

Рекомендации блюд
родителям на ужин

Возрастная категория: от 2 лет до 7 лет.

Рекомендации блюд родителям на ужин

1.Капуста, запеченная под бешамелью

Наименование продукта / Выход блюда	150гр.	200гр.
капуста	180	220
Молоко	60	70
Мука	3	5
Масло сливочное	4	5
Сыр	4	5

Способ приготовления:

Капусту обработать, нарезать крупными кусками,отварить

В подсоленной воде 30-50 минут.

Приготовить соус. Муку просеять,пассировать на сливочном масле 10-15 минут, сыр натереть на крупной терке,капусту выложить на смазанный прокипяченным сливочным маслом противень слоем 3-4 см., залить молочным соусом, посыпать тертым сыром,запечь в духовом шкафу 15-20минут при температуре 250-300*с

Температура блюда +65*с.

2.фрукты свежие -100г

3.кефир -100-150г

В. Стрельцова «Здоровье детей »2000г

1.Запеканка картофельная с луком

Наименование продукта / Выход блюда	150гр.	200гр.
Картофель	225	275
Лук	15	20
Масло растительное	5	7
Яйцо куриное	1/4	1/4
Молоко	30	40
Мука	3	4
Сметана	8	10

Способ приготовления:

Обработать картофель,положить в кипящую воду.

Посолить и варить при температуре 100*с под закрытой крышкой в течение 30 минут до готовности, отвар слить,картофель слегка подсушить на горячей плите,пamять ,охладить до t+60*с+70*с. Лук обработать ,мелко нарезать, пассировать на растительном масле. В течении10-15 минут до золотистого цвета.

Приготовить молочный соус.

Все смешать, добавить яйца и выложить на противень, смазанный сливочным маслом. Сверху смазать сметаной. Запечь в духовом шкафу при t +260*с в течении 15-20 минут.

Температура блюда +65*с.

2.фрукты свежие -100г

3.йогурт -100-150г

В. Стрельцова «Здоровье детей »2000г

1.Овощи тушеные в молочном соусе

Наименование продукта / Выход блюда	150гр.	200гр.
Картофель	80	145
Горошек зеленый консервированный	30	50
Капуста	86	70
Молоко	30	50
Мука	2	3
Масло сливочное	3	3

Способ приготовления:

Обработать картофель, нарезать мелкими кубиками, положить в кипящую воду посолить и варить при температуре 100*с под закрытой крышкой в течение 10 минут до готовности, отвар слить; капусту обработать, нарезать мелкими дольками отварить до полуготовности.

Консервированный зеленый горошек откинуть на дуршлаг, приготовить молочный соус .

Все овощи соединить, посолить, добавить сливочное масло, молочный соус;

Тушить до готовности при t100*с в течении 10-5 минут.

Температура блюда +65*с.

2.фрукты свежие -100г

3.кефир -100г-150г.

В. Стрельцова «Здоровье детей »2000г

1.Свекольное пюре с яблоками и растительным маслом

Наименование продукта / / Выход блюда	150гр.	200гр.
Картофель	67	145
Горошек консервированный	30	50
Капуста	56	70
Молоко	30	50
мука	2	3
Масло сливочное	3	3

Способ приготовления:

Свеклу очищенную, нарезать крупными дольками, припустить в воде при температуре 100*с в течении 1 час до готовности, отвар слить. Свеклу натереть на терке, яблоки вымыть, очистить, мелко нарезать .Свеклу и яблоки соединить добавить растительное масло, сметанный соус (сметана, подсушенная мука, овощной отвар).

Тушить при температуре 100*с 10-15минут до готовности.

Температура блюда +65*с.

2.фрукты свежие -100г

3.йогурт -100-150г

В. Стрельцова«Здоровье детей »2000г

1.Пудинг овощной

Наименование продукта / Выход блюда	150гр.	200гр.
капуста	68	90
Морковь	61	90
Молоко	23	30
масло сливочное	4	5
Горошек зеленый консервированный	35	46
крупа манная	11	15
яйцо куриное	1/2	1/2
сметана	4	5

Способ приготовления:

Овощи вымыть. Морковь нарезанную мелкими кубиками, нарубленную свежую капусту припустить в молоке с маслом посолить, в подготовленные овощи и зелёный горошек высыпать манную крупу и проварить до загустения,массу охладить до 45*С-50*с, добавить желтки и взбитые белки осторожно перемешать, противень смазать маслом и посыпать сухарями ,массу выложить на противень слоем не более 4 см.разровнять, поверхность пудинга смазать сметаной ,запечь в духовом шкафу в течении 20-40 минут при температуре 260* С до образования легкой румяной корочки. Подавать пудинг со сметаной, прокипяченной в течении 5 минут. Или с соусами (молочным,сметанным и др).Температура блюда +65*с.

2.Фрукты свежие -100г.

3.Кефир – 100г-150г.

В. Стрельцова «Здоровье детей »2000г.

