



Рецепты Здоровое питание

Содержание

Салаты

- Салат «Винегрет»
- Салат «Овощной»

Каши

- Каша молочная «Рисовая»
- Каша молочная «Пшённая»
- Каша молочная «Гречневая»
- Каша молочная «Кукурузная»

Первые блюда

- Суп «Борщ»
- Суп «Куриный с лапшой»
- Суп «Рассольник»
- Суп «Гороховый»

Вторые блюда

- Котлета куриная с картофельным пюре
- Рыба с овощами
- Омлет натуральный
- Плов с говядиной
- Картофельная запеканка с мясом

Выпечка

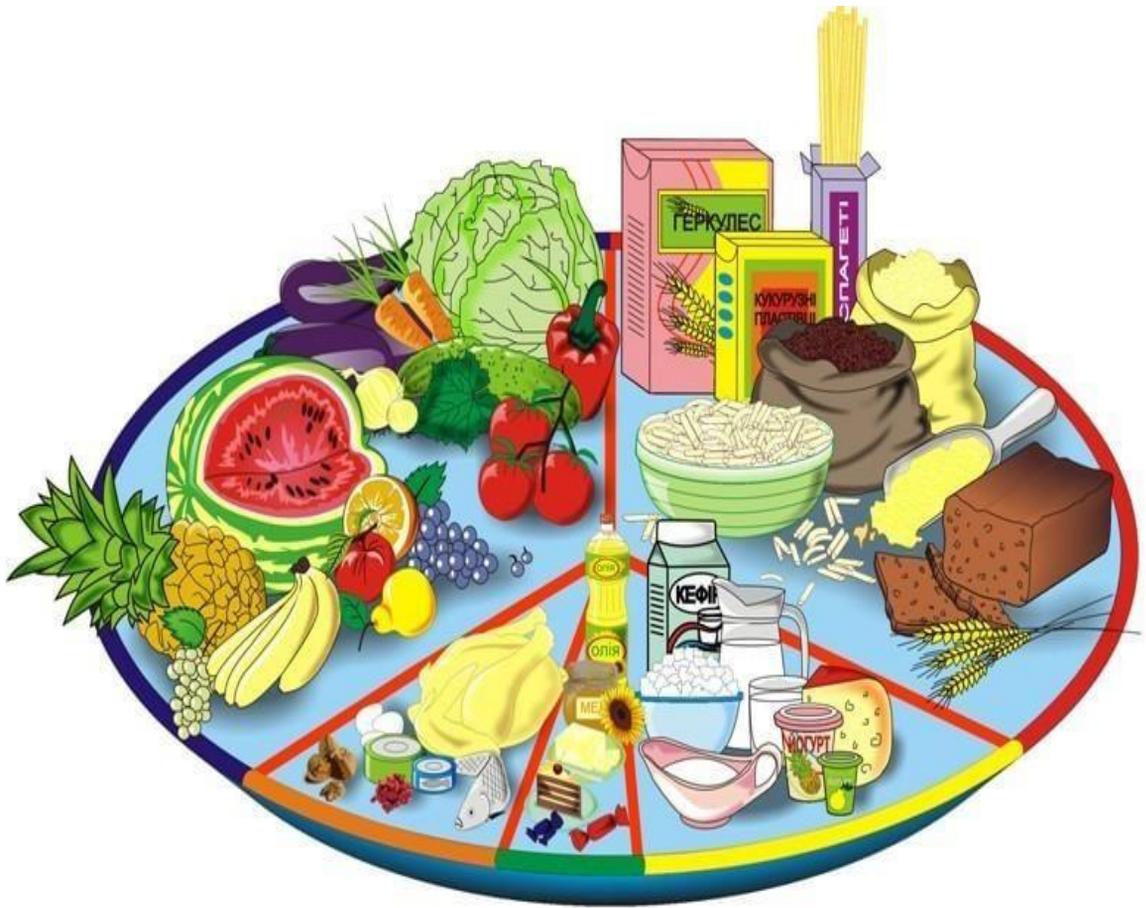
- «Пирожок с курагой»
- «Булочка домашняя»

Напитки

- «Чай с облепихой и имбирем»
- «Морс клюквенный»

Фрукты

- Банан, Яблоко, Груша





САЛАТЫ



«Винегрет»



Ингредиенты

- Свекла. - Картофель. - Морковь - Огурец соленый. - Лук репчатый. - Капуста. - Масло растительное. - - Соль

Технология приготовления:

Подготовьте овощи. Очистите луковицу, мелко порежьте кубиками, как и огурец бочковой. Выложите в большой салатник. Очистите морковь и картофель, порежьте кубиками небольшого размера. Выложите овощи в салатник.

