Домашняя кухня во Вьетнаме



28 дней на двоих

Завтраки, обеды с супом и вторым, ужины.
Рецепты по шагам и покупки с понятной суммой.

A4 / ОДНА КОНФОРКА / БЕЗ ДУХОВКИ

Домашнее расчётное издание • октябрь 2026

Откройте нужный день

Блок объединяет два дня. Рецепты можно переставлять целыми блоками.

01 Выберите меню

В обзоре недели видны блюда. На странице дня есть коды рецептов, порции и питание.

Открыть раздел →

02 Соберите закупку

У каждого блока свой лист ЗЛ. Для двух поездок в неделю объединяйте листы по календарю покупок.

Открыть раздел →

03 Готовьте последовательно

Порядок в блоке учитывает одну конфорку. Суп и второе готовятся на два дня; салат и ужин - свежими.

Открыть раздел →

04 Откройте карту блюда

Зелёные ссылки в PDF кликабельны. На бумаге находите рецепт по коду в указателе.

Открыть раздел →

Все закупки рассчитаны на две стандартные порции. Увеличенная порция на 25% больше; значения показаны отдельно.

Одна конфорка, понятный порядок

Что потребуется

Глубокая антипригарная сковорода 28 см с крышкой; кастрюля 4–5 л с крышкой; рисоварка Sharp Cook/Warm; доска, нож, тёрка, венчик, сито, миски. Для точных порций нужны весы, для проверки мяса - пищевой термометр.

Кастрюля обязательна

В этой редакции супы, картофель, овсянка, молочные каши и гречка готовятся в кастрюле. До её покупки весь комплект меню выполнить нельзя.

Рисоварка

Используется только для риса с водой по инструкции аппарата. Пропорции в картах - начальные ориентиры. Мы не используем её для супов, молока, картофеля, яиц или гречки.

Мало места в холодильнике

Суп и второе разложите в неглубокие закрывающиеся ёмкости. Оставляйте место для циркуляции холодного воздуха. Не готовьте одновременно запас на несколько блоков.

Печать A4

Печатайте в масштабе 100%, без обрезки. Поле слева 25 мм оставлено под переплёт или отверстия. Самый удобный вариант для папки - односторонняя печать; для файлов подходят прозрачные карманы A4.

Готовим на два дня, храним правильно

Покупки и холод

Мясо, птица, рыба, фарш и креветки - только из холодильных витрин магазинов. До дома везите в термосумке. Для еды на третий-четвёртый день покупки сразу разделите сырые порции и заморозьте плоскими пакетами; размораживайте в холодильнике.

Охлаждение

Не ждите, пока полная кастрюля сама остынет. Разделите запас на маленькие ёмкости, при необходимости поставьте их в холодную воду. Уберите в холодильник в течение 2 часов; если в помещении выше 32 °C - в течение 1 часа.

Температура и сроки

Холодильник 0–4 °C, морозильник около −18 °C. Домашний запас супа и второго - не более 48 часов. Рис и супы с рисом - до 24 часов; на второй день к гарнирам варится свежий рис. Этикетка продукта может устанавливать более короткий срок.

Разогрев

Разогревайте только порцию на текущую еду, один раз. Суп - до кипения с перемешиванием; второе - до 74 °C внутри. Не используйте Warm для разогрева холодной еды. Заправленный салат готовьте свежим.

Температура при готовке

Курица и куриный фарш: 74 °C. Говяжий фарш: 71 °C. Рыба: 63 °C. Свинина и говядина в этих картах доводятся до 71 °C или выше. Для яиц рекомендуем плотный белок и схватившийся желток.

Что означает каждая цифра

Стандартная и увеличенная порции

Карта содержит базовый рецепт на 2 или 4 стандартные порции. Увеличенная порция = 1,25 стандартной. На две увеличенные умножьте весь набор на 1,25; на одну стандартную и одну увеличенную - на 1,125. КБЖУ увеличиваются в той же пропорции. Закупки в книге - для двух стандартных.

Брутто и нетто

Брутто - масса до очистки; нетто - съедобная часть до готовки. Для мяса приняты уже зачищенные филе, для креветок - очищенный продукт, для фасоли - готовая масса без жидкости. Яйцо: условно 58 г со скорлупой и 50 г без неё. Реальный вес проверяйте на весах.

КБЖУ

Рассчитаны суммированием сырых ингредиентов по USDA SR Legacy, без специальной коррекции потерь при готовке. Продукты конкретных брендов могут отличаться, особенно сыр, ветчина, сосиски, сливки и фарш. Значения округлены; калории USDA не обязаны точно совпадать с формулой 4–9–4.

Выход блюда

Плановый выход оценён по массовому балансу и коэффициентам в исходных данных. Это не результат контрольного взвешивания. Порцию надёжнее делить от фактического веса готового блюда; КБЖУ на 100 г пересчитайте, если фактический выход отличается.

Фото

В книге используются реальные стоковые фотографии как примеры подачи. Украшения и гарниры на снимке могут отличаться; состав, КБЖУ и стоимость определяются таблицей карты. Это не фотографии контрольного приготовления этих рецептов.

Сколько заложить на 28 дней

Два взрослых • стандартные порции • ориентировочная смета

НА ПОКУПКИ С НУЛЕВЫМИ ЗАПАСАМИ

9 292 860 ₫

Использовано в рецептах

8 315 189 ₫

Средний чек на день / двоих

331 888 ₫

Остатки продуктов к концу

643 010 ₫

Плановые потери упаковок

334 661 ₫

Неделя	Использовано	На покупки
1	1 993 310 ₫	3 024 100 ₫
2	2 150 711 ₫	1 942 533 ₫
3	2 164 444 ₫	2 483 847 ₫
4	2 006 723 ₫	1 842 380 ₫

Резерв 15% на цены и фасовки: 1 393 929 ₫.
Ориентир с резервом: 10 686 789 ₫.

Это не гарантированный чек. Онлайн-цены Lotte Mart, WinMart и Co.op дополнены явно отмеченными плановыми и рыночными допущениями. Доставка, техника, напитки и отдельные перекусы в сумму не входят.

Каждая закупка со своей суммой

При объединении листов складывайте суммы, повторно упаковки не округляйте.

Лист	Дни	Продукты по рецептам	Покупка
ЗЛ-01	1–2	652 421 ₫	1 091 053 ₫
ЗЛ-02	3–4	532 733 ₫	695 340 ₫
ЗЛ-03	5–6	464 117 ₫	511 307 ₫
ЗЛ-04	7–8	654 471 ₫	726 400 ₫
ЗЛ-05	9–10	649 171 ₫	666 200 ₫
ЗЛ-06	11–12	460 596 ₫	451 800 ₫
ЗЛ-07	13–14	730 511 ₫	824 533 ₫
ЗЛ-08	15–16	516 084 ₫	434 580 ₫
ЗЛ-09	17–18	577 250 ₫	535 260 ₫
ЗЛ-10	19–20	738 249 ₫	761 807 ₫
ЗЛ-11	21–22	619 893 ₫	752 200 ₫
ЗЛ-12	23–24	568 575 ₫	614 120 ₫
ЗЛ-13	25–26	484 393 ₫	531 860 ₫
ЗЛ-14	27–28	666 723 ₫	696 400 ₫

Итого за 28 дней **9 292 860 ₫**

Использованные ингредиенты: 296 971 ₫ в день на двоих, 148 486 ₫ на человека.
Деньги на покупки с упаковками: 165 944 ₫ на человека в день.

Календарь восьми поездок

14 листов потребности объединяются в 8 покупок. Суммы включают запас упаковок.

01	День 1 • листы ЗЛ-01 + ЗЛ-02 Открыть объединённый список →	1 786 393 ₫
02	День 5 • листы ЗЛ-03 + ЗЛ-04 Открыть объединённый список →	1 237 707 ₫
03	День 9 • листы ЗЛ-05 Открыть объединённый список →	666 200 ₫
04	День 11 • листы ЗЛ-06 + ЗЛ-07 Открыть объединённый список →	1 276 333 ₫
05	День 15 • листы ЗЛ-08 + ЗЛ-09 Открыть объединённый список →	969 840 ₫
06	День 19 • листы ЗЛ-10 + ЗЛ-11 Открыть объединённый список →	1 514 007 ₫
07	День 23 • листы ЗЛ-12 Открыть объединённый список →	614 120 ₫
08	День 25 • листы ЗЛ-13 + ЗЛ-14 Открыть объединённый список →	1 228 260 ₫

Покупки дней 5 и 19 захватывают начало следующей недели. Деньги в недельной сводке отнесены к дню оплаты.

Неделя 1

Дни 1–7 • выберите день и откройте рецепты

01
Завтрак: Яичница с ветчиной и томатами
Обед: Куриный суп с лапшой; Куриные котлеты с картофельным пюре; Огурцы с помидорами
Ужин: Сливочная паста с фаршем и грибами

02
Завтрак: Омлет с сыром и помидорами
Обед: Куриный суп с лапшой; Куриные котлеты с картофельным пюре; Огурцы с помидорами
Ужин: Лапша с говядиной и овощами

03
Завтрак: Картошка с яйцами
Обед: Борщ со свининой; Гречка со свининой в подливе; Капуста с огурцом
Ужин: Рыба с рисом и лимоном

04
Завтрак: Горячие бутерброды с сыром и яйцами
Обед: Борщ со свининой; Гречка со свининой в подливе; Капуста с огурцом
Ужин: Курица с грибами в сливках

05
Завтрак: Болтунья с луком и томатами
Обед: Суп с фрикадельками; Тушёная картошка со свининой; Помидоры с луком
Ужин: Жареный рис с курицей и яйцом

06
Завтрак: Блины с бананом и йогуртом
Обед: Суп с фрикадельками; Тушёная картошка со свининой; Помидоры с луком
Ужин: Свинина с картошкой и чесноком

07
Завтрак: Деревенский завтрак
Обед: Суп грибной с картофелем; Курица в сливках с рисом; Морковь с яблоком
Ужин: Спагетти болоньезе

Неделя 2

Дни 8–14 • выберите день и откройте рецепты

08
Завтрак: Овсянка с бананом и яйцом
Обед: Суп грибной с картофелем; Курица в сливках с рисом; Морковь с яблоком
Ужин: Курица с соевым соусом и рисом

09
Завтрак: Яйца с сосисками и огурцом
Обед: Фасолевый суп со свининой; Рыбные котлеты с картофелем; Огуречный салат с йогуртом
Ужин: Рыба в томатах с картошкой

10
Завтрак: Гречка с яйцом и луком
Обед: Фасолевый суп со свининой; Рыбные котлеты с картофелем; Огуречный салат с йогуртом
Ужин: Паста с креветками и чесноком

11
Завтрак: Омлет с грибами
Обед: Томатный суп с курицей и рисом; Свинина с рисом и морковью; Капустный салат с морковью
Ужин: Гречка с грибами и курицей

12
Завтрак: Тосты с яйцом и томатами
Обед: Томатный суп с курицей и рисом; Свинина с рисом и морковью; Капустный салат с морковью
Ужин: Свинина с капустой на сковороде

13
Завтрак: Рисовая каша с манго
Обед: Капустный суп со свининой; Тефтели в томатно-сметанном соусе с гречкой; Помидоры и огурцы с йогуртом
Ужин: Курица с картофелем и грибами

14
Завтрак: Яйца с ветчиной и картофелем
Обед: Капустный суп со свининой; Тефтели в томатно-сметанном соусе с гречкой; Помидоры и огурцы с йогуртом
Ужин: Рис с креветками и яйцом

Неделя 3

Дни 15–21 • выберите день и откройте рецепты

15
Завтрак: Омлет с зеленью и сыром
Обед: Куриный суп с лапшой; Курица с картошкой в томатной подливе; Огурцы с помидорами
Ужин: Куриные кусочки в сметане с гречкой

16
Завтрак: Картофельные оладьи с йогуртом
Обед: Куриный суп с лапшой; Курица с картошкой в томатной подливе; Огурцы с помидорами
Ужин: Свинина с рисовой лапшой

17
Завтрак: Яичница с грибами и хлебом
Обед: Борщ со свининой; Паста с курицей и томатами; Капуста с огурцом
Ужин: Рыба с грибами и рисом

18
Завтрак: Овсянка с яблоком и йогуртом
Обед: Борщ со свининой; Паста с курицей и томатами; Капуста с огурцом
Ужин: Картофель с фаршем в томате

19
Завтрак: Тосты с ветчиной и яйцом
Обед: Суп с фрикадельками; Говядина с гречкой и луком; Помидоры с луком
Ужин: Курица с фасолью и томатами

20
Завтрак: Рис с яйцом и зелёным луком
Обед: Суп с фрикадельками; Говядина с гречкой и луком; Помидоры с луком
Ужин: Говядина с картошкой на сковороде

21
Завтрак: Омлет с курицей
Обед: Суп грибной с картофелем; Рыба в томатном соусе с рисом; Морковь с яблоком
Ужин: Паста с курицей и грибами

Неделя 4

Дни 22–28 • выберите день и откройте рецепты

22
Завтрак: Яйца с фасолью в томате
Обед: Суп грибной с картофелем; Рыба в томатном соусе с рисом; Морковь с яблоком
Ужин: Свинина с рисом и чесноком

23
Завтрак: Гречка с грибами и яйцом
Обед: Фасолевый суп со свининой; Куриные фрикадельки с картофелем; Огуречный салат с йогуртом
Ужин: Рыба с картофельным пюре

24
Завтрак: Сытные бутерброды с курицей
Обед: Фасолевый суп со свининой; Куриные фрикадельки с картофелем; Огуречный салат с йогуртом
Ужин: Курица с овощами и лапшой

25
Завтрак: Блины с яблоком
Обед: Томатный суп с курицей и рисом; Свинина с лапшой и овощами; Капустный салат с морковью
Ужин: Свинина в сметанном соусе с рисом

26
Завтрак: Омлет с картофелем
Обед: Томатный суп с курицей и рисом; Свинина с лапшой и овощами; Капустный салат с морковью
Ужин: Рис с рыбой и томатами

27
Завтрак: Яичница с сыром и хлебом
Обед: Капустный суп со свининой; Курица с грибами и гречкой; Помидоры и огурцы с йогуртом
Ужин: Паста с креветками в томатном соусе

28
Завтрак: Рисовая каша с бананом
Обед: Капустный суп со свининой; Курица с грибами и гречкой; Помидоры и огурцы с йогуртом
Ужин: Курица с картошкой и луком

День 1

На одного человека • готовим на двоих • закупка ЗЛ-01

2008	133.6 г	87.2 г	170.7 г
ккал	белки	жиры	углеводы



ЗАВТРАК

Яичница с ветчиной и томатами

ТК-001 • стр. 97

Стандарт: 415 ккал



ОБЕД

Куриный суп с лапшой

ТК-029 • стр. 131

Куриные котлеты с картофельным пюре

ТК-036 • стр. 141

Огурцы с помидорами

ТК-050 • стр. 159



УЖИН

Сливочная паста с фаршем и грибами

ТК-057 • стр. 167

Стандарт: 858 ккал

Увеличенная порция дня: около 2510 ккал. Вода и напитки без сахара в КБЖУ не включены.

План блока →

Список покупок →

День 2

На одного человека • готовим на двоих • закупка ЗЛ-01

1811	131.2 г	67.6 г	170.3 г
ккал	белки	жиры	углеводы

ЗАВТРАК

ТК-002

Рецепты по кодам справа

ЗАВТРАК

Омлет с сыром и помидорами

ТК-002 • стр. 99

Стандарт: 437 ккал



ОБЕД

Куриный суп с лапшой

ТК-029 • стр. 131

Куриные котлеты с картофельным пюре

ТК-036 • стр. 141

Огурцы с помидорами

ТК-050 • стр. 159



УЖИН

Лапша с говядиной и овощами

ТК-058 • стр. 169

Стандарт: 640 ккал

Увеличенная порция дня: около 2264 ккал. Вода и напитки без сахара в КБЖУ не включены.

План блока →

Список покупок →

Готовим на дни 1 и 2

Суп и второе - на четыре порции. Салат - свежий перед каждым обедом.

1 Сначала суп

Куриный суп с лапшой (ТК-029). Примерно 45 минут. Используйте одну кастрюлю. Половину сразу разлейте в небольшие ёмкости для охлаждения.

2 Затем второе

Куриные котлеты с картофельным пюре (ТК-036). Примерно 65 минут с учётом гарнира. Плитка: картофель в кастрюле → две партии котлет на сковороде.

3 Салат перед едой

Огурцы с помидорами (ТК-050). На текущий обед возьмите половину сырья из карты; вторую половину оставьте сырыми продуктами.

4 На следующий день

Разогрейте только две порции супа и второго. Если гарнир рисовый, сварите сухую вторую половину свежей. Если в супе рис, второй обед должен попасть в 24 часа от готовки; иначе заморозьте его порции сразу после охлаждения.

5 Завтраки и ужины

Готовьте свежими по своим картам. Если утром есть картофель или гречка, сварите их вечером отдельно и быстро охладите; в утреннее время карты включена варка с нуля.

Ориентир подготовки обеда: 120 минут общего времени последовательно; активной работы около 65 минут. Подготовка и охлаждение могут перекрываться, две посуды на плитке одновременно не используются.

ЗЛ-01 • дни 1–2

Две стандартные порции • суммы ориентировочные

Всего к покупке: 1 091 053 ₫

Продукт / где	Нужно[1]	Купить	₫/кг[2]	Сумма	Есть	Факт, ₫
Хлеб Пекарня *	210 г	300 г	80000	24000	☐	
Зелень Рынок *	44 г	50 г	100000	5000	☐	
Картофель Рынок *	1.2 кг	1.2 кг	35000	42000	☐	
Лук Рынок *	422 г	500 г	30000	15000	☐	
Морковь Рынок *	256 г	300 г	30000	9000	☐	
Огурец Рынок *	368 г	400 г	25000	10000	☐	
Помидор Рынок *	747 г	800 г	35000	28000	☐	
Ветчина Супермаркет *	90 г	200 г	325000	65000	☐	
Говядина Супермаркет *	300 г	300 г	350000	105000	☐	
Фарш говяжий 10% Супермаркет *	320 г	400 г	283333	113333	☐	
Грибы Супермаркет *	206 г	400 г	160000	64000	☐	
Куриное филе Супермаркет	838 г	900 г	111800	100620	☐	
Лапша яичная Супермаркет *	215 г	400 г	110000	44000	☐	
Макароны Супермаркет	160 г	500 г	79800	39900	☐	
Масло Супермаркет	82 г	920 г	91522	84200	☐	

Продолжение списка на следующей странице.

Сырьё по рецептам: 652 421 ₫. [1] Нужно: брутто; яйца - штуки. Купить: с учётом остатков. [2] Для яиц ₫/кг съедобной массы. * Плановая / рыночная цена. Фасовки и источники - в приложении.

Фактический чек: _____ ₫

ЗЛ-01 • дни 1–2

Две стандартные порции • суммы ориентировочные • продолжение

Всего к покупке: 1 091 053 ₫

Продукт / где	Нужно[1]	Купить	₫/кг[2]	Сумма	Есть	Факт, ₫
Масло сливочное Супермаркет *	22 г	200 г	375000	75000	☐	
Молоко 3,2% Супермаркет *	177 г	200 г	55000	11000	☐	
Сливки 35% Супермаркет	110 г	200 г	414500	82900	☐	
Соевый соус Супермаркет *	35 г	300 г	83333	25000	☐	
Соль Супермаркет *	10 г	500 г	20000	10000	☐	
Сыр типа чеддер Супермаркет *	45 г	200 г	425000	85000	☐	
Яйца Супермаркет	9.8 шт.	10 шт.	106200	53100	☐	

Итого покупка **1 091 053 ₫**

Сырьё по рецептам: 652 421 ₫. [1] Нужно: брутто; яйца - штуки. Купить: с учётом остатков. [2] Для яиц ₫/кг съедобной массы. * Плановая / рыночная цена. Фасовки и источники - в приложении.

Фактический чек: _____ ₫

День 3

На одного человека • готовим на двоих • закупка ЗЛ-02

1706	116.6 г	53.7 г	195.4 г
ккал	белки	жиры	углеводы

ЗАВТРАК

ТК-003

Рецепты по кодам справа

ЗАВТРАК

Картошка с яйцами

ТК-003 • стр. 100

Стандарт: 405 ккал



ОБЕД

Борщ со свининой

ТК-030 • стр. 133

Гречка со свининой в подливе

ТК-037 • стр. 143

Капуста с огурцом

ТК-051 • стр. 161

УЖИН

ТК-059

Рецепты по кодам справа

УЖИН

Рыба с рисом и лимоном

ТК-059 • стр. 171

Стандарт: 525 ккал

Увеличенная порция дня: около 2133 ккал. Вода и напитки без сахара в КБЖУ не включены.

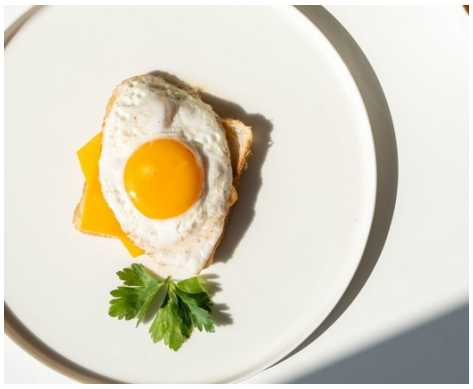
План блока →

Список покупок →

День 4

На одного человека • готовим на двоих • закупка ЗЛ-02

2024	133.6 г	80.2 г	195.2 г
ккал	белки	жиры	углеводы



ЗАВТРАК

Горячие бутерброды с сыром и яйцами

ТК-004 • стр. 101

Стандарт: 518 ккал



ОБЕД

Борщ со свининой

ТК-030 • стр. 133

Гречка со свининой в подливе

ТК-037 • стр. 143

Капуста с огурцом

ТК-051 • стр. 161

УЖИН

ТК-060

Рецепты по кодам справа

УЖИН

Курица с грибами в сливках

ТК-060 • стр. 172

Стандарт: 729 ккал

Увеличенная порция дня: около 2530 ккал. Вода и напитки без сахара в КБЖУ не включены.

План блока →

Список покупок →

Готовим на дни 3 и 4

Суп и второе - на четыре порции. Салат - свежий перед каждым обедом.

1 Сначала суп

Борщ со свининой (ТК-030). Примерно 75 минут. Используйте одну кастрюлю. Половину сразу разлейте в небольшие ёмкости для охлаждения.

2 Затем второе

Гречка со свининой в подливе (ТК-037). Примерно 75 минут с учётом гарнира. Плитка: гречка в кастрюле → свинина на сковороде.

3 Салат перед едой

Капуста с огурцом (ТК-051). На текущий обед возьмите половину сырья из карты; вторую половину оставьте сырыми продуктами.

4 На следующий день

Разогрейте только две порции супа и второго. Если гарнир рисовый, сварите сухую вторую половину свежей. Если в супе рис, второй обед должен попасть в 24 часа от готовки; иначе заморозьте его порции сразу после охлаждения.

5 Завтраки и ужины

Готовьте свежими по своим картам. Если утром есть картофель или гречка, сварите их вечером отдельно и быстро охладите; в утреннее время карты включена варка с нуля.

Ориентир подготовки обеда: 160 минут общего времени последовательно; активной работы около 65 минут. Подготовка и охлаждение могут перекрываться, две посуды на плитке одновременно не используются.

ЗЛ-02 • дни 3–4

Две стандартные порции • суммы ориентировочные

Всего к покупке: 695 340 ₫

Продукт / где	Нужно[1]	Купить	₫/кг[2]	Сумма	Есть	Факт, ₫
Хлеб Пекарня *	160 г	100 г	80000	8000	☐	
Капуста Рынок *	628 г	700 г	22000	15400	☐	
Картофель Рынок *	671 г	700 г	35000	24500	☐	
Лук Рынок *	445 г	400 г	30000	12000	☐	
Морковь Рынок *	211 г	200 г	30000	6000	☐	
Огурец Рынок *	737 г	800 г	25000	20000	☐	
Помидор Рынок *	189 г	200 г	35000	7000	☐	
Свёкла Рынок *	194 г	200 г	35000	7000	☐	
Лимон / лайм Рынок *	162 г	200 г	25000	5000	☐	
Гречка Супермаркет *	270 г	800 г	125000	100000	☐	
Грибы Супермаркет *	206 г	200 г	160000	32000	☐	
Куриное филе Супермаркет	350 г	300 г	111800	33540	☐	
Масло Супермаркет	95 г	0	91522	0	☐	
Рис Супермаркет *	290 г	2 кг	30000	60000	☐	
Свинина Супермаркет	820 г	900 г	135000	121500	☐	

Продолжение списка на следующей странице.

Сырьё по рецептам: 532 733 ₫. [1] Нужно: брутто; яйца - штуки. Купить: с учётом остатков. [2] Для яиц ₫/кг съедобной массы. * Плановая / рыночная цена. Фасовки и источники - в приложении.

Фактический чек: _____ ₫

ЗЛ-02 • дни 3–4

Две стандартные порции • суммы ориентировочные • продолжение

Всего к покупке: 695 340 ₫

Продукт / где	Нужно[1]	Купить	₫/кг[2]	Сумма	Есть	Факт, ₫
Сливки 35% Супермаркет	100 г	200 г	414500	82900	☐	
Соль Супермаркет *	10 г	0	20000	0	☐	
Сыр типа чеддер Супермаркет *	55 г	0	425000	0	☐	
Томатная паста Супермаркет *	76 г	140 г	178571	25000	☐	
Филе тилапии Супермаркет	350 г	400 г	206000	82400	☐	
Яйца Супермаркет	8 шт.	10 шт.	106200	53100	☐	

Итого покупка **695 340 ₫**

Сырьё по рецептам: 532 733 ₫. [1] Нужно: брутто; яйца - штуки. Купить: с учётом остатков. [2] Для яиц ₫/кг съедобной массы. * Плановая / рыночная цена. Фасовки и источники - в приложении.

Фактический чек: _____ ₫

День 5

На одного человека • готовим на двоих • закупка ЗЛ-03

1739	118 г	57.9 г	183.3 г
ккал	белки	жиры	углеводы

ЗАВТРАК

ТК-005

Рецепты по кодам справа

ЗАВТРАК

Болтунья с луком и томатами

ТК-005 • стр. 103

Стандарт: 396 ккал



ОБЕД

Суп с фрикадельками

ТК-031 • стр. 135

Тушёная картошка со свининой

ТК-038 • стр. 144

Помидоры с луком

ТК-052 • стр. 162



УЖИН

Жареный рис с курицей и яйцом

ТК-061 • стр. 173

Стандарт: 622 ккал

Увеличенная порция дня: около 2174 ккал. Вода и напитки без сахара в КБЖУ не включены.

План блока →

Список покупок →

День 6

На одного человека • готовим на двоих • закупка ЗЛ-03

1840	116.3 г	63.4 г	202.3 г
ккал	белки	жиры	углеводы

ЗАВТРАК

ТК-006

Рецепты по кодам справа

ЗАВТРАК

Блины с бананом и йогуртом

ТК-006 • стр. 104

Стандарт: 590 ккал



ОБЕД

Суп с фрикадельками

ТК-031 • стр. 135

Тушёная картошка со свининой

ТК-038 • стр. 144

Помидоры с луком

ТК-052 • стр. 162

УЖИН

ТК-062

Рецепты по кодам справа

УЖИН

Свинина с картошкой и чесноком

ТК-062 • стр. 175

Стандарт: 528 ккал

Увеличенная порция дня: около 2299 ккал. Вода и напитки без сахара в КБЖУ не включены.

План блока →
Список покупок →

Готовим на дни 5 и 6

Суп и второе - на четыре порции. Салат - свежий перед каждым обедом.

1 Сначала суп

Суп с фрикадельками (ТК-031). Примерно 45 минут. Используйте одну кастрюлю. Половину сразу разлейте в небольшие ёмкости для охлаждения.

2 Затем второе

Тушёная картошка со свининой (ТК-038). Примерно 60 минут с учётом гарнира. Плитка: сковорода 28 см с крышкой.

3 Салат перед едой

Помидоры с луком (ТК-052). На текущий обед возьмите половину сырья из карты; вторую половину оставьте сырыми продуктами.

4 На следующий день

Разогрейте только две порции супа и второго. Если гарнир рисовый, сварите сухую вторую половину свежей. Если в супе рис, второй обед должен попасть в 24 часа от готовки; иначе заморозьте его порции сразу после охлаждения.

5 Завтраки и ужины

Готовьте свежими по своим картам. Если утром есть картофель или гречка, сварите их вечером отдельно и быстро охладите; в утреннее время карты включена варка с нуля.

Ориентир подготовки обеда: 115 минут общего времени последовательно; активной работы около 55 минут. Подготовка и охлаждение могут перекрываться, две посуды на плитке одновременно не используются.

ЗЛ-03 • дни 5–6

Две стандартные порции • суммы ориентировочные

Всего к покупке: 511 307 ₫

Продукт / где	Нужно[1]	Купить	₫/кг[2]	Сумма	Есть	Факт, ₫
Хлеб Пекарня *	130 г	100 г	80000	8000	☐	
Банан Рынок *	273 г	300 г	35000	10500	☐	
Зелень Рынок *	38 г	50 г	100000	5000	☐	
Картофель Рынок *	1.75 кг	1.8 кг	35000	63000	☐	
Лук Рынок *	533 г	500 г	30000	15000	☐	
Морковь Рынок *	374 г	400 г	30000	12000	☐	
Огурец Рынок *	232 г	200 г	25000	5000	☐	
Помидор Рынок *	811 г	800 г	35000	28000	☐	
Чеснок Рынок *	14 г	100 г	60000	6000	☐	
Фарш говяжий 10% Супермаркет *	200 г	200 г	283333	56667	☐	
Йогурт Супермаркет *	120 г	200 г	90000	18000	☐	
Куриное филе Супермаркет	280 г	300 г	111800	33540	☐	
Масло Супермаркет	97 г	0	91522	0	☐	
Молоко 3,2% Супермаркет *	260 г	400 г	55000	22000	☐	
Мука Супермаркет *	130 г	1 кг	28000	28000	☐	

Продолжение списка на следующей странице.

Сырьё по рецептам: 464 117 ₫. [1] Нужно: брутто; яйца - штуки. Купить: с учётом остатков. [2] Для яиц ₫/кг съедобной массы. * Плановая / рыночная цена. Фасовки и источники - в приложении.

Фактический чек: _____ ₫

ЗЛ-03 • дни 5–6

Две стандартные порции • суммы ориентировочные • продолжение

Всего к покупке: 511 307 ₫

Продукт / где	Нужно[1]	Купить	₫/кг[2]	Сумма	Есть	Факт, ₫
Рис Супермаркет *	182 г	0	30000	0	☐	
Сахар Супермаркет *	10 г	1 кг	26000	26000	☐	
Свинина Супермаркет	980 г	900 г	135000	121500	☐	
Соевый соус Супермаркет *	30 г	0	83333	0	☐	
Соль Супермаркет *	10 г	0	20000	0	☐	
Томатная паста Супермаркет *	45 г	0	178571	0	☐	
Яйца Супермаркет	8 шт.	10 шт.	106200	53100	☐	
Итого покупка				**511 307 ₫**		

Сырьё по рецептам: 464 117 ₫. [1] Нужно: брутто; яйца - штуки. Купить: с учётом остатков. [2] Для яиц ₫/кг съедобной массы. * Плановая / рыночная цена. Фасовки и источники - в приложении.

Фактический чек: _____ ₫

День 7

На одного человека • готовим на двоих • закупка ЗЛ-04

1946	110.7 г	72.5 г	213.9 г
ккал	белки	жиры	углеводы



ЗАВТРАК

Деревенский завтрак

ТК-007 • стр. 105

Стандарт: 391 ккал

ОБЕД

ТК-032

Рецепты по кодам справа

ОБЕД

Суп грибной с картофелем

ТК-032 • стр. 137

Курица в сливках с рисом

ТК-039 • стр. 145

Морковь с яблоком

ТК-053 • стр. 163



УЖИН

Спагетти болоньезе

ТК-063 • стр. 176

Стандарт: 712 ккал

Увеличенная порция дня: около 2433 ккал. Вода и напитки без сахара в КБЖУ не включены.

План блока →

Список покупок →

День 8

На одного человека • готовим на двоих • закупка ЗЛ-04

2035	118.8 г	69.3 г	234.7 г
ккал	белки	жиры	углеводы



ЗАВТРАК

Овсянка с бананом и яйцом

ТК-008 • стр. 107

Стандарт: 595 ккал

ОБЕД

ТК-032

Рецепты по кодам справа

ОБЕД

Суп грибной с картофелем

ТК-032 • стр. 137

Курица в сливках с рисом

ТК-039 • стр. 145

Морковь с яблоком

ТК-053 • стр. 163

УЖИН

ТК-064

Рецепты по кодам справа

УЖИН

Курица с соевым соусом и рисом

ТК-064 • стр. 178

Стандарт: 597 ккал

Увеличенная порция дня: около 2544 ккал. Вода и напитки без сахара в КБЖУ не включены.

План блока →

Список покупок →

Готовим на дни 7 и 8

Суп и второе - на четыре порции. Салат - свежий перед каждым обедом.

1 Сначала суп

Суп грибной с картофелем (ТК-032). Примерно 45 минут. Используйте одну кастрюлю. Половину сразу разлейте в небольшие ёмкости для охлаждения.

2 Затем второе

Курица в сливках с рисом (ТК-039). Примерно 55 минут с учётом гарнира. Рисоварка: только рис с водой. Плитка: сковорода параллельно.

3 Салат перед едой

Морковь с яблоком (ТК-053). На текущий обед возьмите половину сырья из карты; вторую половину оставьте сырыми продуктами.

4 На следующий день

Разогрейте только две порции супа и второго. Если гарнир рисовый, сварите сухую вторую половину свежей. Если в супе рис, второй обед должен попасть в 24 часа от готовки; иначе заморозьте его порции сразу после охлаждения.

5 Завтраки и ужины

Готовьте свежими по своим картам. Если утром есть картофель или гречка, сварите их вечером отдельно и быстро охладите; в утреннее время карты включена варка с нуля.

Ориентир подготовки обеда: 110 минут общего времени последовательно; активной работы около 60 минут. Подготовка и охлаждение могут перекрываться, две посуды на плитке одновременно не используются.

ЗЛ-04 • дни 7–8

Две стандартные порции • суммы ориентировочные

Всего к покупке: 726 400 ₫

Продукт / где	Нужно[1]	Купить	₫/кг[2]	Сумма	Есть	Факт, ₫
Банан Рынок *	273 г	300 г	35000	10500	☐	
Картофель Рынок *	694 г	700 г	35000	24500	☐	
Лук Рынок *	518 г	600 г	30000	18000	☐	
Морковь Рынок *	619 г	600 г	30000	18000	☐	
Помидор Рынок *	484 г	500 г	35000	17500	☐	
Яблоко Рынок *	333 г	400 г	55000	22000	☐	
Фарш говяжий 10% Супермаркет *	320 г	300 г	283333	85000	☐	
Грибы Супермаркет *	492 г	600 г	160000	96000	☐	
Йогурт Супермаркет *	110 г	200 г	90000	18000	☐	
Макароны Супермаркет	170 г	0	79800	0	☐	
Масло Супермаркет	62 г	0	91522	0	☐	
Масло сливочное Супермаркет *	12 г	0	375000	0	☐	
Молоко 3,2% Супермаркет *	250 г	200 г	55000	11000	☐	
Овсянка Супермаркет	130 г	500 г	115800	57900	☐	
Рис Супермаркет *	420 г	0	30000	0	☐	

Продолжение списка на следующей странице.

Сырьё по рецептам: 654 471 ₫. [1] Нужно: брутто; яйца - штуки. Купить: с учётом остатков. [2] Для яиц ₫/кг съедобной массы. * Плановая / рыночная цена. Фасовки и источники - в приложении.

Фактический чек: _____ ₫

ЗЛ-04 • дни 7–8

Две стандартные порции • суммы ориентировочные • продолжение

Всего к покупке: 726 400 ₫

Продукт / где	Нужно[1]	Купить	₫/кг[2]	Сумма	Есть	Факт, ₫
Сливки 35% Супермаркет	185 г	200 г	414500	82900	☐	
Соевый соус Супермаркет *	35 г	0	83333	0	☐	
Соль Супермаркет *	8 г	0	20000	0	☐	
Томатная паста Супермаркет *	40 г	140 г	178571	25000	☐	
Филе куриного бедра Супермаркет	1.04 кг	1.1 кг	170000	187000	☐	
Яйца Супермаркет	8 шт.	10 шт.	106200	53100	☐	

Итого покупка **726 400 ₫**

Сырьё по рецептам: 654 471 ₫. [1] Нужно: брутто; яйца - штуки. Купить: с учётом остатков. [2] Для яиц ₫/кг съедобной массы. * Плановая / рыночная цена. Фасовки и источники - в приложении.

