

Какие блюда можно приготовить ребенку дома, чтобы подготовить его к питанию в детском саду?

В детском саду очень много разнообразных блюд, рекомендованных для детского питания. Это не только каши, супы, мясные и рыбные блюда, но и блюда овощные: рулет или запеканка картофельная с овощами, морковная запеканка, пницель из капусты, голубцы овощные и т.п. А также блюда из творога: запеканка морковная с творогом, пудинг из творога паровой, сырники творожные с изюмом, яблоки фаршированные творогом.

Вот, например, рецепт блюда «Зразы картофельные с овощами»

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 211

Наименование блюда: **Зразы картофельные с овощами**

Наименование продуктов	Масса, г		Химический состав, г				Энерг. ценность, ккал	
	Брутто	Нетто	Б		Ж			У
			Всего	в т.ч. жив.	Всего	в т.ч. раст.		
Картофель	165	124						
Яйца	1/6 шт.	7						
Масса протертого картофеля	-	126						
Фарш:								
Морковь	20,5	16						
Капуста белокочанная	15	12						
Молоко	9	9						
Масло сливочное	3	3						
Яйца	1/6 шт.	7						
Масса фарша	-	39						
Мука пшеничная	6	6						
Масло сливочное	3	3						
Масса полуфабриката	-	168						
Масса готовых зраз	-	150						
ИТОГО:			5,3	2,0	6,7	0,5	13,6	136

Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
В ₁	В ₂	С	Са	Fe
0,14	0,14	4,7	36	1,3

Выход: 150

Технология приготовления: Сырой очищенный картофель варят в подсоленной воде, воду сливают, картофель обсушивают и протирают горячим. В протертый картофель, охлажденный до температуры 40–50 °С, добавляют яйца, массу хорошо перемешивают и разделяют на лепешки весом 63 г по 2 шт. на порцию. На середину лепешки кладут фарш и соединяют ее края так, чтобы фарш был внутри изделия. Затем изделие паннируют в муке, придавая форму кирпичика с овальными краями, высотой не более 1,5 см, длиной 9–10 см. Зразы укладывают на смазанный маслом (2 г от нормы), сбрызгивают маслом и запекают в жарочном шкафу 10–15 минут при температуре 250 °С, затем доводят до готовности в камере шкафа с температурой 160 °С в течение 7 мин.

Для фарша: морковь, капусту шинкуют мелкой соломкой и припускают, добавляя молоко и масло. В горячие овощи кладут сваренные вкрутую рубленые яйца, йодированную соль и перемешивают.

Отпускают, подливая соус молочный или сметанный, или растопленное сливочное масло.

Температура подачи: 65 °С.

Срок реализации: не более часа с момента приготовления.

Требования к качеству: Форма изделий правильная, без трещин, цвет бледно-золотистый, ровный, на разрезе картофель ровный по периметру, овощи мягкие, без привкуса и запаха пареных овощей.