«Овощной»



Ингредиенты

- Огурцы
- Зелень
- Масло подсолнечное рафинированное
- Соль
- Помидоры

Технология приготовления:

Зелень и овощи хорошо промойте и обсушите. Если шкурка у огурцов слишком жёсткая или горчит, то её можно срезать. Так же срежьте и кончики у огурцов, а сами огурцы нарежьте дольками небольшого... Помидоры нарежьте дольками и добавьте в салатник к огурцам. Сюда же к овощам добавьте любую свежую зелень на ваше усмотрение.



КАШИ



«Рисовая»



Ингредиенты

- Рис круглый.
- Вода.
- Молоко
- Масло сливочное по вкусу.
- Соль.
- Сахар.

Технология приготовления:

Рис, не замачивая, промойте, залейте 1 стаканом воды и отправьте на огонь. Как только вода закипит, варите, часто помешивая.

Добавьте молоко, сахар по вкусу, варите на медленном огне до готовности.

«Пшённая»



Ингредиенты

- Крупа пшено
- Молоко
- Масло сливочное
- Соль
- Сахар

Технология приготовления

Для начала кипятим в кастрюле молоко. Хорошо промыть пшено под водой. В кипящее молоко засыпаем соль. Перемешиваем. Теперь всыпаем крупу. Варим 30 минут, часто перемешивая.

В готовую кашу кладем по вкусу сахар. Подаем к столу, добавив кусочек сливочного масла.

«Гречневая»



Ингредиенты

- Крупа гречневая - Масло сливочное - Молоко - Соль - Сахар - Вода.

Технология приготовления

Гречневую крупу перебираем, промываем и заливаем водой. Добавим соль и сахар.

И ставим вариться на огне чуть больше среднего до полного выкипания воды.

Заливаем молоко, уменьшаем огонь и варим до любимой вами степени готовности крупы. В конце варки добавить сливочное масло.

«Кукурузная»