Фактический чек: _____ ₫

День 9

На одного человека • готовим на двоих • закупка ЗЛ-05

1658	130.9 г	58.4 г	155.8 г
ккал	белки	жиры	углеводы

ЗАВТРАК

ТК-009

Рецепты по кодам справа

ЗАВТРАК

Яйца с сосисками и огурцом

ТК-009 • стр. 109

Стандарт: 523 ккал

ОБЕД

ТК-033

Рецепты по кодам справа

ОБЕД

Фасолевый суп со свининой

ТК-033 • стр. 138

Рыбные котлеты с картофелем

ТК-040 • стр. 147

Огуречный салат с йогуртом

ТК-054 • стр. 164

УЖИН

ТК-065

Рецепты по кодам справа

УЖИН

Рыба в томатах с картошкой

ТК-065 • стр. 179

Стандарт: 451 ккал

Увеличенная порция дня: около 2073 ккал. Вода и напитки без сахара в КБЖУ не включены.

План блока →

Список покупок →

День 10

На одного человека • готовим на двоих • закупка ЗЛ-05

1699	117.3 г	47.5 г	205.8 г
ккал	белки	жиры	углеводы

ЗАВТРАК

ТК-010

Рецепты по кодам справа

ЗАВТРАК

Гречка с яйцом и луком

ТК-010 • стр. 110

Стандарт: 479 ккал

ОБЕД

ТК-033

Рецепты по кодам справа

ОБЕД

Фасолевый суп со свининой

ТК-033 • стр. 138

Рыбные котлеты с картофелем

ТК-040 • стр. 147

Огуречный салат с йогуртом

ТК-054 • стр. 164

УЖИН

ТК-066

Рецепты по кодам справа

УЖИН

Паста с креветками и чесноком

ТК-066 • стр. 180

Стандарт: 536 ккал

Увеличенная порция дня: около 2123 ккал. Вода и напитки без сахара в КБЖУ не включены.

План блока →

Список покупок →

Готовим на дни 9 и 10

Суп и второе - на четыре порции. Салат - свежий перед каждым обедом.

1 Сначала суп

Фасолевый суп со свининой (ТК-033). Примерно 70 минут. Используйте одну кастрюлю. Половину сразу разлейте в небольшие ёмкости для охлаждения.

2 Затем второе

Рыбные котлеты с картофелем (ТК-040). Примерно 65 минут с учётом гарнира. Плитка: кастрюля → две партии на сковороде.

3 Салат перед едой

Огуречный салат с йогуртом (ТК-054). На текущий обед возьмите половину сырья из карты; вторую половину оставьте сырыми продуктами.

4 На следующий день

Разогрейте только две порции супа и второго. Если гарнир рисовый, сварите сухую вторую половину свежей. Если в супе рис, второй обед должен попасть в 24 часа от готовки; иначе заморозьте его порции сразу после охлаждения.

5 Завтраки и ужины

Готовьте свежими по своим картам. Если утром есть картофель или гречка, сварите их вечером отдельно и быстро охладите; в утреннее время карты включена варка с нуля.

Ориентир подготовки обеда: 145 минут общего времени последовательно; активной работы около 65 минут. Подготовка и охлаждение могут перекрываться, две посуды на плитке одновременно не используются.

ЗЛ-05 • дни 9–10

Две стандартные порции • суммы ориентировочные

Всего к покупке: 666 200 ₫

Продукт / где	Нужно[1]	Купить	₫/кг[2]	Сумма	Есть	Факт, ₫
Хлеб Пекарня *	120 г	200 г	80000	16000	☐	
Зелень Рынок *	24 г	50 г	100000	5000	☐	
Картофель Рынок *	1.62 кг	1.6 кг	35000	56000	☐	
Лук Рынок *	416 г	400 г	30000	12000	☐	
Морковь Рынок *	74 г	100 г	30000	3000	☐	
Огурец Рынок *	842 г	800 г	25000	20000	☐	
Помидор Рынок *	726 г	700 г	35000	24500	☐	
Чеснок Рынок *	23 г	0	60000	0	☐	
Гречка Супермаркет *	140 г	0	125000	0	☐	
Йогурт Супермаркет *	130 г	200 г	90000	18000	☐	
Креветки очищенные Супермаркет *	340 г	400 г	320000	128000	☐	
Макароны Супермаркет	165 г	0	79800	0	☐	
Масло Супермаркет	70 г	0	91522	0	☐	
Масло сливочное Супермаркет *	16 г	0	375000	0	☐	
Мука Супермаркет *	50 г	0	28000	0	☐	

Продолжение списка на следующей странице.

Сырьё по рецептам: 649 171 ₫. [1] Нужно: брутто; яйца - штуки. Купить: с учётом остатков. [2] Для яиц ₫/кг съедобной массы. * Плановая / рыночная цена. Фасовки и источники - в приложении.

Фактический чек: _____ ₫

ЗЛ-05 • дни 9–10

Две стандартные порции • суммы ориентировочные • продолжение

Всего к покупке: 666 200 ₫

Продукт / где	Нужно[1]	Купить	₫/кг[2]	Сумма	Есть	Факт, ₫
Свинина Супермаркет	170 г	200 г	135000	27000	☐	
Соль Супермаркет *	10 г	0	20000	0	☐	
Сосиски Супермаркет *	130 г	200 г	210000	42000	☐	
Фасоль готовая Супермаркет *	190 г	240 г	145833	35000	☐	
Филе тилапии Супермаркет	1.08 кг	1.1 кг	206000	226600	☐	
Яйца Супермаркет	9.8 шт.	10 шт.	106200	53100	☐	

Итого покупка **666 200 ₫**

Сырьё по рецептам: 649 171 ₫. [1] Нужно: брутто; яйца - штуки. Купить: с учётом остатков. [2] Для яиц ₫/кг съедобной массы. * Плановая / рыночная цена. Фасовки и источники - в приложении.

Фактический чек: _____ ₫

День 11

На одного человека • готовим на двоих • закупка ЗЛ-06

1754	128 г	53.1 г	194 г
ккал	белки	жиры	углеводы

ЗАВТРАК

ТК-011

Рецепты по кодам справа

ЗАВТРАК

Омлет с грибами

ТК-011 • стр. 111

Стандарт: 396 ккал

ОБЕД

ТК-034

Рецепты по кодам справа

ОБЕД

Томатный суп с курицей и рисом

ТК-034 • стр. 139

Свинина с рисом и морковью

ТК-041 • стр. 148

Капустный салат с морковью

ТК-055 • стр. 165

УЖИН

ТК-067

Рецепты по кодам справа

УЖИН

Гречка с грибами и курицей

ТК-067 • стр. 181

Стандарт: 562 ккал

Увеличенная порция дня: около 2192 ккал. Вода и напитки без сахара в КБЖУ не включены.

План блока →

Список покупок →

День 12

На одного человека • готовим на двоих • закупка ЗЛ-06

1674	119.7 г	58.9 г	165.2 г
ккал	белки	жиры	углеводы

ЗАВТРАК

ТК-012

Рецепты по кодам справа

ЗАВТРАК

Тосты с яйцом и томатами

ТК-012 • стр. 112

Стандарт: 450 ккал

ОБЕД

ТК-034

Рецепты по кодам справа

ОБЕД

Томатный суп с курицей и рисом

ТК-034 • стр. 139

Свинина с рисом и морковью

ТК-041 • стр. 148

Капустный салат с морковью

ТК-055 • стр. 165

УЖИН

ТК-068

Рецепты по кодам справа

УЖИН

Свинина с капустой на сковороде

ТК-068 • стр. 182

Стандарт: 428 ккал

Увеличенная порция дня: около 2093 ккал. Вода и напитки без сахара в КБЖУ не включены.

План блока →

Список покупок →

Готовим на дни 11 и 12

Суп и второе - на четыре порции. Салат - свежий перед каждым обедом.

1 Сначала суп

Томатный суп с курицей и рисом (ТК-034). Примерно 45 минут. Используйте одну кастрюлю. Половину сразу разлейте в небольшие ёмкости для охлаждения.

2 Затем второе

Свинина с рисом и морковью (ТК-041). Примерно 55 минут с учётом гарнира. Рисоварка: только рис с водой. Плитка: сковорода параллельно.

3 Салат перед едой

Капустный салат с морковью (ТК-055). На текущий обед возьмите половину сырья из карты; вторую половину оставьте сырыми продуктами.

4 На следующий день

Разогрейте только две порции супа и второго. Если гарнир рисовый, сварите сухую вторую половину свежей. Если в супе рис, второй обед должен попасть в 24 часа от готовки; иначе заморозьте его порции сразу после охлаждения.

5 Завтраки и ужины

Готовьте свежими по своим картам. Если утром есть картофель или гречка, сварите их вечером отдельно и быстро охладите; в утреннее время карты включена варка с нуля.

Ориентир подготовки обеда: 110 минут общего времени последовательно; активной работы около 60 минут. Подготовка и охлаждение могут перекрываться, две посуды на плитке одновременно не используются.

ЗЛ-06 • дни 11–12

Две стандартные порции • суммы ориентировочные

Всего к покупке: 451 800 ₫

Продукт / где	Нужно[1]	Купить	₫/кг[2]	Сумма	Есть	Факт, ₫
Хлеб Пекарня *	280 г	200 г	80000	16000	☐	
Капуста Рынок *	944 г	900 г	22000	19800	☐	
Лук Рынок *	527 г	500 г	30000	15000	☐	
Морковь Рынок *	718 г	700 г	30000	21000	☐	
Помидор Рынок *	484 г	500 г	35000	17500	☐	
Лимон / лайм Рынок *	62 г	100 г	25000	2500	☐	
Гречка Супермаркет *	150 г	0	125000	0	☐	
Грибы Супермаркет *	402 г	600 г	160000	96000	☐	
Йогурт Супермаркет *	100 г	100 г	90000	9000	☐	
Куриное филе Супермаркет	520 г	500 г	111800	55900	☐	
Масло Супермаркет	90 г	0	91522	0	☐	
Молоко 3,2% Супермаркет *	50 г	200 г	55000	11000	☐	
Рис Супермаркет *	325 г	0	30000	0	☐	
Свинина Супермаркет	998 г	1 кг	135000	135000	☐	
Соевый соус Супермаркет *	40 г	0	83333	0	☐	

Продолжение списка на следующей странице.

Сырьё по рецептам: 460 596 ₫. [1] Нужно: брутто; яйца - штуки. Купить: с учётом остатков. [2] Для яиц ₫/кг съедобной массы. * Плановая / рыночная цена. Фасовки и источники - в приложении.

Фактический чек: _____ ₫

ЗЛ-06 • дни 11–12

Две стандартные порции • суммы ориентировочные • продолжение

Всего к покупке: 451 800 ₫

Продукт / где	Нужно[1]	Купить	₫/кг[2]	Сумма	Есть	Факт, ₫
Соль Супермаркет *	10 г	0	20000	0	☐	
Томатная паста Супермаркет *	55 г	0	178571	0	☐	
Яйца Супермаркет	8 шт.	10 шт.	106200	53100	☐	
Итого покупка				**451 800 ₫**		

Сырьё по рецептам: 460 596 ₫. [1] Нужно: брутто; яйца - штуки. Купить: с учётом остатков. [2] Для яиц ₫/кг съедобной массы. * Плановая / рыночная цена. Фасовки и источники - в приложении.

Фактический чек: _____ ₫

День 13

На одного человека • готовим на двоих • закупка ЗЛ-07

1925	126 г	70.4 г	201.5 г
ккал	белки	жиры	углеводы

ЗАВТРАК

ТК-013

Рецепты по кодам справа

ЗАВТРАК

Рисовая каша с манго

ТК-013 • стр. 113

Стандарт: 592 ккал



ОБЕД

Капустный суп со свининой

ТК-035 • стр. 140

Тефтели в томатно-сметанном соусе с гречкой

ТК-042 • стр. 149

Помидоры и огурцы с йогуртом

ТК-056 • стр. 166

УЖИН

ТК-069

Рецепты по кодам справа

УЖИН

Курица с картофелем и грибами

ТК-069 • стр. 183

Стандарт: 479 ккал

Увеличенная порция дня: около 2406 ккал. Вода и напитки без сахара в КБЖУ не включены.

План блока →

Список покупок →

День 14

На одного человека • готовим на двоих • закупка ЗЛ-07

1819	119.7 г	67.2 г	185.8 г
ккал	белки	жиры	углеводы

ЗАВТРАК

ТК-014

Рецепты по кодам справа

ЗАВТРАК

Яйца с ветчиной и картофелем

ТК-014 • стр. 114

Стандарт: 400 ккал



ОБЕД

Капустный суп со свининой

ТК-035 • стр. 140

Тефтели в томатно-сметанном соусе с гречкой

ТК-042 • стр. 149

Помидоры и огурцы с йогуртом

ТК-056 • стр. 166

УЖИН

ТК-070

Рецепты по кодам справа

УЖИН

Рис с креветками и яйцом

ТК-070 • стр. 184

Стандарт: 565 ккал

Увеличенная порция дня: около 2274 ккал. Вода и напитки без сахара в КБЖУ не включены.

План блока →

Список покупок →

Готовим на дни 13 и 14

Суп и второе - на четыре порции. Салат - свежий перед каждым обедом.

1 Сначала суп

Капустный суп со свининой (ТК-035). Примерно 70 минут. Используйте одну кастрюлю. Половину сразу разлейте в небольшие ёмкости для охлаждения.

2 Затем второе

Тефтели в томатно-сметанном соусе с гречкой (ТК-042). Примерно 65 минут с учётом гарнира. Плитка: гречка в кастрюле → сковорода.

3 Салат перед едой

Помидоры и огурцы с йогуртом (ТК-056). На текущий обед возьмите половину сырья из карты; вторую половину оставьте сырыми продуктами.

4 На следующий день

Разогрейте только две порции супа и второго. Если гарнир рисовый, сварите сухую вторую половину свежей. Если в супе рис, второй обед должен попасть в 24 часа от готовки; иначе заморозьте его порции сразу после охлаждения.

5 Завтраки и ужины

Готовьте свежими по своим картам. Если утром есть картофель или гречка, сварите их вечером отдельно и быстро охладите; в утреннее время карты включена варка с нуля.

Ориентир подготовки обеда: 145 минут общего времени последовательно; активной работы около 60 минут. Подготовка и охлаждение могут перекрываться, две посуды на плитке одновременно не используются.

ЗЛ-07 • дни 13–14

Две стандартные порции • суммы ориентировочные

Всего к покупке: 824 533 ₫

Продукт / где	Нужно[1]	Купить	₫/кг[2]	Сумма	Есть	Факт, ₫
Зелень Рынок *	29 г	50 г	100000	5000	☐	
Капуста Рынок *	233 г	300 г	22000	6600	☐	
Картофель Рынок *	1.09 кг	1.1 кг	35000	38500	☐	
Лук Рынок *	409 г	400 г	30000	12000	☐	
Манго Рынок *	314 г	400 г	45000	18000	☐	
Морковь Рынок *	188 г	200 г	30000	6000	☐	
Огурец Рынок *	579 г	600 г	25000	15000	☐	
Помидор Рынок *	379 г	400 г	35000	14000	☐	
Ветчина Супермаркет *	80 г	200 г	325000	65000	☐	
Фарш говяжий 10% Супермаркет *	675 г	700 г	283333	198333	☐	
Гречка Супермаркет *	270 г	800 г	125000	100000	☐	
Грибы Супермаркет *	186 г	0	160000	0	☐	
Йогурт Супермаркет *	120 г	200 г	90000	18000	☐	
Креветки очищенные Супермаркет *	320 г	300 г	320000	96000	☐	
Масло Супермаркет	65 г	0	91522	0	☐	

Продолжение списка на следующей странице.

Сырьё по рецептам: 730 511 ₫. [1] Нужно: брутто; яйца - штуки. Купить: с учётом остатков. [2] Для яиц ₫/кг съедобной массы. * Плановая / рыночная цена. Фасовки и источники - в приложении.

Фактический чек: _____ ₫

ЗЛ-07 • дни 13–14

Две стандартные порции • суммы ориентировочные • продолжение

Всего к покупке: 824 533 ₫

Продукт / где	Нужно[1]	Купить	₫/кг[2]	Сумма	Есть	Факт, ₫
Масло сливочное Супермаркет *	15 г	0	375000	0	☐	
Молоко 3,2% Супермаркет *	300 г	200 г	55000	11000	☐	
Рис Супермаркет *	280 г	0	30000	0	☐	
Свинина Супермаркет	190 г	200 г	135000	27000	☐	
Сметана 12–15% Супермаркет *	90 г	200 г	325000	65000	☐	
Соевый соус Супермаркет *	30 г	0	83333	0	☐	
Соль Супермаркет *	9 г	0	20000	0	☐	
Томатная паста Супермаркет *	81 г	140 г	178571	25000	☐	
Филе куриного бедра Супермаркет	350 г	300 г	170000	51000	☐	
Яйца Супермаркет	11.8 шт.	10 шт.	106200	53100	☐	

Итого покупка **824 533 ₫**

Сырьё по рецептам: 730 511 ₫. [1] Нужно: брутто; яйца - штуки. Купить: с учётом остатков. [2] Для яиц ₫/кг съедобной массы. * Плановая / рыночная цена. Фасовки и источники - в приложении.

Фактический чек: _____ ₫

День 15

На одного человека • готовим на двоих • закупка ЗЛ-08

1750	130.4 г	62.4 г	169.6 г
ккал	белки	жиры	углеводы



ЗАВТРАК

Омлет с зеленью и сыром

ТК-015 • стр. 115

Стандарт: 458 ккал



ОБЕД

Куриный суп с лапшой

ТК-029 • стр. 131

Курица с картошкой в томатной подливе

ТК-043 • стр. 151

Огурцы с помидорами

ТК-050 • стр. 159

УЖИН

ТК-071

Рецепты по кодам справа

УЖИН

Куриные кусочки в сметане с гречкой

ТК-071 • стр. 185

Стандарт: 618 ккал

Увеличенная порция дня: около 2188 ккал. Вода и напитки без сахара в КБЖУ не включены.

План блока →

Список покупок →

День 16

На одного человека • готовим на двоих • закупка ЗЛ-08

1788	114.9 г	54 г	208.7 г
ккал	белки	жиры	углеводы

ЗАВТРАК

ТК-016

Рецепты по кодам справа

ЗАВТРАК

Картофельные оладьи с йогуртом

ТК-016 • стр. 117

Стандарт: 448 ккал



ОБЕД

Куриный суп с лапшой

ТК-029 • стр. 131

Курица с картошкой в томатной подливе

ТК-043 • стр. 151

Огурцы с помидорами

ТК-050 • стр. 159

УЖИН

ТК-072

Рецепты по кодам справа

УЖИН

Свинина с рисовой лапшой

ТК-072 • стр. 186

Стандарт: 666 ккал

Увеличенная порция дня: около 2236 ккал. Вода и напитки без сахара в КБЖУ не включены.

План блока →

Список покупок →

Готовим на дни 15 и 16

Суп и второе - на четыре порции. Салат - свежий перед каждым обедом.

1 Сначала суп

Куриный суп с лапшой (ТК-029). Примерно 45 минут. Используйте одну кастрюлю. Половину сразу разлейте в небольшие ёмкости для охлаждения.

2 Затем второе

Курица с картошкой в томатной подливе (ТК-043). Примерно 55 минут с учётом гарнира. Плитка: сковорода 28 см с крышкой.

3 Салат перед едой

Огурцы с помидорами (ТК-050). На текущий обед возьмите половину сырья из карты; вторую половину оставьте сырыми продуктами.

4 На следующий день

Разогрейте только две порции супа и второго. Если гарнир рисовый, сварите сухую вторую половину свежей. Если в супе рис, второй обед должен попасть в 24 часа от готовки; иначе заморозьте его порции сразу после охлаждения.

5 Завтраки и ужины

Готовьте свежими по своим картам. Если утром есть картофель или гречка, сварите их вечером отдельно и быстро охладите; в утреннее время карты включена варка с нуля.

Ориентир подготовки обеда: 110 минут общего времени последовательно; активной работы около 55 минут. Подготовка и охлаждение могут перекрываться, две посуды на плитке одновременно не используются.

ЗЛ-08 • дни 15–16

Две стандартные порции • суммы ориентировочные

Всего к покупке: 434 580 ₫

Продукт / где	Нужно[1]	Купить	₫/кг[2]	Сумма	Есть	Факт, ₫
Хлеб Пекарня *	120 г	200 г	80000	16000	☐	
Зелень Рынок *	85 г	100 г	100000	10000	☐	
Картофель Рынок *	1.73 кг	1.7 кг	35000	59500	☐	
Лук Рынок *	499 г	500 г	30000	15000	☐	
Морковь Рынок *	377 г	400 г	30000	12000	☐	
Огурец Рынок *	368 г	400 г	25000	10000	☐	
Помидор Рынок *	672 г	600 г	35000	21000	☐	
Гречка Супермаркет *	150 г	0	125000	0	☐	
Йогурт Супермаркет *	130 г	200 г	90000	18000	☐	
Куриное филе Супермаркет	550 г	600 г	111800	67080	☐	
Лапша рисовая Супермаркет *	160 г	200 г	110000	22000	☐	
Лапша яичная Супермаркет *	55 г	0	110000	0	☐	
Масло Супермаркет	92 г	0	91522	0	☐	
Молоко 3,2% Супермаркет *	60 г	200 г	55000	11000	☐	
Мука Супермаркет *	35 г	0	28000	0	☐	

Продолжение списка на следующей странице.

Сырьё по рецептам: 516 084 ₫. [1] Нужно: брутто; яйца - штуки. Купить: с учётом остатков. [2] Для яиц ₫/кг съедобной массы. * Плановая / рыночная цена. Фасовки и источники - в приложении.

Фактический чек: _____ ₫

ЗЛ-08 • дни 15–16

Две стандартные порции • суммы ориентировочные • продолжение

Всего к покупке: 434 580 ₫

Продукт / где	Нужно[1]	Купить	₫/кг[2]	Сумма	Есть	Факт, ₫
Свинина Супермаркет	350 г	400 г	135000	54000	☐	
Сметана 12–15% Супермаркет *	100 г	0	325000	0	☐	
Соевый соус Супермаркет *	35 г	0	83333	0	☐	
Соль Супермаркет *	10 г	0	20000	0	☐	
Сыр типа чеддер Супермаркет *	45 г	0	425000	0	☐	
Филе куриного бедра Супермаркет	684 г	700 г	170000	119000	☐	
Яйца Супермаркет	6 шт.	0 шт.	106200	0	☐	

Итого покупка **434 580 ₫**

Сырьё по рецептам: 516 084 ₫. [1] Нужно: брутто; яйца - штуки. Купить: с учётом остатков. [2] Для яиц ₫/кг съедобной массы. * Плановая / рыночная цена. Фасовки и источники - в приложении.

Фактический чек: _____ ₫

День 17

На одного человека • готовим на двоих • закупка ЗЛ-09

1754	131.2 г	48.7 г	198.3 г
ккал	белки	жиры	углеводы

ЗАВТРАК

ТК-017

Рецепты по кодам справа

ЗАВТРАК

Яичница с грибами и хлебом

ТК-017 • стр. 118

Стандарт: 394 ккал



ОБЕД

Борщ со свининой

ТК-030 • стр. 133

Паста с курицей и томатами

ТК-044 • стр. 152

Капуста с огурцом

ТК-051 • стр. 161

УЖИН

ТК-073

Рецепты по кодам справа

УЖИН

Рыба с грибами и рисом

ТК-073 • стр. 188

Стандарт: 551 ккал

Увеличенная порция дня: около 2192 ккал. Вода и напитки без сахара в КБЖУ не включены.

План блока →

Список покупок →

День 18

На одного человека • готовим на двоих • закупка ЗЛ-09

1900	129 г	60.5 г	212.2 г
ккал	белки	жиры	углеводы

ЗАВТРАК

ТК-018

Рецепты по кодам справа

ЗАВТРАК

Овсянка с яблоком и йогуртом

ТК-018 • стр. 119

Стандарт: 518 ккал



ОБЕД

Борщ со свининой

ТК-030 • стр. 133

Паста с курицей и томатами

ТК-044 • стр. 152

Капуста с огурцом

ТК-051 • стр. 161

УЖИН

ТК-074

Рецепты по кодам справа

УЖИН

Картофель с фаршем в томате

ТК-074 • стр. 189

Стандарт: 573 ккал

Увеличенная порция дня: около 2374 ккал. Вода и напитки без сахара в КБЖУ не включены.

План блока →

Список покупок →

Готовим на дни 17 и 18

Суп и второе - на четыре порции. Салат - свежий перед каждым обедом.

1 Сначала суп

Борщ со свининой (ТК-030). Примерно 75 минут. Используйте одну кастрюлю. Половину сразу разлейте в небольшие ёмкости для охлаждения.

2 Затем второе

Паста с курицей и томатами (ТК-044). Примерно 55 минут с учётом гарнира. Плитка: кастрюля с макаронами → сковорода.

3 Салат перед едой

Капуста с огурцом (ТК-051). На текущий обед возьмите половину сырья из карты; вторую половину оставьте сырыми продуктами.

4 На следующий день

Разогрейте только две порции супа и второго. Если гарнир рисовый, сварите сухую вторую половину свежей. Если в супе рис, второй обед должен попасть в 24 часа от готовки; иначе заморозьте его порции сразу после охлаждения.

5 Завтраки и ужины

Готовьте свежими по своим картам. Если утром есть картофель или гречка, сварите их вечером отдельно и быстро охладите; в утреннее время карты включена варка с нуля.

Ориентир подготовки обеда: 140 минут общего времени последовательно; активной работы около 65 минут. Подготовка и охлаждение могут перекрываться, две посуды на плитке одновременно не используются.

ЗЛ-09 • дни 17–18

Две стандартные порции • суммы ориентировочные

Всего к покупке: 535 260 ₫

Продукт / где	Нужно[1]	Купить	₫/кг[2]	Сумма	Есть	Факт, ₫
Хлеб Пекарня *	130 г	100 г	80000	8000	☐	
Капуста Рынок *	628 г	600 г	22000	13200	☐	
Картофель Рынок *	718 г	700 г	35000	24500	☐	
Лук Рынок *	495 г	500 г	30000	15000	☐	
Морковь Рынок *	68 г	0	30000	0	☐	
Огурец Рынок *	316 г	300 г	25000	7500	☐	
Помидор Рынок *	700 г	700 г	35000	24500	☐	
Свёкла Рынок *	194 г	200 г	35000	7000	☐	
Лимон / лайм Рынок *	62 г	0	25000	0	☐	
Яблоко Рынок *	222 г	200 г	55000	11000	☐	
Фарш говяжий 10% Супермаркет *	330 г	300 г	283333	85000	☐	
Грибы Супермаркет *	392 г	400 г	160000	64000	☐	
Йогурт Супермаркет *	150 г	200 г	90000	18000	☐	
Куриное филе Супермаркет	684 г	700 г	111800	78260	☐	
Макароны Супермаркет	306 г	500 г	79800	39900	☐	

Продолжение списка на следующей странице.

Сырьё по рецептам: 577 250 ₫. [1] Нужно: брутто; яйца - штуки. Купить: с учётом остатков. [2] Для яиц ₫/кг съедобной массы. * Плановая / рыночная цена. Фасовки и источники - в приложении.

Фактический чек: _____ ₫

ЗЛ-09 • дни 17–18

Две стандартные порции • суммы ориентировочные • продолжение

Всего к покупке: 535 260 ₫

Продукт / где	Нужно[1]	Купить	₫/кг[2]	Сумма	Есть	Факт, ₫
Масло Супермаркет	84 г	0	91522	0	☐	
Молоко 3,2% Супермаркет *	250 г	200 г	55000	11000	☐	
Овсянка Супермаркет	140 г	0	115800	0	☐	
Рис Супермаркет *	150 г	0	30000	0	☐	
Свинина Супермаркет	190 г	100 г	135000	13500	☐	
Соль Супермаркет *	9 г	0	20000	0	☐	
Томатная паста Супермаркет *	76 г	0	178571	0	☐	
Филе тилапии Супермаркет	360 г	300 г	206000	61800	☐	
Яйца Супермаркет	6 шт.	10 шт.	106200	53100	☐	

Итого покупка **535 260 ₫**

Сырьё по рецептам: 577 250 ₫. [1] Нужно: брутто; яйца - штуки. Купить: с учётом остатков. [2] Для яиц ₫/кг съедобной массы. * Плановая / рыночная цена. Фасовки и источники - в приложении.

Фактический чек: _____ ₫

День 19

На одного человека • готовим на двоих • закупка ЗЛ-10

1859	140.7 г	60.7 г	192.1 г
ккал	белки	жиры	углеводы

ЗАВТРАК

ТК-019

Рецепты по кодам справа

ЗАВТРАК

Тосты с ветчиной и яйцом

ТК-019 • стр. 120

Стандарт: 468 ккал



ОБЕД

Суп с фрикадельками

ТК-031 • стр. 135

Говядина с гречкой и луком

ТК-045 • стр. 153

Помидоры с луком

ТК-052 • стр. 162

УЖИН

ТК-075

Рецепты по кодам справа

УЖИН

Курица с фасолью и томатами

ТК-075 • стр. 190

Стандарт: 600 ккал

Увеличенная порция дня: около 2324 ккал. Вода и напитки без сахара в КБЖУ не включены.

План блока →

Список покупок →

День 20

На одного человека • готовим на двоих • закупка ЗЛ-10

1804	122.8 г	60.7 г	198.4 г
ккал	белки	жиры	углеводы

ЗАВТРАК

ТК-020

Рецепты по кодам справа

ЗАВТРАК

Рис с яйцом и зелёным луком

ТК-020 • стр. 121

Стандарт: 485 ккал



ОБЕД

Суп с фрикадельками

ТК-031 • стр. 135

Говядина с гречкой и луком

ТК-045 • стр. 153

Помидоры с луком

ТК-052 • стр. 162

УЖИН

ТК-076

Рецепты по кодам справа

УЖИН

Говядина с картошкой на сковороде

ТК-076 • стр. 191

Стандарт: 527 ккал

Увеличенная порция дня: около 2255 ккал. Вода и напитки без сахара в КБЖУ не включены.

План блока →

Список покупок →

Готовим на дни 19 и 20

Суп и второе - на четыре порции. Салат - свежий перед каждым обедом.

1 Сначала суп

Суп с фрикадельками (ТК-031). Примерно 45 минут. Используйте одну кастрюлю. Половину сразу разлейте в небольшие ёмкости для охлаждения.

2 Затем второе

Говядина с гречкой и луком (ТК-045). Примерно 90 минут с учётом гарнира. Плитка: гречка в кастрюле → сковорода.

3 Салат перед едой

Помидоры с луком (ТК-052). На текущий обед возьмите половину сырья из карты; вторую половину оставьте сырыми продуктами.

4 На следующий день

Разогрейте только две порции супа и второго. Если гарнир рисовый, сварите сухую вторую половину свежей. Если в супе рис, второй обед должен попасть в 24 часа от готовки; иначе заморозьте его порции сразу после охлаждения.

5 Завтраки и ужины

Готовьте свежими по своим картам. Если утром есть картофель или гречка, сварите их вечером отдельно и быстро охладите; в утреннее время карты включена варка с нуля.

Ориентир подготовки обеда: 145 минут общего времени последовательно; активной работы около 60 минут. Подготовка и охлаждение могут перекрываться, две посуды на плитке одновременно не используются.

ЗЛ-10 • дни 19–20

Две стандартные порции • суммы ориентировочные

Всего к покупке: 761 807 ₫

Продукт / где	Нужно[1]	Купить	₫/кг[2]	Сумма	Есть	Факт, ₫
Хлеб Пекарня *	260 г	300 г	80000	24000	☐	
Зелень Рынок *	85 г	100 г	100000	10000	☐	
Картофель Рынок *	747 г	800 г	35000	28000	☐	
Лук Рынок *	677 г	700 г	30000	21000	☐	
Морковь Рынок *	355 г	400 г	30000	12000	☐	
Помидор Рынок *	1.06 кг	1.1 кг	35000	38500	☐	
Ветчина Супермаркет *	90 г	200 г	325000	65000	☐	
Говядина Супермаркет *	1.02 кг	1.1 кг	350000	385000	☐	
Фарш говяжий 10% Супермаркет *	200 г	200 г	283333	56667	☐	
Гречка Супермаркет *	270 г	0	125000	0	☐	
Куриное филе Супермаркет	340 г	300 г	111800	33540	☐	
Масло Супермаркет	87 г	0	91522	0	☐	
Рис Супермаркет *	178 г	0	30000	0	☐	
Соевый соус Супермаркет *	20 г	0	83333	0	☐	
Соль Супермаркет *	10 г	0	20000	0	☐	

Продолжение списка на следующей странице.

Сырьё по рецептам: 738 249 ₫. [1] Нужно: брутто; яйца - штуки. Купить: с учётом остатков. [2] Для яиц ₫/кг съедобной массы. * Плановая / рыночная цена. Фасовки и источники - в приложении.

Фактический чек: _____ ₫

ЗЛ-10 • дни 19–20

Две стандартные порции • суммы ориентировочные • продолжение

Всего к покупке: 761 807 ₫

Продукт / где	Нужно[1]	Купить	₫/кг[2]	Сумма	Есть	Факт, ₫
Томатная паста Супермаркет *	40 г	0	178571	0	☐	
Фасоль готовая Супермаркет *	250 г	240 г	145833	35000	☐	
Яйца Супермаркет	8 шт.	10 шт.	106200	53100	☐	

Итого покупка **761 807 ₫**

Сырьё по рецептам: 738 249 ₫. [1] Нужно: брутто; яйца - штуки. Купить: с учётом остатков. [2] Для яиц ₫/кг съедобной массы. * Плановая / рыночная цена. Фасовки и источники - в приложении.

Фактический чек: _____ ₫

День 21

На одного человека • готовим на двоих • закупка ЗЛ-11

1933	141.1 г	65 г	195.6 г
ккал	белки	жиры	углеводы

ЗАВТРАК

ТК-021

Рецепты по кодам справа

ЗАВТРАК

Омлет с курицей

ТК-021 • стр. 122

Стандарт: 448 ккал

ОБЕД

ТК-032

Рецепты по кодам справа

ОБЕД

Суп грибной с картофелем

ТК-032 • стр. 137

Рыба в томатном соусе с рисом

ТК-046 • стр. 154

Морковь с яблоком

ТК-053 • стр. 163



УЖИН

Паста с курицей и грибами

ТК-077 • стр. 192

Стандарт: 754 ккал

Увеличенная порция дня: около 2416 ккал. Вода и напитки без сахара в КБЖУ не включены.

План блока →
Список покупок →

День 22

На одного человека • готовим на двоих • закупка ЗЛ-11

1863	122.5 г	51.4 г	227.4 г
ккал	белки	жиры	углеводы

ЗАВТРАК

ТК-022

Рецепты по кодам справа

ЗАВТРАК

Яйца с фасолью в томате

ТК-022 • стр. 123

Стандарт: 499 ккал

ОБЕД

ТК-032

Рецепты по кодам справа

ОБЕД

Суп грибной с картофелем

ТК-032 • стр. 137

Рыба в томатном соусе с рисом

ТК-046 • стр. 154

Морковь с яблоком

ТК-053 • стр. 163

УЖИН

ТК-078

Рецепты по кодам справа

УЖИН

Свинина с рисом и чесноком

ТК-078 • стр. 194

Стандарт: 634 ккал

Увеличенная порция дня: около 2329 ккал. Вода и напитки без сахара в КБЖУ не включены.

План блока →

Список покупок →

Готовим на дни 21 и 22

Суп и второе - на четыре порции. Салат - свежий перед каждым обедом.

1 Сначала суп

Суп грибной с картофелем (ТК-032). Примерно 45 минут. Используйте одну кастрюлю. Половину сразу разлейте в небольшие ёмкости для охлаждения.

2 Затем второе

Рыба в томатном соусе с рисом (ТК-046). Примерно 45 минут с учётом гарнира. Рисоварка: только рис с водой. Плитка: сковорода параллельно.

3 Салат перед едой

Морковь с яблоком (ТК-053). На текущий обед возьмите половину сырья из карты; вторую половину оставьте сырыми продуктами.

4 На следующий день

Разогрейте только две порции супа и второго. Если гарнир рисовый, сварите сухую вторую половину свежей. Если в супе рис, второй обед должен попасть в 24 часа от готовки; иначе заморозьте его порции сразу после охлаждения.

5 Завтраки и ужины

Готовьте свежими по своим картам. Если утром есть картофель или гречка, сварите их вечером отдельно и быстро охладите; в утреннее время карты включена варка с нуля.

Ориентир подготовки обеда: 100 минут общего времени последовательно; активной работы около 60 минут. Подготовка и охлаждение могут перекрываться, две посуды на плитке одновременно не используются.

