**14.079 Ryžový nákyp s ovocím a pudingom 100 porcií**

**Receptúra**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Potravina | Veková skupina | | | | | | | | |
| A | | | B | | C | | D | |
| Hmotnosť v kg, l, ks | | | | | | | | | |
|  | | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá |
| ryža | | 3,50 | 3,50 | 4,00 | 4,00 | 5,00 | 5,00 | 6,00 | 6,00 |
| mlieko | | 7,00 | 7,00 | 8,00 | 8,00 | 10,00 | 10,00 | 12,00 | 12,00 |
| cukor vanilkový | | 0,15 | 0,15 | 0,20 | 0,20 | 0,25 | 0,25 | 0,30 | 0,30 |
| cukor kryštálový | | 0,70 | 0,70 | 0,75 | 0,75 | 0,85 | 0,85 | 1,00 | 1,00 |
| maslo | | 0,40 | 0,40 | 0,50 | 0,50 | 0,60 | 0,60 | 0,65 | 0,65 |
| višne b. n. | | 2,50 | 2,50 | 3,30 | 3,30 | 4,20 | 4,20 | 5,00 | 5,00 |
| mlieko | | 0,75 | 0,75 | 10,00 | 10,00 | 13,50 | 13,50 | 16,00 | 16,00 |
| cukor vanilkový | | 0,25 | 0,25 | 0,30 | 0,30 | 0,35 | 0,35 | 0,40 | 0,40 |
| cukor kryštálový | | 1,30 | 1,30 | 1,50 | 1,50 | 1,70 | 1,70 | 2,00 | 2,00 |
| pudingový prášok | | 0,90 | 0,90 | 1,00 | 1,00 | 1,35 | 1,35 | 1,60 | 1,60 |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| hmotnosť porcie v g | | 240 | | 280 | | 350 | | 400 | |

**Výrobný postup**

Ryžu preberieme, umyjeme, prelejeme vriacou vodou, nasypeme do vriaceho mlieka, osladíme vanilkovým a kryštálovým cukrom. Privedieme do varu. Prikryjeme a udusíme úplne do mäkka. Udusenú ryžu za občasného miešania vychladíme. Pudingový prášok rozmiešame v malom množstve mlieka. Zvyšné mlieko s cukrom a vanilkovým cukrom privedieme do varu, primiešame pripravenú zmes a   
za stáleho miešania varíme 1-2 minúty. Polovicu uvareného pudingu vmiešame do vychladnutej ryže. Pekáč vymastíme maslom, rozotrieme polovicu ryže, poukladáme višne dezertné, prikryjeme zvyšnou polovicou pudingu. Na puding dáme zvyšnú časť ryže a vo vyhriatej rúre pečieme do zlatista.

**Nutričné zloženie 1 porcie**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| veková  skupina | energetická  hodnota | | bielkoviny | tuky | kyselina  linolová | sacharidy | vláknina | vápnik | železo | Vitamíny | | | | |
| A | B1 | B2 | C | E |
| kJ | kcal | g | g | g | g | g | mg | mg | mg | mg | mg | mg | mg |
| A | 1401 | 335 | 5,36 | 5,1 | 0,0 | 65,8 | 0,6 | 106,2 | 1,0 | 0,032 | 0,1 | 0,1 | 1,9 | 0,5 |
| B | 1799 | 430 | 9,12 | 7,5 | 0,0 | 80,0 | 0,7 | 232,7 | 1,5 | 0,052 | 0,1 | 0,3 | 3,1 | 1,3 |
| C | 2229 | 533 | 11,75 | 9,4 | 0,0 | 98,6 | 0,9 | 303,3 | 1,9 | 0,066 | 0,1 | 0,4 | 4,0 | 1,6 |
| D | 2632 | 629 | 14,01 | 10,6 | 0,0 | 117,2 | 1,0 | 361,3 | 2,3 | 0,075 | 0,2 | 0,4 | 4,8 | 2,0 |