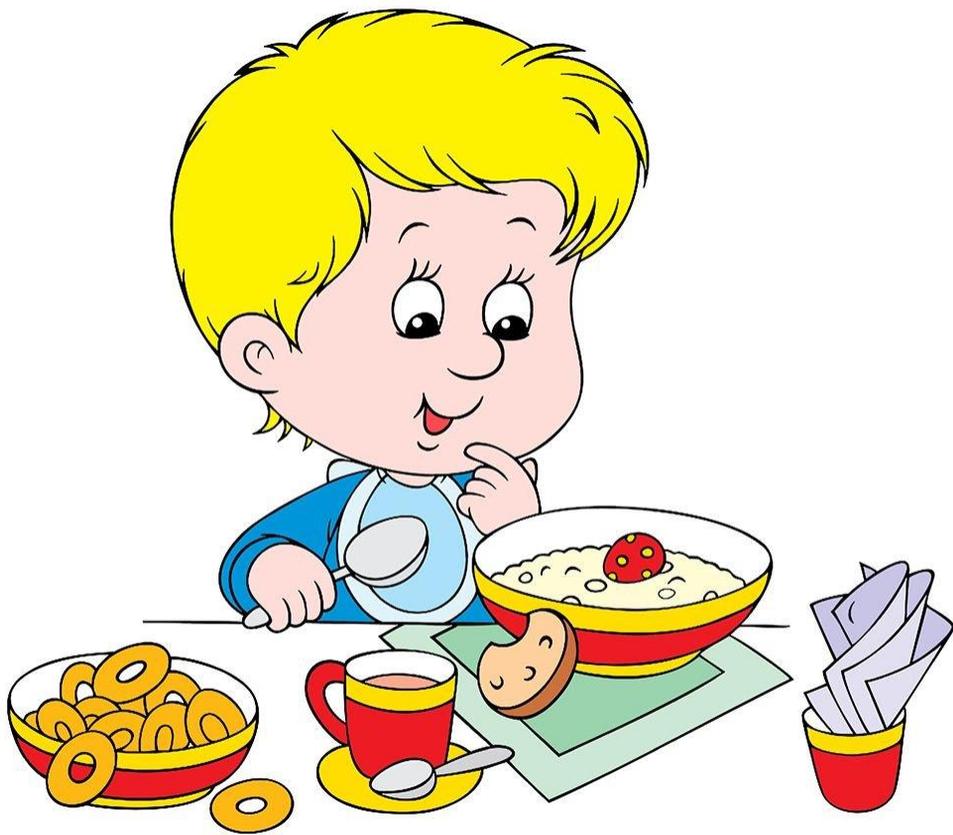


Ингредиенты

- Вода
- Сахар песок
- Молоко
- Крупа кукурузная
- Масло сладко-сливочное

Технология приготовления

Крупу засыпают в кипящую воду и варят 20 - 30 минут, после чего лишнюю воду сливают, добавляют кипящее молоко, йодированную соль, сахар и варят кашу до загустения, затем упаривают на водяной бане при закрытой крышке. При отпуске заправляют растопленным сливочным маслом. Необходимость вливать кипящее молоко вызвана тем, что нельзя прерывать процесс варки, иначе время его значительно возрастет.





ПЕРВЫЕ БЛЮДА

«Борщ»



Ингредиенты

- Картофель
- Лук репчатый
- Масло подсолнечное
- Мясо для бульона
- Морковь
- Капуста
- Свекла
- Соль

Технология приготовления:

Добавьте в мясной бульон нарезанный картофель.

Очистите свеклу, морковь и лук. Далее свеклу и морковь нужно натереть на крупной терке, лук мелко порезать, Обжаривайте в подсолнечном масле в течение пяти минут.

Нашинкуйте капусту и добавьте в бульон. Как только картошка станет мягкой, добавьте заправку и оставьте варить еще на три-пять минут. При подаче на стол добавьте в тарелку ложку сметаны и украсьте блюдо зеленью.

«Куриный с лапшой»



Ингредиенты

- Курица
- Картофель
- Морковь
- Лапша.
- Соль
- Лук репчатый

Технология приготовления:

Почистить овощи. Налить в кастрюлю холодную воду, выложить туда курицу. Добавить соли, варить 15 минут. Нарезать картошку маленькими кусочками. В кипящий бульон добавить брусочки картофеля. Морковь натереть на крупной тёрке, нарезать лук. Добавить к картошке и курице морковь и лук. Сразу же добавить вермишель и перемешать, чтобы она не слиплась. Варить 10 минут, периодически помешивая. Готовый суп разлить по тарелкам.

«Рассольник»



Ингредиенты

- Морковь
- Курица потрошенная
- Картофель
- Масло подсолнечное
- Крупа перловая
- Огурцы соленые
- Лук репчатый

Технология приготовления:

Крупу перловую перебирают, промывают несколько раз, меняя воду. Закладывают в кипящую воду в соотношении 1:3, варят, помешивая до полуготовности, отвар сливают. Соленые огурцы очищают от кожицы и при необходимости, удаляют семена. Подготовленные огурцы припускают в небольшом количестве бульона 10-15 мин. В кипящий бульон кладут подготовленную крупу, варят 10 мин., добавляют картофель, нарезанный брусочками, припущенную со сливочным или растительным маслом морковь, пассерованный репчатый лук, через 5-10 мин. вводят припущенные огурцы, соль и варят еще 10 мин. В конце варки заправляют сметаной и зеленью, доводят до кипения.

«Гороховый»



Ингредиенты

- Горох жёлтый
- Лук репчатый
- Соль
- Картофель
- Морковь
- Мясной бульон (куриное бедро)
- Масло подсолнечное рафинированное

Технология приготовления:

Вымочить горох в холодной воде в течение 4-5 часов.

Куриное бедро варить минут 20 на медленном огне под закрытой крышкой. Подсолить.

Всыпать вымоченный горох и варить в течение 45 минут. Периодически суп необходимо помешивать, чтобы горох не приставал ко дну и не пригорал.

Почистить лук и морковь. Нарубить брусочками и пожарить на растительном масле.

Почистить картофель, нарезать кубиками и отправить в суп. Жарка отправляется вслед за картофелем. Приправить суп по своему вкусу.