ЗЛ-11 • дни 21–22

Две стандартные порции • суммы ориентировочные

Всего к покупке: 752 200 ₫

Продукт / где	Нужно[1]	Купить	₫/кг[2]	Сумма	Есть	Факт, ₫
Хлеб Пекарня *	210 г	200 г	80000	16000	☐	
Картофель Рынок *	224 г	200 г	35000	7000	☐	
Лук Рынок *	414 г	400 г	30000	12000	☐	
Морковь Рынок *	775 г	800 г	30000	24000	☐	
Помидор Рынок *	597 г	600 г	35000	21000	☐	
Чеснок Рынок *	14 г	0	60000	0	☐	
Яблоко Рынок *	333 г	300 г	55000	16500	☐	
Грибы Супермаркет *	428 г	600 г	160000	96000	☐	
Йогурт Супермаркет *	110 г	200 г	90000	18000	☐	
Куриное филе Супермаркет	510 г	500 г	111800	55900	☐	
Макароны Супермаркет	160 г	0	79800	0	☐	
Масло Супермаркет	74 г	0	91522	0	☐	
Молоко 3,2% Супермаркет *	50 г	200 г	55000	11000	☐	
Рис Супермаркет *	420 г	2 кг	30000	60000	☐	
Свинина Супермаркет	350 г	400 г	135000	54000	☐	

Продолжение списка на следующей странице.

Сырьё по рецептам: 619 893 ₫. [1] Нужно: брутто; яйца - штуки. Купить: с учётом остатков. [2] Для яиц ₫/кг съедобной массы. * Плановая / рыночная цена. Фасовки и источники - в приложении.

Фактический чек: _____ ₫

ЗЛ-11 • дни 21–22

Две стандартные порции • суммы ориентировочные • продолжение

Всего к покупке: 752 200 ₫

Продукт / где	Нужно[1]	Купить	₫/кг[2]	Сумма	Есть	Факт, ₫
Сливки 35% Супермаркет	140 г	200 г	414500	82900	☐	
Соевый соус Супермаркет *	30 г	0	83333	0	☐	
Соль Супермаркет *	9 г	0	20000	0	☐	
Томатная паста Супермаркет *	35 г	140 г	178571	25000	☐	
Фасоль готовая Супермаркет *	240 г	240 г	145833	35000	☐	
Филе тилапии Супермаркет	765 г	800 г	206000	164800	☐	
Яйца Супермаркет	8 шт.	10 шт.	106200	53100	☐	

Итого покупка **752 200 ₫**

Сырьё по рецептам: 619 893 ₫. [1] Нужно: брутто; яйца - штуки. Купить: с учётом остатков. [2] Для яиц ₫/кг съедобной массы. * Плановая / рыночная цена. Фасовки и источники - в приложении.

Фактический чек: _____ ₫

День 23

На одного человека • готовим на двоих • закупка ЗЛ-12

1670	133 г	51.5 г	176 г
ккал	белки	жиры	углеводы

ЗАВТРАК

ТК-023

Рецепты по кодам справа

ЗАВТРАК

Гречка с грибами и яйцом

ТК-023 • стр. 124

Стандарт: 472 ккал

ОБЕД

ТК-033

Рецепты по кодам справа

ОБЕД

Фасолевый суп со свининой

ТК-033 • стр. 138

Куриные фрикадельки с картофелем

ТК-047 • стр. 155

Огуречный салат с йогуртом

ТК-054 • стр. 164

УЖИН

ТК-079

Рецепты по кодам справа

УЖИН

Рыба с картофельным пюре

ТК-079 • стр. 195

Стандарт: 512 ккал

Увеличенная порция дня: около 2087 ккал. Вода и напитки без сахара в КБЖУ не включены.

План блока →

Список покупок →

День 24

На одного человека • готовим на двоих • закупка ЗЛ-12

1784	148.6 г	46.4 г	191.6 г
ккал	белки	жиры	углеводы

ЗАВТРАК

ТК-024

Рецепты по кодам справа

ЗАВТРАК

Сытные бутерброды с курицей

ТК-024 • стр. 125

Стандарт: 445 ккал

ОБЕД

ТК-033

Рецепты по кодам справа

ОБЕД

Фасолевый суп со свининой

ТК-033 • стр. 138

Куриные фрикадельки с картофелем

ТК-047 • стр. 155

Огуречный салат с йогуртом

ТК-054 • стр. 164

УЖИН

ТК-080

Рецепты по кодам справа

УЖИН

Курица с овощами и лапшой

ТК-080 • стр. 196

Стандарт: 654 ккал

Увеличенная порция дня: около 2230 ккал. Вода и напитки без сахара в КБЖУ не включены.

План блока →

Список покупок →

Готовим на дни 23 и 24

Суп и второе - на четыре порции. Салат - свежий перед каждым обедом.

1 Сначала суп

Фасолевый суп со свининой (ТК-033). Примерно 70 минут. Используйте одну кастрюлю. Половину сразу разлейте в небольшие ёмкости для охлаждения.

2 Затем второе

Куриные фрикадельки с картофелем (ТК-047). Примерно 65 минут с учётом гарнира. Плитка: кастрюля → сковорода.

3 Салат перед едой

Огуречный салат с йогуртом (ТК-054). На текущий обед возьмите половину сырья из карты; вторую половину оставьте сырыми продуктами.

4 На следующий день

Разогрейте только две порции супа и второго. Если гарнир рисовый, сварите сухую вторую половину свежей. Если в супе рис, второй обед должен попасть в 24 часа от готовки; иначе заморозьте его порции сразу после охлаждения.

5 Завтраки и ужины

Готовьте свежими по своим картам. Если утром есть картофель или гречка, сварите их вечером отдельно и быстро охладите; в утреннее время карты включена варка с нуля.

Ориентир подготовки обеда: 145 минут общего времени последовательно; активной работы около 60 минут. Подготовка и охлаждение могут перекрываться, две посуды на плитке одновременно не используются.

ЗЛ-12 • дни 23–24

Две стандартные порции • суммы ориентировочные

Всего к покупке: 614 120 ₫

Продукт / где	Нужно[1]	Купить	₫/кг[2]	Сумма	Есть	Факт, ₫
Хлеб Пекарня *	170 г	100 г	80000	8000	☐	
Зелень Рынок *	24 г	50 г	100000	5000	☐	
Капуста Рынок *	244 г	200 г	22000	4400	☐	
Картофель Рынок *	1.7 кг	1.7 кг	35000	59500	☐	
Лук Рынок *	412 г	400 г	30000	12000	☐	
Морковь Рынок *	210 г	200 г	30000	6000	☐	
Огурец Рынок *	1.01 кг	1 кг	25000	25000	☐	
Помидор Рынок *	189 г	200 г	35000	7000	☐	
Чеснок Рынок *	9 г	0	60000	0	☐	
Гречка Супермаркет *	140 г	0	125000	0	☐	
Грибы Супермаркет *	186 г	200 г	160000	32000	☐	
Йогурт Супермаркет *	337 г	400 г	90000	36000	☐	
Куриное филе Супермаркет	922 г	900 г	111800	100620	☐	
Лапша яичная Супермаркет *	160 г	200 г	110000	22000	☐	
Масло Супермаркет	66 г	920 г	91522	84200	☐	

Продолжение списка на следующей странице.

Сырьё по рецептам: 568 575 ₫. [1] Нужно: брутто; яйца - штуки. Купить: с учётом остатков. [2] Для яиц ₫/кг съедобной массы. * Плановая / рыночная цена. Фасовки и источники - в приложении.

Фактический чек: _____ ₫

ЗЛ-12 • дни 23–24

Две стандартные порции • суммы ориентировочные • продолжение

Всего к покупке: 614 120 ₫

Продукт / где	Нужно[1]	Купить	₫/кг[2]	Сумма	Есть	Факт, ₫
Масло сливочное Супермаркет *	15 г	0	375000	0	☐	
Молоко 3,2% Супермаркет *	80 г	0	55000	0	☐	
Свинина Супермаркет	170 г	200 г	135000	27000	☐	
Соевый соус Супермаркет *	35 г	0	83333	0	☐	
Соль Супермаркет *	10 г	0	20000	0	☐	
Фасоль готовая Супермаркет *	190 г	240 г	145833	35000	☐	
Филе куриного бедра Супермаркет	350 г	400 г	170000	68000	☐	
Филе тилапии Супермаркет	380 г	400 г	206000	82400	☐	
Яйца Супермаркет	5.8 шт.	0 шт.	106200	0	☐	

Итого покупка **614 120 ₫**

Сырьё по рецептам: 568 575 ₫. [1] Нужно: брутто; яйца - штуки. Купить: с учётом остатков. [2] Для яиц ₫/кг съедобной массы. * Плановая / рыночная цена. Фасовки и источники - в приложении.

Фактический чек: _____ ₫

День 25

На одного человека • готовим на двоих • закупка ЗЛ-13

2097	126.6 г	67.1 г	243.6 г
ккал	белки	жиры	углеводы



ЗАВТРАК

Блины с яблоком

ТК-025 • стр. 126

Стандарт: 582 ккал

ОБЕД

ТК-034

Рецепты по кодам справа

ОБЕД

Томатный суп с курицей и рисом

ТК-034 • стр. 139

Свинина с лапшой и овощами

ТК-048 • стр. 156

Капустный салат с морковью

ТК-055 • стр. 165

УЖИН

ТК-081

Рецепты по кодам справа

УЖИН

Свинина в сметанном соусе с рисом

ТК-081 • стр. 198

Стандарт: 666 ккал

Увеличенная порция дня: около 2622 ккал. Вода и напитки без сахара в КБЖУ не включены.

План блока →

Список покупок →

День 26

На одного человека • готовим на двоих • закупка ЗЛ-13

1744	121.9 г	51.7 г	198.2 г
ккал	белки	жиры	углеводы

ЗАВТРАК

ТК-026

Рецепты по кодам справа

ЗАВТРАК

Омлет с картофелем

ТК-026 • стр. 128

Стандарт: 342 ккал

ОБЕД

ТК-034

Рецепты по кодам справа

ОБЕД

Томатный суп с курицей и рисом

ТК-034 • стр. 139

Свинина с лапшой и овощами

ТК-048 • стр. 156

Капустный салат с морковью

ТК-055 • стр. 165

УЖИН

ТК-082

Рецепты по кодам справа

УЖИН

Рис с рыбой и томатами

ТК-082 • стр. 199

Стандарт: 552 ккал

Увеличенная порция дня: около 2180 ккал. Вода и напитки без сахара в КБЖУ не включены.

План блока →

Список покупок →

Готовим на дни 25 и 26

Суп и второе - на четыре порции. Салат - свежий перед каждым обедом.

1 Сначала суп

Томатный суп с курицей и рисом (ТК-034). Примерно 45 минут. Используйте одну кастрюлю. Половину сразу разлейте в небольшие ёмкости для охлаждения.

2 Затем второе

Свинина с лапшой и овощами (ТК-048). Примерно 55 минут с учётом гарнира. Плитка: кастрюля с лапшой → сковорода.

3 Салат перед едой

Капустный салат с морковью (ТК-055). На текущий обед возьмите половину сырья из карты; вторую половину оставьте сырыми продуктами.

4 На следующий день

Разогрейте только две порции супа и второго. Если гарнир рисовый, сварите сухую вторую половину свежей. Если в супе рис, второй обед должен попасть в 24 часа от готовки; иначе заморозьте его порции сразу после охлаждения.

5 Завтраки и ужины

Готовьте свежими по своим картам. Если утром есть картофель или гречка, сварите их вечером отдельно и быстро охладите; в утреннее время карты включена варка с нуля.

Ориентир подготовки обеда: 110 минут общего времени последовательно; активной работы около 60 минут. Подготовка и охлаждение могут перекрываться, две посуды на плитке одновременно не используются.

ЗЛ-13 • дни 25–26

Две стандартные порции • суммы ориентировочные

Всего к покупке: 531 860 ₫

Продукт / где	Нужно[1]	Купить	₫/кг[2]	Сумма	Есть	Факт, ₫
Капуста Рынок *	728 г	800 г	22000	17600	☐	
Картофель Рынок *	353 г	300 г	35000	10500	☐	
Лук Рынок *	538 г	600 г	30000	18000	☐	
Морковь Рынок *	582 г	600 г	30000	18000	☐	
Помидор Рынок *	737 г	700 г	35000	24500	☐	
Лимон / лайм Рынок *	62 г	100 г	25000	2500	☐	
Яблоко Рынок *	256 г	300 г	55000	16500	☐	
Йогурт Супермаркет *	120 г	200 г	90000	18000	☐	
Куриное филе Супермаркет	180 г	200 г	111800	22360	☐	
Лапша яичная Супермаркет *	297 г	200 г	110000	22000	☐	
Масло Супермаркет	96 г	0	91522	0	☐	
Молоко 3,2% Супермаркет *	270 г	400 г	55000	22000	☐	
Мука Супермаркет *	135 г	0	28000	0	☐	
Рис Супермаркет *	355 г	0	30000	0	☐	
Сахар Супермаркет *	10 г	0	26000	0	☐	

Продолжение списка на следующей странице.

Сырьё по рецептам: 484 393 ₫. [1] Нужно: брутто; яйца - штуки. Купить: с учётом остатков. [2] Для яиц ₫/кг съедобной массы. * Плановая / рыночная цена. Фасовки и источники - в приложении.

Фактический чек: _____ ₫

ЗЛ-13 • дни 25–26

Две стандартные порции • суммы ориентировочные • продолжение

Всего к покупке: 531 860 ₫

Продукт / где	Нужно[1]	Купить	₫/кг[2]	Сумма	Есть	Факт, ₫
Свинина Супермаркет	998 г	1 кг	135000	135000	☐	
Сметана 12–15% Супермаркет *	95 г	200 г	325000	65000	☐	
Соевый соус Супермаркет *	45 г	300 г	83333	25000	☐	
Соль Супермаркет *	10 г	0	20000	0	☐	
Томатная паста Супермаркет *	20 г	0	178571	0	☐	
Филе тилапии Супермаркет	360 г	300 г	206000	61800	☐	
Яйца Супермаркет	6 шт.	10 шт.	106200	53100	☐	

Итого покупка **531 860 ₫**

Сырьё по рецептам: 484 393 ₫. [1] Нужно: брутто; яйца - штуки. Купить: с учётом остатков. [2] Для яиц ₫/кг съедобной массы. * Плановая / рыночная цена. Фасовки и источники - в приложении.

Фактический чек: _____ ₫

День 27

На одного человека • готовим на двоих • закупка ЗЛ-14

1773	121.1 г	57.6 г	197.2 г
ккал	белки	жиры	углеводы

ЗАВТРАК

ТК-027

Рецепты по кодам справа

ЗАВТРАК

Яичница с сыром и хлебом

ТК-027 • стр. 129

Стандарт: 497 ккал

ОБЕД

ТК-035

Рецепты по кодам справа

ОБЕД

Капустный суп со свининой

ТК-035 • стр. 140

Курица с грибами и гречкой

ТК-049 • стр. 158

Помидоры и огурцы с йогуртом

ТК-056 • стр. 166



УЖИН

Паста с креветками в томатном соусе

ТК-083 • стр. 200

Стандарт: 537 ккал

Увеличенная порция дня: около 2217 ккал. Вода и напитки без сахара в КБЖУ не включены.

План блока →

Список покупок →

День 28

На одного человека • готовим на двоих • закупка ЗЛ-14

1843	124.5 г	57.9 г	211.8 г
ккал	белки	жиры	углеводы

ЗАВТРАК

ТК-028

Рецепты по кодам справа

ЗАВТРАК

Рисовая каша с бананом

ТК-028 • стр. 130

Стандарт: 605 ккал

ОБЕД

ТК-035

Рецепты по кодам справа

ОБЕД

Капустный суп со свининой

ТК-035 • стр. 140

Курица с грибами и гречкой

ТК-049 • стр. 158

Помидоры и огурцы с йогуртом

ТК-056 • стр. 166

УЖИН

ТК-084

Рецепты по кодам справа

УЖИН

Курица с картошкой и луком

ТК-084 • стр. 202

Стандарт: 498 ккал

Увеличенная порция дня: около 2304 ккал. Вода и напитки без сахара в КБЖУ не включены.

План блока →

Список покупок →

Готовим на дни 27 и 28

Суп и второе - на четыре порции. Салат - свежий перед каждым обедом.

1 Сначала суп

Капустный суп со свининой (ТК-035). Примерно 70 минут. Используйте одну кастрюлю. Половину сразу разлейте в небольшие ёмкости для охлаждения.

2 Затем второе

Курица с грибами и гречкой (ТК-049). Примерно 65 минут с учётом гарнира. Плитка: кастрюля с гречкой → сковорода.

3 Салат перед едой

Помидоры и огурцы с йогуртом (ТК-056). На текущий обед возьмите половину сырья из карты; вторую половину оставьте сырыми продуктами.

4 На следующий день

Разогрейте только две порции супа и второго. Если гарнир рисовый, сварите сухую вторую половину свежей. Если в супе рис, второй обед должен попасть в 24 часа от готовки; иначе заморозьте его порции сразу после охлаждения.

5 Завтраки и ужины

Готовьте свежими по своим картам. Если утром есть картофель или гречка, сварите их вечером отдельно и быстро охладите; в утреннее время карты включена варка с нуля.

Ориентир подготовки обеда: 145 минут общего времени последовательно; активной работы около 60 минут. Подготовка и охлаждение могут перекрываться, две посуды на плитке одновременно не используются.

ЗЛ-14 • дни 27–28

Две стандартные порции • суммы ориентировочные

Всего к покупке: 696 400 ₫

Продукт / где	Нужно[1]	Купить	₫/кг[2]	Сумма	Есть	Факт, ₫
Хлеб Пекарня *	150 г	200 г	80000	16000	☐	
Банан Рынок *	288 г	300 г	35000	10500	☐	
Зелень Рынок *	29 г	50 г	100000	5000	☐	
Капуста Рынок *	233 г	200 г	22000	4400	☐	
Картофель Рынок *	735 г	800 г	35000	28000	☐	
Лук Рынок *	385 г	300 г	30000	9000	☐	
Морковь Рынок *	74 г	0	30000	0	☐	
Огурец Рынок *	768 г	800 г	25000	20000	☐	
Помидор Рынок *	716 г	700 г	35000	24500	☐	
Чеснок Рынок *	14 г	0	60000	0	☐	
Гречка Супермаркет *	270 г	800 г	125000	100000	☐	
Грибы Супермаркет *	297 г	400 г	160000	64000	☐	
Йогурт Супермаркет *	120 г	200 г	90000	18000	☐	
Креветки очищенные Супермаркет *	330 г	300 г	320000	96000	☐	
Макароны Супермаркет	165 г	500 г	79800	39900	☐	

Продолжение списка на следующей странице.

Сырьё по рецептам: 666 723 ₫. [1] Нужно: брутто; яйца - штуки. Купить: с учётом остатков. [2] Для яиц ₫/кг съедобной массы. * Плановая / рыночная цена. Фасовки и источники - в приложении.

Фактический чек: _____ ₫

ЗЛ-14 • дни 27–28

Две стандартные порции • суммы ориентировочные • продолжение

Всего к покупке: 696 400 ₫

Продукт / где	Нужно[1]	Купить	₫/кг[2]	Сумма	Есть	Факт, ₫
Масло Супермаркет	62 г	0	91522	0	☐	
Масло сливочное Супермаркет *	12 г	0	375000	0	☐	
Молоко 3,2% Супермаркет *	320 г	200 г	55000	11000	☐	
Рис Супермаркет *	130 г	0	30000	0	☐	
Свинина Супермаркет	190 г	200 г	135000	27000	☐	
Сметана 12–15% Супермаркет *	99 г	0	325000	0	☐	
Соль Супермаркет *	9 г	0	20000	0	☐	
Сыр типа чеддер Супермаркет *	50 г	0	425000	0	☐	
Томатная паста Супермаркет *	58 г	0	178571	0	☐	
Филе куриного бедра Супермаркет	1.04 кг	1 кг	170000	170000	☐	
Яйца Супермаркет	8 шт.	10 шт.	106200	53100	☐	

Итого покупка **696 400 ₫**

Сырьё по рецептам: 666 723 ₫. [1] Нужно: брутто; яйца - штуки. Купить: с учётом остатков. [2] Для яиц ₫/кг съедобной массы. * Плановая / рыночная цена. Фасовки и источники - в приложении.

Фактический чек: _____ ₫

Покупка в день 1

Объединены листы ЗЛ-01, ЗЛ-02

Ориентир чека: 1 786 393 ₫

Что купить	Количество	Сумма, ₫
☐ Хлеб	400 г	32000
☐ Зелень: укроп / петрушка / лук	50 г	5000
☐ Капуста	700 г	15400
☐ Картофель	1.9 кг	66500
☐ Лук	900 г	27000
☐ Морковь	500 г	15000
☐ Огурец	1.2 кг	30000
☐ Помидор	1 кг	35000
☐ Свёкла	200 г	7000
☐ Сок лимона / лайма	200 г	5000
☐ Ветчина	200 г	65000
☐ Говядина	300 г	105000
☐ Говяжий фарш около 10% жира	400 г	113333
☐ Гречка	800 г	100000
☐ Грибы	600 г	96000
☐ Куриное филе без кожи	1.2 кг	134160
☐ Лапша яичная сухая	400 г	44000
Макароны		

Мясо, птицу и рыбу для третьего-четвёртого дня сразу разделите на порции и заморозьте. Остатки из первой покупки уже учтены в следующей.

Покупка в день 1

Объединены листы ЗЛ-01, ЗЛ-02

Ориентир чека: 1 786 393 ₫

Что купить	Количество	Сумма, ₫
☐ Макароны	500 г	39900
☐ Масло	920 г	84200
☐ Масло сливочное	200 г	75000
☐ Молоко без сахара около 3,2%	200 г	11000
☐ Рис	2 кг	60000
☐ Свинина	900 г	121500
☐ Сливки жирные около 35%	400 г	165800
☐ Соевый соус	300 г	25000
☐ Соль	500 г	10000
☐ Сыр типа чеддер	200 г	85000
☐ Томатная паста	140 г	25000
☐ Филе тилапии без кожи и костей	400 г	82400
☐ Яйцо без скорлупы	20 шт.	106200

Мясо, птицу и рыбу для третьего-четвёртого дня сразу разделите на порции и заморозьте. Остатки из первой покупки уже учтены в следующей.

Покупка в день 5

Объединены листы ЗЛ-03, ЗЛ-04

Ориентир чека: 1 237 707 ₫

Что купить	Количество	Сумма, ₫
☐ Хлеб	100 г	8000
☐ Банан	600 г	21000
☐ Зелень: укроп / петрушка / лук	50 г	5000
☐ Картофель	2.5 кг	87500
☐ Лук	1.1 кг	33000
☐ Морковь	1 кг	30000
☐ Огурец	200 г	5000
☐ Помидор	1.3 кг	45500
☐ Чеснок	100 г	6000
☐ Яблоко	400 г	22000
☐ Говяжий фарш около 10% жира	500 г	141667
☐ Грибы	600 г	96000
☐ Йогурт	400 г	36000
☐ Куриное филе без кожи	300 г	33540
☐ Молоко без сахара около 3,2%	600 г	33000
☐ Мука	1 кг	28000
☐ Овсянка	500 г	57900
Сахар		

Мясо, птицу и рыбу для третьего-четвёртого дня сразу разделите на порции и заморозьте. Остатки из первой покупки уже учтены в следующей.

Покупка в день 5

Объединены листы ЗЛ-03, ЗЛ-04

Ориентир чека: 1 237 707 ₫

Что купить	Количество	Сумма, ₫
☐ Сахар	1 кг	26000
☐ Свинина	900 г	121500
☐ Сливки жирные около 35%	200 г	82900
☐ Томатная паста	140 г	25000
☐ Филе куриного бедра без кожи	1.1 кг	187000
☐ Яйцо без скорлупы	20 шт.	106200

Мясо, птицу и рыбу для третьего-четвёртого дня сразу разделите на порции и заморозьте. Остатки из первой покупки уже учтены в следующей.

Покупка в день 9

Объединены листы ЗЛ-05

Ориентир чека: 666 200 ₫

Что купить	Количество	Сумма, ₫
☐ Хлеб	200 г	16000
☐ Зелень: укроп / петрушка / лук	50 г	5000
☐ Картофель	1.6 кг	56000
☐ Лук	400 г	12000
☐ Морковь	100 г	3000
☐ Огурец	800 г	20000
☐ Помидор	700 г	24500
☐ Йогурт	200 г	18000
☐ Креветки сырые очищенные	400 г	128000
☐ Свинина	200 г	27000
☐ Сосиски	200 г	42000
☐ Фасоль готовая, без жидкости	240 г	35000
☐ Филе тилапии без кожи и костей	1.1 кг	226600
☐ Яйцо без скорлупы	10 шт.	53100

Мясо, птицу и рыбу для третьего-четвёртого дня сразу разделите на порции и заморозьте. Остатки из первой покупки уже учтены в следующей.

Покупка в день 11

Объединены листы ЗЛ-06, ЗЛ-07

Ориентир чека: 1 276 333 ₫

Что купить	Количество	Сумма, ₫
☐ Хлеб	200 г	16000
☐ Зелень: укроп / петрушка / лук	50 г	5000
☐ Капуста	1.2 кг	26400
☐ Картофель	1.1 кг	38500
☐ Лук	900 г	27000
☐ Манго	400 г	18000
☐ Морковь	900 г	27000
☐ Огурец	600 г	15000
☐ Помидор	900 г	31500
☐ Сок лимона / лайма	100 г	2500
☐ Ветчина	200 г	65000
☐ Говяжий фарш около 10% жира	700 г	198333
☐ Гречка	800 г	100000
☐ Грибы	600 г	96000
☐ Йогурт	300 г	27000
☐ Креветки сырые очищенные	300 г	96000
☐ Куриное филе без кожи	500 г	55900
Молоко без сахара около 3,2%		

Мясо, птицу и рыбу для третьего-четвёртого дня сразу разделите на порции и заморозьте. Остатки из первой покупки уже учтены в следующей.

Покупка в день 11

Объединены листы ЗЛ-06, ЗЛ-07

Ориентир чека: 1 276 333 ₫

Что купить	Количество	Сумма, ₫
☐ Молоко без сахара около 3,2%	400 г	22000
☐ Свинина	1.2 кг	162000
☐ Сметана около 12–15%	200 г	65000
☐ Томатная паста	140 г	25000
☐ Филе куриного бедра без кожи	300 г	51000
☐ Яйцо без скорлупы	20 шт.	106200

Мясо, птицу и рыбу для третьего-четвёртого дня сразу разделите на порции и заморозьте. Остатки из первой покупки уже учтены в следующей.

Покупка в день 15

Объединены листы ЗЛ-08, ЗЛ-09

Ориентир чека: 969 840 ₫

Что купить	Количество	Сумма, ₫
☐ Хлеб	300 г	24000
☐ Зелень: укроп / петрушка / лук	100 г	10000
☐ Капуста	600 г	13200
☐ Картофель	2.4 кг	84000
☐ Лук	1 кг	30000
☐ Морковь	400 г	12000
☐ Огурец	700 г	17500
☐ Помидор	1.3 кг	45500
☐ Свёкла	200 г	7000
☐ Яблоко	200 г	11000
☐ Говяжий фарш около 10% жира	300 г	85000
☐ Грибы	400 г	64000
☐ Йогурт	400 г	36000
☐ Куриное филе без кожи	1.3 кг	145340
☐ Лапша рисовая сухая	200 г	22000
☐ Макароны	500 г	39900
☐ Молоко без сахара около 3,2%	400 г	22000
Свинина		

Мясо, птицу и рыбу для третьего-четвёртого дня сразу разделите на порции и заморозьте. Остатки из первой покупки уже учтены в следующей.

Покупка в день 15

Объединены листы ЗЛ-08, ЗЛ-09

Ориентир чека: 969 840 ₫

Что купить	Количество	Сумма, ₫
☐ Свинина	500 г	67500
☐ Филе куриного бедра без кожи	700 г	119000
☐ Филе тилапии без кожи и костей	300 г	61800
☐ Яйцо без скорлупы	10 шт.	53100

Мясо, птицу и рыбу для третьего-четвёртого дня сразу разделите на порции и заморозьте. Остатки из первой покупки уже учтены в следующей.

Покупка в день 19

Объединены листы ЗЛ-10, ЗЛ-11

Ориентир чека: 1 514 007 ₫

Что купить	Количество	Сумма, ₫
☐ Хлеб	500 г	40000
☐ Зелень: укроп / петрушка / лук	100 г	10000
☐ Картофель	1 кг	35000
☐ Лук	1.1 кг	33000
☐ Морковь	1.2 кг	36000
☐ Помидор	1.7 кг	59500
☐ Яблоко	300 г	16500
☐ Ветчина	200 г	65000
☐ Говядина	1.1 кг	385000
☐ Говяжий фарш около 10% жира	200 г	56667
☐ Грибы	600 г	96000
☐ Йогурт	200 г	18000
☐ Куриное филе без кожи	800 г	89440
☐ Молоко без сахара около 3,2%	200 г	11000
☐ Рис	2 кг	60000
☐ Свинина	400 г	54000
☐ Сливки жирные около 35%	200 г	82900
Томатная паста		

Мясо, птицу и рыбу для третьего-четвёртого дня сразу разделите на порции и заморозьте. Остатки из первой покупки уже учтены в следующей.

Покупка в день 19

Объединены листы ЗЛ-10, ЗЛ-11

Ориентир чека: 1 514 007 ₫

Что купить	Количество	Сумма, ₫
☐ Томатная паста	140 г	25000
☐ Фасоль готовая, без жидкости	480 г	70000
☐ Филе тилапии без кожи и костей	800 г	164800
☐ Яйцо без скорлупы	20 шт.	106200

Мясо, птицу и рыбу для третьего-четвёртого дня сразу разделите на порции и заморозьте. Остатки из первой покупки уже учтены в следующей.

Покупка в день 23

Объединены листы ЗЛ-12

Ориентир чека: 614 120 ₫

Что купить	Количество	Сумма, ₫
☐ Хлеб	100 г	8000
☐ Зелень: укроп / петрушка / лук	50 г	5000
☐ Капуста	200 г	4400
☐ Картофель	1.7 кг	59500
☐ Лук	400 г	12000
☐ Морковь	200 г	6000
☐ Огурец	1 кг	25000
☐ Помидор	200 г	7000
☐ Грибы	200 г	32000
☐ Йогурт	400 г	36000
☐ Куриное филе без кожи	900 г	100620
☐ Лапша яичная сухая	200 г	22000
☐ Масло	920 г	84200
☐ Свинина	200 г	27000
☐ Фасоль готовая, без жидкости	240 г	35000
☐ Филе куриного бедра без кожи	400 г	68000
☐ Филе тилапии без кожи и костей	400 г	82400

Мясо, птицу и рыбу для третьего-четвёртого дня сразу разделите на порции и заморозьте. Остатки из первой покупки уже учтены в следующей.

Покупка в день 25

Объединены листы ЗЛ-13, ЗЛ-14

Ориентир чека: 1 228 260 ₫

Что купить	Количество	Сумма, ₫
☐ Хлеб	200 г	16000
☐ Банан	300 г	10500
☐ Зелень: укроп / петрушка / лук	50 г	5000
☐ Капуста	1 кг	22000
☐ Картофель	1.1 кг	38500
☐ Лук	900 г	27000
☐ Морковь	600 г	18000
☐ Огурец	800 г	20000
☐ Помидор	1.4 кг	49000
☐ Сок лимона / лайма	100 г	2500
☐ Яблоко	300 г	16500
☐ Гречка	800 г	100000
☐ Грибы	400 г	64000
☐ Йогурт	400 г	36000
☐ Креветки сырые очищенные	300 г	96000
☐ Куриное филе без кожи	200 г	22360
☐ Лапша яичная сухая	200 г	22000
Макароны		

Мясо, птицу и рыбу для третьего-четвёртого дня сразу разделите на порции и заморозьте. Остатки из первой покупки уже учтены в следующей.

Покупка в день 25

Объединены листы ЗЛ-13, ЗЛ-14

Ориентир чека: 1 228 260 ₫

Что купить	Количество	Сумма, ₫
☐ Макароны	500 г	39900
☐ Молоко без сахара около 3,2%	600 г	33000
☐ Свинина	1.2 кг	162000
☐ Сметана около 12–15%	200 г	65000
☐ Соевый соус	300 г	25000
☐ Филе куриного бедра без кожи	1 кг	170000
☐ Филе тилапии без кожи и костей	300 г	61800
☐ Яйцо без скорлупы	20 шт.	106200

Мясо, птицу и рыбу для третьего-четвёртого дня сразу разделите на порции и заморозьте. Остатки из первой покупки уже учтены в следующей.

Яичница с ветчиной и томатами

2 порции • 10 мин активно / около 15 мин всего



КБЖУ, расчёт	ккал	Б, г	Ж, г	У, г
На 100 г*	151	9.3	7.1	12
Стандартная	415	25.7	19.5	33
Увеличенная	518	32.1	24.4	41.3

* Плановый выход: около 550 г; стандартная порция около 275 г, увеличенная около 344 г. Выход не проверен взвешиванием.

Плитка: сковорода 28 см с крышкой.

Ингредиент	Брутто / нетто, г
Яйцо без скорлупы	232 / 200
Хлеб	110 / 110
Ветчина	90 / 90
Масло	8 / 8
Помидор	189.5 / 180
Соль	1 / 1

Сырьё: 66 674 ₫.
Просто.

Приготовление

1. Вымойте помидоры, нарежьте дольками. Ветчину нарежьте ломтиками 3–4 мм; хлеб разделите на две части.
2. Прогрейте сковороду 1 минуту на среднем нагреве. Влейте всё масло, обжарьте ветчину по 1 минуте с каждой стороны.
3. Сдвиньте ветчину к краям, вбейте 4 яйца. Посолите, уменьшите нагрев до слабого. Накройте и готовьте 4–6 минут: белок и желток должны схватиться.
4. Разложите ветчину и яйца по тарелкам. Добавьте помидоры и хлеб. Подавайте сразу.

ТК-001

Яичница с ветчиной и томатами

Продолжение технологической карты

Хранение и разогрев. Подавайте сразу. Остаток: быстро охладить, 0–4 °C до 24 часов; разогреть один раз до 74 °C. Убрать в холод за 2 часа, в жару выше 32 °C - за 1 час.

Совет / замены. Берите готовую к употреблению охлаждённую ветчину. Если ломтики очень солёные, уменьшите соль; её пищевая ценность зависит от марки.

Увеличение рецепта. Если оба едят увеличенные порции, весь набор ×1,25; если один - ×1,125. Яйца отвешивайте без скорлупы.

Омлет с сыром и помидорами

2 порции • 10 мин активно / около 15 мин всего

КБЖУ, расчёт	ккал	Б, г	Ж, г	У, г
На 100 г*	156	8.5	8.5	11.1
Стандартная	437	23.9	23.8	31.1
Увеличенная	546	29.8	29.8	38.9

* Плановый выход: около 560 г; стандартная порция около 280 г, увеличенная около 350 г. Выход не проверен взвешиванием.

Плитка: сковорода 28 см с крышкой.

Ингредиент	Брутто / нетто, г
Яйцо без скорлупы	232 / 200
Помидор	189.5 / 180
Молоко 3,2%	60 / 60
Хлеб	100 / 100
Сыр типа чеддер	45 / 45
Масло	8 / 8
Соль	1 / 1

Сырьё: 59 049 ₫.
Просто.

Хранение. Подавайте сразу. Остаток: быстро охладить, 0–4 °C до 24 часов; разогреть один раз до 74 °C. Убрать в холод за 2 часа, в жару выше 32 °C - за 1 час.

Совет. Натрите сыр мелко: так он расплавится до того, как низ омлета успеет пересохнуть.

Порции. Весь набор ×1,25 для увеличенных порций обоим; ×1,125, если одному. Яйца отвесьте без скорлупы.

Приготовление

1. Яйца размешайте вилкой с молоком и солью 30 секунд. Сыр натрите; помидоры нарежьте дольками.
2. Сковороду прогрейте 1 минуту на среднем нагреве, влейте масло и яичную смесь.
3. Убавьте нагрев до слабого, накройте. Через 3 минуты посыпьте сыром. Готовьте ещё 4–5 минут: середина омлета не должна быть жидкой.
4. Разрежьте на две части, подайте с помидорами и хлебом.

Картошка с яйцами

2 порции • 15 мин активно / около 35 мин всего

КБЖУ, расчёт	ккал	Б, г	Ж, г	У, г
На 100 г*	93	4.1	4.1	10.2
Стандартная	405	17.9	17.8	44.5
Увеличенная	506	22.4	22.3	55.6

* Плановый выход: около 870 г; стандартная порция около 435 г, увеличенная около 544 г. Выход не проверен взвешиванием.

