

Спосіб виробництва сирних оладків для людей у стані постійного стресу включає перетирання кисломолочного сиру з яйцями курячими, перемішування інгредієнтів з утворенням тіста та формування оладок. Попередньо готують дріжджову опару у кефірі з цукром у кількості половини рецептурного складу кефіру з подальшим бродінням протягом 40 хвилин при температурі 28-30 °С, у тісто додатково вводять гарбузове пюре, отримане шляхом механічної обробки, припускання та блендерування гарбуза, у кількості 7,3 мас. %, а також шрот насіння вівса у кількості 3,0 мас. %, попередньо набряклий у решті кефіру протягом 45 хвилин, після формування оладки обсмажують на олії при температурі 120-140 °С протягом 3-5 хвилин.