Перед подачей всыпать промытую и измельченную зелень, оставив томиться суп под крышкой еще в течение 10 минут.



**ВТОРЫЕ
БЛЮДА**

Картофельное пюре с куриной котлетой



Ингредиенты

- Картофель
- Филе курицы
- Батон
- Молоко
- Масло сливочное
- Соль
- Лук репчатый

Технология приготовления:

Филе пропустить через мясорубку вместе с луком. Добавить размоченный в молоке батон, соль и хорошо перемешать. Выкладываем ложкой на сковородку, обжариваем.

Очищенный и вымытый картофель нарезать на 2-4 части. Варить 30 минут.

С вареной картошки слить всю воду. Потолочь в пюре.

«Рыба с овощами»



Ингредиенты

- Рыба горбуша потрошенная
- Масло подсолнечное рафинированное
- Лук репчатый
- Морковь

Технология приготовления:

Рыбу разделяют на филе с кожей без костей, нарезают под углом 90 по одному куску на порцию, укладывают в смазанный маслом сотейник слоями: слой рыбы, слой овощей и т.д.

Овощи нарезаны соломкой. Добавить соль, закрыть крышкой и тушить до готовности - 45 - 50 мин. Рыбу отпускают с гарниром и соусом, в котором рыба тушилась.

Омлет натуральный



Ингредиенты

- Яйца куриные
- Молоко пастериз. 3,5%
- Масло сладко-сливочное несоленое

Технология приготовления:

Подготовленные в соответствии с санитарными правилами, яйца разбивают, добавляют в яичную смесь молоко, соль, перемешивают и слегка взбивают до образования пены. Затем выливают в разогретую смазанную маслом сковороду или на противень слоем 2,5-3 см и запекают в жарочном шкафу при температуре 180-200 С 8-10 мин до образования легкой румяной корочки. Яйца необходимо разбивать в отдельную посуду по 2-3 шт. и соединять с общей массой. Перед подачей нарезают на порции, кладут на тарелку, поливают растопленным сливочным маслом.