Плитка: кастрюля → сковорода.

Ингредиент	Брутто / нетто, г
Картофель	494.1 / 420
Масло	16 / 16
Яйцо без скорлупы	232 / 200
Огурец	189.5 / 180
Лук	90.9 / 80
Соль	1 / 1

Вода для отваривания: дополнительно до 2 л, сливается. В выход не включена.

Сырьё: 47 483 ₫.
Просто.

Хранение. Подавайте сразу. Остаток: быстро охладить, 0–4 °C до 24 часов; разогреть один раз до 74 °C. Убрать в холод за 2 часа, в жару выше 32 °C - за 1 час.

Совет. Для быстрого завтрака отварите картофель вечером: охладите и уберите при 0–4 °C. Тогда утром потребуется около 15 минут.

Порции. Весь набор ×1,25 для увеличенных порций обоим; ×1,125, если одному. Яйца отвесьте без скорлупы.

Приготовление

1. Картофель нарежьте кубиками 1,5 см. Положите в кастрюлю, залейте холодной водой на 2 см выше картофеля. После закипания варите 10–12 минут; нож должен свободно входить в кубик. Слейте воду.
2. Снимите кастрюлю. Поставьте сковороду, прогрейте масло минуту. Обжарьте мелко нарезанный лук 3 минуты на среднем нагреве.
3. Добавьте обсушенный картофель, готовьте 6 минут, переворачивая каждые 2 минуты. Посолите.
4. Сделайте четыре углубления, добавьте яйца. Накройте на 4–6 минут на слабом нагреве до плотного белка и схватившегося желтка. Подайте с огурцами.

Горячие бутерброды с сыром и яйцами

2 порции • 10 мин активно / около 15 мин всего



КБЖУ, расчёт	ккал	Б, г	Ж, г	У, г
На 100 г*	182	9.4	9	15.7
Стандартная	518	26.7	25.5	44.7
Увеличенная	648	33.4	31.9	55.9

* Плановый выход: около 570 г; стандартная порция около 285 г, увеличенная около 356 г. Выход не проверен взвешиванием.

Плитка: сковорода 28 см с крышкой.

Ингредиент	Брутто / нетто, г
Хлеб	160 / 160
Помидор	189.5 / 180
Сыр типа чеддер	55 / 55
Масло	8 / 8
Яйцо без скорлупы	232 / 200
Соль	1 / 1

Сырьё: 64 799 ₫.
Просто.

Приготовление

1. Нарежьте сыр тонкими ломтиками, помидоры дольками. Разделите масло поровну.
2. На среднем-слабом нагреве растопите половину масла. Положите хлеб с сыром. Накройте на 3–4 минуты; сыр должен размягчиться. Переложите на тарелки.
3. Добавьте вторую половину масла, разбейте яйца и посолите. На слабом нагреве готовьте под крышкой 4–6 минут до схватывания белка и желтка.
4. Положите яйца на тосты или рядом. Добавьте помидоры. Сковорода используется последовательно, без второй конфорки.

ТК-004

Горячие бутерброды с сыром и яйцами

Продолжение технологической карты

Хранение и разогрев. Подавайте сразу. Остаток: быстро охладить, 0–4 °C до 24 часов; разогреть один раз до 74 °C. Убрать в холод за 2 часа, в жару выше 32 °C - за 1 час.

Совет / замены. Хлеб толщиной 1–1,5 см держит яйцо лучше тонких ломтиков. Сыр плавится под крышкой на слабом нагреве.

Увеличение рецепта. Если оба едят увеличенные порции, весь набор ×1,25; если один - ×1,125. Яйца отвешивайте без скорлупы.

Болтунья с луком и томатами

2 порции • 12 мин активно / около 15 мин всего

КБЖУ, расчёт	ккал	Б, г	Ж, г	У, г
На 100 г*	134	6.7	5.7	13.9
Стандартная	396	19.7	16.9	40.9
Увеличенная	495	24.7	21.2	51.1

* Плановый выход: около 590 г; стандартная порция около 295 г, увеличенная около 369 г. Выход не проверен взвешиванием.

Плитка: сковорода 28 см с крышкой.

Ингредиент	Брутто / нетто, г
Яйцо без скорлупы	232 / 200
Хлеб	130 / 130
Лук	90.9 / 80
Масло	10 / 10
Помидор	231.6 / 220
Соль	1 / 1

Сырьё: 43 408 ₫.
Просто.

Хранение. Подавайте сразу. Остаток: быстро охладить, 0–4 °C до 24 часов; разогреть один раз до 74 °C. Убрать в холод за 2 часа, в жару выше 32 °C - за 1 час.

Совет. Если томаты выделили много сока, выпарите его перед добавлением яиц ещё 1–2 минуты.

Порции. Весь набор ×1,25 для увеличенных порций обоим; ×1,125, если одному. Яйца отвесьте без скорлупы.

Приготовление

1. Лук нарежьте кубиками 5 мм, помидоры - 1 см. Яйца смешайте с солью.
2. Прогрейте всё масло минуту на среднем нагреве. Обжарьте лук 3 минуты, добавьте помидоры ещё на 3 минуты.
3. Влейте яйца, убавьте нагрев. Перемешивайте лопаткой 3–4 минуты от краёв к середине. Жидкого яйца остаться не должно.
4. Сразу разделите на две порции и подайте с хлебом.

Блины с бананом и йогуртом

2 порции • 25 мин активно / около 30 мин всего

КБЖУ, расчёт	ккал	Б, г	Ж, г	У, г
На 100 г*	171	5.8	5.6	24.5
Стандартная	590	20.2	19.4	84.5
Увеличенная	737	25.2	24.2	105.7

* Плановый выход: около 690 г; стандартная порция около 345 г, увеличенная около 431 г. Выход не проверен взвешиванием.

Плитка: сковорода 28 см с крышкой.

Ингредиент	Брутто / нетто, г
Мука	130 / 130
Банан	272.7 / 180
Молоко 3,2%	260 / 260
Йогурт	120 / 120
Яйцо без скорлупы	116 / 100
Сахар	10 / 10
Масло	15 / 15
Соль	0.5 / 0.5

Сырьё: 50 548 ₫.
Нужна аккуратность.

Хранение. Подавайте сразу. Остаток: быстро охладить, 0–4 °C до 24 часов; разогреть один раз до 74 °C. Убрать в холод за 2 часа, в жару выше 32 °C - за 1 час.

Совет. Если тесто плохо растекается, добавьте 10–20 мл воды. Молоко и муку не добавляйте на глаз: изменятся порции и КБЖУ.

Порции. Весь набор ×1,25 для увеличенных порций обоим; ×1,125, если одному. Яйца отвесьте без скорлупы.

Приготовление

1. Смешайте яйца, молоко, сахар и соль. Постепенно вмешайте муку венчиком. Добавьте треть масла и оставьте тесто на 5 минут.
2. Прогрейте сковороду на среднем нагреве 1 минуту. Остальным маслом тонко смазывайте поверхность перед каждым блином кисточкой или салфеткой.
3. Для каждого блина налейте около 65 мл теста и распределите тонким слоем. Жарьте 60–90 секунд; когда поверхность перестанет блестеть, переверните ещё на 30–45 секунд. Получится примерно 6–8 блинов.
4. Нарежьте банан тонкими ломтиками. Разделите блины, фрукты и йогурт между двумя тарелками. Весь объём масла уже учтён.

Деревенский завтрак

2 порции • 15 мин активно / около 35 мин всего



КБЖУ, расчёт	ккал	Б, г	Ж, г	У, г
На 100 г*	94	4.3	4.1	10.3
Стандартная	391	17.9	16.9	42.9
Увеличенная	489	22.4	21.1	53.7

* Плановый выход: около 830 г; стандартная порция около 415 г, увеличенная около 519 г. Выход не проверен взвешиванием.

Плитка: кастрюля → сковорода.

Ингредиент	Брутто / нетто, г
Картофель	470.6 / 400
Помидор	189.5 / 180
Яйцо без скорлупы	232 / 200
Масло	14 / 14
Лук	90.9 / 80
Соль	1 / 1

Вода для отваривания: дополнительно до 2 л, сливается. В выход не включена.

Сырьё: 48 371 ₫.
Просто.

Приготовление

1. Картофель нарежьте кубиками 1,5 см. Сварите в кастрюле в воде на 2 см выше картофеля: 10–12 минут после закипания. Слейте и дайте обсохнуть 2 минуты.
2. Снимите кастрюлю. На сковороде прогрейте масло, обжарьте мелко нарезанный лук 3 минуты, затем картофель 6–7 минут.
3. Добавьте яйца в углубления, посолите и накройте. Готовьте на слабом нагреве 4–6 минут до схватывания белка и желтка.
4. Подайте с нарезанными свежими помидорами.

ТК-007

Деревенский завтрак

Продолжение технологической карты

Хранение и разогрев. Подавайте сразу. Остаток: быстро охладить, 0–4 °C до 24 часов; разогреть один раз до 74 °C. Убрать в холод за 2 часа, в жару выше 32 °C - за 1 час.

Совет / замены. Картофель можно сварить вечером. Рисоварка в этом рецепте не используется.

Увеличение рецепта. Если оба едят увеличенные порции, весь набор ×1,25; если один - ×1,125. Яйца отвешивайте без скорлупы.

Овсянка с бананом и яйцом

2 порции • 15 мин активно / около 25 мин всего



КБЖУ, расчёт	ккал	Б, г	Ж, г	У, г
На 100 г*	124	5.9	4.8	14.7
Стандартная	595	28.5	23.2	70.3
Увеличенная	744	35.6	29.1	87.9

* Плановый выход: около 960 г; стандартная порция около 480 г, увеличенная около 600 г. Выход не проверен взвешиванием.

Плитка: кастрюля с кашей → сковорода с яйцами.

Ингредиент	Брутто / нетто, г
Овсянка	130 / 130
Банан	272.7 / 180
Молоко 3,2%	250 / 250
Яйцо без скорлупы	232 / 200
Вода	250 / 250
Сливочное масло	12 / 12

Сырьё: 64 089 ₫.
Просто.

Приготовление

1. В кастрюле доведите молоко и указанную воду до слабого кипения. Всыпьте овсяные хлопья обычной варки.
2. Варите на слабом нагреве 8–12 минут, помешивая каждые 30 секунд. Если упаковка требует дольше, ориентируйтесь на неё. Рисоварка не нужна.
3. Переложите кашу в две миски, накройте. Снимите кастрюлю, поставьте сковороду. Яйца приготовьте на антипригарной поверхности с 30 мл воды под крышкой 5–6 минут до схватывания белка и желтка.
4. Нарежьте банан, добавьте в кашу. Добавьте сливочное масло. Яйца подайте отдельно.

ТК-008

Овсянка с бананом и яйцом

Продолжение технологической карты

Хранение и разогрев. Подавайте сразу. Остаток: быстро охладить, 0–4 °C до 24 часов; разогреть один раз до 74 °C. Убрать в холод за 2 часа, в жару выше 32 °C - за 1 час.

Совет / замены. Берите обычные овсяные хлопья без сахара и ароматизаторов. Для хлопьев долгой варки увеличьте время по упаковке.

Увеличение рецепта. Если оба едят увеличенные порции, весь набор ×1,25; если один - ×1,125. Яйца отвешивайте без скорлупы.

Яйца с сосисками и огурцом

2 порции • 10 мин активно / около 15 мин всего

КБЖУ, расчёт	ккал	Б, г	Ж, г	У, г
На 100 г*	164	8.4	9.5	10.7
Стандартная	523	26.8	30.5	34.2
Увеличенная	654	33.6	38.1	42.7

* Плановый выход: около 640 г; стандартная порция около 320 г, увеличенная около 400 г. Выход не проверен взвешиванием.

Плитка: сковорода 28 см с крышкой.

Ингредиент	Брутто / нетто, г
Яйцо без скорлупы	232 / 200
Хлеб	120 / 120
Сосиски	130 / 130
Масло	7 / 7
Огурец	210.5 / 200
Соль	1 / 1

Сырьё: 64 064 ₫.
Просто.

Хранение. Подавайте сразу. Остаток: быстро охладить, 0–4 °C до 24 часов; разогреть один раз до 74 °C. Убрать в холод за 2 часа, в жару выше 32 °C - за 1 час.

Совет. Сырые колбаски и готовые сосиски требуют разной обработки. В этой карте используются готовые сосиски; проверяйте этикетку.

Порции. Весь набор ×1,25 для увеличенных порций обоим; ×1,125, если одному. Яйца отвесьте без скорлупы.

Приготовление

1. Проверьте упаковку сосисок: используйте готовые к употреблению, не сырые колбаски. Нарежьте вдоль, огурец - ломтиками.
2. На среднем нагреве разогрейте масло, обжарьте сосиски 3–4 минуты, переворачивая раз в минуту.
3. Добавьте яйца, посолите. На слабом нагреве накройте на 4–6 минут до плотного белка и схватившегося желтка; сосиски должны быть горячими внутри.
4. Разделите между тарелками, добавьте хлеб и огурцы.

Гречка с яйцом и луком

2 порции • 18 мин активно / около 35 мин всего

КБЖУ, расчёт	ккал	Б, г	Ж, г	У, г
На 100 г*	120	5.5	4.5	15.3
Стандартная	479	22.2	18.1	61.4
Увеличенная	598	27.7	22.7	76.7

* Плановый выход: около 800 г; стандартная порция около 400 г, увеличенная около 500 г. Выход не проверен взвешиванием.

Плитка: гречка в кастрюле → сковорода.

Ингредиент	Брутто / нетто, г
Гречка	140 / 140
Сливочное масло	16 / 16
Яйцо без скорлупы	232 / 200
Помидор	189.5 / 180
Лук	113.6 / 100
Соль	1 / 1
Вода	294 / 294

Сырьё: 54 801 ₫.
Просто.

Хранение. Подавайте сразу. Остаток: быстро охладить, 0–4 °C до 24 часов; разогреть один раз до 74 °C. Убрать в холод за 2 часа, в жару выше 32 °C - за 1 час.

Совет. Гречку можно сварить вечером и хранить при 0–4 °C до следующего завтрака. Рисоварка Cook/Warm здесь не используется.

Порции. Весь набор ×1,25 для увеличенных порций обоим; ×1,125, если одному. Яйца отвесьте без скорлупы.

Приготовление

1. Промойте гречку. В кастрюле залейте указанной водой, доведите до кипения. На минимальном нагреве под крышкой варите 15–18 минут до впитывания воды. Снимите с плитки, оставьте под крышкой на 5 минут.
2. Поставьте сковороду. На масле обжарьте мелко нарезанный лук 3–4 минуты. Посолите.
3. Смешайте гречку с луком со сливочным маслом. Переложите на тарелки, прикройте.
4. На освободившейся антипригарной сковороде приготовьте яйца с 30 мл воды под крышкой 5–6 минут на слабом нагреве до плотного белка и схватившегося желтка. Добавьте свежие помидоры.

Омлет с грибами

2 порции • 15 мин активно / около 20 мин всего

КБЖУ, расчёт	ккал	Б, г	Ж, г	У, г
На 100 г*	134	7.5	6	12.8
Стандартная	396	22.1	17.7	37.6
Увеличенная	495	27.6	22.1	47

* Плановый выход: около 590 г; стандартная порция около 295 г, увеличенная около 369 г. Выход не проверен взвешиванием.

Плитка: сковорода 28 см с крышкой.

Ингредиент	Брутто / нетто, г
Яйцо без скорлупы	232 / 200
Молоко 3,2%	50 / 50
Грибы	206.2 / 200
Хлеб	120 / 120
Лук	68.2 / 60
Масло	10 / 10
Соль	1 / 1

Сырьё: 69 560 ₫.
Просто.

Хранение. Подавайте сразу. Остаток: быстро охладить, 0–4 °C до 24 часов; разогреть один раз до 74 °C. Убрать в холод за 2 часа, в жару выше 32 °C - за 1 час.

Совет. Дайте воде из грибов испариться перед добавлением яиц, иначе омлет получится водянистым.

Порции. Весь набор ×1,25 для увеличенных порций обоим; ×1,125, если одному. Яйца отвесьте без скорлупы.

Приготовление

1. Грибы нарежьте пластинами 4 мм, лук кубиками 5 мм. Яйца смешайте с молоком и солью.
2. На среднем нагреве прогрейте масло минуту. Обжарьте лук 2 минуты, затем грибы 6–7 минут, перемешивая.
3. Влейте яйца, уменьшите нагрев до слабого. Накройте на 5–7 минут: середина омлета должна полностью схватиться.
4. Разделите на две части, подайте с хлебом.

Тосты с яйцом и томатами

2 порции • 10 мин активно / около 15 мин всего

КБЖУ, расчёт	ккал	Б, г	Ж, г	У, г
На 100 г*	139	6.9	5.9	14.4
Стандартная	450	22.3	19	46.9
Увеличенная	563	27.9	23.8	58.6

* Плановый выход: около 650 г; стандартная порция около 325 г, увеличенная около 406 г. Выход не проверен взвешиванием.

Плитка: сковорода 28 см с крышкой.

Ингредиент	Брутто / нетто, г
Хлеб	160 / 160
Йогурт	100 / 100
Яйцо без скорлупы	232 / 200
Масло	10 / 10
Помидор	231.6 / 220
Соль	1 / 1

Сырьё: 52 080 ₫.
Просто.

Хранение. Подавайте сразу. Остаток: быстро охладить, 0–4 °C до 24 часов; разогреть один раз до 74 °C. Убрать в холод за 2 часа, в жару выше 32 °C - за 1 час.

Совет. Используйте точные массы из таблицы. При замене мяса, жирности молочных продуктов или количества масла изменятся КБЖУ и стоимость.

Порции. Весь набор ×1,25 для увеличенных порций обоим; ×1,125, если одному. Яйца отвесьте без скорлупы.

Приготовление

1. Помидоры нарежьте дольками. На сухой сковороде подсушите хлеб по 1 минуте с каждой стороны, переложите на тарелки.
2. Влейте масло, прогрейте 30 секунд на среднем нагреве. Добавьте яйца и соль.
3. Накройте, убавьте нагрев до слабого. Готовьте 4–6 минут до плотного белка и схватившегося желтка.
4. Подайте яйца с тостами, помидорами и йогуртом. Йогурт можно использовать как соус к хлебу.

Рисовая каша с манго

2 порции • 15 мин активно / около 40 мин всего

КБЖУ, расчёт	ккал	Б, г	Ж, г	У, г
На 100 г*	106	4.1	3.8	13.6
Стандартная	592	22.9	21.3	76.3
Увеличенная	739	28.6	26.7	95.4

* Плановый выход: около 1120 г; стандартная порция около 560 г, увеличенная около 700 г. Выход не проверен взвешиванием.

Плитка: каша в кастрюле → сковорода с яйцами.

Ингредиент	Брутто / нетто, г
Рис	130 / 130
Манго	314.3 / 220
Молоко 3,2%	300 / 300
Сливочное масло	15 / 15
Вода	350 / 350
Яйцо без скорлупы	232 / 200

Сырьё: 61 408 ₫.
Просто.

Хранение. Подавайте сразу. Остаток: быстро охладить, 0–4 °C до 24 часов; разогреть один раз до 74 °C. Убрать в холод за 2 часа, в жару выше 32 °C - за 1 час.

Совет. Для утра можно вечером сварить рис на воде, быстро охладить и утром прогреть с молоком. Используйте рис в пределах 24 часов.

Порции. Весь набор ×1,25 для увеличенных порций обоим; ×1,125, если одному. Яйца отвесьте без скорлупы.

Приготовление

1. В кастрюле залейте промытый рис указанной водой. Доведите до кипения, варите под неплотно закрытой крышкой на слабом нагреве 15 минут, помешивая каждые 3 минуты.
2. Влейте молоко и варите ещё 8–12 минут на слабом нагреве, помешивая каждую минуту. Рис должен легко раздавливаться ложкой. Добавьте сливочное масло, разложите по мискам, накройте.
3. Снимите кастрюлю. На антипригарной сковороде приготовьте яйца с 40 мл воды под крышкой 5–6 минут до схватывания белка и желтка.
4. Нарежьте манго и добавьте в кашу. Яйца подайте отдельно. Молочная каша готовится на плитке, не в рисоварке.

Яйца с ветчиной и картофелем

2 порции • 15 мин активно / около 35 мин всего

КБЖУ, расчёт	ккал	Б, г	Ж, г	У, г
На 100 г*	100	5.8	4.8	8.4
Стандартная	400	23.1	19.3	33.8
Увеличенная	500	28.9	24.1	42.2

* Плановый выход: около 800 г; стандартная порция около 400 г, увеличенная около 500 г. Выход не проверен взвешиванием.

Плитка: кастрюля → сковорода.

Ингредиент	Брутто / нетто, г
Яйцо без скорлупы	232 / 200
Огурец	210.5 / 200
Ветчина	80 / 80
Масло	12 / 12
Картофель	376.5 / 320
Соль	1 / 1

Вода для отваривания: дополнительно до 2 л, сливается. В выход не включена.

Сырьё: 66 798 ₫.
Просто.

Хранение. Подавайте сразу. Остаток: быстро охладить, 0–4 °C до 24 часов; разогреть один раз до 74 °C. Убрать в холод за 2 часа, в жару выше 32 °C - за 1 час.

Совет. Сваренный вечером картофель сокращает утреннюю готовку примерно до 15 минут.

Порции. Весь набор ×1,25 для увеличенных порций обоим; ×1,125, если одному. Яйца отвесьте без скорлупы.

Приготовление

1. Картофель нарежьте кубиками 1,5 см, сварите в кастрюле 10–12 минут после закипания в воде на 2 см выше картофеля. Слейте и обсушите.
2. Снимите кастрюлю. На сковороде прогрейте масло, обжарьте картофель 5–6 минут; добавьте ветчину полосками ещё на 2 минуты.
3. Добавьте яйца и соль, накройте на слабом нагреве на 4–6 минут до схватывания белка и желтка.
4. Подайте с огурцом ломтиками.

Омлет с зеленью и сыром

2 порции • 10 мин активно / около 15 мин всего



КБЖУ, расчёт	ккал	Б, г	Ж, г	У, г
На 100 г*	203	10.9	10.9	15
Стандартная	458	24.5	24.6	33.7
Увеличенная	572	30.6	30.8	42.1

* Плановый выход: около 450 г; стандартная порция около 225 г, увеличенная около 281 г. Выход не проверен взвешиванием.

Плитка: сковорода 28 см с крышкой.

Ингредиент	Брутто / нетто, г
Яйцо без скорлупы	232 / 200
Зелень	41.2 / 35
Сыр типа чеддер	45 / 45
Хлеб	120 / 120
Молоко 3,2%	60 / 60
Масло	9 / 9
Соль	1 / 1

Сырьё: 58 226 ₫.
Просто.

Приготовление

1. Зелень мелко порубите, сыр натрите. Яйца смешайте с молоком и солью вилкой 30 секунд.
2. Сковороду с маслом прогрейте минуту на среднем нагреве. Влейте яйца и сразу уменьшите нагрев до слабого.
3. Посыпьте сыром и зеленью, накройте. Готовьте 6–8 минут: жидкой середины быть не должно.
4. Разрежьте на две части, подайте с хлебом.

ТК-015

Омлет с зеленью и сыром

Продолжение технологической карты

Хранение и разогрев. Подавайте сразу. Остаток: быстро охладить, 0–4 °C до 24 часов; разогреть один раз до 74 °C. Убрать в холод за 2 часа, в жару выше 32 °C - за 1 час.

Совет / замены. Зелень обсушите после мытья. Сыр натрите мелко, чтобы он равномерно распределился по омлету.

Увеличение рецепта. Если оба едят увеличенные порции, весь набор ×1,25; если один - ×1,125. Яйца отвешивайте без скорлупы.

Картофельные оладьи с йогуртом

2 порции • 30 мин активно / около 35 мин всего

КБЖУ, расчёт	ккал	Б, г	Ж, г	У, г
На 100 г*	115	3.9	4.4	15.1
Стандартная	448	15.3	17.3	58.9
Увеличенная	561	19.1	21.6	73.6

* Плановый выход: около 780 г; стандартная порция около 390 г, увеличенная около 488 г. Выход не проверен взвешиванием.

Плитка: сковорода 28 см с крышкой.

Ингредиент	Брутто / нетто, г
Картофель	529.4 / 450
Лук	68.2 / 60
Яйцо без скорлупы	116 / 100
Йогурт	130 / 130
Мука	35 / 35
Масло	20 / 20
Соль	1 / 1

Вода для отваривания: дополнительно до 2 л, сливается. В выход не включена.

Сырьё: 45 725 ₫.
Нужна аккуратность.

Хранение. Подавайте сразу. Остаток: быстро охладить, 0–4 °C до 24 часов; разогреть один раз до 74 °C. Убрать в холод за 2 часа, в жару выше 32 °C - за 1 час.

Совет. Не делайте оладьи толстыми: снаружи они подгорят раньше, чем прогреется середина.

Порции. Весь набор ×1,25 для увеличенных порций обоим; ×1,125, если одному. Яйца отвесьте без скорлупы.

Приготовление

1. Картофель и лук натрите на средней тёрке. Слегка отожмите жидкость, не высушивая массу полностью.
2. Добавьте яйца, муку и соль. Перемешайте. Разделите масло на три части для трёх партий.
3. Прогрейте первую часть масла на среднем нагреве. Выкладывайте оладьи по 1,5 столовой ложки, толщиной не более 7 мм. Жарьте по 3–4 минуты с каждой стороны, затем минуту под крышкой на слабом нагреве.
4. Повторите с оставшейся массой и маслом. Всего около 10–12 небольших оладий. Внутри картофель должен стать мягким, без сырого хруста. Подайте с йогуртом.

Яичница с грибами и хлебом

2 порции • 15 мин активно / около 20 мин всего

КБЖУ, расчёт	ккал	Б, г	Ж, г	У, г
На 100 г*	146	8	6.3	14.5
Стандартная	394	21.5	17	39
Увеличенная	492	26.8	21.3	48.8

* Плановый выход: около 540 г; стандартная порция около 270 г, увеличенная около 338 г. Выход не проверен взвешиванием.

Плитка: сковорода 28 см с крышкой.

Ингредиент	Брутто / нетто, г
Яйцо без скорлупы	232 / 200
Хлеб	130 / 130
Грибы	185.6 / 180
Масло	10 / 10
Лук	79.5 / 70
Соль	1 / 1

Сырьё: 64 652 ₫.
Просто.

Хранение. Подавайте сразу. Остаток: быстро охладить, 0–4 °C до 24 часов; разогреть один раз до 74 °C. Убрать в холод за 2 часа, в жару выше 32 °C - за 1 час.

Совет. Не закрывайте грибы крышкой во время обжаривания: лишняя вода должна испариться до добавления яиц.

Порции. Весь набор ×1,25 для увеличенных порций обоим; ×1,125, если одному. Яйца отвесьте без скорлупы.

Приготовление

1. Лук нарежьте кубиками 5 мм, грибы пластинами 4 мм. Хлеб подготовьте к подаче.
2. В сковороде прогрейте масло на среднем нагреве. Обжарьте лук 2 минуты, грибы ещё 6–7 минут, пока большая часть жидкости не испарится.
3. Сделайте четыре углубления, добавьте яйца и соль. Накройте на слабом нагреве на 4–6 минут до схватывания белка и желтка.
4. Разделите яйца и грибы между двумя тарелками, подайте с хлебом.

Овсянка с яблоком и йогуртом

2 порции • 15 мин активно / около 25 мин всего

КБЖУ, расчёт	ккал	Б, г	Ж, г	У, г
На 100 г*	104	5	3.3	14
Стандартная	518	24.9	16.3	70
Увеличенная	647	31.1	20.4	87.5

* Плановый выход: около 1000 г; стандартная порция около 500 г, увеличенная около 625 г. Выход не проверен взвешиванием.

Плитка: кастрюля с кашей → сковорода с яйцами.

Ингредиент	Брутто / нетто, г
Овсянка	140 / 140
Яблоко	222.2 / 200
Молоко 3,2%	250 / 250
Йогурт	150 / 150
Вода	220 / 220
Яйцо без скорлупы	116 / 100

Сырьё: 66 304 ₫.
Просто.

Хранение. Подавайте сразу. Остаток: быстро охладить, 0–4 °C до 24 часов; разогреть один раз до 74 °C. Убрать в холод за 2 часа, в жару выше 32 °C - за 1 час.

Совет. Йогурт нужен натуральный, без сахара и наполнителей. Вмешивайте его после снятия каши с нагрева.

Порции. Весь набор ×1,25 для увеличенных порций обоим; ×1,125, если одному. Яйца отвесьте без скорлупы.

Приготовление

1. В кастрюле доведите молоко и указанную воду до слабого кипения. Всыпьте овсяные хлопья обычной варки.
2. Варите на слабом нагреве 8–12 минут, помешивая каждые 30 секунд. Если упаковка требует дольше, ориентируйтесь на неё. Рисоварка не нужна.
3. Переложите кашу в две миски, накройте. Снимите кастрюлю, поставьте сковороду. Яйца приготовьте на антипригарной поверхности с 30 мл воды под крышкой 5–6 минут до схватывания белка и желтка.
4. Нарежьте яблоко, добавьте в кашу. Добавьте йогурт, когда каша перестанет кипеть. Яйца подайте отдельно.

Тосты с ветчиной и яйцом

2 порции • 12 мин активно / около 15 мин всего

КБЖУ, расчёт	ккал	Б, г	Ж, г	У, г
На 100 г*	159	9.3	6.8	14.5
Стандартная	468	27.5	20.1	42.9
Увеличенная	585	34.3	25.2	53.6

* Плановый выход: около 590 г; стандартная порция около 295 г, увеличенная около 369 г. Выход не проверен взвешиванием.

Плитка: сковорода 28 см с крышкой.

Ингредиент	Брутто / нетто, г
Хлеб	150 / 150
Помидор	189.5 / 180
Ветчина	90 / 90
Масло	8 / 8
Яйцо без скорлупы	232 / 200
Соль	1 / 1

Сырьё: 69 874 ₫.
Просто.

Хранение. Подавайте сразу. Остаток: быстро охладить, 0–4 °C до 24 часов; разогреть один раз до 74 °C. Убрать в холод за 2 часа, в жару выше 32 °C - за 1 час.

Совет. Сначала подсушите хлеб, затем готовьте ветчину и яйца: готовые яйца не будут ждать на холодной тарелке.

Порции. Весь набор ×1,25 для увеличенных порций обоим; ×1,125, если одному. Яйца отвесьте без скорлупы.

Приготовление

1. На сухой сковороде подсушите хлеб по 1 минуте с каждой стороны, переложите на тарелки.
2. Влейте масло. Ветчину обжарьте на среднем нагреве по 1 минуте с каждой стороны, переложите на хлеб.
3. В ту же сковороду добавьте яйца и соль. На слабом нагреве готовьте под крышкой 4–6 минут до схватывания белка и желтка.
4. Положите яйца на тосты, добавьте свежие помидоры дольками.

Рис с яйцом и зелёным луком

2 порции • 15 мин активно / около 45 мин всего

КБЖУ, расчёт	ккал	Б, г	Ж, г	У, г
На 100 г*	145	5.8	4.8	18.9
Стандартная	485	19.5	16.2	63.2
Увеличенная	606	24.3	20.3	79.1

* Плановый выход: около 670 г; стандартная порция около 335 г, увеличенная около 419 г. Выход не проверен взвешиванием.

Рисоварка: только рис с водой. Параллельно плитка: сковорода.

Ингредиент	Брутто / нетто, г
Рис	145 / 145
Зелень	47.1 / 40
Яйцо без скорлупы	232 / 200
Соевый соус	20 / 20
Лук	68.2 / 60
Масло	12 / 12
Соль	1 / 1
Вода	232 / 232

Сырьё: 35 126 ₫.
Просто.

Хранение. Подавайте сразу. Остаток: быстро охладить, 0–4 °C до 24 часов; разогреть один раз до 74 °C. Убрать в холод за 2 часа, в жару выше 32 °C - за 1 час.

Совет. Свежесваренный рис тоже подходит: обязательно дайте выйти пару, чтобы он не превратился в кашу. Время Cook зависит от модели.

Порции. Весь набор ×1,25 для увеличенных порций обоим; ×1,125, если одному. Яйца отвесьте без скорлупы.

Приготовление

1. Промойте рис и приготовьте в рисоварке только с указанной водой в режиме Cook, по инструкции аппарата. После переключения оставьте под крышкой на 10 минут.
2. Разложите свежий рис тонким слоем на чистой тарелке на 10 минут, пока готовите лук. Не оставляйте его на столе для длительного охлаждения.
3. На сковороде прогрейте масло на среднем нагреве. Лук кубиками 5 мм обжарьте 3 минуты, добавьте рис и перемешивайте ещё 3 минуты.
4. Сдвиньте рис, влейте взбитые яйца на свободный участок. Перемешивайте 2–3 минуты до схватывания, смешайте с рисом. Добавьте соус, зелень и соль, прогрейте минуту.

Омлет с курицей

2 порции • 15 мин активно / около 25 мин всего

КБЖУ, расчёт	ккал	Б, г	Ж, г	У, г
На 100 г*	142	11.6	6.1	9.6
Стандартная	448	36.6	19.3	30.1
Увеличенная	560	45.7	24.1	37.7

* Плановый выход: около 630 г; стандартная порция около 315 г, увеличенная около 394 г. Выход не проверен взвешиванием.

Плитка: сковорода 28 см с крышкой.

Ингредиент	Брутто / нетто, г
Яйцо без скорлупы	232 / 200
Молоко 3,2%	50 / 50
Куриное филе	160 / 160
Масло	10 / 10
Помидор	189.5 / 180
Хлеб	100 / 100
Соль	1 / 1

Сырьё: 57 445 ₫.
Просто.

Хранение. Подавайте сразу. Остаток: быстро охладить, 0–4 °C до 24 часов; разогреть один раз до 74 °C. Убрать в холод за 2 часа, в жару выше 32 °C - за 1 час.

Совет. Для более сочного омлета можно взять филе бедра без кожи вместо грудки; КБЖУ тогда изменятся.

Порции. Весь набор ×1,25 для увеличенных порций обоим; ×1,125, если одному. Яйца отвесьте без скорлупы.

Приготовление

1. Курицу нарежьте кубиками 1 см, помидоры дольками. Яйца размешайте с молоком и солью.
2. На сковороде прогрейте масло, обжаривайте курицу на среднем нагреве 7–9 минут, помешивая. Внутри самого толстого кусочка должно быть 74 °C.
3. Влейте яйца, убавьте нагрев. Накройте на 5–7 минут до полностью схватившейся середины.
4. Подайте с хлебом и помидорами.

Яйца с фасолью в томате

2 порции • 12 мин активно / около 20 мин всего

КБЖУ, расчёт	ккал	Б, г	Ж, г	У, г
На 100 г*	145	7.9	4.9	17.4
Стандартная	499	27.3	16.8	59.9
Увеличенная	623	34.1	21	74.9

* Плановый выход: около 690 г; стандартная порция около 345 г, увеличенная около 431 г. Выход не проверен взвешиванием.

Плитка: сковорода 28 см с крышкой.

Ингредиент	Брутто / нетто, г
Яйцо без скорлупы	232 / 200
Лук	79.5 / 70
Фасоль без жидкости	240 / 240
Хлеб	110 / 110
Томатная паста	35 / 35
Масло	10 / 10
Соль	1 / 1
Вода	80 / 80

Сырьё: 74 612 ₫.
Просто.

Хранение. Подавайте сразу. Остаток: быстро охладить, 0–4 °C до 24 часов; разогреть один раз до 74 °C. Убрать в холод за 2 часа, в жару выше 32 °C - за 1 час.

Совет. Сухая фасоль здесь не подходит: ей нужны замачивание и отдельная долгая варка.

Порции. Весь набор ×1,25 для увеличенных порций обоим; ×1,125, если одному. Яйца отвесьте без скорлупы.

Приготовление

1. Готовую консервированную фасоль откиньте на сито, промойте и взвесьте без жидкости. Лук нарежьте кубиками 5 мм.
2. Прогрейте масло, обжарьте лук 3 минуты на среднем нагреве. Добавьте пасту и 80 мл воды из рецепта, перемешайте.
3. Добавьте фасоль, прогрейте 4 минуты. Сделайте углубления, добавьте яйца и соль.
4. Накройте на слабом нагреве на 5–7 минут до схватывания белка и желтка. Подайте с хлебом.

Гречка с грибами и яйцом

2 порции • 18 мин активно / около 35 мин всего

КБЖУ, расчёт	ккал	Б, г	Ж, г	У, г
На 100 г*	123	6.2	4.6	15.4
Стандартная	472	23.9	17.7	59.4
Увеличенная	590	29.9	22.2	74.2

* Плановый выход: около 770 г; стандартная порция около 385 г, увеличенная около 481 г. Выход не проверен взвешиванием.

