайфлы

Состав на полную порцию (430 г)

- Рикотта - 180 гр
- Мед - 1 ст/л (10 гр)
- Замороженные ягоды - 180 гр
- Крошка из печенья - 50 гр
- Орех грецкий дробленый - 10 гр

Как готовить

Выкладываем в креманку рикотту с медом (1-ый слой), дальше - крошку из печенья (2ой слой). Замороженные ягоды взбить блендером. Третьим слоем кладем мусс из замороженных ягод. Если ягоды кислые, добавляем мед. Сверху посыпаем дробленым орехом. Есть ложкой.

Калорийность и КБЖУ на 100 г

Калории	159 ккал
Белки	6.3 г
Жиры	8.6 г
Углеводы	15.9 г

Расчет по системе порций (на 100 г блюда)

Белковые продукты	1,37
Жиры	0,23
Фрукты	0,42
Бонус: Мед	0,47

22 Хитрый жульен

Состав на полную порцию (1000 г)

- Шампиньоны - 250 гр
- Куриная грудка - 250 гр
- Лук - 100 гр
- Сметана 25% - 200 гр
- Сыр тертый сливочный (Моцарелла, Гауда) - 200 гр
- Тарталетки песочные - около 10 шт
- Соль - щепотка

Как готовить

Шампиньоны помыть, обсушить, чуть подпечь в духовке при 180С на 20 мин (чтобы не выделялось много сока, лучше поставить на конвекцию). Потом грудку и шампиньоны обжарить на сковороде по 5 минут на большом огне. Последним обжариваем лук. Все сгружаем туда, к луку. Заливаем подсоленной сметаной, перемешиваем и постоянно мешаем 2-3 мин. Снимаем с огня. Вмешиваем туда тертый сыр. Раскладываем по корзиночкам (тарталеткам). Сверху отдельно шапочка из сыра. И в духовку на 5 мин при 180С. Лучше поставить на конвекцию.

Калорийность и КБЖУ на 100 г

Калории	162 ккал
Белки	14.7 г
Жиры	11.5 г
Углеводы	1.5 г

Расчет по системе порций (на 100 г блюда)

Белковые продукты	1,49
Овощи	0,45
Жиры	0,66

23 Коблер

Состав на полную порцию (570 г)

- Для крошки: Масло сливочное 50 гр, Мука 80-100 гр, Сахар 50 гр
- Начинка: Фрукты/ягоды (апельсин, хурма, сливы) 300 гр, Крахмал 10 гр (около 1 ст/л без горки), Сахар для начинки (по вкусу)
- Мороженое сливочное - 60 гр

Как готовить

Берем форму для запекания. В нее режем фрукты, которые любим (груша, яблоко, слива, не вяжущая хурма). Добавить немного корицы, сахар, перемешать. Добавить 1 ст/л кукурузного крахмала (для вязкости). Все перемешать. Посыпать "крошкой". Крошка: масло кубиками мелкими (из морозилки), сахар, муку - все перетереть руками. Получиться "крошка". В духовку на 180С на 40 минут. Раскладываем по порциям. Добавляем шарик мороженого. Подавать теплым.

Калорийность и КБЖУ на 100 г

Калории	255 ккал
Белки	2.3 г
Жиры	8.7 г
Углеводы	31.9 г

Расчет по системе порций (на 100 г блюда)

Жиры	1,75
Фрукты	1,53
Крахмал	0,88
Бонус: Сахар	1,75

24 Крем-брюле Сливочное

Состав на полную порцию (500 г)

- Сахар - 60 гр
- Желток - 4 шт (40 гр)
- Сливки 33% - 300 гр
- Молоко - 100 гр

Как готовить

Сахар, желтки, сливки, молоко смешать погружным блендером. Ставим на водяную баню на 2/3 от высоты форм - в противень. И в духовку при 160 С на 35-40 минут. Достать и остудить, и в холодильник на ночь. Перед подачей сверху посыпать немного (тонкий слой) сахаром, и под гриль 200 С на 2 мин (или можно горелкой) до состояния леденца.