Плов из отварной говядины



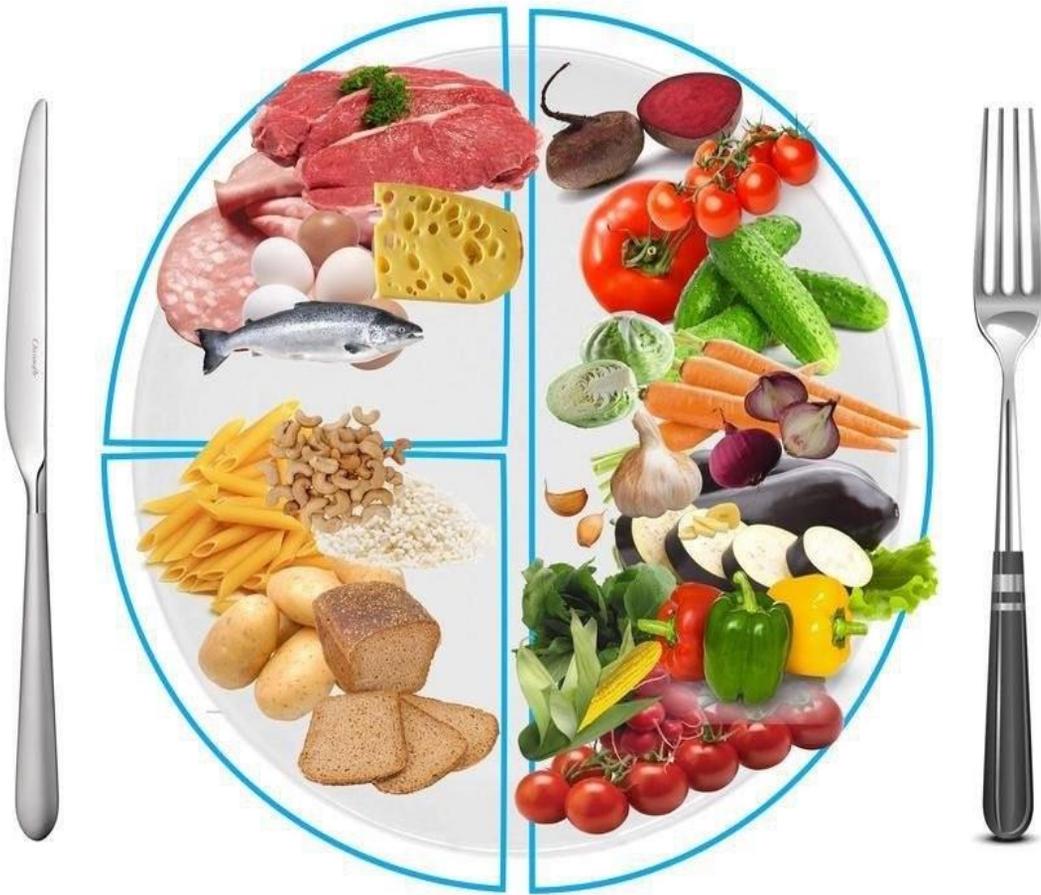
Ингредиенты

- Говядина
- Лук репчатый
- Крупа рисовая
- Масло растительное
- Морковь
- Бульон

Технология приготовления:

Говядину отваривают. Нарезают кубиками, заливают бульоном и кипятят 3-5 минут.

Оставляют в бульоне. Морковь нарезают кубиками, припускают с маслом, добавляют бланшированный рубленый лук, бульон в соответствии с рецептурой, йодированную соль и доводят до кипения. Всыпают подготовленную рисовую крупу и варят до загустения. Посуду плотно закрывают крышкой и плов доводят до готовности при умеренном нагреве в течении 35-40 мин.(на водяной бане). При отпуске плов укладывают в тарелку горкой, так чтобы сверху была отварная мякоть кур. При расчете воды следует учесть, что в рисе при его промывании остается вода в количестве 15% от массы риса.





ВЫПЕЧКА



булочка «Домашняя с сахаром»



Ингредиенты

-Мука пшеничная - молоко - масло сливочное -сахар
-дрожжи сухие -яйцо куриное -соль -масло
растительное

Технология приготовления:

Развести дрожжи и полторы столовых ложки сахара в теплом в молоке. Оставить, примерно, на 10 минут. Яйцо размешать с помощью вилки до однородности. В миску добавить муку, яйцо, хорошую щепотку соли, влить активированные дрожжи и начать замес. Накрывать миску полотенцем и поставить в теплое место для подъема. Выложить тесто на рабочий стол, разделить на части и сформировать шарики. Выложить на противень. После изделие смазывают яйцом и посыпают сахаром. Выпекать в духовке при температуре 170 градусов 20- 25 минут

«Пирожок с курагой»



Ингредиенты

-Мука пшеничная - молоко - масло сливочное -сахар
-дрожжи сухие -яйцо куриное -соль -масло
растительное -курага

Технология приготовления:

Замесить тесто из указанных ингредиентов. Курагу замочить в тёплой воде на 1,5-2 часа, затем нарезать на тонкие полоски. Готовое тесто разделяют в виде шариков, Размять шарики в круглые лепёшки. Выложить на середину каждой лепёшки по ложке подготовленной начинки. Защипнуть края и сформировать пирожки. Выпекать в духовке при температуре 180 градусов 15-18 минут

**УМНАЯ
ТАРЕЛКА**





НАПИТКИ



«Морс клюквенный»



Ингредиенты

- Вода
- Клюква
- Сахар

Технология приготовления:

Ягоды промойте водой и дайте им стечь, положите в ступку и протрите. Жмых положите в кастрюлю и залейте водой, добавьте сахар и листья мяты. Поставьте на огонь и доведите до кипения, проварите 2 минуты. Снимите кастрюлю с огня и оставьте до полного остывания.

«Чай с облепихой и имбирем»



Ингредиенты

- облепиха
- корень имбиря - сахар

Технология приготовления:

Ягоды перебрать, хорошо промыть. Облепиху выложить в чашу (не размораживая). Влить кипяток. Очистить имбирь. Нарезать тонкими пластинками. Сложить в чайник. Влить кипяток. Дать настояться 15 минут. Влить облепиху к имбирю.





ФРУКТЫ





Ингредиенты

- Банан
- Яблоко
- Хурма
- Киви
- Виноград
- Апельсин

Технология приготовления:

Перед употреблением фрукты рекомендуется тщательно мыть.

**Составители:
Родители и дети
группы «Гномики»**

**Оформитель:
воспитатель
Кривдина Вера
Алексеевна**