Плитка: гречка в кастрюле → сковорода.

Ингредиент	Брутто / нетто, г
Гречка	140 / 140
Яйцо без скорлупы	232 / 200
Грибы	185.6 / 180
Масло	12 / 12
Лук	79.5 / 70
Соль	1 / 1
Вода	294 / 294

Сырьё: 71 935 ₫.
Просто.

Хранение. Подавайте сразу. Остаток: быстро охладить, 0–4 °C до 24 часов; разогреть один раз до 74 °C. Убрать в холод за 2 часа, в жару выше 32 °C - за 1 час.

Совет. Гречку можно сварить вечером и хранить при 0–4 °C до следующего завтрака. Рисоварка Cook/Warm здесь не используется.

Порции. Весь набор ×1,25 для увеличенных порций обоим; ×1,125, если одному. Яйца отвесьте без скорлупы.

Приготовление

1. Промойте гречку. В кастрюле залейте указанной водой, доведите до кипения. На минимальном нагреве под крышкой варите 15–18 минут до впитывания воды. Снимите с плитки, оставьте под крышкой на 5 минут.
2. Поставьте сковороду. На масле обжарьте мелко нарезанный лук 3–4 минуты. Добавьте грибы пластинами 4 мм, жарьте ещё 6–7 минут до испарения выделившейся воды. Посолите.
3. Смешайте гречку с луком с грибами. Переложите на тарелки, прикройте.
4. На освободившейся антипригарной сковороде приготовьте яйца с 30 мл воды под крышкой 5–6 минут на слабом нагреве до плотного белка и схватившегося желтка.

Сытные бутерброды с курицей

2 порции • 15 мин активно / около 20 мин всего

КБЖУ, расчёт	ккал	Б, г	Ж, г	У, г
На 100 г*	117	9.2	2.9	13.3
Стандартная	445	35.1	10.9	50.5
Увеличенная	556	43.9	13.7	63.1

* Плановый выход: около 760 г; стандартная порция около 380 г, увеличенная около 475 г. Выход не проверен взвешиванием.

Плитка: сковорода 28 см с крышкой.

Ингредиент	Брутто / нетто, г
Хлеб	170 / 170
Огурец	168.4 / 160
Куриное филе	220 / 220
Йогурт	90 / 90
Помидор	189.5 / 180
Масло	7 / 7
Соль	1 / 1

Сырьё: 57 799 ₫.
Просто.

Хранение. Подавайте сразу. Остаток: быстро охладить, 0–4 °C до 24 часов; разогреть один раз до 74 °C. Убрать в холод за 2 часа, в жару выше 32 °C - за 1 час.

Совет. Натуральный йогурт должен быть густым: жидкий быстро размочит хлеб. Овощи обсушите перед сборкой.

Порции. Весь набор ×1,25 для увеличенных порций обоим; ×1,125, если одному. Яйца отвесьте без скорлупы.

Приготовление

1. Йогурт смешайте с солью. Помидор и огурец нарежьте ломтиками. Хлеб подсушите на сухой сковороде по минуте с каждой стороны, переложите.
2. Куриное филе нарежьте поперёк волокон полосками толщиной 7 мм. В сковороде прогрейте масло, обжаривайте курицу 7–9 минут, переворачивая, до 74 °C внутри.
3. Смажьте хлеб йогуртом, разложите курицу и овощи. Если всё не помещается, подайте овощи рядом.
4. Ешьте сразу: собранные бутерброды быстро размокают.

Блины с яблоком

2 порции • 25 мин активно / около 30 мин всего



КБЖУ, расчёт	ккал	Б, г	Ж, г	У, г
На 100 г*	157	5.4	5.3	22.2
Стандартная	582	19.9	19.5	82
Увеличенная	727	24.9	24.3	102.5

* Плановый выход: около 740 г; стандартная порция около 370 г, увеличенная около 462 г. Выход не проверен взвешиванием.

Плитка: сковорода 28 см с крышкой.

Ингредиент	Брутто / нетто, г
Мука	135 / 135
Йогурт	120 / 120
Молоко 3,2%	270 / 270
Масло	15 / 15
Яйцо без скорлупы	116 / 100
Сахар	10 / 10
Яблоко	255.6 / 230
Соль	0.5 / 0.5

Сырьё: 55 748 ₫.
Нужна аккуратность.

Приготовление

1. Смешайте яйца, молоко, сахар и соль. Постепенно вмешайте муку венчиком. Добавьте треть масла и оставьте тесто на 5 минут.
2. Прогрейте сковороду на среднем нагреве 1 минуту. Остальным маслом тонко смазывайте поверхность перед каждым блином кисточкой или салфеткой.
3. Для каждого блина налейте около 65 мл теста и распределите тонким слоем. Жарьте 60–90 секунд; когда поверхность перестанет блестеть, переверните ещё на 30–45 секунд. Получится примерно 6–8 блинов.
4. Нарежьте яблоко тонкими ломтиками. Разделите блины, фрукты и йогурт между двумя тарелками. Весь объём масла уже учтён.

ТК-025

Блины с яблоком

Продолжение технологической карты

Хранение и разогрев. Подавайте сразу. Остаток: быстро охладить, 0–4 °C до 24 часов; разогреть один раз до 74 °C. Убрать в холод за 2 часа, в жару выше 32 °C - за 1 час.

Совет / замены. Если тесто плохо растекается, добавьте 10–20 мл воды. Молоко и муку не добавляйте на глаз: изменятся порции и КБЖУ.

Увеличение рецепта. Если оба едят увеличенные порции, весь набор ×1,25; если один - ×1,125. Яйца отвешивайте без скорлупы.

Омлет с картофелем

2 порции • 15 мин активно / около 35 мин всего

КБЖУ, расчёт	ккал	Б, г	Ж, г	У, г
На 100 г*	95	4.7	4.4	9.4
Стандартная	342	16.8	15.9	33.7
Увеличенная	427	21	19.8	42.2

* Плановый выход: около 720 г; стандартная порция около 360 г, увеличенная около 450 г. Выход не проверен взвешиванием.

Плитка: кастрюля → сковорода.

Ингредиент	Брутто / нетто, г
Яйцо без скорлупы	232 / 200
Помидор	189.5 / 180
Картофель	352.9 / 300
Масло	12 / 12
Лук	79.5 / 70
Соль	1 / 1

Вода для отваривания: дополнительно до 2 л, сливается. В выход не включена.

Сырьё: 43 729 ₫.
Просто.

Хранение. Подавайте сразу. Остаток: быстро охладить, 0–4 °C до 24 часов; разогреть один раз до 74 °C. Убрать в холод за 2 часа, в жару выше 32 °C - за 1 час.

Совет. С заранее сваренным картофелем утром потребуется 15–18 минут.

Порции. Весь набор ×1,25 для увеличенных порций обоим; ×1,125, если одному. Яйца отвесьте без скорлупы.

Приготовление

1. Картофель нарежьте кубиками 1 см, сварите 8–10 минут после закипания в кастрюле. Слейте воду, снимите кастрюлю.
2. В сковороде на масле обжарьте лук кубиками 3 минуты, затем картофель ещё 5 минут.
3. Яйца взбейте с солью, влейте к картофелю. Накройте на слабом нагреве на 6–8 минут: середина должна стать плотной.
4. Подайте с помидорами дольками.

Яичница с сыром и хлебом

2 порции • 10 мин активно / около 15 мин всего

КБЖУ, расчёт	ккал	Б, г	Ж, г	У, г
На 100 г*	174	8.9	8.7	14.7
Стандартная	497	25.5	24.9	41.9
Увеличенная	621	31.9	31.2	52.4

* Плановый выход: около 570 г; стандартная порция около 285 г, увеличенная около 356 г. Выход не проверен взвешиванием.

Плитка: сковорода 28 см с крышкой.

Ингредиент	Брутто / нетто, г
Яйцо без скорлупы	232 / 200
Огурец	189.5 / 180
Сыр типа чеддер	50 / 50
Масло	9 / 9
Хлеб	150 / 150
Соль	1 / 1

Сырьё: 60 071 ₫.
Просто.

Хранение. Подавайте сразу. Остаток: быстро охладить, 0–4 °C до 24 часов; разогреть один раз до 74 °C. Убрать в холод за 2 часа, в жару выше 32 °C - за 1 час.

Совет. Сыр добавляйте мелкой стружкой, а огурцы - уже на тарелку. Это сохранит сухую поверхность яйца.

Порции. Весь набор ×1,25 для увеличенных порций обоим; ×1,125, если одному. Яйца отвесьте без скорлупы.

Приготовление

1. Сыр натрите, огурец нарежьте ломтиками. Хлеб разделите поровну.
2. Прогрейте масло на среднем нагреве, добавьте яйца и соль. Через 2 минуты посыпьте сыром.
3. Убавьте нагрев, накройте ещё на 3–5 минут до схватывания белка и желтка.
4. Подавайте сразу с хлебом и огурцами.

Рисовая каша с бананом

2 порции • 15 мин активно / около 40 мин всего

КБЖУ, расчёт	ккал	Б, г	Ж, г	У, г
На 100 г*	113	4.4	3.8	15.3
Стандартная	605	23.3	20.4	82
Увеличенная	757	29.2	25.4	102.5

* Плановый выход: около 1070 г; стандартная порция около 535 г, увеличенная около 669 г. Выход не проверен взвешиванием.

Плитка: каша в кастрюле → сковорода с яйцами.

Ингредиент	Брутто / нетто, г
Рис	130 / 130
Банан	287.9 / 190
Молоко 3,2%	320 / 320
Сливочное масло	12 / 12
Вода	320 / 320
Яйцо без скорлупы	232 / 200

Сырьё: 57 316 ₫.
Просто.

Хранение. Подавайте сразу. Остаток: быстро охладить, 0–4 °C до 24 часов; разогреть один раз до 74 °C. Убрать в холод за 2 часа, в жару выше 32 °C - за 1 час.

Совет. Для утра можно вечером сварить рис на воде, быстро охладить и утром прогреть с молоком. Используйте рис в пределах 24 часов.

Порции. Весь набор ×1,25 для увеличенных порций обоим; ×1,125, если одному. Яйца отвесьте без скорлупы.

Приготовление

1. В кастрюле залейте промытый рис указанной водой. Доведите до кипения, варите под неплотно закрытой крышкой на слабом нагреве 15 минут, помешивая каждые 3 минуты.
2. Влейте молоко и варите ещё 8–12 минут на слабом нагреве, помешивая каждую минуту. Рис должен легко раздавливаться ложкой. Добавьте сливочное масло, разложите по мискам, накройте.
3. Снимите кастрюлю. На антипригарной сковороде приготовьте яйца с 40 мл воды под крышкой 5–6 минут до схватывания белка и желтка.
4. Нарежьте банан и добавьте в кашу. Яйца подайте отдельно. Молочная каша готовится на плитке, не в рисоварке.

Куриный суп с лапшой

4 порции • 20 мин активно / около 45 мин всего



КБЖУ, расчёт	ккал	Б, г	Ж, г	У, г
На 100 г*	48	4.1	0.9	5.9
Стандартная	166	13.9	3.2	20.1
Увеличенная	207	17.3	4	25.1

* Плановый выход: около 1370 г; стандартная порция около 342 г, увеличенная около 428 г. Выход не проверен взвешиванием.

Плитка: только кастрюля 4–5 л.

Ингредиент	Брутто / нетто, г
Куриное филе	190 / 190
Лапша яичная	55 / 55
Картофель	194.1 / 165
Зелень	14.7 / 12.5
Морковь	73.9 / 65
Вода	950 / 950
Лук	62.5 / 55
Масло	5 / 5
Соль	3 / 3

Сырьё: 40 165 ₫.
Просто.

Приготовление

1. Курицу нарежьте кубиками 1,5 см, картофель - 1 см; морковь и лук - 5 мм. Лапшу при необходимости поломайте.
2. В кастрюле на среднем нагреве прогрейте масло. Обжарьте лук и морковь 4 минуты, перемешивая. Влейте всю воду, доведите до кипения.
3. Добавьте курицу, снимите пену и варите на слабом кипении 10 минут. Добавьте картофель ещё на 10–12 минут.
4. Всыпьте лапшу на время, указанное на упаковке, обычно 5–7 минут. Добавьте соль и зелень. Картофель должен легко прокалываться, курица - достигнуть 74 °C.

ТК-029

Куриный суп с лапшой

Продолжение технологической карты

5 Разделите суп на четыре равные порции. Для второго дня две порции сразу отложите в неглубокую ёмкость для охлаждения.

Хранение и разогрев. Охладить в неглубоких ёмкостях. 0–4 °C до 24 часов для супа с рисом, иначе до 48 часов. Суп разогреть до кипения. Убрать в холод за 2 часа, в жару выше 32 °C - за 1 час.

Совет / замены. Чтобы лапша меньше разбухала, для второго дня можно держать часть отваренной лапши отдельно; тогда варите её после супа на той же конфорке.

Увеличение рецепта. Если оба едят увеличенные порции, весь набор ×1,25; если один - ×1,125. Яйца отвешивайте без скорлупы.

Борщ со свининой

4 порции • 25 мин активно / около 75 мин всего



КБЖУ, расчёт	ккал	Б, г	Ж, г	У, г
На 100 г*	41	3.2	1.3	4.3
Стандартная	166	12.8	5.4	17.4
Увеличенная	208	16	6.8	21.7

* Плановый выход: около 1610 г; стандартная порция около 402 г, увеличенная около 503 г. Выход не проверен взвешиванием.

Плитка: все этапы в одной кастрюле 4–5 л.

Ингредиент	Брутто / нетто, г
Свинина	190 / 190
Лук	68.2 / 60
Свёкла	194.1 / 165
Томатная паста	35 / 35
Капуста	183.3 / 165
Масло	10 / 10
Картофель	176.5 / 150
Вода	900 / 900
Морковь	68.2 / 60
Соль	3 / 3

Сырьё: 53 970 ₫.
Нужна аккуратность.

Приготовление

1. Свинину нарежьте кубиками 1,5 см. Свёклу и морковь натрите, лук мелко нарежьте; картофель - кубиками 1,5 см, капусту - полосками 3 мм.
2. В кастрюле прогрейте масло на среднем нагреве. Обжарьте лук 3 минуты, свёклу и морковь 5 минут, затем пасту 1 минуту. Перемешивайте, не давайте подгореть.
3. Влейте всю воду, положите свинину. После закипания снимите пену и варите на слабом кипении 30–40 минут. Кусочек мяса должен легко прокалываться вилкой.
4. Добавьте картофель, через 10 минут - капусту. Варите ещё 8–10 минут, посолите. Свинина должна достигнуть не менее 71 °C; картофель - легко раздавливаться.

ТК-030

Борщ со свининой

Продолжение технологической карты

5 Снимите с плитки на 5 минут. Разделите на четыре порции; две охладите и уберите на второй день.

Хранение и разогрев. Охладить в неглубоких ёмкостях. 0–4 °C до 24 часов для супа с рисом, иначе до 48 часов. Суп разогреть до кипения. Убрать в холод за 2 часа, в жару выше 32 °C - за 1 час.

Совет / замены. Цвет будет мягче, чем у борща с уксусом. Кислоту даёт томатная паста; дополнительные продукты в смету не включены.

Увеличение рецепта. Если оба едят увеличенные порции, весь набор ×1,25; если один - ×1,125. Яйца отвешивайте без скорлупы.

Суп с фрикадельками

4 порции • 20 мин активно / около 45 мин всего



КБЖУ, расчёт	ккал	Б, г	Ж, г	У, г
На 100 г*	51	3.4	1.8	5.2
Стандартная	180	12	6.4	18.1
Увеличенная	225	15	8	22.6

* Плановый выход: около 1400 г; стандартная порция около 350 г, увеличенная около 438 г. Выход не проверен взвешиванием.

Плитка: только кастрюля 4–5 л.

Ингредиент	Брутто / нетто, г
Фарш 10% жира	200 / 200
Рис	32.5 / 32.5
Картофель	217.6 / 185
Зелень	14.7 / 12.5
Морковь	85.2 / 75
Вода	950 / 950
Лук	73.9 / 65
Масло	5 / 5
Соль	3 / 3

Сырьё: 72 020 ₫.
Просто.

Приготовление

1. Половину лука нарежьте очень мелко и смешайте с фаршем и половиной соли. Влажными руками сформуйте шарики около 20 г.
2. В кастрюле на масле прогрейте остальной лук и морковь кубиками 5 мм 4 минуты. Влейте воду, доведите до кипения.
3. Добавьте промытый рис и картофель кубиками 1 см. Варите 10 минут на слабом кипении.
4. Опустите фрикадельки по одной, не перемешивайте первую минуту. Варите ещё 12–15 минут; фарш в центре должен достигнуть 71 °C. Добавьте зелень и остальную соль.

ТК-031

Суп с фрикадельками

Продолжение технологической карты

5 Разделите на четыре порции. Рис в супе требует особенно быстрого охлаждения; порции второго дня съешьте в течение 24 часов или заморозьте сразу после охлаждения.

Хранение и разогрев. Охладить в неглубоких ёмкостях. 0–4 °C до 24 часов для супа с рисом, иначе до 48 часов. Суп разогреть до кипения. Убрать в холод за 2 часа, в жару выше 32 °C - за 1 час.

Совет / замены. Используйте точные массы из таблицы. При замене мяса, жирности молочных продуктов или количества масла изменятся КБЖУ и стоимость.

Увеличение рецепта. Если оба едят увеличенные порции, весь набор ×1,25; если один - ×1,125. Яйца отвешивайте без скорлупы.

Суп грибной с картофелем

4 порции • 20 мин активно / около 45 мин всего

КБЖУ, расчёт	ккал	Б, г	Ж, г	У, г
На 100 г*	37	1	2	4.1
Стандартная	122	3.4	6.7	13.7
Увеличенная	152	4.3	8.3	17.1

* Плановый выход: около 1330 г; стандартная порция около 332 г, увеличенная около 416 г. Выход не проверен взвешиванием.

Плитка: все этапы в одной кастрюле 4–5 л.

Ингредиент	Брутто / нетто, г
Грибы	232 / 225
Сливки 35%	50 / 50
Картофель	223.5 / 190
Вода	850 / 850
Морковь	73.9 / 65
Масло	7.5 / 7.5
Лук	79.5 / 70
Соль	3 / 3

Сырьё: 71 011 ₫.
Просто.

Хранение. Охладить в неглубоких ёмкостях. 0–4 °C до 24 часов для супа с рисом, иначе до 48 часов. Суп разогреть до кипения. Убрать в холод за 2 часа, в жару выше 32 °C - за 1 час.

Совет. Это суп с кусочками грибов и картофеля. Блендер не нужен.

Порции. Весь набор ×1,25 для увеличенных порций обоим; ×1,125, если одному. Яйца отвесьте без скорлупы.

Приготовление

1. Грибы нарежьте пластинами 4 мм, картофель - кубиками 1 см, лук и морковь - кубиками 5 мм.
2. В кастрюле прогрейте масло, обжарьте лук 3 минуты, грибы ещё 6–7 минут на среднем нагреве, помешивая.
3. Добавьте морковь, картофель и всю воду. После закипания варите 15–18 минут на слабом кипении, пока картофель легко не прокалывается.
4. Влейте сливки, посолите и прогрейте 2 минуты при слабом кипении. Разделите на четыре порции, половину быстро охладите.

Фасолевый суп со свининой

4 порции • 20 мин активно / около 70 мин всего

КБЖУ, расчёт	ккал	Б, г	Ж, г	У, г
На 100 г*	48	3.9	1.2	5.4
Стандартная	167	13.6	4.1	18.9
Увеличенная	209	17	5.2	23.7

* Плановый выход: около 1400 г; стандартная порция около 350 г, увеличенная около 438 г. Выход не проверен взвешиванием.

Плитка: только кастрюля 4–5 л.

Ингредиент	Брутто / нетто, г
Свинина	170 / 170
Лук	68.2 / 60
Фасоль без жидкости	190 / 190
Вода	900 / 900
Картофель	158.8 / 135
Масло	6 / 6
Морковь	73.9 / 65
Соль	3 / 3

Сырьё: 61 088 ₫.
Просто.

Хранение. Охладить в неглубоких ёмкостях. 0–4 °C до 24 часов для супа с рисом, иначе до 48 часов. Суп разогреть до кипения. Убрать в холод за 2 часа, в жару выше 32 °C - за 1 час.

Совет. Название исправлено: в исходнике суп назывался гороховым, хотя содержал фасоль. Сухая фасоль не заменяет консервированную без отдельной подготовки.

Порции. Весь набор ×1,25 для увеличенных порций обоим; ×1,125, если одному. Яйца отвесьте без скорлупы.

Приготовление

1. Используйте готовую фасоль из банки. Промойте, дайте стечь воде и взвесьте нужное количество. Свинину нарежьте кубиками 1,5 см, овощи - 1 см.
2. В кастрюле прогрейте масло, обжарьте лук 3 минуты и морковь ещё 3 минуты. Влейте всю воду, положите мясо.
3. После закипания снимите пену. Варите на слабом кипении 30–40 минут: мясо должно легко прокалываться и достичь 71 °C.
4. Добавьте картофель на 12–15 минут, затем фасоль на 5 минут. Посолите. Разомните ложкой несколько фасолин для густоты.
5. Разделите на четыре порции, две быстро охладите на второй день.

Томатный суп с курицей и рисом

4 порции • 20 мин активно / около 45 мин всего

КБЖУ, расчёт	ккал	Б, г	Ж, г	У, г
На 100 г*	45	3.7	0.9	5.3
Стандартная	145	12.2	3	17.2
Увеличенная	181	15.2	3.7	21.5

* Плановый выход: около 1300 г; стандартная порция около 325 г, увеличенная около 406 г. Выход не проверен взвешиванием.

Плитка: только кастрюля 4–5 л.

Ингредиент	Брутто / нетто, г
Куриное филе	180 / 180
Лук	68.2 / 60
Рис	55 / 55
Томатная паста	20 / 20
Помидор	252.6 / 240
Вода	800 / 800
Морковь	73.9 / 65
Масло	6 / 6
Соль	3 / 3

Сырьё: 39 058 ₫.
Просто.

Хранение. Охладить в неглубоких ёмкостях. 0–4 °C до 24 часов для супа с рисом, иначе до 48 часов. Суп разогреть до кипения. Убрать в холод за 2 часа, в жару выше 32 °C - за 1 час.

Совет. Используйте точные массы из таблицы. При замене мяса, жирности молочных продуктов или количества масла изменятся КБЖУ и стоимость.

Порции. Весь набор ×1,25 для увеличенных порций обоим; ×1,125, если одному. Яйца отвесьте без скорлупы.

Приготовление

1. Курицу нарежьте кубиками 1,5 см; лук и морковь - 5 мм, помидоры - 1 см. Рис промойте.
2. В кастрюле прогрейте масло, обжарьте лук и морковь 4 минуты. Добавьте помидоры и пасту ещё на 5 минут, помешивая.
3. Влейте всю воду, доведите до кипения, добавьте курицу и рис. Варите на слабом кипении 18–22 минуты.
4. Посолите. Рис должен легко раздавливаться, курица - достигнуть 74 °C. Разделите на четыре порции.
5. Порции второго дня охладите сразу и съешьте в пределах 24 часов; если второй обед позже, эти порции заморозьте после охлаждения.

Капустный суп со свининой

4 порции • 20 мин активно / около 70 мин всего

КБЖУ, расчёт	ккал	Б, г	Ж, г	У, г
На 100 г*	39	3.3	1.2	3.9
Стандартная	146	12.3	4.4	14.8
Увеличенная	182	15.4	5.5	18.5

* Плановый выход: около 1510 г; стандартная порция около 378 г, увеличенная около 472 г. Выход не проверен взвешиванием.

Плитка: только кастрюля 4–5 л.

Ингредиент	Брутто / нетто, г
Свинина	190 / 190
Лук	73.9 / 65
Капуста	233.3 / 210
Томатная паста	22.5 / 22.5
Картофель	205.9 / 175
Вода	900 / 900
Морковь	73.9 / 65
Масло	6 / 6
Соль	3 / 3

Сырьё: 47 048 ₫.
Просто.

Хранение. Охладить в неглубоких ёмкостях. 0–4 °C до 24 часов для супа с рисом, иначе до 48 часов. Суп разогреть до кипения. Убрать в холод за 2 часа, в жару выше 32 °C - за 1 час.

Совет. Используйте точные массы из таблицы. При замене мяса, жирности молочных продуктов или количества масла изменятся КБЖУ и стоимость.

Порции. Весь набор ×1,25 для увеличенных порций обоим; ×1,125, если одному. Яйца отвесьте без скорлупы.

Приготовление

1. Свинину нарежьте кубиками 1,5 см, картофель - 1 см, лук и морковь - 5 мм. Капусту нашинкуйте полосками 3 мм.
2. В кастрюле прогрейте масло, обжарьте лук и морковь 4 минуты, пасту ещё 1 минуту. Влейте всю воду и добавьте мясо.
3. После закипания снимите пену и варите на слабом кипении 30–40 минут. Мясо должно легко прокалываться и достичь 71 °C.
4. Добавьте картофель на 10 минут, затем капусту ещё на 10–12 минут. Посолите; картофель должен стать мягким.
5. Разделите суп на четыре порции, половину быстро охладите на второй день.

Куриные котлеты с картофельным пюре

4 порции • 35 мин активно / около 65 мин всего

КБЖУ, расчёт	ккал	Б, г	Ж, г	У, г
На 100 г*	116	10.2	4	9.5
Стандартная	512	45	17.8	41.9
Увеличенная	640	56.2	22.2	52.4

* Плановый выход: около 1770 г; стандартная порция около 442 г, увеличенная около 553 г. Выход не проверен взвешиванием.

Плитка: картофель в кастрюле → две партии котлет на сковороде.

Ингредиент	Брутто / нетто, г
Куриное филе	648 / 648
Молоко 3,2%	117 / 117
Картофель	1005.9 / 855
Сливочное масло	22.5 / 22.5
Лук	143.2 / 126
Масло	22.5 / 22.5
Яйцо без скорлупы	104.4 / 90
Соль	2 / 2
Вода	72 / 72

Вода для отваривания: дополнительно до 2 л, сливается. В выход не включена.

Сырьё: 138 477 ₫.
Нужна аккуратность.

Приготовление

1. Картофель нарежьте кубиками 2 см, положите в кастрюлю. Залейте водой на 2 см выше, доведите до кипения и варите 15–18 минут: нож должен входить без усилия. Слейте воду. Разомните с молоком и сливочным маслом из рецепта; молоко влейте в горячий картофель и прогрейте на слабом нагреве минуту. Накройте и снимите кастрюлю с конфорки.

2. Куриное филе мелко порубите ножом или купите охлаждённый куриный фарш без добавок. Лук натрите. Смешайте курицу, лук, яйцо и соль. Масса должна быть холодной.

3. Влажными руками сформуйте 8 плоских котлет толщиной 1,5 см. Разделите масло на две партии; прогрейте первую на среднем нагреве.

4. Обжарьте 4 котлеты по 3 минуты с каждой стороны. Добавьте 36 мл воды, накройте и готовьте 7–9 минут на слабом нагреве до 74 °C в центре. Повторите со второй партией и остальной водой.

5. Подайте две котлеты с четвертью пюре на человека. Половину котлет и пюре охладите на следующий день.

ТК-036

Куриные котлеты с картофельным пюре

Продолжение технологической карты

Хранение и разогрев. Две порции охладить. 0–4 °C до 48 часов. Разогреть до 74 °C с 30–50 мл воды. Рис на второй день сварить свежим. Убрать в холод за 2 часа, в жару выше 32 °C - за 1 час.

Совет / замены. Если нет мясорубки, рубите курицу ножом до кусочков 3–4 мм. При слишком жидкой массе охладите 15 минут; муку без пересчёта не добавляйте.

Увеличение рецепта. Если оба едят увеличенные порции, весь набор ×1,25; если один - ×1,125. Яйца отвешивайте без скорлупы.

Гречка со свининой в подливе

4 порции • 30 мин активно / около 75 мин всего

КБЖУ, расчёт	ккал	Б, г	Ж, г	У, г
На 100 г*	129	10.2	3.8	14.1
Стандартная	540	42.8	15.9	59.3
Увеличенная	675	53.6	19.8	74.1

* Плановый выход: около 1680 г; стандартная порция около 420 г, увеличенная около 525 г. Выход не проверен взвешиванием.

Плитка: гречка в кастрюле → свинина на сковороде.

Ингредиент	Брутто / нетто, г
Свинина	630 / 630
Морковь	143.2 / 126
Гречка	270 / 270
Томатная паста	40.5 / 40.5
Лук	184.1 / 162
Масло	19.8 / 19.8
Соль	2 / 2
Вода	882 / 882

Сырьё: 137 702 ₫.
Просто.

Хранение. Две порции охладить. 0–4 °C до 48 часов. Разогреть до 74 °C с 30–50 мл воды. Рис на второй день сварить свежим. Убрать в холод за 2 часа, в жару выше 32 °C - за 1 час.

Совет. Используйте точные массы из таблицы. При замене мяса, жирности молочных продуктов или количества масла изменятся КБЖУ и стоимость.

Порции. Весь набор ×1,25 для увеличенных порций обоим; ×1,125, если одному. Яйца отвесьте без скорлупы.

Приготовление

1. Промойте 270 г гречки, положите в кастрюлю с 567 мл воды. После закипания варите 15–18 минут на слабом нагреве под крышкой. Снимите кастрюлю и оставьте на 5 минут; конфорка теперь свободна.
2. Постную свинину нарежьте кубиками 1,5 см, лук - 5 мм, морковь натрите. На сковороде прогрейте масло и обжарьте мясо двумя партиями по 4 минуты, затем соедините.
3. Добавьте лук и морковь на 5 минут. Вмешайте пасту и 315 мл воды для подливы.
4. Накройте и тушите на слабом кипении 25–35 минут; перемешайте дважды. При испарении добавляйте кипяток по 30 мл. Мясо должно легко прокалываться и достичь 71 °C.
5. Посолите. Разделите подливу и гречку на четыре порции; половину охладите.

Тушёная картошка со свининой

4 порции • 25 мин активно / около 60 мин всего

КБЖУ, расчёт	ккал	Б, г	Ж, г	У, г
На 100 г*	98	8.2	3	9.7
Стандартная	472	39.4	14.2	46.3
Увеличенная	590	49.2	17.8	57.9

* Плановый выход: около 1920 г; стандартная порция около 480 г, увеличенная около 600 г. Выход не проверен взвешиванием.

Плитка: сковорода 28 см с крышкой.

Ингредиент	Брутто / нетто, г
Свинина	630 / 630
Морковь	163.6 / 144
Картофель	1005.9 / 855
Томатная паста	45 / 45
Лук	163.6 / 144
Масло	19.8 / 19.8
Соль	2 / 2
Вода	405 / 405

Вода для отваривания: дополнительно до 2 л, сливается. В выход не включена.

Сырьё: 139 962 ₫.
Просто.

Приготовление

1. Свинину и картофель нарежьте кубиками 1,5 см, лук - 5 мм, морковь - полукружьями 3 мм.
2. Прогрейте всё масло на сковороде. Обжарьте свинину двумя партиями по 4 минуты, соедините. Добавьте лук и морковь на 5 минут.
3. Добавьте картофель, пасту и 405 мл воды. Посолите, перемешайте, накройте. После закипания тушите на слабом нагреве 30–40 минут.
4. Перемешивайте каждые 10 минут; при подсыхании добавляйте кипяток по 30 мл. Картофель должен легко раздавливаться вилкой, свинина - достичь 71 °C и стать мягкой.
5. Разделите на четыре порции, две быстро охладите.

Хранение и разогрев. Две порции охладить. 0–4 °C до 48 часов. Разогреть до 74 °C с 30–50 мл воды. Рис на второй день сварить свежим. Убрать в холод за 2 часа, в жару выше 32 °C - за 1 час.

Совет / замены. Используйте точные массы из таблицы. При замене мяса, жирности молочных продуктов или количества масла изменятся КБЖУ и стоимость.

Увеличение рецепта. Если оба едят увеличенные порции, весь набор ×1,25; если один - ×1,125. Яйца отвешивайте без скорлупы.

Курица в сливках с рисом

4 порции • 30 мин активно / около 55 мин всего

КБЖУ, расчёт	ккал	Б, г	Ж, г	У, г
На 100 г*	142	9.4	5.4	13.5
Стандартная	630	41.7	24	59.9
Увеличенная	788	52.1	30	74.9

* Плановый выход: около 1770 г; стандартная порция около 442 г, увеличенная около 553 г. Выход не проверен взвешиванием.

Рисоварка: только рис с водой. Плитка: сковорода параллельно.

Ингредиент	Брутто / нетто, г
Филе бедра	684 / 684
Лук	143.2 / 126
Рис	270 / 270
Сливки 35%	135 / 135
Грибы	259.8 / 252
Масло	16.2 / 16.2
Соль	2 / 2
Вода	540 / 540

Сырьё: 227 723 ₫.
Просто.

Приготовление

1. Промойте рис. Для двух порций возьмите 135 г сухого риса и 216 мл воды; готовьте в рисоварке Cook по инструкции, затем оставьте на Warm на 10 минут. Вторую половину сухого риса сварите свежей на следующий день.
2. Куриное бедро нарежьте кубиками 1,5 см. Лук нарежьте полукольцами 3 мм; грибы - пластинами 4 мм.
3. В сковороде прогрейте всё масло на среднем нагреве. Обжарьте мясо двумя партиями по 4 минуты, переворачивая. Соедините партии. Добавьте лук, готовьте 4 минуты.
4. Добавьте грибы и готовьте 6–7 минут, пока большая часть жидкости не испарится.
5. Убавьте нагрев. Добавьте сливки и 108 мл воды для соуса. Под крышкой на слабом кипении готовьте 7–10 минут.
6. Проверьте температуру мяса в самом толстом кусочке: 74 °C. Если ниже, готовьте под крышкой ещё 2–3 минуты и проверьте снова. Посолите солью из таблицы.

ТК-039

Курица в сливках с рисом

Продолжение технологической карты

7 Разделите курицу и гарнир на четыре равные порции. Две порции соуса и не рисового гарнира быстро охладите. Рис на второй день сварите отдельно из оставшейся сухой половины.

Хранение и разогрев. Две порции охладить. 0–4 °C до 48 часов. Разогреть до 74 °C с 30–50 мл воды. Рис на второй день сварить свежим. Убрать в холод за 2 часа, в жару выше 32 °C - за 1 час.

Совет / замены. Вода для риса - стартовый ориентир. Инструкция конкретной рисоварки и сорта риса важнее; молоко и другие продукты в чашу не добавляются. На второй день рис всегда свежий.

Увеличение рецепта. Если оба едят увеличенные порции, весь набор ×1,25; если один - ×1,125. Яйца отвешивайте без скорлупы.

Рыбные котлеты с картофелем

4 порции • 35 мин активно / около 65 мин всего

КБЖУ, расчёт	ккал	Б, г	Ж, г	У, г
На 100 г*	115	10.7	2.9	11.7
Стандартная	470	43.8	11.8	48
Увеличенная	587	54.8	14.7	60

* Плановый выход: около 1640 г; стандартная порция около 410 г, увеличенная около 512 г. Выход не проверен взвешиванием.

Плитка: кастрюля → две партии на сковороде.

Ингредиент	Брутто / нетто, г
Рыбное филе	702 / 702
Яйцо без скорлупы	104.4 / 90
Картофель	952.9 / 810
Мука	49.5 / 49.5
Лук	143.2 / 126
Масло	25.2 / 25.2
Соль	2 / 2

Вода для отваривания: дополнительно до 2 л, сливается. В выход не включена.

Сырьё: 195 551 ₫.
Нужна аккуратность.

Хранение. Две порции охладить. 0–4 °C до 48 часов. Разогреть до 74 °C с 30–50 мл воды. Рис на второй день сварить свежим. Убрать в холод за 2 часа, в жару выше 32 °C - за 1 час.

Совет. Влажное размороженное филе тщательно обсушите. Не компенсируйте лишнюю воду неучтённой мукой.

Порции. Весь набор ×1,25 для увеличенных порций обоим; ×1,125, если одному. Яйца отвесьте без скорлупы.

Приготовление

1. Картофель нарежьте кубиками 2 см, положите в кастрюлю. Залейте водой на 2 см выше, доведите до кипения и варите 15–18 минут: нож должен входить без усилия. Слейте воду. Накройте и снимите кастрюлю с конфорки.
2. Филе рыбы проверьте на кости и обсушите. Мелко порубите ножом; лук натрите. Смешайте с яйцом, мукой и солью, охладите 10 минут.
3. Сформуйте 8 плоских котлет толщиной 1,5 см. Разделите масло на две партии. На среднем нагреве жарьте по 3 минуты с каждой стороны.
4. Убавьте нагрев, накройте на 4–5 минут. В центре каждой партии должно быть не менее 63 °C. Переложите и повторите со второй партией.
5. Подайте с картофелем. Две порции котлет и картофеля охладите на второй день.