Калорийность и КБЖУ на 100 г

Калории	299 ккал
Белки	3.3 г
Жиры	22.6 г
Углеводы	15.8 г

Расчет по системе порций (на 100 г блюда)

Белковые продукты	0,32
Жиры	0,32
Бонус: Сахар	2,4

25 Жженый чиз-кейк Сан Себастьян

Состав на полную порцию (1770 г)

- Крем-чиз (Творожный сыр) - 850 гр
- Сливки 33% - 450 гр
- Яйца - 5 шт (250 гр)
- Сахар - 180 гр
- Крахмал - 40 гр

Как готовить

Крем-чиз + сливки + яйца + сахар + крахмал перемешиваем погружным блендером, постепенно добавляя сахар и крахмал. Берем форму (выстелить пергаментом в 2 слоя, чтобы пергамент был выше формы), ничем не смазываем, наливаем туда массу на 2/3 высоты формы. В духовку при 200 С на примерно 35-40 минут. Верх должен быть "загорелым", почти шоколадным. Достаем из духовки, остужаем. Убрать на ночь в холодильник.

Калорийность и КБЖУ на 100 г

Калории	320 ккал
Белки	5.0 г
Жиры	26.4 г
Углеводы	14.9 г

Расчет по системе порций (на 100 г блюда)

Белковые продукты	1,24
Жиры	2,54
Крахмал	0,08
Бонус: Сахар	2,03

26 Бабушкины Пирожные

Состав на полную порцию (1150 г)

- Печенье Юбилейное - 18 штук (500 гр)
- Творожок мягкий - 600 гр
- Сгущенка - 25 гр
- Масло сливочное - 25 гр

Как готовить

Крем: сгущенка и масло. Все взбить. Берем печенье Юбилейное, мягкий творожок, банка сгущенки, сливочное масло. Все взбить, получаем крем. 1 слой - На печенье намазать творог, творог покрасить чем-то (например, свекольным соком). 2-ой слой - снова печенье, и снова творог. 3-ий слой печенье и сверху розочка из нашего жирного крема.

Калорийность и КБЖУ на 100 г

Калории	384 ккал
Белки	8.4 г
Жиры	11.3 г
Углеводы	37.7 г

Расчет по системе порций (на 100 г блюда)

Белковые продукты	2,88
Жиры	2,88

27 Кексики Утренняя мечта

Состав на полную порцию (220 г)

- Геркулес длинный - 100 гр
- Сухофрукты - 60 гр
- Желток - 2 желтка (20 гр)
- Темный шоколад - 30 гр
- Кокосовая стружка - 10 гр
- Щепотка соли

Как готовить

Геркулес запарить кипятком, на минут 20 (слегка покрыть геркулес). Потом перемешать с желтками, содой (1/4-1/2 ч/л), щепотка соли. И в микроволновку на 3 мин (на полной мощности). Достать. Темный шоколад, растопить на водяной бане, полить кексики, присыпать стружкой кокосовой стружкой.

Калорийность и КБЖУ на 100 г

Калории	359 ккал
Белки	9.1 г
Жиры	12.5 г
Углеводы	52.5 г

Расчет по системе порций (на 100 г блюда)

Белковые продукты	0,36
Жиры	0,82
Фрукты	1,82
Крахмал	2,27

28 Конфеты "ВсеПо100"

Состав на полную порцию (450 г)

- Финики - 100 гр
- Курага - 100 гр
- Изюм - 100 гр
- Орехи грецкие - 100 гр
- Шоколад темный - 50 гр

Как готовить

Берем емкость для льда силиконовую. Финики (без косточек) в блендер, туда же курагу, орехи. перебить в блендере. Выложить в емкости. В морозилку на 30-60 мин. Растопить темный шоколад на водяной бане, Достаем конфеты из холодильника, и поливаем сверху шоколадом. Шоколад застывает на конфете.

Калорийность и КБЖУ на 100 г

Калории	406 ккал
Белки	6.4 г
Жиры	18.7 г
Углеводы	48.3 г

Расчет по системе порций (на 100 г блюда)

Жиры	2,22
Фрукты	4,47