1.Винегрет с растительным маслом

Наименование продукта / Выход блюда	150гр.	200гр.
Свекла	52	64
Картофель	73	106
Морковь	29	38
Лук репчатый	6	12
Горошек зеленый консервированный	18	22
Огурец консер без уксуса очищенный	18	36
Масло подсолнечное рафинированное	8	10

Способ приготовления:

Морковь, картофель, свеклу предварительно промывают тщательно перебирают, зачищают, повторно промывают в проточной воде небольшими партиями с использованием дуршлага в течении 5 минут и варят в кожуре. Вареные очищенные картофель, свеклу и морковь, а также очищенные соленые огурцы нарезают ломтиками, репчатый лук перебирают, очищают от кожицы, промывают, мелко шинкуют Горошек зеленый консервированный прогревают в отваре до кипения, отвар сливают, горошек охлаждают. Приготовленные овощи соединяют, перед подачей заправляют солью, растительным маслом.

2.фрукты свежие -100г

3.кефир -100-150

Методические указания г. Москвы «Организация питания в ДОУ» 2007г

1.Кабачки,запеченные под соусом

Наименование продукта / Выход блюда	150гр.	200гр.
Кабачки свежие	167	224
Мука пшеничная	4	6
Масло растительное	2	3
Соус		
Молоко	65	94
Масло сливочное	4	6
Мука пшеничная	4	6
Сыр	4	5

Способ приготовления:

Кабачки вымыть, очистить от кожицы, нарезать кружочками толщиной 1.5-2 см, посыпать солью, панировать в муке. Выложить на смазанный растительным маслом противень в один слой и запекать в жарочном шкафу в течении 5-10 минут при t180*с, затем залить молочным или сметанным соусом Кабачки посыпать тертым сыром, запекать в духовом шкафу при t250-260*С в течение 20-40 минут до полной готовности.

Температура блюда при раздаче +65*с.

Сборник: «Технологические нормативы »2 ч. 1997г.

2.фрукты свежие -100г

3.кефир -100-150г

Сборник: «Технологические нормативы »2 ч. 1997г.

1.Оладьи из кабачков

Наименование продукта / Выход блюда	160гр.	200гр.
Кабачки свежие	210	262
Мука пшеничная	45	56
Масло растительное	7	8
Яйцо куриное	1/3	1/2
Сахар	5	6
Джем	20	25

Способ приготовления

Кабачки нарезать на кусочки произвольной формы, припустить в собственном соку при слабом кипении 15-20 минут до выпаривания жидкости. Кабачки протереть, массу охладить до 60-50*с, добавить яйца, соль, сахар, просеянную муку, смесь тщательно вымесить. На раскаленную чугунную сковороду с растительным маслом выкладывать ложкой оладьи, жарить оладьи с обеих сторон в течении 5-10 минут, до образования румяной корочки. Можно предложить джем.

Температура блюда при раздаче +65*с.

2.фрукты свежие -100г

3.йогурт -100-150г

Сборник: «Технологические нормативы »2 ч. 1997г.

1.Рыба,тушенная в томате с овощами

Наименование продукта / Выход блюда	100гр.	150гр.
Филе трески или	65	130
Филе минтая	64	128
Морковь	27	54
Петрушка	6	6
Лук репчатый	10	20
Томат –пюре	2	2
Сахар –песок	2	2
Масло растительное рафинированное	5	5

Способ приготовления:

Подготовленное филе рыбное промывают,нарезают на порционные куски, укладывают в посуду в два слоя,чередую со слоями нашинкованных моркови, лука репчатого и корня петрушки. Заливают водой или бульоном, добавляют масло растительное, томат –пюре, сахар –песок,соль поваренную, посуду закрывают крышкой и тушат до готовности в течение 45-60мин.При отпуске рыбу поливают соусом с овощами,в котором она тушилась.Температура блюда +65*с.

2.фрукты свежие -100г

3.кефир -100-150г

Методические указания г. Москвы «Организация питания в ДОУ»2007г

1.Омлет с капустой

Наименование продукта / Выход блюда	150гр.	200гр.
Молоко для тушения	14	22
Капуста белокочанная	90	100
Сухари панировочные	3	3
Масло сливочное	3	6
Яйцо куриное	1	1 1/2
Молоко	38	50

Способ приготовления:

Капусту обработать,нашинковать и тушить с молоком при t150-160*с на противне в духовом шкафу до выпаривания жидкости; охладить до 30-40*С, добавить соль и прокипяченное сливочное масло; молоко вскипятить,охладить до 30-40с.

Яйца посолить, хорошо взбить,постепенно добавляя молоко до образования пены (молочно – яичную смесь хранить не более 30 минут). На смазанный сливочным маслом и посыпанный панированными сухарями противень уложить тушеную капусту,поверхность разровнять, залить 1/3 омлетной смеси, запечь в духовом шкафу при t260-280*с в течение 20 минут до образования румяной корочки слой не должен превышать 2,5-3 см; готовый омлет полить сливочным маслом,прокипяченным в течение 2-3 минут.

Температура блюда +65*с.

2.фрукты свежие -100г

3.кефир -100г

Сборник: «Технологические нормативы »2 ч. 1997г.