Свинина с рисом и морковью

4 порции • 30 мин активно / около 55 мин всего

КБЖУ, расчёт	ккал	Б, г	Ж, г	У, г
На 100 г*	139	10.2	3.7	15.5
Стандартная	563	41.2	14.8	62.8
Увеличенная	703	51.5	18.5	78.5

* Плановый выход: около 1620 г; стандартная порция около 405 г, увеличенная около 506 г. Выход не проверен взвешиванием.

Рисоварка: только рис с водой. Плитка: сковорода параллельно.

Ингредиент	Брутто / нетто, г
Свинина	648 / 648
Лук	163.6 / 144
Рис	270 / 270
Соевый соус	40.5 / 40.5
Морковь	235.2 / 207
Масло	19.8 / 19.8
Соль	2 / 2
Вода	522 / 522

Сырьё: 112 773 ₫.
Просто.

Хранение. Две порции охладить. 0–4 °C до 48 часов. Разогреть до 74 °C с 30–50 мл воды. Рис на второй день сварить свежим. Убрать в холод за 2 часа, в жару выше 32 °C - за 1 час.

Совет. Вода для риса - стартовый ориентир. Инструкция конкретной рисоварки и сорта риса важнее; молоко и другие продукты в чашу не добавляются. На второй день рис всегда свежий.

Порции. Весь набор ×1,25 для увеличенных порций обоим; ×1,125, если одному. Яйца отвесьте без скорлупы.

Приготовление

1. Промойте рис. Для двух порций возьмите 135 г сухого риса и 216 мл воды; готовьте в рисоварке Cook по инструкции, затем оставьте на Warm на 10 минут. Вторую половину сухого риса сварите свежей на следующий день.
2. Свинину нарежьте поперёк волокон полосками толщиной 5 мм. Лук нарежьте полукольцами 3 мм; морковь - соломкой 3 мм.
3. В сковороде прогрейте всё масло на среднем нагреве. Обжарьте мясо двумя партиями по 4 минуты, переворачивая. Соедините партии. Добавьте лук и морковь, готовьте 4 минуты.
4. Добавьте соевый соус и 90 мл воды. Готовьте под крышкой на слабом нагреве 5–7 минут.
5. Проверьте температуру мяса в самом толстом кусочке: 71 °C. Если ниже, готовьте под крышкой ещё 2–3 минуты и проверьте снова. Посолите солью из таблицы.
6. Разделите свинину и гарнир на четыре равные порции. Две порции соуса и не рисового гарнира быстро охладите. Рис на второй день сварите отдельно из оставшейся сухой половины.

Тефтели в томатно-сметанном соусе с гречкой

4 порции • 30 мин активно / около 65 мин всего



КБЖУ, расчёт	ккал	Б, г	Ж, г	У, г
На 100 г*	153	10.7	6.5	13.4
Стандартная	658	46.2	28.1	57.6
Увеличенная	823	57.7	35.2	72

* Плановый выход: около 1720 г; стандартная порция около 430 г, увеличенная около 538 г. Выход не проверен взвешиванием.

Плитка: гречка в кастрюле → сковорода.

Ингредиент	Брутто / нетто, г
Фарш 10% жира	675 / 675
Томатная паста	58.5 / 58.5
Гречка	270 / 270
Сметана 12–15%	90 / 90
Лук	153.4 / 135
Масло	18 / 18
Яйцо без скорлупы	104.4 / 90
Соль	2 / 2
Вода	792 / 792

Сырьё: 280 544 ₫.
Нужна аккуратность.

Приготовление

1. Промойте 270 г гречки, положите в кастрюлю с 567 мл воды. После закипания варите 18–22 минуты на слабом нагреве под крышкой. Снимите кастрюлю и оставьте на 5 минут; конфорка теперь свободна.
2. Фарш смешайте с яйцом, половиной натёртого лука и половиной соли. Сформуйте 12 тефтелей диаметром около 5 см.
3. На сковороде в масле подрумяньте тефтели двумя партиями по 4 минуты. Соедините, добавьте остальной мелко нарезанный лук ещё на 3 минуты.
4. Размешайте пасту и сметану в 225 мл воды. Влейте, накройте и тушите на слабом кипении 18–22 минуты. Фарш в центре должен достичь 71 °C.

ТК-042

Тефтели в томатно-сметанном соусе с гречкой

Продолжение технологической карты

5 Добавьте оставшуюся соль. Разделите гречку и тефтели на четыре порции; половину быстро охладите.

Хранение и разогрев. Две порции охладить. 0–4 °C до 48 часов. Разогреть до 74 °C с 30–50 мл воды. Рис на второй день сварить свежим. Убрать в холод за 2 часа, в жару выше 32 °C - за 1 час.

Совет / замены. Используйте точные массы из таблицы. При замене мяса, жирности молочных продуктов или количества масла изменятся КБЖУ и стоимость.

Увеличение рецепта. Если оба едят увеличенные порции, весь набор ×1,25; если один - ×1,125. Яйца отвешивайте без скорлупы.

Курица с картошкой в томатной подливе

4 порции • 25 мин активно / около 55 мин всего

КБЖУ, расчёт	ккал	Б, г	Ж, г	У, г
На 100 г*	86	7.5	2.3	8.9
Стандартная	451	39.3	12	46.4
Увеличенная	563	49.1	15	57.9

* Плановый выход: около 2090 г; стандартная порция около 522 г, увеличенная около 653 г. Выход не проверен взвешиванием.

Плитка: сковорода 28 см с крышкой.

Ингредиент	Брутто / нетто, г
Филе бедра	684 / 684
Помидор	303.2 / 288
Картофель	1005.9 / 855
Морковь	133 / 117
Лук	163.6 / 144
Масло	18 / 18
Соль	2 / 2
Вода	315 / 315

Вода для отваривания: дополнительно до 2 л, сливается. В выход не включена.

Сырьё: 172 682 ₫.
Просто.

Приготовление

1. Курицу нарежьте кубиками 2 см, картофель - 1,5 см; лук и морковь - 5 мм.
2. В сковороде прогрейте масло. Обжарьте курицу двумя партиями по 4 минуты, соедините. Добавьте лук и морковь ещё на 5 минут.
3. Вмешайте пасту, картофель и 315 мл воды, посолите. Накройте и после закипания тушите на слабом нагреве 25–30 минут.
4. Перемешивайте раз в 8–10 минут; при подсыхании подливайте кипяток по 30 мл. Картофель должен легко прокалываться, курица - достичь 74 °C.
5. Разделите на четыре порции, половину быстро охладите.

Хранение и разогрев. Две порции охладить. 0–4 °C до 48 часов. Разогреть до 74 °C с 30–50 мл воды. Рис на второй день сварить свежим. Убрать в холод за 2 часа, в жару выше 32 °C - за 1 час.

Совет / замены. Используйте точные массы из таблицы. При замене мяса, жирности молочных продуктов или количества масла изменятся КБЖУ и стоимость.

Увеличение рецепта. Если оба едят увеличенные порции, весь набор ×1,25; если один - ×1,125. Яйца отвешивайте без скорлупы.

Паста с курицей и томатами

4 порции • 30 мин активно / около 55 мин всего

КБЖУ, расчёт	ккал	Б, г	Ж, г	У, г
На 100 г*	131	11.5	2.5	15.1
Стандартная	572	50.1	10.9	65.9
Увеличенная	715	62.7	13.6	82.4

* Плановый выход: около 1750 г; стандартная порция около 438 г, увеличенная около 547 г. Выход не проверен взвешиванием.

Плитка: кастрюля с макаронами → сковорода.

Ингредиент	Брутто / нетто, г
Куриное филе	684 / 684
Лук	143.2 / 126
Макароны	306 / 306
Томатная паста	40.5 / 40.5
Помидор	426.3 / 405
Масло	19.8 / 19.8
Соль	2 / 2

Вода для отваривания: дополнительно до 2 л, сливается. В выход не включена.

Сырьё: 129 191 ₫.
Просто.

Хранение. Две порции охладить. 0–4 °C до 48 часов. Разогреть до 74 °C с 30–50 мл воды. Рис на второй день сварить свежим. Убрать в холод за 2 часа, в жару выше 32 °C - за 1 час.

Совет. Вода для отваривания (1,5–2 л) сливается и в готовый выход не включена. Сохранённая вода от варки уже входит в этот объём.

Порции. Весь набор ×1,25 для увеличенных порций обоим; ×1,125, если одному. Яйца отвесьте без скорлупы.

Приготовление

1. На один обед для двоих сварите половину сухих макарон по упаковке в 2 л воды. Сохраните 100 мл воды, остальное слейте; снимите кастрюлю. Вторую половину макарон сварите свежей на следующий день.
2. Курицу нарежьте кубиками 1,5 см. Лук нарежьте полукольцами 3 мм.
3. В сковороде прогрейте всё масло на среднем нагреве. Обжарьте мясо двумя партиями по 4 минуты, переворачивая. Соедините партии. Добавьте лук, готовьте 4 минуты.
4. Добавьте помидоры кубиками 1 см и томатную пасту. Готовьте 6 минут, перемешивая.
5. Проверьте температуру мяса в самом толстом кусочке: 74 °C. Если ниже, готовьте под крышкой ещё 2–3 минуты и проверьте снова. Посолите солью из таблицы.
6. Соус разделите на четыре порции; две вмешайте в свежие макароны, две быстро охладите на следующий день. Не храните макароны в соусе: на второй обед сварите сухой остаток свежим.

Говядина с гречкой и луком

4 порции • 30 мин активно / около 90 мин всего

КБЖУ, расчёт	ккал	Б, г	Ж, г	У, г
На 100 г*	127	10.7	3.8	13.9
Стандартная	542	45.6	16	59.3
Увеличенная	678	57	20.1	74.1

* Плановый выход: около 1710 г; стандартная порция около 428 г, увеличенная около 534 г. Выход не проверен взвешиванием.

Плитка: гречка в кастрюле → сковорода.

Ингредиент	Брутто / нетто, г
Говядина	666 / 666
Морковь	133 / 117
Гречка	270 / 270
Томатная паста	40.5 / 40.5
Лук	194.3 / 171
Масло	18 / 18
Соль	2 / 2
Вода	882 / 882

Сырьё: 285 588 ₫.
Просто.

Хранение. Две порции охладить. 0–4 °C до 48 часов. Разогреть до 74 °C с 30–50 мл воды. Рис на второй день сварить свежим. Убрать в холод за 2 часа, в жару выше 32 °C - за 1 час.

Совет. Для быстрой жарки берите мягкую часть. Жилистая говядина требует более долгого тушения; время этой карты не подходит для голяшки.

Порции. Весь набор ×1,25 для увеличенных порций обоим; ×1,125, если одному. Яйца отвесьте без скорлупы.

Приготовление

1. Промойте 270 г гречки, положите в кастрюлю с 567 мл воды. После закипания варите 15–18 минут на слабом нагреве под крышкой. Снимите кастрюлю и оставьте на 5 минут; конфорка теперь свободна.
2. Говядину нарежьте поперёк волокон полосками толщиной 5 мм, лук - полукольцами, морковь - соломкой 3 мм.
3. В сковороде прогрейте масло. Обжарьте мясо двумя партиями по 3 минуты, соедините. Добавьте лук и морковь на 5 минут.
4. Вмешайте пасту и 315 мл воды. Накройте и тушите на слабом нагреве 30–50 минут. При подсыхании добавляйте кипяток по 30 мл.
5. Мясо должно легко разжёвываться и достичь 71 °C. Посолите, разделите с гречкой на четыре порции; половину охладите.

Рыба в томатном соусе с рисом

4 порции • 30 мин активно / около 45 мин всего

КБЖУ, расчёт	ккал	Б, г	Ж, г	У, г
На 100 г*	110	9.5	1.9	13.6
Стандартная	518	44.7	8.9	63.9
Увеличенная	647	55.9	11.2	79.9

* Плановый выход: около 1880 г; стандартная порция около 470 г, увеличенная около 588 г. Выход не проверен взвешиванием.

Рисоварка: только рис с водой. Плитка: сковорода параллельно.

Ингредиент	Брутто / нетто, г
Рыбное филе	765 / 765
Лук	163.6 / 144
Рис	270 / 270
Морковь	133 / 117
Помидор	407.4 / 387
Масло	19.8 / 19.8
Соль	2 / 2
Вода	432 / 432

Сырьё: 190 698 ₫.
Просто.

Хранение. Две порции охладить. 0–4 °C до 48 часов. Разогреть до 74 °C с 30–50 мл воды. Рис на второй день сварить свежим. Убрать в холод за 2 часа, в жару выше 32 °C - за 1 час.

Совет. Вода для риса - стартовый ориентир. Инструкция конкретной рисоварки и сорта риса важнее; молоко и другие продукты в чашу не добавляются. На второй день рис всегда свежий.

Порции. Весь набор ×1,25 для увеличенных порций обоим; ×1,125, если одному. Яйца отвесьте без скорлупы.

Приготовление

1. Промойте рис. Для двух порций возьмите 135 г сухого риса и 216 мл воды; готовьте в рисоварке Cook по инструкции, затем оставьте на Warm на 10 минут. Вторую половину сухого риса сварите свежей на следующий день.
2. Филе обсушите, проверьте на кости и нарежьте кусками толщиной не более 2 см. Лук нарежьте полукольцами; остальные овощи - кусочками 1 см.
3. В сковороде прогрейте всё масло на среднем нагреве. Обжарьте лук и морковь 4 минуты, затем помидоры 6 минут, перемешивая.
4. Положите рыбу в соус, посолите и накройте. Тушите на слабом кипении 8–12 минут: в самой толстой части филе должно быть 63 °C. При подсыхании добавьте 30–50 мл горячей воды.
5. Разделите рыбу и гарнир на четыре равные порции. Две порции соуса и не рисового гарнира быстро охладите. Рис на второй день сварите отдельно из оставшейся сухой половины.

Куриные фрикадельки с картофелем

4 порции • 30 мин активно / около 65 мин всего

КБЖУ, расчёт	ккал	Б, г	Ж, г	У, г
На 100 г*	104	10.5	2.7	8.9
Стандартная	472	47.9	12.4	40.5
Увеличенная	590	59.9	15.5	50.6

* Плановый выход: около 1820 г; стандартная порция около 455 г, увеличенная около 569 г. Выход не проверен взвешиванием.

Плитка: кастрюля → сковорода.

Ингредиент	Брутто / нетто, г
Куриное филе	702 / 702
Яйцо без скорлупы	104.4 / 90
Картофель	952.9 / 810
Йогурт	117 / 117
Лук	173.9 / 153
Масло	18 / 18
Соль	2 / 2
Вода	162 / 162

Вода для отваривания: дополнительно до 2 л, сливается. В выход не включена.

Сырьё: 138 828 ₫.
Нужна аккуратность.

Хранение. Две порции охладить. 0–4 °C до 48 часов. Разогреть до 74 °C с 30–50 мл воды. Рис на второй день сварить свежим. Убрать в холод за 2 часа, в жару выше 32 °C - за 1 час.

Совет. Йогурт вводите в конце: при долгом кипении он расслаивается.

Порции. Весь набор ×1,25 для увеличенных порций обоим; ×1,125, если одному. Яйца отвесьте без скорлупы.

Приготовление

1. Картофель нарежьте кубиками 2 см, положите в кастрюлю. Залейте водой на 2 см выше, доведите до кипения и варите 15–18 минут: нож должен входить без усилия. Слейте воду. Накройте и снимите кастрюлю с конфорки.
2. Курицу мелко порубите ножом, лук натрите. Смешайте с яйцом и солью. Сформуйте около 16 шариков диаметром около 4,5 см.
3. На сковороде в масле обжарьте шарики двумя партиями по 4 минуты, соедините.
4. Влейте 162 мл воды, накройте. Тушите на слабом кипении 12–15 минут до 74 °C внутри.
5. Убавьте нагрев, вмешайте йогурт, прогрейте минуту без бурного кипения. Разделите с картофелем на четыре порции; половину быстро охладите.

Свинина с лапшой и овощами

4 порции • 30 мин активно / около 55 мин всего

КБЖУ, расчёт	ккал	Б, г	Ж, г	У, г
На 100 г*	141	10.9	4	14.9
Стандартная	617	47.8	17.7	65.3
Увеличенная	771	59.7	22.1	81.6

* Плановый выход: около 1750 г; стандартная порция около 438 г, увеличенная около 547 г. Выход не проверен взвешиванием.

Плитка: кастрюля с лапшой → сковорода.

Ингредиент	Брутто / нетто, г
Свинина	648 / 648
Капуста	250 / 225
Лапша яичная	297 / 297
Соевый соус	45 / 45
Морковь	235.2 / 207
Масло	19.8 / 19.8
Лук	173.9 / 153
Соль	2 / 2

Вода для отваривания: дополнительно до 2 л, сливается. В выход не включена.

Сырьё: 143 525 ₫.
Просто.

Приготовление

1. Сначала сварите лапшу в кастрюле в 1,5–2 л воды строго по времени на упаковке, обычно 4–7 минут. Слейте воду, ополосните лапшу тёплой водой и дайте стечь. Снимите кастрюлю: теперь на конфорке будет сковорода.
2. Свинину нарежьте поперёк волокон полосками толщиной 5 мм. Лук нарежьте полукольцами 3 мм; морковь - соломкой 3 мм.
3. В сковороде прогрейте всё масло на среднем нагреве. Обжарьте мясо двумя партиями по 4 минуты, переворачивая. Соедините партии. Добавьте лук и морковь, готовьте 4 минуты.
4. Добавьте капусту полосками 3 мм. Перемешивайте ещё 5–6 минут на среднем нагреве.
5. Добавьте соевый соус и 50 мл воды. Готовьте под крышкой на слабом нагреве 5–7 минут.
6. Проверьте температуру мяса в самом толстом кусочке: 71 °C. Если ниже, готовьте под крышкой ещё 2–3 минуты и проверьте снова. Посолите солью из таблицы.
7. Вмешайте готовую лапшу, перемешивайте 1–2 минуты на среднем нагреве, чтобы она полностью прогрелась.

ТК-048

Свинина с лапшой и овощами

Продолжение технологической карты

8 Разделите на четыре порции. Две подайте, две быстро охладите для второго дня.

Хранение и разогрев. Две порции охладить. 0–4 °C до 48 часов. Разогреть до 74 °C с 30–50 мл воды. Рис на второй день сварить свежим. Убрать в холод за 2 часа, в жару выше 32 °C - за 1 час.

Совет / замены. Вода для отваривания (1,5–2 л) сливается и в готовый выход не включена. Сохранённая вода от варки уже входит в этот объём.

Увеличение рецепта. Если оба едят увеличенные порции, весь набор ×1,25; если один - ×1,125. Яйца отвешивайте без скорлупы.

Курица с грибами и гречкой

4 порции • 30 мин активно / около 65 мин всего

КБЖУ, расчёт	ккал	Б, г	Ж, г	У, г
На 100 г*	121	10	3.7	12.7
Стандартная	544	44.9	16.6	57.4
Увеличенная	680	56.1	20.8	71.7

* Плановый выход: около 1800 г; стандартная порция около 450 г, увеличенная около 562 г. Выход не проверен взвешиванием.

Плитка: кастрюля с гречкой → сковорода.

Ингредиент	Брутто / нетто, г
Филе бедра	684 / 684
Лук	163.6 / 144
Гречка	270 / 270
Сметана 12–15%	99 / 99
Грибы	296.9 / 288
Масло	18 / 18
Соль	2 / 2
Вода	702 / 702

Сырьё: 236 307 ₫.
Просто.

Хранение. Две порции охладить. 0–4 °C до 48 часов. Разогреть до 74 °C с 30–50 мл воды. Рис на второй день сварить свежим. Убрать в холод за 2 часа, в жару выше 32 °C - за 1 час.

Совет. Используйте точные массы из таблицы. При замене мяса, жирности молочных продуктов или количества масла изменятся КБЖУ и стоимость.

Порции. Весь набор ×1,25 для увеличенных порций обоим; ×1,125, если одному. Яйца отвесьте без скорлупы.

Приготовление

1. Промойте 270 г гречки, положите в кастрюлю с 567 мл воды. После закипания варите 15–18 минут на слабом нагреве под крышкой. Снимите кастрюлю и оставьте на 5 минут; конфорка теперь свободна.
2. Куриное бедро нарежьте кубиками 1,5 см. Лук нарежьте полукольцами 3 мм; грибы - пластинами 4 мм.
3. В сковороде прогрейте всё масло на среднем нагреве. Обжарьте мясо двумя партиями по 4 минуты, переворачивая. Соедините партии. Добавьте лук, готовьте 4 минуты.
4. Добавьте грибы и готовьте 6–7 минут, пока большая часть жидкости не испарится.
5. Убавьте нагрев. Добавьте сметану и 135 мл воды для соуса. Под крышкой на слабом кипении готовьте 7–10 минут.
6. Проверьте температуру мяса в самом толстом кусочке: 74 °C. Если ниже, готовьте под крышкой ещё 2–3 минуты и проверьте снова. Посолите солью из таблицы.
7. Разделите на четыре порции. Две подайте, две быстро охладите для второго дня.

Огурцы с помидорами

4 порции • 10 мин активно / около 10 мин всего



КБЖУ, расчёт	ккал	Б, г	Ж, г	У, г
На 100 г*	31	0.8	1.8	3.8
Стандартная	58	1.5	3.3	7
Увеличенная	72	1.9	4.2	8.7

* Плановый выход: около 740 г; стандартная порция около 185 г, увеличенная около 231 г. Выход не проверен взвешиванием.

Без нагрева: доска, нож / тёрка, миска.

Ингредиент	Брутто / нетто, г
Огурец	368.4 / 350
Масло	12 / 12
Помидор	368.4 / 350
Зелень	29.4 / 25
Соль	1.2 / 1.2

Сырьё: 26 169 ₫.
Просто.

Приготовление

1. Таблица рассчитана на четыре порции. Сегодня возьмите ровно половину каждого ингредиента; вторую половину сохраните сырыми продуктами на завтра. Овощи вымойте и обсушите.
2. Огурцы и помидоры нарежьте кубиками 1,5 см, зелень мелко порубите.
3. Добавьте масло и соль из таблицы. Перемешайте непосредственно перед едой. Разделите свежую половину салата на две тарелки.
4. Завтра повторите с оставшимися продуктами. Готовый заправленный салат не оставляйте на второй день.

ТК-050

Огурцы с помидорами

Продолжение технологической карты

Хранение и разогрев. Салат готовьте свежим; половину ингредиентов оставьте сырыми на завтра. Убрать в холод за 2 часа, в жару выше 32 °C - за 1 час.

Совет / замены. Вода на овощах разбавляет заправку. Обсушивайте их перед нарезкой.

Увеличение рецепта. Если оба едят увеличенные порции, весь набор ×1,25; если один - ×1,125. Яйца отвешивайте без скорлупы.

Капуста с огурцом

4 порции • 10 мин активно / около 10 мин всего

КБЖУ, расчёт	ккал	Б, г	Ж, г	У, г
На 100 г*	38	1	2.1	4.8
Стандартная	71	1.8	3.9	9
Увеличенная	88	2.2	4.9	11.2

* Плановый выход: около 740 г; стандартная порция около 185 г, увеличенная около 231 г. Выход не проверен взвешиванием.

Без нагрева: доска, нож / тёрка, миска.

Ингредиент	Брутто / нетто, г
Капуста	444.4 / 400
Масло	15 / 15
Огурец	315.8 / 300
Сок лимона / лайма	62.5 / 25
Соль	1.2 / 1.2

Сырьё: 20 632 ₫.
Просто.

Хранение. Салат готовьте свежим; половину ингредиентов оставьте сырыми на завтра. Убрать в холод за 2 часа, в жару выше 32 °C - за 1 час.

Совет. Вода на овощах разбавляет заправку. Обсушивайте их перед нарезкой.

Порции. Весь набор ×1,25 для увеличенных порций обоим; ×1,125, если одному. Яйца отвесьте без скорлупы.

Приготовление

1. Таблица рассчитана на четыре порции. Сегодня возьмите ровно половину каждого ингредиента; вторую половину сохраните сырыми продуктами на завтра. Овощи вымойте и обсушите.
2. Капусту нашинкуйте полосками 2 мм и слегка помните руками 30 секунд. Огурец нарежьте соломкой.
3. Добавьте масло и лимонный сок и соль из таблицы. Перемешайте непосредственно перед едой. Разделите свежую половину салата на две тарелки.
4. Завтра повторите с оставшимися продуктами. Готовый заправленный салат не оставляйте на второй день.

Помидоры с луком

4 порции • 10 мин активно / около 10 мин всего

КБЖУ, расчёт	ккал	Б, г	Ж, г	У, г
На 100 г*	40	0.9	2.4	4.6
Стандартная	70	1.6	4.1	8
Увеличенная	87	2	5.1	10

* Плановый выход: около 690 г; стандартная порция около 172 г, увеличенная около 216 г. Выход не проверен взвешиванием.

Без нагрева: доска, нож / тёрка, миска.

Ингредиент	Брутто / нетто, г
Помидор	578.9 / 550
Масло	15 / 15
Лук	113.6 / 100
Зелень	23.5 / 20
Соль	1.2 / 1.2

Сырьё: 27 422 ₫.
Просто.

Хранение. Салат готовьте свежим; половину ингредиентов оставьте сырыми на завтра. Убрать в холод за 2 часа, в жару выше 32 °C - за 1 час.

Совет. Вода на овощах разбавляет заправку. Обсушивайте их перед нарезкой.

Порции. Весь набор ×1,25 для увеличенных порций обоим; ×1,125, если одному. Яйца отвесьте без скорлупы.

Приготовление

1. Таблица рассчитана на четыре порции. Сегодня возьмите ровно половину каждого ингредиента; вторую половину сохраните сырыми продуктами на завтра. Овощи вымойте и обсушите.
2. Помидоры нарежьте дольками, лук - очень тонкими полукольцами. Чтобы смягчить лук, промойте его холодной водой и обсушите.
3. Добавьте масло и соль из таблицы. Перемешайте непосредственно перед едой. Разделите свежую половину салата на две тарелки.
4. Завтра повторите с оставшимися продуктами. Готовый заправленный салат не оставляйте на второй день.

Морковь с яблоком

4 порции • 10 мин активно / около 10 мин всего

КБЖУ, расчёт	ккал	Б, г	Ж, г	У, г
На 100 г*	48	1	0.6	10.5
Стандартная	92	2	1.2	20
Увеличенная	115	2.5	1.5	25

* Плановый выход: около 760 г; стандартная порция около 190 г, увеличенная около 238 г. Выход не проверен взвешиванием.

Без нагрева: доска, нож / тёрка, миска.

Ингредиент	Брутто / нетто, г
Морковь	397.7 / 350
Йогурт	110 / 110
Яблоко	333.3 / 300

Сырьё: 40 165 ₫.
Просто.

Хранение. Салат готовьте свежим; половину ингредиентов оставьте сырыми на завтра. Убрать в холод за 2 часа, в жару выше 32 °C - за 1 час.

Совет. Вода на овощах разбавляет заправку. Обсушивайте их перед нарезкой.

Порции. Весь набор ×1,25 для увеличенных порций обоим; ×1,125, если одному. Яйца отвесьте без скорлупы.

Приготовление

1. Таблица рассчитана на четыре порции. Сегодня возьмите ровно половину каждого ингредиента; вторую половину сохраните сырыми продуктами на завтра. Овощи вымойте и обсушите.
2. Морковь и яблоко натрите на крупной тёрке. Яблоко натирайте последним, чтобы оно меньше темнело.
3. Добавьте йогурт. Перемешайте непосредственно перед едой. Разделите свежую половину салата на две тарелки.
4. Завтра повторите с оставшимися продуктами. Готовый заправленный салат не оставляйте на второй день.

Огуречный салат с йогуртом

4 порции • 10 мин активно / около 10 мин всего

КБЖУ, расчёт	ккал	Б, г	Ж, г	У, г
На 100 г*	25	1.3	0.7	4.2
Стандартная	47	2.4	1.3	7.9
Увеличенная	59	3	1.6	9.9

* Плановый выход: около 760 г; стандартная порция около 190 г, увеличенная около 238 г. Выход не проверен взвешиванием.

Без нагрева: доска, нож / тёрка, миска.

Ингредиент	Брутто / нетто, г
Огурец	631.6 / 600
Чеснок	9.1 / 8
Йогурт	130 / 130
Зелень	23.5 / 20
Соль	1.2 / 1.2

Сырьё: 30 412 ₫.
Просто.

Хранение. Салат готовьте свежим; половину ингредиентов оставьте сырыми на завтра. Убрать в холод за 2 часа, в жару выше 32 °C - за 1 час.

Совет. Вода на овощах разбавляет заправку. Обсушивайте их перед нарезкой.

Порции. Весь набор ×1,25 для увеличенных порций обоим; ×1,125, если одному. Яйца отвесьте без скорлупы.

Приготовление

1. Таблица рассчитана на четыре порции. Сегодня возьмите ровно половину каждого ингредиента; вторую половину сохраните сырыми продуктами на завтра. Овощи вымойте и обсушите.
2. Огурец нарежьте полукружьями 3 мм, чеснок натрите на мелкой тёрке, зелень порубите.
3. Добавьте йогурт и соль из таблицы. Перемешайте непосредственно перед едой. Разделите свежую половину салата на две тарелки.
4. Завтра повторите с оставшимися продуктами. Готовый заправленный салат не оставляйте на второй день.

Капустный салат с морковью

4 порции • 10 мин активно / около 10 мин всего

КБЖУ, расчёт	ккал	Б, г	Ж, г	У, г
На 100 г*	50	1.1	2.4	7
Стандартная	88	2	4.3	12.4
Увеличенная	110	2.4	5.3	15.5

* Плановый выход: около 710 г; стандартная порция около 178 г, увеличенная около 222 г. Выход не проверен взвешиванием.

Без нагрева: доска, нож / тёрка, миска.

Ингредиент	Брутто / нетто, г
Капуста	477.8 / 430
Масло	16 / 16
Морковь	272.7 / 240
Сок лимона / лайма	62.5 / 25
Соль	1.2 / 1.2

Сырьё: 21 744 ₫.
Просто.

Хранение. Салат готовьте свежим; половину ингредиентов оставьте сырыми на завтра. Убрать в холод за 2 часа, в жару выше 32 °C - за 1 час.

Совет. Вода на овощах разбавляет заправку. Обсушивайте их перед нарезкой.

Порции. Весь набор ×1,25 для увеличенных порций обоим; ×1,125, если одному. Яйца отвесьте без скорлупы.

Приготовление

1. Таблица рассчитана на четыре порции. Сегодня возьмите ровно половину каждого ингредиента; вторую половину сохраните сырыми продуктами на завтра. Овощи вымойте и обсушите.
2. Капусту нашинкуйте полосками 2 мм, морковь натрите. Капусту помните руками 30 секунд.
3. Добавьте масло и лимонный сок и соль из таблицы. Перемешайте непосредственно перед едой. Разделите свежую половину салата на две тарелки.
4. Завтра повторите с оставшимися продуктами. Готовый заправленный салат не оставляйте на второй день.

Помидоры и огурцы с йогуртом

4 порции • 10 мин активно / около 10 мин всего

КБЖУ, расчёт	ккал	Б, г	Ж, г	У, г
На 100 г*	23	1.2	0.6	3.9
Стандартная	50	2.6	1.3	8.5
Увеличенная	62	3.2	1.6	10.6

* Плановый выход: около 860 г; стандартная порция около 215 г, увеличенная около 269 г. Выход не проверен взвешиванием.

Без нагрева: доска, нож / тёрка, миска.

Ингредиент	Брутто / нетто, г
Помидор	378.9 / 360
Йогурт	120 / 120
Огурец	368.4 / 350
Зелень	29.4 / 25
Соль	1.2 / 1.2

Сырьё: 36 239 ₫.
Просто.

Хранение. Салат готовьте свежим; половину ингредиентов оставьте сырыми на завтра. Убрать в холод за 2 часа, в жару выше 32 °C - за 1 час.

Совет. Вода на овощах разбавляет заправку. Обсушивайте их перед нарезкой.

Порции. Весь набор ×1,25 для увеличенных порций обоим; ×1,125, если одному. Яйца отвесьте без скорлупы.

Приготовление

1. Таблица рассчитана на четыре порции. Сегодня возьмите ровно половину каждого ингредиента; вторую половину сохраните сырыми продуктами на завтра. Овощи вымойте и обсушите.
2. Помидоры нарежьте кубиками 1,5 см, огурец - полукружьями 3 мм; зелень порубите.
3. Добавьте йогурт и соль из таблицы. Перемешайте непосредственно перед едой. Разделите свежую половину салата на две тарелки.
4. Завтра повторите с оставшимися продуктами. Готовый заправленный салат не оставляйте на второй день.

Сливочная паста с фаршем и грибами

2 порции • 25 мин активно / около 45 мин всего



КБЖУ, расчёт	ккал	Б, г	Ж, г	У, г
На 100 г*	167	9.2	8.4	13.4
Стандартная	858	47.6	43.4	68.8
Увеличенная	1073	59.5	54.3	86

* Плановый выход: около 1030 г; стандартная порция около 515 г, увеличенная около 644 г. Выход не проверен взвешиванием.

Плитка: кастрюля с макаронами → сковорода.

Ингредиент	Брутто / нетто, г
Фарш 10% жира	320 / 320
Лук	102.3 / 90
Макароны	160 / 160
Сливки 35%	110 / 110
Грибы	206.2 / 200
Масло	12 / 12
Соль	1 / 1
Вода	80 / 80

Вода для отваривания: дополнительно до 2 л, сливается. В выход не включена.

Сырьё: 186 206 ₫.
Просто.

Приготовление

1. В кастрюле вскипятите 2 л воды. Сварите макароны по времени упаковки, обычно 8–12 минут. Сохраните 100 мл воды, остальное слейте. Снимите кастрюлю с конфорки; теперь готовьте соус на сковороде.
2. Лук нарежьте кубиками 5 мм, грибы - пластинами 4 мм.
3. В сковороде прогрейте всё масло. Обжарьте фарш на среднем нагреве 7–9 минут, разбивая лопаткой комки до 5–7 мм. В центре фарша должно быть 71 °C.
4. Добавьте лук на 3 минуты, затем грибы на 6–7 минут.
5. Влейте сливки и 80 мл воды из рецепта, посолите. Прогрейте 2 минуты на слабом кипении. Вмешайте сваренные макароны и прогрейте ещё минуту.
6. Разделите на две порции и подавайте сразу.

ТК-057

Сливочная паста с фаршем и грибами

Продолжение технологической карты

Хранение и разогрев. Подавайте сразу. Остаток: быстро охладить, 0–4 °C до 24 часов; разогреть один раз до 74 °C. Убрать в холод за 2 часа, в жару выше 32 °C - за 1 час.

Совет / замены. Вода для отваривания (1,5–2 л) сливается и в готовый выход не включена. Сохранённая вода от варки уже входит в этот объём.

Увеличение рецепта. Если оба едят увеличенные порции, весь набор ×1,25; если один - ×1,125. Яйца отвешивайте без скорлупы.

Лапша с говядиной и овощами

2 порции • 25 мин активно / около 45 мин всего



КБЖУ, расчёт	ккал	Б, г	Ж, г	У, г
На 100 г*	142	10.4	4.3	15.6
Стандартная	640	47	19.5	70.2
Увеличенная	800	58.7	24.4	87.8

* Плановый выход: около 900 г; стандартная порция около 450 г, увеличенная около 562 г. Выход не проверен взвешиванием.

Плитка: кастрюля с лапшой → сковорода.

Ингредиент	Брутто / нетто, г
Говядина	300 / 300
Лук	113.6 / 100
Лапша яичная	160 / 160
Соевый соус	35 / 35
Морковь	181.8 / 160
Масло	14 / 14
Соль	1 / 1
Вода	50 / 50

Вода для отваривания: дополнительно до 2 л, сливается. В выход не включена.

Сырьё: 135 682 ₫.
Просто.

Приготовление

1. Сначала сварите лапшу в кастрюле в 1,5–2 л воды строго по времени на упаковке, обычно 4–7 минут. Слейте воду, ополосните лапшу тёплой водой и дайте стечь. Снимите кастрюлю: теперь на конфорке будет сковорода.
2. Говядину нарежьте поперёк волокон полосками толщиной 5 мм. Лук нарежьте полукольцами 3 мм; морковь - соломкой 3 мм.
3. В сковороде прогрейте всё масло на среднем нагреве. Обжарьте мясо одной партией 6–8 минут, переворачивая. Добавьте лук и морковь, готовьте 4 минуты.
4. Добавьте соевый соус и 50 мл воды. Готовьте под крышкой на слабом нагреве 5–7 минут.

ТК-058

Лапша с говядиной и овощами

Продолжение технологической карты

5 Проверьте температуру мяса в самом толстом кусочке: 71 °C. Если ниже, готовьте под крышкой ещё 2–3 минуты и проверьте снова. Посолите солью из таблицы.

6 Вмешайте готовую лапшу и прогрейте 2 минуты, поднимая и переворачивая её лопатками.

7 Разделите на две порции и подавайте сразу.

Хранение и разогрев. Подавайте сразу. Остаток: быстро охладить, 0–4 °C до 24 часов; разогреть один раз до 74 °C. Убрать в холод за 2 часа, в жару выше 32 °C - за 1 час.

Совет / замены. Вода для отваривания (1,5–2 л) сливается и в готовый выход не включена. Сохранённая вода от варки уже входит в этот объём.

Увеличение рецепта. Если оба едят увеличенные порции, весь набор ×1,25; если один - ×1,125. Яйца отвешивайте без скорлупы.

Рыба с рисом и лимоном

2 порции • 25 мин активно / около 45 мин всего

КБЖУ, расчёт	ккал	Б, г	Ж, г	У, г
На 100 г*	113	8.9	2.3	14.1
Стандартная	525	41.3	10.6	65.3
Увеличенная	656	51.6	13.3	81.7

* Плановый выход: около 930 г; стандартная порция около 465 г, увеличенная около 581 г. Выход не проверен взвешиванием.

Рисоварка: только рис с водой. Плитка: сковорода параллельно.

Ингредиент	Брутто / нетто, г
Рыбное филе	350 / 350
Сок лимона / лайма	100 / 40
Рис	150 / 150
Масло	14 / 14
Огурец	231.6 / 220
Соль	1 / 1
Вода	240 / 240

Сырьё: 86 191 ₫.
Просто.

Хранение. Подавайте сразу. Остаток: быстро охладить, 0–4 °C до 24 часов; разогреть один раз до 74 °C. Убрать в холод за 2 часа, в жару выше 32 °C - за 1 час.

Совет. Филе обсушите бумажным полотенцем перед жаркой: влажная рыба будет тушиться и сильнее прилипать. Толстые куски готовятся дольше указанного времени.

Порции. Весь набор ×1,25 для увеличенных порций обоим; ×1,125, если одному. Яйца отвесьте без скорлупы.

Приготовление

1. Промойте 150 г риса. Залейте 240 мл воды и приготовьте в рисоварке Cook по инструкции. После переключения оставьте под крышкой на 10 минут. Срок Cook зависит от модели.
2. Филе обсушите, проверьте на кости и нарежьте кусками толщиной не более 2 см. Огурцы нарежьте полукружьями 5 мм.
3. В сковороде прогрейте всё масло на среднем нагреве. Посолите рыбу и обжаривайте по 3–5 минут с каждой стороны до 63 °C внутри. При необходимости накройте ещё на 1–2 минуты на слабом нагреве.
4. Разделите на две порции и подавайте сразу. Подайте со свежими огурцами.

Курица с грибами в сливках

2 порции • 25 мин активно / около 45 мин всего

КБЖУ, расчёт	ккал	Б, г	Ж, г	У, г
На 100 г*	139	9.4	5.6	12.4
Стандартная	729	49.4	29.5	64.8
Увеличенная	911	61.7	36.8	81.1

* Плановый выход: около 1050 г; стандартная порция около 525 г, увеличенная около 656 г. Выход не проверен взвешиванием.

Рисоварка: только рис с водой. Плитка: сковорода параллельно.

Ингредиент	Брутто / нетто, г
Куриное филе	350 / 350
Сливки 35%	100 / 100
Грибы	206.2 / 200
Рис	140 / 140
Лук	102.3 / 90
Масло	12 / 12
Соль	1 / 1
Вода	304 / 304

Сырьё: 121 956 ₫.
Просто.

Хранение. Подавайте сразу. Остаток: быстро охладить, 0–4 °C до 24 часов; разогреть один раз до 74 °C. Убрать в холод за 2 часа, в жару выше 32 °C - за 1 час.

Совет. Вода для риса - стартовый ориентир. Инструкция конкретной рисоварки и сорта риса важнее; молоко и другие продукты в чашу не добавляются. На второй день рис всегда свежий.

Порции. Весь набор ×1,25 для увеличенных порций обоим; ×1,125, если одному. Яйца отвесьте без скорлупы.

Приготовление

1. Промойте 140 г риса. Залейте 224 мл воды и приготовьте в рисоварке Cook по инструкции. После переключения оставьте под крышкой на 10 минут. Срок Cook зависит от модели.
2. Курицу нарежьте кубиками 1,5 см. Лук нарежьте полукольцами 3 мм; грибы - пластинами 4 мм.
3. В сковороде прогрейте всё масло на среднем нагреве. Обжарьте мясо одной партией 6–8 минут, переворачивая. Добавьте лук, готовьте 4 минуты.
4. Добавьте грибы и готовьте 6–7 минут, пока большая часть жидкости не испарится.
5. Убавьте нагрев. Добавьте сливки и 80 мл воды для соуса. Под крышкой на слабом кипении готовьте 7–10 минут.
6. Проверьте температуру мяса в самом толстом кусочке: 74 °C. Если ниже, готовьте под крышкой ещё 2–3 минуты и проверьте снова. Посолите солью из таблицы.
7. Разделите на две порции и подавайте сразу.

Жареный рис с курицей и яйцом

2 порции • 25 мин активно / около 45 мин всего



КБЖУ, расчёт	ккал	Б, г	Ж, г	У, г
На 100 г*	138	10.1	3.6	15.6
Стандартная	622	45.3	16.2	70.1
Увеличенная	777	56.6	20.2	87.6

* Плановый выход: около 900 г; стандартная порция около 450 г, увеличенная около 562 г. Выход не проверен взвешиванием.

Рисоварка: только рис с водой. Плитка: сковорода параллельно.

Ингредиент	Брутто / нетто, г
Рис	150 / 150
Лук	90.9 / 80
Куриное филе	280 / 280
Соевый соус	30 / 30
Яйцо без скорлупы	116 / 100
Масло	14 / 14
Морковь	125 / 110
Соль	1 / 1
Вода	240 / 240

Сырьё: 56 703 ₫.
Просто.

Приготовление

1. Промойте 150 г риса. Залейте 240 мл воды и приготовьте в рисоварке Cook по инструкции. После переключения оставьте под крышкой на 10 минут. Срок Cook зависит от модели.
2. Разложите рис тонким слоем на чистой тарелке на 10 минут для выхода пара; не оставляйте на столе надолго. Лук и морковь нарежьте кубиками 5 мм.
3. На сковороде прогрейте всё масло на среднем нагреве. Курицу нарежьте кубиками 1 см и обжарьте 7–9 минут до 74 °C, затем переложите на тарелку.
4. В той же сковороде готовьте овощи 4 минуты. Добавьте рис, перемешивайте 3 минуты. Сдвиньте к краям, влейте взбитое яйцо на свободный участок и готовьте 2–3 минуты до схватывания.

ТК-061

Жареный рис с курицей и яйцом

Продолжение технологической карты

5 Верните курицу, добавьте соевый соус и соль. Перемешивайте ещё 2 минуты, чтобы всё блюдо стало горячим. Подавайте сразу.

6 Разделите на две порции и подавайте сразу.

Хранение и разогрев. Подавайте сразу. Остаток: быстро охладить, 0–4 °C до 24 часов; разогреть один раз до 74 °C. Убрать в холод за 2 часа, в жару выше 32 °C - за 1 час.

Совет / замены. Вода для риса - стартовый ориентир. Инструкция конкретной рисоварки и сорта риса важнее; молоко и другие продукты в чашу не добавляются. На второй день рис всегда свежий.

Увеличение рецепта. Если оба едят увеличенные порции, весь набор ×1,25; если один - ×1,125. Яйца отвешивайте без скорлупы.

Свинина с картошкой и чесноком

2 порции • 25 мин активно / около 50 мин всего

КБЖУ, расчёт	ккал	Б, г	Ж, г	У, г
На 100 г*	103	8.4	3.7	8.8
Стандартная	528	43.2	19.3	45.3
Увеличенная	661	54	24.1	56.7

* Плановый выход: около 1030 г; стандартная порция около 515 г, увеличенная около 644 г. Выход не проверен взвешиванием.

Плитка: кастрюля с картофелем → сковорода.

Ингредиент	Брутто / нетто, г
Свинина	350 / 350
Огурец	231.6 / 220
Картофель	529.4 / 450
Масло	18 / 18
Чеснок	13.6 / 12
Соль	1 / 1
Вода	80 / 80

Вода для отваривания: дополнительно до 2 л, сливается. В выход не включена.

Сырьё: 74 054 ₫.
Просто.

Хранение. Подавайте сразу. Остаток: быстро охладить, 0–4 °C до 24 часов; разогреть один раз до 74 °C. Убрать в холод за 2 часа, в жару выше 32 °C - за 1 час.

Совет. Используйте точные массы из таблицы. При замене мяса, жирности молочных продуктов или количества масла изменятся КБЖУ и стоимость.

Порции. Весь набор ×1,25 для увеличенных порций обоим; ×1,125, если одному. Яйца отвесьте без скорлупы.

Приготовление

1. Картофель нарежьте кубиками 2 см, положите в кастрюлю. Залейте водой на 2 см выше, доведите до кипения и варите 15–18 минут: нож должен входить без усилия. Слейте воду. Накройте и снимите кастрюлю с конфорки.
2. Свинину нарежьте поперёк волокон полосками толщиной 5 мм. Чеснок измельчите.
3. В сковороде прогрейте всё масло на среднем нагреве. Обжарьте мясо одной партией 6–8 минут, переворачивая.
4. Добавьте сваренный картофель и измельчённый чеснок. Готовьте 5–7 минут, аккуратно переворачивая; если сухо, добавьте 50–80 мл воды из рецепта.
5. Проверьте температуру мяса в самом толстом кусочке: 71 °C. Если ниже, готовьте под крышкой ещё 2–3 минуты и проверьте снова. Посолите солью из таблицы.
6. Разделите на две порции и подавайте сразу. Подайте со свежими огурцами.

Спагетти болоньезе

2 порции • 25 мин активно / около 45 мин всего



КБЖУ, расчёт	ккал	Б, г	Ж, г	У, г
На 100 г*	140	9	4.6	15.2
Стандартная	712	45.7	23.7	77.4
Увеличенная	889	57.2	29.6	96.7

* Плановый выход: около 1020 г; стандартная порция около 510 г, увеличенная около 638 г. Выход не проверен взвешиванием.

Плитка: кастрюля с макаронами → сковорода.

Ингредиент	Брутто / нетто, г
Фарш 10% жира	320 / 320
Лук	113.6 / 100
Макароны	170 / 170
Томатная паста	40 / 40
Помидор	294.7 / 280
Масло	12 / 12
Соль	1 / 1

Вода для отваривания: дополнительно до 2 л, сливается. В выход не включена.

Сырьё: 126 219 ₫.
Просто.

Приготовление

1. В кастрюле вскипятите 2 л воды. Сварите макароны по времени упаковки, обычно 8–12 минут. Сохраните 100 мл воды, остальное слейте. Снимите кастрюлю с конфорки; теперь готовьте соус на сковороде.
2. Лук нарежьте кубиками 5 мм, помидоры - кубиками 1 см.
3. В сковороде прогрейте всё масло. Обжарьте фарш на среднем нагреве 7–9 минут, разбивая лопаткой комки до 5–7 мм. В центре фарша должно быть 71 °C.
4. Добавьте лук на 3 минуты, затем помидоры и пасту на 6–7 минут.
5. Посолите. Вмешайте сваренные макароны и 50–100 мл воды от варки, прогрейте 2 минуты.
6. Разделите на две порции и подавайте сразу.

ТК-063

Спагетти болоньезе

Продолжение технологической карты

Хранение и разогрев. Подавайте сразу. Остаток: быстро охладить, 0–4 °C до 24 часов; разогреть один раз до 74 °C. Убрать в холод за 2 часа, в жару выше 32 °C - за 1 час.

Совет / замены. Вода для отваривания (1,5–2 л) сливается и в готовый выход не включена. Сохранённая вода от варки уже входит в этот объём.

Увеличение рецепта. Если оба едят увеличенные порции, весь набор ×1,25; если один - ×1,125. Яйца отвешивайте без скорлупы.

Курица с соевым соусом и рисом

2 порции • 25 мин активно / около 45 мин всего

КБЖУ, расчёт	ккал	Б, г	Ж, г	У, г
На 100 г*	127	9.2	3	15.1
Стандартная	597	43.2	14.2	70.8
Увеличенная	746	54	17.8	88.5

* Плановый выход: около 940 г; стандартная порция около 470 г, увеличенная около 588 г. Выход не проверен взвешиванием.

Рисоварка: только рис с водой. Плитка: сковорода параллельно.

Ингредиент	Брутто / нетто, г
Филе бедра	360 / 360
Лук	90.9 / 80
Рис	150 / 150
Соевый соус	35 / 35
Морковь	147.7 / 130
Масло	12 / 12
Соль	1 / 1
Вода	310 / 310

Сырьё: 76 894 ₫.
Просто.

Хранение. Подавайте сразу. Остаток: быстро охладить, 0–4 °C до 24 часов; разогреть один раз до 74 °C. Убрать в холод за 2 часа, в жару выше 32 °C - за 1 час.

Совет. Вода для риса - стартовый ориентир. Инструкция конкретной рисоварки и сорта риса важнее; молоко и другие продукты в чашу не добавляются. На второй день рис всегда свежий.

Порции. Весь набор ×1,25 для увеличенных порций обоим; ×1,125, если одному. Яйца отвесьте без скорлупы.

Приготовление

1. Промойте 150 г риса. Залейте 240 мл воды и приготовьте в рисоварке Cook по инструкции. После переключения оставьте под крышкой на 10 минут. Срок Cook зависит от модели.
2. Куриное бедро нарежьте кубиками 1,5 см. Лук нарежьте полукольцами 3 мм; морковь - соломкой 3 мм.
3. В сковороде прогрейте всё масло на среднем нагреве. Обжарьте мясо одной партией 6–8 минут, переворачивая. Добавьте лук и морковь, готовьте 4 минуты.
4. Добавьте соевый соус и 70 мл воды. Готовьте под крышкой на слабом нагреве 5–7 минут.
5. Проверьте температуру мяса в самом толстом кусочке: 74 °C. Если ниже, готовьте под крышкой ещё 2–3 минуты и проверьте снова. Посолите солью из таблицы.
6. Разделите на две порции и подавайте сразу.

Рыба в томатах с картошкой

2 порции • 25 мин активно / около 50 мин всего

КБЖУ, расчёт	ккал	Б, г	Ж, г	У, г
На 100 г*	84	8.3	2	8.7
Стандартная	451	44.2	10.7	46.8
Увеличенная	564	55.3	13.4	58.5

* Плановый выход: около 1070 г; стандартная порция около 535 г, увеличенная около 669 г. Выход не проверен взвешиванием.

Плитка: кастрюля с картофелем → сковорода.

Ингредиент	Брутто / нетто, г
Рыбное филе	380 / 380
Лук	90.9 / 80
Картофель	505.9 / 430
Масло	14 / 14
Помидор	294.7 / 280
Соль	1 / 1

Вода для отваривания: дополнительно до 2 л, сливается. В выход не включена.

Сырьё: 110 330 ₫.
Просто.

Хранение. Подавайте сразу. Остаток: быстро охладить, 0–4 °C до 24 часов; разогреть один раз до 74 °C. Убрать в холод за 2 часа, в жару выше 32 °C - за 1 час.

Совет. Используйте точные массы из таблицы. При замене мяса, жирности молочных продуктов или количества масла изменятся КБЖУ и стоимость.

Порции. Весь набор ×1,25 для увеличенных порций обоим; ×1,125, если одному. Яйца отвесьте без скорлупы.

Приготовление

1. Картофель нарежьте кубиками 2 см, положите в кастрюлю. Залейте водой на 2 см выше, доведите до кипения и варите 15–18 минут: нож должен входить без усилия. Слейте воду. Накройте и снимите кастрюлю с конфорки.
2. Филе обсушите, проверьте на кости и нарежьте кусками толщиной не более 2 см. Лук нарежьте полукольцами; остальные овощи - кусочками 1 см.
3. В сковороде прогрейте всё масло на среднем нагреве. Обжарьте лук 4 минуты, затем помидоры 6 минут, перемешивая.
4. Положите рыбу в соус, посолите и накройте. Тушите на слабом кипении 8–12 минут: в самой толстой части филе должно быть 63 °C. При подсыхании добавьте 30–50 мл горячей воды.
5. Разделите на две порции и подавайте сразу.

Паста с креветками и чесноком

2 порции • 25 мин активно / около 45 мин всего

КБЖУ, расчёт	ккал	Б, г	Ж, г	У, г
На 100 г*	123	8.1	2.8	16
Стандартная	536	35.3	12.2	69.6
Увеличенная	670	44.1	15.3	87

* Плановый выход: около 870 г; стандартная порция около 435 г, увеличенная около 544 г. Выход не проверен взвешиванием.

Плитка: кастрюля с макаронами → сковорода.

Ингредиент	Брутто / нетто, г
Креветки очищ.	340 / 340
Чеснок	13.6 / 12
Макароны	165 / 165
Масло	18 / 18
Помидор	242.1 / 230
Соль	1 / 1

Вода для отваривания: дополнительно до 2 л, сливается. В выход не включена.

Сырьё: 132 926 ₫.
Просто.

Хранение. Подавайте сразу. Остаток: быстро охладить, 0–4 °C до 24 часов; разогреть один раз до 74 °C. Убрать в холод за 2 часа, в жару выше 32 °C - за 1 час.

Совет. Вода для отваривания (1,5–2 л) сливается и в готовый выход не включена. Сохранённая вода от варки уже входит в этот объём.

Порции. Весь набор ×1,25 для увеличенных порций обоим; ×1,125, если одному. Яйца отвесьте без скорлупы.

Приготовление

1. В кастрюле вскипятите 2 л воды. Сварите макароны по времени упаковки, обычно 8–12 минут. Сохраните 100 мл воды, остальное слейте. Снимите кастрюлю с конфорки; теперь готовьте соус на сковороде.
2. Возьмите сырые очищенные креветки без головы, панциря и кишечной жилки. Обсушите; помидоры нарежьте кубиками 1 см, чеснок измельчите.
3. На сковороде прогрейте всё масло на среднем нагреве. Добавьте чеснок на 20–30 секунд, не поджаривая до коричневого цвета; затем помидоры на 5–6 минут.
4. Добавьте креветки и готовьте 3–5 минут, переворачивая: мякоть должна стать полностью непрозрачной и достичь 63 °C. Добавьте соль, макароны и 50–100 мл сохранённой воды от варки. Перемешивайте минуту, сразу подавайте.
5. Разделите на две порции и подавайте сразу.

Гречка с грибами и курицей

2 порции • 25 мин активно / около 50 мин всего

КБЖУ, расчёт	ккал	Б, г	Ж, г	У, г
На 100 г*	122	11	2.9	13.9
Стандартная	562	50.5	13.4	64
Увеличенная	702	63.2	16.7	80

* Плановый выход: около 920 г; стандартная порция около 460 г, увеличенная около 575 г. Выход не проверен взвешиванием.

Плитка: кастрюля с гречкой → сковорода.

Ингредиент	Брутто / нетто, г
Куриное филе	340 / 340
Лук	113.6 / 100
Гречка	150 / 150
Масло	13 / 13
Грибы	195.9 / 190
Соль	1 / 1
Вода	315 / 315

Сырьё: 92 721 ₫.
Просто.

Хранение. Подавайте сразу. Остаток: быстро охладить, 0–4 °C до 24 часов; разогреть один раз до 74 °C. Убрать в холод за 2 часа, в жару выше 32 °C - за 1 час.

Совет. Используйте точные массы из таблицы. При замене мяса, жирности молочных продуктов или количества масла изменятся КБЖУ и стоимость.

Порции. Весь набор ×1,25 для увеличенных порций обоим; ×1,125, если одному. Яйца отвесьте без скорлупы.

Приготовление

1. Промойте 150 г гречки, положите в кастрюлю с 315 мл воды. После закипания варите 15–18 минут на слабом нагреве под крышкой. Снимите кастрюлю и оставьте на 5 минут; конфорка теперь свободна.
2. Курицу нарежьте кубиками 1,5 см. Лук нарежьте полукольцами 3 мм; грибы - пластинами 4 мм.
3. В сковороде прогрейте всё масло на среднем нагреве. Обжарьте мясо одной партией 6–8 минут, переворачивая. Добавьте лук, готовьте 4 минуты.
4. Добавьте грибы и готовьте 6–7 минут, пока большая часть жидкости не испарится.
5. Проверьте температуру мяса в самом толстом кусочке: 74 °C. Если ниже, готовьте под крышкой ещё 2–3 минуты и проверьте снова. Посолите солью из таблицы.
6. Разделите на две порции и подавайте сразу.

Свинина с капустой на сковороде

2 порции • 25 мин активно / около 45 мин всего

КБЖУ, расчёт	ккал	Б, г	Ж, г	У, г
На 100 г*	88	8.7	3.7	5.3
Стандартная	428	42.1	17.9	25.9
Увеличенная	535	52.6	22.4	32.4

* Плановый выход: около 970 г; стандартная порция около 485 г, увеличенная около 606 г. Выход не проверен взвешиванием.

Плитка: сковорода с крышкой.

Ингредиент	Брутто / нетто, г
Свинина	350 / 350
Лук	113.6 / 100
Капуста	466.7 / 420
Томатная паста	35 / 35
Морковь	136.4 / 120
Масло	15 / 15
Соль	1 / 1
Вода	120 / 120

Сырьё: 72 659 ₫.
Просто.

Хранение. Подавайте сразу. Остаток: быстро охладить, 0–4 °C до 24 часов; разогреть один раз до 74 °C. Убрать в холод за 2 часа, в жару выше 32 °C - за 1 час.

Совет. Используйте точные массы из таблицы. При замене мяса, жирности молочных продуктов или количества масла изменятся КБЖУ и стоимость.

Порции. Весь набор ×1,25 для увеличенных порций обоим; ×1,125, если одному. Яйца отвесьте без скорлупы.

Приготовление

1. Вымойте и обсушите овощи. Подготовьте всё сырьё по таблице.
2. Свинину нарежьте поперёк волокон полосками толщиной 5 мм. Лук нарежьте полукольцами 3 мм; морковь - соломкой 3 мм.
3. В сковороде прогрейте всё масло на среднем нагреве. Обжарьте мясо одной партией 6–8 минут, переворачивая. Добавьте лук и морковь, готовьте 4 минуты.
4. Добавьте капусту полосками 3 мм, пасту и 120 мл воды. Накройте и тушите 15–20 минут на слабом нагреве.
5. Проверьте температуру мяса в самом толстом кусочке: 71 °C. Если ниже, готовьте под крышкой ещё 2–3 минуты и проверьте снова. Посолите солью из таблицы.
6. Разделите на две порции и подавайте сразу.

Курица с картофелем и грибами

2 порции • 25 мин активно / около 50 мин всего

КБЖУ, расчёт	ккал	Б, г	Ж, г	У, г
На 100 г*	96	8.4	3	8.9
Стандартная	479	42	15.2	44.3
Увеличенная	599	52.5	19.1	55.3

* Плановый выход: около 1000 г; стандартная порция около 500 г, увеличенная около 625 г. Выход не проверен взвешиванием.

Плитка: кастрюля с картофелем → сковорода.

Ингредиент	Брутто / нетто, г
Филе бедра	350 / 350
Лук	90.9 / 80
Картофель	505.9 / 430
Масло	15 / 15
Грибы	185.6 / 180
Соль	1 / 1
Вода	80 / 80

Вода для отваривания: дополнительно до 2 л, сливается. В выход не включена.

Сырьё: 111 017 ₫.
Просто.

Хранение. Подавайте сразу. Остаток: быстро охладить, 0–4 °C до 24 часов; разогреть один раз до 74 °C. Убрать в холод за 2 часа, в жару выше 32 °C - за 1 час.

Совет. Используйте точные массы из таблицы. При замене мяса, жирности молочных продуктов или количества масла изменятся КБЖУ и стоимость.

Порции. Весь набор ×1,25 для увеличенных порций обоим; ×1,125, если одному. Яйца отвесьте без скорлупы.

Приготовление

1. Картофель нарежьте кубиками 2 см, положите в кастрюлю. Залейте водой на 2 см выше, доведите до кипения и варите 15–18 минут: нож должен входить без усилия. Слейте воду. Накройте и снимите кастрюлю с конфорки.
2. Куриное бедро нарежьте кубиками 1,5 см. Лук нарежьте полукольцами 3 мм; грибы - пластинами 4 мм.
3. В сковороде прогрейте всё масло на среднем нагреве. Обжарьте мясо одной партией 6–8 минут, переворачивая. Добавьте лук, готовьте 4 минуты.
4. Добавьте грибы и готовьте 6–7 минут, пока большая часть жидкости не испарится.
5. Добавьте сваренный картофель. Готовьте 5–7 минут, аккуратно переворачивая; если сухо, добавьте 50–80 мл воды из рецепта.
6. Проверьте температуру мяса в самом толстом кусочке: 74 °C. Если ниже, готовьте под крышкой ещё 2–3 минуты и проверьте снова. Посолите солью из таблицы.
7. Разделите на две порции и подавайте сразу.

Рис с креветками и яйцом

2 порции • 25 мин активно / около 45 мин всего

КБЖУ, расчёт	ккал	Б, г	Ж, г	У, г
На 100 г*	122	7.6	3	15.3
Стандартная	565	35.5	14.1	71
Увеличенная	706	44.4	17.6	88.8

* Плановый выход: около 930 г; стандартная порция около 465 г, увеличенная около 581 г. Выход не проверен взвешиванием.

Рисоварка: только рис с водой. Плитка: сковорода параллельно.

Ингредиент	Брутто / нетто, г
Креветки очищ.	320 / 320
Морковь	113.6 / 100
Рис	150 / 150
Соевый соус	30 / 30
Яйцо без скорлупы	116 / 100
Масло	14 / 14
Лук	90.9 / 80
Соль	1 / 1
Вода	240 / 240

Сырьё: 127 458 ₫.
Просто.

Хранение. Подавайте сразу. Остаток: быстро охладить, 0–4 °C до 24 часов; разогреть один раз до 74 °C. Убрать в холод за 2 часа, в жару выше 32 °C - за 1 час.

Совет. Вода для риса - стартовый ориентир. Инструкция конкретной рисоварки и сорта риса важнее; молоко и другие продукты в чашу не добавляются. На второй день рис всегда свежий.

Порции. Весь набор ×1,25 для увеличенных порций обоим; ×1,125, если одному. Яйца отвесьте без скорлупы.

Приготовление

1. Промойте 150 г риса. Залейте 240 мл воды и приготовьте в рисоварке Cook по инструкции. После переключения оставьте под крышкой на 10 минут. Срок Cook зависит от модели.
2. Разложите рис тонким слоем на чистой тарелке на 10 минут для выхода пара; не оставляйте на столе надолго. Лук и морковь нарежьте кубиками 5 мм.
3. На сковороде прогрейте всё масло на среднем нагреве. Креветки обсушите и обжарьте 2–3 минуты до непрозрачности; переложите на тарелку.
4. В той же сковороде готовьте овощи 4 минуты. Добавьте рис, перемешивайте 3 минуты. Сдвиньте к краям, влейте взбитое яйцо на свободный участок и готовьте 2–3 минуты до схватывания.
5. Верните креветки, добавьте соевый соус и соль. Перемешивайте ещё 2 минуты, чтобы всё блюдо стало горячим. Подавайте сразу.
6. Разделите на две порции и подавайте сразу.

Куриные кусочки в сметане с гречкой

2 порции • 25 мин активно / около 50 мин всего

КБЖУ, расчёт	ккал	Б, г	Ж, г	У, г
На 100 г*	134	11.1	4.2	13.6
Стандартная	618	51.3	19.3	62.5
Увеличенная	773	64.1	24.1	78.2

* Плановый выход: около 920 г; стандартная порция около 460 г, увеличенная около 575 г. Выход не проверен взвешиванием.

Плитка: кастрюля с гречкой → сковорода.

Ингредиент	Брутто / нетто, г
Куриное филе	360 / 360
Сметана 12–15%	100 / 100
Гречка	150 / 150
Масло	13 / 13
Лук	102.3 / 90
Соль	1 / 1
Вода	415 / 415

Сырьё: 95 776 ₫.
Просто.

Хранение. Подавайте сразу. Остаток: быстро охладить, 0–4 °C до 24 часов; разогреть один раз до 74 °C. Убрать в холод за 2 часа, в жару выше 32 °C - за 1 час.

Совет. Используйте точные массы из таблицы. При замене мяса, жирности молочных продуктов или количества масла изменятся КБЖУ и стоимость.

Порции. Весь набор ×1,25 для увеличенных порций обоим; ×1,125, если одному. Яйца отвесьте без скорлупы.

Приготовление

1. Промойте 150 г гречки, положите в кастрюлю с 315 мл воды. После закипания варите 15–18 минут на слабом нагреве под крышкой. Снимите кастрюлю и оставьте на 5 минут; конфорка теперь свободна.
2. Курицу нарежьте кубиками 1,5 см. Лук нарежьте полукольцами 3 мм.
3. В сковороде прогрейте всё масло на среднем нагреве. Обжарьте мясо одной партией 6–8 минут, переворачивая. Добавьте лук, готовьте 4 минуты.
4. Убавьте нагрев. Добавьте сметану и 100 мл воды для соуса. Под крышкой на слабом кипении готовьте 7–10 минут.
5. Проверьте температуру мяса в самом толстом кусочке: 74 °C. Если ниже, готовьте под крышкой ещё 2–3 минуты и проверьте снова. Посолите солью из таблицы.
6. Разделите на две порции и подавайте сразу.

Свинина с рисовой лапшой

2 порции • 25 мин активно / около 45 мин всего

КБЖУ, расчёт	ккал	Б, г	Ж, г	У, г
На 100 г*	145	9.8	4	16.6
Стандартная	666	44.9	18.2	76.4
Увеличенная	832	56.1	22.7	95.5

* Плановый выход: около 920 г; стандартная порция около 460 г, увеличенная около 575 г. Выход не проверен взвешиванием.

Плитка: кастрюля с лапшой → сковорода.

Ингредиент	Брутто / нетто, г
Свинина	350 / 350
Лук	102.3 / 90
Соевый соус	35 / 35
Морковь	170.5 / 150
Масло	15 / 15
Лапша рисовая	160 / 160
Соль	1 / 1
Вода	50 / 50

Вода для отваривания: дополнительно до 2 л, сливается. В выход не включена.

Сырьё: 77 341 ₫.
Просто.

Приготовление

1. Сначала сварите лапшу в кастрюле в 1,5–2 л воды строго по времени на упаковке, обычно 4–7 минут. Слейте воду, ополосните лапшу тёплой водой и дайте стечь. Снимите кастрюлю: теперь на конфорке будет сковорода.
2. Свинину нарежьте поперёк волокон полосками толщиной 5 мм. Лук нарежьте полукольцами 3 мм; морковь - соломкой 3 мм.
3. В сковороде прогрейте всё масло на среднем нагреве. Обжарьте мясо одной партией 6–8 минут, переворачивая. Добавьте лук и морковь, готовьте 4 минуты.
4. Добавьте соевый соус и 50 мл воды. Готовьте под крышкой на слабом нагреве 5–7 минут.
5. Проверьте температуру мяса в самом толстом кусочке: 71 °C. Если ниже, готовьте под крышкой ещё 2–3 минуты и проверьте снова. Посолите солью из таблицы.
6. Вмешайте готовую лапшу, перемешивайте 1–2 минуты на среднем нагреве, чтобы она полностью прогрелась.
7. Разделите на две порции и подавайте сразу.

ТК-072

Свинина с рисовой лапшой

Продолжение технологической карты

Хранение и разогрев. Подавайте сразу. Остаток: быстро охладить, 0–4 °C до 24 часов; разогреть один раз до 74 °C. Убрать в холод за 2 часа, в жару выше 32 °C - за 1 час.

Совет / замены. Вода для отваривания (1,5–2 л) сливается и в готовый выход не включена. Сохранённая вода от варки уже входит в этот объём.

Увеличение рецепта. Если оба едят увеличенные порции, весь набор ×1,25; если один - ×1,125. Яйца отвешивайте без скорлупы.

Рыба с грибами и рисом

2 порции • 25 мин активно / около 45 мин всего

КБЖУ, расчёт	ккал	Б, г	Ж, г	У, г
На 100 г*	118	9.7	2.5	14.4
Стандартная	551	45	11.4	67
Увеличенная	689	56.3	14.3	83.7

* Плановый выход: около 930 г; стандартная порция около 465 г, увеличенная около 581 г. Выход не проверен взвешиванием.

Рисоварка: только рис с водой. Плитка: сковорода параллельно.

Ингредиент	Брутто / нетто, г
Рыбное филе	360 / 360
Лук	90.9 / 80
Рис	150 / 150
Масло	15 / 15
Грибы	206.2 / 200
Соль	1 / 1
Вода	240 / 240

Сырьё: 115 770 ₫.
Просто.

Хранение. Подавайте сразу. Остаток: быстро охладить, 0–4 °C до 24 часов; разогреть один раз до 74 °C. Убрать в холод за 2 часа, в жару выше 32 °C - за 1 час.

Совет. Вода для риса - стартовый ориентир. Инструкция конкретной рисоварки и сорта риса важнее; молоко и другие продукты в чашу не добавляются. На второй день рис всегда свежий.

Порции. Весь набор ×1,25 для увеличенных порций обоим; ×1,125, если одному. Яйца отвесьте без скорлупы.

Приготовление

1. Промойте 150 г риса. Залейте 240 мл воды и приготовьте в рисоварке Cook по инструкции. После переключения оставьте под крышкой на 10 минут. Срок Cook зависит от модели.
2. Филе обсушите, проверьте на кости и нарежьте кусками толщиной не более 2 см. Лук нарежьте полукольцами; остальные овощи - кусочками 1 см.
3. В сковороде на половине масла обжарьте лук 2 минуты и грибы пластинами 4 мм ещё 6–7 минут. Переложите в миску.
4. Добавьте остальное масло. Рыбу обжаривайте на среднем нагреве по 3–5 минут с каждой стороны до 63 °C внутри. Верните грибы и прогрейте минуту. Посолите солью из таблицы.
5. Разделите на две порции и подавайте сразу.

Картофель с фаршем в томате

2 порции • 25 мин активно / около 50 мин всего

КБЖУ, расчёт	ккал	Б, г	Ж, г	У, г
На 100 г*	102	7	4.3	8.9
Стандартная	573	39.4	24	50
Увеличенная	716	49.3	30	62.4

* Плановый выход: около 1120 г; стандартная порция около 560 г, увеличенная около 700 г. Выход не проверен взвешиванием.

Плитка: кастрюля с картофелем → сковорода.

Ингредиент	Брутто / нетто, г
Фарш 10% жира	330 / 330
Помидор	273.7 / 260
Картофель	541.2 / 460
Масло	14 / 14
Лук	113.6 / 100
Соль	1 / 1
Вода	100 / 100

Вода для отваривания: дополнительно до 2 л, сливается. В выход не включена.

Сырьё: 126 731 ₫.
Просто.

Хранение. Подавайте сразу. Остаток: быстро охладить, 0–4 °C до 24 часов; разогреть один раз до 74 °C. Убрать в холод за 2 часа, в жару выше 32 °C - за 1 час.

Совет. Используйте точные массы из таблицы. При замене мяса, жирности молочных продуктов или количества масла изменятся КБЖУ и стоимость.

Порции. Весь набор ×1,25 для увеличенных порций обоим; ×1,125, если одному. Яйца отвесьте без скорлупы.

Приготовление

1. Картофель нарежьте кубиками 2 см, положите в кастрюлю. Залейте водой на 2 см выше, доведите до кипения и варите 15–18 минут: нож должен входить без усилия. Слейте воду. Накройте и снимите кастрюлю с конфорки.
2. Лук нарежьте кубиками 5 мм, помидоры - кубиками 1 см.
3. В сковороде прогрейте всё масло. Обжарьте фарш на среднем нагреве 7–9 минут, разбивая лопаткой комки до 5–7 мм. В центре фарша должно быть 71 °C.
4. Добавьте лук на 3 минуты, затем помидоры на 6–7 минут.
5. Добавьте сваренный картофель, 100 мл воды и соль. Накройте на 5–7 минут на слабом нагреве; картофель должен легко прокалываться.
6. Разделите на две порции и подавайте сразу.

Курица с фасолью и томатами

2 порции • 25 мин активно / около 45 мин всего

КБЖУ, расчёт	ккал	Б, г	Ж, г	У, г
На 100 г*	122	11	2.9	13
Стандартная	600	54	14	63.8
Увеличенная	750	67.5	17.5	79.7

* Плановый выход: около 980 г; стандартная порция около 490 г, увеличенная около 612 г. Выход не проверен взвешиванием.

Плитка: сковорода с крышкой.

Ингредиент	Брутто / нетто, г
Куриное филе	340 / 340
Лук	113.6 / 100
Фасоль без жидкости	250 / 250
Масло	14 / 14
Помидор	294.7 / 280
Хлеб	110 / 110
Соль	1 / 1

Сырьё: 98 297 ₫.
Просто.

Хранение. Подавайте сразу. Остаток: быстро охладить, 0–4 °C до 24 часов; разогреть один раз до 74 °C. Убрать в холод за 2 часа, в жару выше 32 °C - за 1 час.

Совет. Используйте точные массы из таблицы. При замене мяса, жирности молочных продуктов или количества масла изменятся КБЖУ и стоимость.

Порции. Весь набор ×1,25 для увеличенных порций обоим; ×1,125, если одному. Яйца отвесьте без скорлупы.

Приготовление

1. Вымойте и обсушите овощи. Подготовьте всё сырьё по таблице.
2. Курицу нарежьте кубиками 1,5 см. Лук нарежьте полукольцами 3 мм.
3. В сковороде прогрейте всё масло на среднем нагреве. Обжарьте мясо одной партией 6–8 минут, переворачивая. Добавьте лук, готовьте 4 минуты.
4. Добавьте помидоры кубиками 1 см. Готовьте 6 минут, перемешивая. Добавьте готовую промытую фасоль на 5 минут.
5. Проверьте температуру мяса в самом толстом кусочке: 74 °C. Если ниже, готовьте под крышкой ещё 2–3 минуты и проверьте снова. Посолите солью из таблицы.
6. Разделите на две порции и подавайте сразу.

Говядина с картошкой на сковороде

2 порции • 25 мин активно / около 50 мин всего

КБЖУ, расчёт	ккал	Б, г	Ж, г	У, г
На 100 г*	104	8.7	3.6	9.9
Стандартная	527	44.1	17.9	49.8
Увеличенная	659	55.1	22.4	62.2

* Плановый выход: около 1010 г; стандартная порция около 505 г, увеличенная около 631 г. Выход не проверен взвешиванием.

Плитка: кастрюля с картофелем → сковорода.

Ингредиент	Брутто / нетто, г
Говядина	350 / 350
Морковь	136.4 / 120
Картофель	529.4 / 450
Масло	15 / 15
Лук	113.6 / 100
Соль	1 / 1
Вода	120 / 120

Вода для отваривания: дополнительно до 2 л, сливается. В выход не включена.

Сырьё: 149 922 ₫.
Просто.

Хранение. Подавайте сразу. Остаток: быстро охладить, 0–4 °C до 24 часов; разогреть один раз до 74 °C. Убрать в холод за 2 часа, в жару выше 32 °C - за 1 час.

Совет. Для жарки нужна мягкая говядина, например вырезка. Жилистые куски не размягчатся за это время.

Порции. Весь набор ×1,25 для увеличенных порций обоим; ×1,125, если одному. Яйца отвесьте без скорлупы.

Приготовление

1. Картофель нарежьте кубиками 2 см, положите в кастрюлю. Залейте водой на 2 см выше, доведите до кипения и варите 15–18 минут: нож должен входить без усилия. Слейте воду. Накройте и снимите кастрюлю с конфорки.
2. Говядину нарежьте поперёк волокон полосками толщиной 5 мм. Лук нарежьте полукольцами 3 мм; морковь - соломкой 3 мм.
3. В сковороде прогрейте всё масло на среднем нагреве. Обжарьте мясо одной партией 6–8 минут, переворачивая. Добавьте лук и морковь, готовьте 4 минуты.
4. Добавьте сваренный картофель. Готовьте 5–7 минут, аккуратно переворачивая; если сухо, добавьте 50–80 мл воды из рецепта.
5. Проверьте температуру мяса в самом толстом кусочке: 71 °C. Если ниже, готовьте под крышкой ещё 2–3 минуты и проверьте снова. Посолите солью из таблицы.
6. Разделите на две порции и подавайте сразу.

Паста с курицей и грибами

2 порции • 25 мин активно / около 45 мин всего



КБЖУ, расчёт	ккал	Б, г	Ж, г	У, г
На 100 г*	148	10.7	5.7	13.3
Стандартная	754	54.5	28.9	67.8
Увеличенная	943	68.1	36.1	84.8

* Плановый выход: около 1020 г; стандартная порция около 510 г, увеличенная около 638 г. Выход не проверен взвешиванием.

Плитка: кастрюля с макаронами → сковорода.

Ингредиент	Брутто / нетто, г
Куриное филе	350 / 350
Сливки 35%	90 / 90
Макароны	160 / 160
Лук	90.9 / 80
Грибы	195.9 / 190
Масло	13 / 13
Соль	1 / 1
Вода	80 / 80

Вода для отваривания: дополнительно до 2 л, сливается. В выход не включена.

Сырьё: 124 480 ₫.
Просто.

Приготовление

1. В кастрюле вскипятите 2 л воды. Сварите макароны по времени упаковки, обычно 8–12 минут. Сохраните 100 мл воды, остальное слейте. Снимите кастрюлю с конфорки; теперь готовьте соус на сковороде.
2. Курицу нарежьте кубиками 1,5 см. Лук нарежьте полукольцами 3 мм; грибы - пластинами 4 мм.
3. В сковороде прогрейте всё масло на среднем нагреве. Обжарьте мясо одной партией 6–8 минут, переворачивая. Добавьте лук, готовьте 4 минуты.
4. Добавьте грибы и готовьте 6–7 минут, пока большая часть жидкости не испарится.
5. Убавьте нагрев. Добавьте сливки и 80 мл воды для соуса. Под крышкой на слабом кипении готовьте 7–10 минут.

ТК-077

Паста с курицей и грибами

Продолжение технологической карты

6 Проверьте температуру мяса в самом толстом кусочке: 74 °C. Если ниже, готовьте под крышкой ещё 2–3 минуты и проверьте снова. Посолите солью из таблицы.

7 Вмешайте сваренные макароны в соус. Прогрейте 1–2 минуты на слабом нагреве, при необходимости добавьте 30–50 мл сохранённой воды от варки.

8 Разделите на две порции и подавайте сразу.

Хранение и разогрев. Подавайте сразу. Остаток: быстро охладить, 0–4 °C до 24 часов; разогреть один раз до 74 °C. Убрать в холод за 2 часа, в жару выше 32 °C - за 1 час.

Совет / замены. Вода для отваривания (1,5–2 л) сливается и в готовый выход не включена. Сохранённая вода от варки уже входит в этот обьём.

Увеличение рецепта. Если оба едят увеличенные порции, весь набор ×1,25; если один - ×1,125. Яйца отвешивайте без скорлупы.

Свинина с рисом и чесноком

2 порции • 25 мин активно / около 45 мин всего

КБЖУ, расчёт	ккал	Б, г	Ж, г	У, г
На 100 г*	144	10.3	4	15.9
Стандартная	634	45.2	17.7	69.9
Увеличенная	792	56.4	22.1	87.3

* Плановый выход: около 880 г; стандартная порция около 440 г, увеличенная около 550 г. Выход не проверен взвешиванием.

Рисоварка: только рис с водой. Плитка: сковорода параллельно.

Ингредиент	Брутто / нетто, г
Свинина	350 / 350
Морковь	170.5 / 150
Рис	150 / 150
Соевый соус	30 / 30
Чеснок	13.6 / 12
Масло	14 / 14
Соль	1 / 1
Вода	300 / 300

Сырьё: 61 483 ₫.
Просто.

Хранение. Подавайте сразу. Остаток: быстро охладить, 0–4 °C до 24 часов; разогреть один раз до 74 °C. Убрать в холод за 2 часа, в жару выше 32 °C - за 1 час.

Совет. Вода для риса - стартовый ориентир. Инструкция конкретной рисоварки и сорта риса важнее; молоко и другие продукты в чашу не добавляются. На второй день рис всегда свежий.

Порции. Весь набор ×1,25 для увеличенных порций обоим; ×1,125, если одному. Яйца отвесьте без скорлупы.

Приготовление

1. Промойте 150 г риса. Залейте 240 мл воды и приготовьте в рисоварке Cook по инструкции. После переключения оставьте под крышкой на 10 минут. Срок Cook зависит от модели.
2. Свинину нарежьте поперёк волокон полосками толщиной 5 мм. Морковь - соломкой 3 мм. Чеснок измельчите.
3. В сковороде прогрейте всё масло на среднем нагреве. Обжарьте мясо одной партией 6–8 минут, переворачивая. Добавьте морковь, готовьте 4 минуты.
4. Добавьте чеснок на 30 секунд, затем соевый соус и 60 мл воды. Готовьте под крышкой на слабом нагреве 5–7 минут.
5. Проверьте температуру мяса в самом толстом кусочке: 71 °C. Если ниже, готовьте под крышкой ещё 2–3 минуты и проверьте снова. Посолите солью из таблицы.
6. Разделите на две порции и подавайте сразу.

Рыба с картофельным пюре

2 порции • 25 мин активно / около 50 мин всего

КБЖУ, расчёт	ккал	Б, г	Ж, г	У, г
На 100 г*	92	8.2	2.9	8.9
Стандартная	512	45.3	16	49.3
Увеличенная	640	56.6	19.9	61.6

* Плановый выход: около 1110 г; стандартная порция около 555 г, увеличенная около 694 г. Выход не проверен взвешиванием.

Плитка: кастрюля с картофелем → сковорода.

Ингредиент	Брутто / нетто, г
Рыбное филе	380 / 380
Сливочное масло	15 / 15
Картофель	588.2 / 500
Огурец	210.5 / 200
Молоко 3,2%	80 / 80
Масло	10 / 10
Соль	1 / 1

Вода для отваривания: дополнительно до 2 л, сливается. В выход не включена.

Сырьё: 115 092 ₫.
Просто.

Хранение. Подавайте сразу. Остаток: быстро охладить, 0–4 °C до 24 часов; разогреть один раз до 74 °C. Убрать в холод за 2 часа, в жару выше 32 °C - за 1 час.

Совет. Филе обсушите бумажным полотенцем перед жаркой: влажная рыба будет тушиться и сильнее прилипать. Толстые куски готовятся дольше указанного времени.

Порции. Весь набор ×1,25 для увеличенных порций обоим; ×1,125, если одному. Яйца отвесьте без скорлупы.

Приготовление

1. Картофель нарежьте кубиками 2 см, положите в кастрюлю. Залейте водой на 2 см выше, доведите до кипения и варите 15–18 минут: нож должен входить без усилия. Слейте воду. Разомните с молоком и сливочным маслом из рецепта; молоко влейте в горячий картофель и прогрейте на слабом нагреве минуту. Накройте и снимите кастрюлю с конфорки.
2. Филе обсушите, проверьте на кости и нарежьте кусками толщиной не более 2 см. Огурцы нарежьте полукружьями 5 мм.
3. В сковороде прогрейте всё масло на среднем нагреве. Посолите рыбу и обжаривайте по 3–5 минут с каждой стороны до 63 °C внутри. При необходимости накройте ещё на 1–2 минуты на слабом нагреве.
4. Разделите на две порции и подавайте сразу. Подайте со свежими огурцами.

Курица с овощами и лапшой

2 порции • 25 мин активно / около 45 мин всего

КБЖУ, расчёт	ккал	Б, г	Ж, г	У, г
На 100 г*	122	9.3	3.3	13.8
Стандартная	654	49.6	17.7	73.7
Увеличенная	817	62	22.1	92.2

* Плановый выход: около 1070 г; стандартная порция около 535 г, увеличенная около 669 г. Выход не проверен взвешиванием.

Плитка: кастрюля с лапшой → сковорода.

Ингредиент	Брутто / нетто, г
Филе бедра	350 / 350
Лук	90.9 / 80
Лапша яичная	160 / 160
Соевый соус	35 / 35
Капуста	244.4 / 220
Масло	13 / 13
Морковь	136.4 / 120
Соль	1 / 1
Вода	40 / 40

Вода для отваривания: дополнительно до 2 л, сливается. В выход не включена.

Сырьё: 93 422 ₫.
Просто.

Приготовление

1. Сначала сварите лапшу в кастрюле в 1,5–2 л воды строго по времени на упаковке, обычно 4–7 минут. Слейте воду, ополосните лапшу тёплой водой и дайте стечь. Снимите кастрюлю: теперь на конфорке будет сковорода.
2. Куриное бедро нарежьте кубиками 1,5 см. Лук нарежьте полукольцами 3 мм; морковь - соломкой 3 мм.
3. В сковороде прогрейте всё масло на среднем нагреве. Обжарьте мясо одной партией 6–8 минут, переворачивая. Добавьте лук и морковь, готовьте 4 минуты.
4. Добавьте капусту полосками 3 мм. Перемешивайте ещё 5–6 минут на среднем нагреве.
5. Добавьте соевый соус и 40 мл воды. Готовьте под крышкой на слабом нагреве 5–7 минут.
6. Проверьте температуру мяса в самом толстом кусочке: 74 °C. Если ниже, готовьте под крышкой ещё 2–3 минуты и проверьте снова. Посолите солью из таблицы.
7. Вмешайте готовую лапшу, перемешивайте 1–2 минуты на среднем нагреве, чтобы она полностью прогрелась.

ТК-080

Курица с овощами и лапшой

Продолжение технологической карты

8 Разделите на две порции и подавайте сразу.

Хранение и разогрев. Подавайте сразу. Остаток: быстро охладить, 0–4 °C до 24 часов; разогреть один раз до 74 °C. Убрать в холод за 2 часа, в жару выше 32 °C - за 1 час.

Совет / замены. Вода для отваривания (1,5–2 л) сливается и в готовый выход не включена. Сохранённая вода от варки уже входит в этот объём.

Увеличение рецепта. Если оба едят увеличенные порции, весь набор ×1,25; если один - ×1,125. Яйца отвешивайте без скорлупы.

Свинина в сметанном соусе с рисом

2 порции • 25 мин активно / около 45 мин всего

КБЖУ, расчёт	ккал	Б, г	Ж, г	У, г
На 100 г*	145	9.7	4.9	14.5
Стандартная	666	44.8	22.6	66.7
Увеличенная	832	56	28.3	83.3

* Плановый выход: около 920 г; стандартная порция около 460 г, увеличенная около 575 г. Выход не проверен взвешиванием.

Рисоварка: только рис с водой. Плитка: сковорода параллельно.

Ингредиент	Брутто / нетто, г
Свинина	350 / 350
Сметана 12–15%	95 / 95
Рис	150 / 150
Масло	13 / 13
Лук	113.6 / 100
Соль	1 / 1
Вода	360 / 360

Сырьё: 87 244 ₫.
Просто.

Хранение. Подавайте сразу. Остаток: быстро охладить, 0–4 °C до 24 часов; разогреть один раз до 74 °C. Убрать в холод за 2 часа, в жару выше 32 °C - за 1 час.

Совет. Вода для риса - стартовый ориентир. Инструкция конкретной рисоварки и сорта риса важнее; молоко и другие продукты в чашу не добавляются. На второй день рис всегда свежий.

Порции. Весь набор ×1,25 для увеличенных порций обоим; ×1,125, если одному. Яйца отвесьте без скорлупы.

Приготовление

1. Промойте 150 г риса. Залейте 240 мл воды и приготовьте в рисоварке Cook по инструкции. После переключения оставьте под крышкой на 10 минут. Срок Cook зависит от модели.
2. Свинину нарежьте поперёк волокон полосками толщиной 5 мм. Лук нарежьте полукольцами 3 мм.
3. В сковороде прогрейте всё масло на среднем нагреве. Обжарьте мясо одной партией 6–8 минут, переворачивая. Добавьте лук, готовьте 4 минуты.
4. Убавьте нагрев. Добавьте сметану и 120 мл воды для соуса. Под крышкой на слабом кипении готовьте 10–15 минут.
5. Проверьте температуру мяса в самом толстом кусочке: 71 °C. Если ниже, готовьте под крышкой ещё 2–3 минуты и проверьте снова. Посолите солью из таблицы.
6. Разделите на две порции и подавайте сразу.

Рис с рыбой и томатами

2 порции • 25 мин активно / около 45 мин всего

КБЖУ, расчёт	ккал	Б, г	Ж, г	У, г
На 100 г*	107	8.4	2.1	13.5
Стандартная	552	43.2	10.9	69.6
Увеличенная	690	54	13.6	87

* Плановый выход: около 1030 г; стандартная порция около 515 г, увеличенная около 644 г. Выход не проверен взвешиванием.

Рисоварка: только рис с водой. Плитка: сковорода параллельно.

Ингредиент	Брутто / нетто, г
Рыбное филе	360 / 360
Лук	102.3 / 90
Рис	150 / 150
Масло	14 / 14
Помидор	294.7 / 280
Соль	1 / 1
Вода	290 / 290

Сырьё: 93 345 ₫.
Просто.

Хранение. Подавайте сразу. Остаток: быстро охладить, 0–4 °C до 24 часов; разогреть один раз до 74 °C. Убрать в холод за 2 часа, в жару выше 32 °C - за 1 час.

Совет. Вода для риса - стартовый ориентир. Инструкция конкретной рисоварки и сорта риса важнее; молоко и другие продукты в чашу не добавляются. На второй день рис всегда свежий.

Порции. Весь набор ×1,25 для увеличенных порций обоим; ×1,125, если одному. Яйца отвесьте без скорлупы.

Приготовление

1. Промойте 150 г риса. Залейте 240 мл воды и приготовьте в рисоварке Cook по инструкции. После переключения оставьте под крышкой на 10 минут. Срок Cook зависит от модели.
2. Филе обсушите, проверьте на кости и нарежьте кусками толщиной не более 2 см. Лук нарежьте полукольцами; остальные овощи - кусочками 1 см.
3. В сковороде прогрейте всё масло на среднем нагреве. Обжарьте лук 4 минуты, затем помидоры 6 минут, перемешивая.
4. Положите рыбу в соус, посолите и накройте. Тушите на слабом кипении 8–12 минут: в самой толстой части филе должно быть 63 °C. При подсыхании добавьте 30–50 мл горячей воды.
5. Разделите на две порции и подавайте сразу.

Паста с креветками в томатном соусе

2 порции • 25 мин активно / около 45 мин всего



КБЖУ, расчёт	ккал	Б, г	Ж, г	У, г
На 100 г*	106	7.1	2	14.8
Стандартная	537	35.8	10.3	74.6
Увеличенная	671	44.7	12.9	93.3

* Плановый выход: около 1010 г; стандартная порция около 505 г, увеличенная около 631 г. Выход не проверен взвешиванием.

Плитка: кастрюля с макаронами → сковорода.

Ингредиент	Брутто / нетто, г
Креветки очищ.	330 / 330
Томатная паста	35 / 35
Макароны	165 / 165
Чеснок	13.6 / 12
Помидор	336.8 / 320
Масло	14 / 14
Соль	1 / 1
Вода	70 / 70

Вода для отваривания: дополнительно до 2 л, сливается. В выход не включена.

Сырьё: 138 926 ₫.
Просто.

Приготовление

1. В кастрюле вскипятите 2 л воды. Сварите макароны по времени упаковки, обычно 8–12 минут. Сохраните 100 мл воды, остальное слейте. Снимите кастрюлю с конфорки; теперь готовьте соус на сковороде.
2. Возьмите сырые очищенные креветки без головы, панциря и кишечной жилки. Обсушите; помидоры нарежьте кубиками 1 см, чеснок измельчите.
3. На сковороде прогрейте всё масло на среднем нагреве. Добавьте чеснок на 20–30 секунд, не поджаривая до коричневого цвета; затем помидоры и томатную пасту на 5–6 минут.
4. Добавьте креветки и готовьте 3–5 минут, переворачивая: мякоть должна стать полностью непрозрачной и достичь 63 °C. Добавьте соль, макароны и 50–100 мл сохранённой воды от варки. Перемешивайте минуту, сразу подавайте.

ТК-083

Паста с креветками в томатном соусе

Продолжение технологической карты

5 Разделите на две порции и подавайте сразу.

Хранение и разогрев. Подавайте сразу. Остаток: быстро охладить, 0–4 °C до 24 часов; разогреть один раз до 74 °C. Убрать в холод за 2 часа, в жару выше 32 °C - за 1 час.

Совет / замены. Вода для отваривания (1,5–2 л) сливается и в готовый выход не включена. Сохранённая вода от варки уже входит в этот объём.

Увеличение рецепта. Если оба едят увеличенные порции, весь набор ×1,25; если один - ×1,125. Яйца отвешивайте без скорлупы.

Курица с картошкой и луком

2 порции • 25 мин активно / около 50 мин всего

КБЖУ, расчёт	ккал	Б, г	Ж, г	У, г
На 100 г*	89	7.4	2.7	8.8
Стандартная	498	41.4	15.3	49.1
Увеличенная	623	51.7	19.1	61.3

* Плановый выход: около 1120 г; стандартная порция около 560 г, увеличенная около 700 г. Выход не проверен взвешиванием.

Плитка: кастрюля с картофелем → сковорода.

Ингредиент	Брутто / нетто, г
Филе бедра	360 / 360
Огурец	210.5 / 200
Картофель	529.4 / 450
Масло	15 / 15
Лук	147.7 / 130
Соль	1 / 1
Вода	80 / 80

Вода для отваривания: дополнительно до 2 л, сливается. В выход не включена.

Сырьё: 90 817 ₫.
Просто.

Хранение. Подавайте сразу. Остаток: быстро охладить, 0–4 °C до 24 часов; разогреть один раз до 74 °C. Убрать в холод за 2 часа, в жару выше 32 °C - за 1 час.

Совет. Используйте точные массы из таблицы. При замене мяса, жирности молочных продуктов или количества масла изменятся КБЖУ и стоимость.

Порции. Весь набор ×1,25 для увеличенных порций обоим; ×1,125, если одному. Яйца отвесьте без скорлупы.

Приготовление

1. Картофель нарежьте кубиками 2 см, положите в кастрюлю. Залейте водой на 2 см выше, доведите до кипения и варите 15–18 минут: нож должен входить без усилия. Слейте воду. Накройте и снимите кастрюлю с конфорки.
2. Куриное бедро нарежьте кубиками 1,5 см. Лук нарежьте полукольцами 3 мм.
3. В сковороде прогрейте всё масло на среднем нагреве. Обжарьте мясо одной партией 6–8 минут, переворачивая. Добавьте лук, готовьте 4 минуты.
4. Добавьте сваренный картофель. Готовьте 5–7 минут, аккуратно переворачивая; если сухо, добавьте 50–80 мл воды из рецепта.
5. Проверьте температуру мяса в самом толстом кусочке: 74 °C. Если ниже, готовьте под крышкой ещё 2–3 минуты и проверьте снова. Посолите солью из таблицы.
6. Разделите на две порции и подавайте сразу. Подайте со свежими огурцами.

Блюда по кодам

Нажмите на строку или найдите карту по номеру страницы.

ТК-001	Яичница с ветчиной и томатами	97
ТК-002	Омлет с сыром и помидорами	99
ТК-003	Картошка с яйцами	100
ТК-004	Горячие бутерброды с сыром и яйцами	101
ТК-005	Болтунья с луком и томатами	103
ТК-006	Блины с бананом и йогуртом	104
ТК-007	Деревенский завтрак	105
ТК-008	Овсянка с бананом и яйцом	107
ТК-009	Яйца с сосисками и огурцом	109
ТК-010	Гречка с яйцом и луком	110
ТК-011	Омлет с грибами	111
ТК-012	Тосты с яйцом и томатами	112
ТК-013	Рисовая каша с манго	113
ТК-014	Яйца с ветчиной и картофелем	114
ТК-015	Омлет с зеленью и сыром	115
ТК-016	Картофельные оладьи с йогуртом	117
ТК-017	Яичница с грибами и хлебом	118
ТК-018	Овсянка с яблоком и йогуртом	119
ТК-019	Тосты с ветчиной и яйцом	120
ТК-020	Рис с яйцом и зелёным луком	121
ТК-021	Омлет с курицей	122
ТК-022	Яйца с фасолью в томате	123
ТК-023	Гречка с грибами и яйцом	124
ТК-024	Сытные бутерброды с курицей	125

Блюда по кодам

Нажмите на строку или найдите карту по номеру страницы.

ТК-025	Блины с яблоком	126
ТК-026	Омлет с картофелем	128
ТК-027	Яичница с сыром и хлебом	129
ТК-028	Рисовая каша с бананом	130
ТК-029	Куриный суп с лапшой	131
ТК-030	Борщ со свининой	133
ТК-031	Суп с фрикадельками	135
ТК-032	Суп грибной с картофелем	137
ТК-033	Фасолевый суп со свининой	138
ТК-034	Томатный суп с курицей и рисом	139
ТК-035	Капустный суп со свининой	140
ТК-036	Куриные котлеты с картофельным пюре	141
ТК-037	Гречка со свининой в подливе	143
ТК-038	Тушёная картошка со свининой	144
ТК-039	Курица в сливках с рисом	145
ТК-040	Рыбные котлеты с картофелем	147
ТК-041	Свинина с рисом и морковью	148
ТК-042	Тефтели в томатно-сметанном соусе с гречкой	149
ТК-043	Курица с картошкой в томатной подливе	151
ТК-044	Паста с курицей и томатами	152
ТК-045	Говядина с гречкой и луком	153
ТК-046	Рыба в томатном соусе с рисом	154
ТК-047	Куриные фрикадельки с картофелем	155
ТК-048	Свинина с лапшой и овощами	156

Блюда по кодам

Нажмите на строку или найдите карту по номеру страницы.

ТК-049	Курица с грибами и гречкой	158
ТК-050	Огурцы с помидорами	159
ТК-051	Капуста с огурцом	161
ТК-052	Помидоры с луком	162
ТК-053	Морковь с яблоком	163
ТК-054	Огуречный салат с йогуртом	164
ТК-055	Капустный салат с морковью	165
ТК-056	Помидоры и огурцы с йогуртом	166
ТК-057	Сливочная паста с фаршем и грибами	167
ТК-058	Лапша с говядиной и овощами	169
ТК-059	Рыба с рисом и лимоном	171
ТК-060	Курица с грибами в сливках	172
ТК-061	Жареный рис с курицей и яйцом	173
ТК-062	Свинина с картошкой и чесноком	175
ТК-063	Спагетти болоньезе	176
ТК-064	Курица с соевым соусом и рисом	178
ТК-065	Рыба в томатах с картошкой	179
ТК-066	Паста с креветками и чесноком	180
ТК-067	Гречка с грибами и курицей	181
ТК-068	Свинина с капустой на сковороде	182
ТК-069	Курица с картофелем и грибами	183
ТК-070	Рис с креветками и яйцом	184
ТК-071	Куриные кусочки в сметане с гречкой	185
ТК-072	Свинина с рисовой лапшой	186

Блюда по кодам

Нажмите на строку или найдите карту по номеру страницы.

ТК-073	Рыба с грибами и рисом	188
ТК-074	Картофель с фаршем в томате	189
ТК-075	Курица с фасолью и томатами	190
ТК-076	Говядина с картошкой на сковороде	191
ТК-077	Паста с курицей и грибами	192
ТК-078	Свинина с рисом и чесноком	194
ТК-079	Рыба с картофельным пюре	195
ТК-080	Курица с овощами и лапшой	196
ТК-081	Свинина в сметанном соусе с рисом	198
ТК-082	Рис с рыбой и томатами	199
ТК-083	Паста с креветками в томатном соусе	200
ТК-084	Курица с картошкой и луком	202

Ценовые ориентиры

Проверка онлайн-витрин 20.10.2026. Магазин в Нячанге не подтверждён.

Банан — **3 500 ₫ / 100 г**

Рыночное допущение. Рабочая цена для сметы; локальный ценник не подтверждён

Филе куриного бедра без кожи — **85 000 ₫ / 500 г**

Онлайн-ориентир. Lotte: филе бедра Niwatori 500 г

Ветчина — **65 000 ₫ / 200 г**

Плановое допущение. Рабочая цена для сметы; локальный ценник не подтверждён

Говядина — **105 000 ₫ / 300 г**

Плановое допущение. Рабочая цена для сметы; локальный ценник не подтверждён

Гречка — **100 000 ₫ / 800 г**

Плановое допущение. Рабочая цена для сметы; локальный ценник не подтверждён

Грибы — **32 000 ₫ / 200 г**

Плановое допущение. Рабочая цена для сметы; локальный ценник не подтверждён

Зелень: укроп / петрушка / лук — **5 000 ₫ / 50 г**

Рыночное допущение. Рабочая цена для сметы; локальный ценник не подтверждён

Йогурт — **9 000 ₫ / 100 г**

Плановое допущение. Рабочая цена для сметы; локальный ценник не подтверждён

Капуста — **2 200 ₫ / 100 г**

Рыночное допущение. Рабочая цена для сметы; локальный ценник не подтверждён

Картофель — **3 500 ₫ / 100 г**

Рыночное допущение. Рабочая цена для сметы; локальный ценник не подтверждён

Креветки сырые очищенные — **160 000 ₫ / 500 г**

Плановое допущение. Рабочая цена для сметы; локальный ценник не подтверждён

Куриное филе без кожи — **55 900 ₫ / 500 г**

Онлайн-ориентир. Lotte: Niwatori 500 г

Лапша яичная сухая — **22 000 ₫ / 200 г**

Плановое допущение. Рабочая цена для сметы; локальный ценник не подтверждён

Ценовые ориентиры

Проверка онлайн-витрин 20.10.2026. Магазин в Нячанге не подтверждён.

Сок лимона / лайма — **2 500 ₫ / 100 г**

Рыночное допущение. Рабочая цена для сметы; локальный ценник не подтверждён

Лук — **3 000 ₫ / 100 г**

Рыночное допущение. Рабочая цена для сметы; локальный ценник не подтверждён

Макароны — **39 900 ₫ / 500 г**

Онлайн-ориентир. Lotte: San Remo 500 г

Манго — **4 500 ₫ / 100 г**

Рыночное допущение. Рабочая цена для сметы; локальный ценник не подтверждён

Масло — **84 200 ₫ / бутылка 1 л, принято 920 г**

Онлайн-ориентир. Co.op: Simply рапсовое 1 л, обычная цена; пищевая модель соевого масла

Масло сливочное — **75 000 ₫ / 200 г**

Плановое допущение. Рабочая цена для сметы; локальный ценник не подтверждён

Молоко без сахара около 3,2% — **11 000 ₫ / 200 г**

Плановое допущение. Рабочая цена для сметы; локальный ценник не подтверждён

Морковь — **3 000 ₫ / 100 г**

Рыночное допущение. Рабочая цена для сметы; локальный ценник не подтверждён

Мука — **28 000 ₫ / 1000 г**

Плановое допущение. Рабочая цена для сметы; локальный ценник не подтверждён

Овсянка — **57 900 ₫ / 500 г**

Онлайн-ориентир. Lotte: Choice L 500 г

Огурец — **2 500 ₫ / 100 г**

Рыночное допущение. Рабочая цена для сметы; локальный ценник не подтверждён

Помидор — **3 500 ₫ / 100 г**

Рыночное допущение. Рабочая цена для сметы; локальный ценник не подтверждён

Рис — **60 000 ₫ / 2000 г**

Плановое допущение. Рабочая цена для сметы; локальный ценник не подтверждён

Ценовые ориентиры

Проверка онлайн-витрин 20.10.2026. Магазин в Нячанге не подтверждён.

Филе тилапии без кожи и костей — **103 000 ₫ / 500 г**

Онлайн-ориентир. Lotte: филе тилапии 500 г; встречается и 96 500, в смете более высокий ориентир

Сахар — **26 000 ₫ / 1000 г**

Плановое допущение. Рабочая цена для сметы; локальный ценник не подтверждён

Свинина — **40 500 ₫ / 300 г**

Онлайн-ориентир. Lotte: лопатка 300 г; в рецепте берите постнее

Свёкла — **3 500 ₫ / 100 г**

Рыночное допущение. Рабочая цена для сметы; локальный ценник не подтверждён

Сливки жирные около 35% — **82 900 ₫ / 200 г**

Онлайн-ориентир. Lotte: Anchor 200 мл, обычная цена; акция 60 900 не взята в смету

Сметана около 12–15% — **65 000 ₫ / 200 г**

Плановое допущение. Рабочая цена для сметы; локальный ценник не подтверждён

Соевый соус — **25 000 ₫ / 300 г**

Плановое допущение. Рабочая цена для сметы; локальный ценник не подтверждён

Сосиски — **42 000 ₫ / 200 г**

Плановое допущение. Рабочая цена для сметы; локальный ценник не подтверждён

Сыр типа чеддер — **85 000 ₫ / 200 г**

Плановое допущение. Рабочая цена для сметы; локальный ценник не подтверждён

Томатная паста — **25 000 ₫ / 140 г**

Плановое допущение. Рабочая цена для сметы; локальный ценник не подтверждён

Говяжий фарш около 10% жира — **85 000 ₫ / 300 г**

Плановое допущение. Рабочая цена для сметы; локальный ценник не подтверждён

Фасоль готовая, без жидкости — **35 000 ₫ / 240 г**

Плановое допущение. Рабочая цена для сметы; локальный ценник не подтверждён

Хлеб — **8 000 ₫ / 100 г**

Плановое допущение. Рабочая цена для сметы; локальный ценник не подтверждён

Ценовые ориентиры

Проверка онлайн-витрин 20.10.2026. Магазин в Нячанге не подтверждён.

Чеснок — **6 000 ₫ / 100 г**

Рыночное допущение. Рабочая цена для сметы; локальный ценник не подтверждён

Яблоко — **5 500 ₫ / 100 г**

Рыночное допущение. Рабочая цена для сметы; локальный ценник не подтверждён

Яйцо без скорлупы — **53 100 ₫ / 500 г**

Онлайн-ориентир. WinMart: Dabaco 10 шт.

Соль — **10 000 ₫ / 500 г**

Плановое допущение. Рабочая цена для сметы; локальный ценник не подтверждён

Перец чёрный — **30 000 ₫ / 50 г**

Плановое допущение. Рабочая цена для сметы; локальный ценник не подтверждён

Лапша рисовая сухая — **22 000 ₫ / 200 г**

Плановое допущение. Рабочая цена для сметы; локальный ценник не подтверждён

Проверяемая основа расчётов

Состав питания

USDA FoodData Central, SR Legacy (апрель 2018). В расчётных CSV сохранены ID и английское название каждой записи. Это усреднённые профили, а не анализ конкретных вьетнамских марок.

Цены

Онлайн-ориентиры взяты из Lotte Mart, WinMart и Co.op Online; остальные позиции явно помечены как плановые или рыночные допущения. Для сметы не используются нулевые цены витрин и истёкшие акции.

Округление и остатки

Продукты на развес округлены вверх до 100 г. Фасованные продукты покупаются целыми упаковками. Остатки бакалеи переходят дальше; скоропортящиеся учитываются по плановому сроку после открытия. Просроченный расчётный остаток списывается и не уменьшает закупку.

Безопасность

Хранение: USDA FSIS, Leftovers and Food Safety. Рис: Food Standards Agency, правило 24 часов. Приняты консервативные домашние сроки; этикетка продукта и фактическая температура важнее.

Перед коммерческим выпуском

Нужны контрольные приготовления с взвешиванием выхода и порций, проверка местных цен/фасовок и снимки блюд по этим рецептам. Настоящая редакция пригодна как домашний расчётный комплект, но не выдаётся за лабораторно или технологически апробированное издание.

USDA: таблицы состава →

USDA FSIS: хранение →

FSA: рис и разогрев →

Фотографии и права

Реальные стоковые снимки, без генерации. Состав определяется картами рецептов.

TK-025: Pexels, фото 5419182

TK-031: Pexels, фото 15735751

TK-058: Pexels, фото 6037881

TK-007: Pexels, фото 9840171

TK-042: Pexels, фото 17989471

TK-083: Pexels, фото 4518881

TK-004: Pexels, фото 16991262

TK-008: Pexels, фото 19745775

TK-015: Pexels, фото 33010019

TK-029: Pexels, фото 4210846

TK-030: Pexels, фото 15389366

TK-050: Pexels, фото 15059716

TK-063: Pexels, фото 6287520

TK-061: Pexels, фото 28503586

TK-001: Pexels, фото 6036976

TK-077: Pexels, фото 17636472

TK-057: Pexels, фото 6287545

Лицензия Pexels допускает использование фотографий в оформленных продуктах. Снимки служат визуальными примерами подачи; их нельзя считать документированным результатом приготовления по картам.