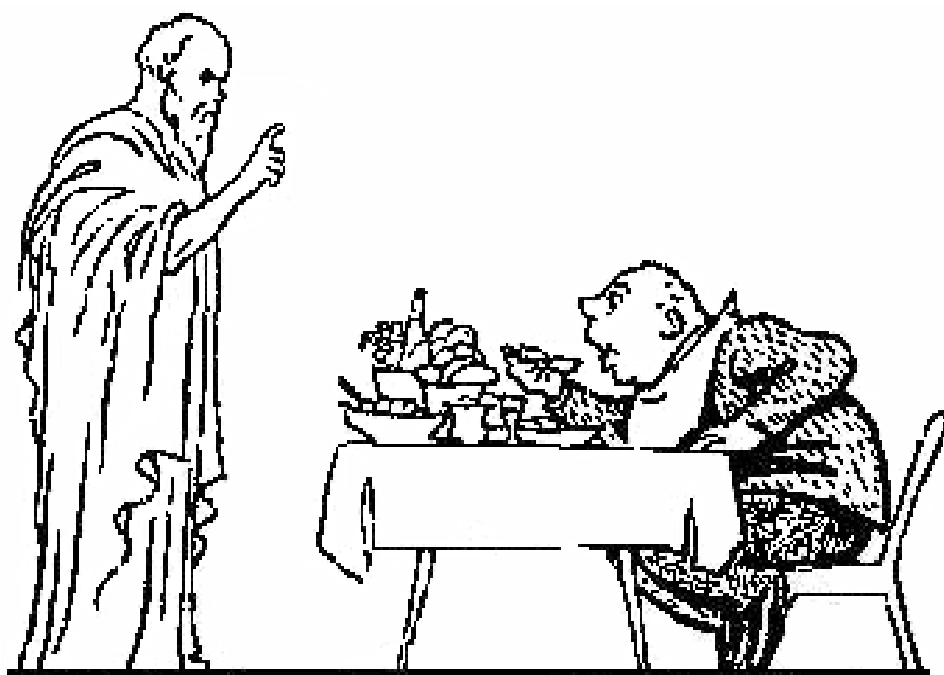


**Государственное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Арзамасский государственный
педагогический институт
им. А.П.Гайдара»**

ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ



СОКРАТ: «Мы живем не для того, чтобы есть,
а едим для того, чтобы жить»

г.Арзамас 2005 год

УДК 613,22 (075,8)

ББК 51,2 я73

О75

Печатается по решению редакционно-издательского совета
Арзамасского государственного педагогического института
им.А.П.Гайдара

Рецензент

Ю.И.ГОРШКОВ,

профессор кафедры мед.подготовки и БЖД,

доктор медицинских наук,

заслуженный врач РФ.

Пищаева М.В. Денисова С.В. Маслова В.Ю. Иванченко Ю.Н.
О75 Основы здорового питания.

Учебно-методическое пособие. – Арзамас:
АГПИ, 2005 – 60 с.

Данное учебно-методическое пособие предназначено для студентов педагогического института, изучающих дисциплины по медицинской подготовке и здоровому образу жизни.

В пособии раскрыты основные принципы рационального питания для детей и подростков, а также представлено большое количество рецептов приготовления блюд здорового питания.

ВВЕДЕНИЕ

Как часто мы, недооценивая роль правильного питания, готовим пищу наспех, не придаем значения подбору продуктов и блюд, перекусываем только бутербродами, а потом сетуем на недомогания и болезни.

Особенно непростительно такое отношение к питанию ребенка. Именно в детском возрасте уровень здоровья человека во многом определяется качеством питания.

Детский организм отличается от взрослого бурным ростом, интенсивным течением обменных процессов. На протяжении первых лет жизни формируется структура и совершенствуется функция нервной, костно-мышечной, сердечно-сосудистой, эндокринной и других жизненно важных систем. В связи с этим организм ребенка испытывает высокую потребность во всех пищевых веществах – источнике пластического материала и энергии.

Расщепление, переваривание, усвоение питательных веществ в различные возрастные периоды зависит от степени готовности пищеварительной системы ребенка к выполнению этих функций, ее зрелости, специального подбора продуктов и блюд, соблюдения особой технологии их приготовления. Только при выполнении этих требований (особенно у детей раннего возраста) функционирование пищеварительных органов будет проходить нормально, без напряжения и срывов.

Правильное питание обеспечивает нормальное физическое развитие ребенка, предупреждает возникновение таких отклонений, как отставание в росте, развитие рахита, малокровие, ожирение, аллергические проявления, расстройства пищеварения.

Достаточная обеспеченность ребенка всеми пищевыми веществами, и особенно витаминами, минеральными солями и микроэлементами, - один из основных моментов предупреждения инфекционных заболеваний, так как состояние иммунитета определяется не столько количественной стороной питания, сколько его качеством и биологической ценностью. Кроме того, рациональное полноценное питание повышает устойчивость детского организма к резким колебаниям температуры и влажности воздуха, воздействию различных вредных экологических факторов.

Питание оказывает определяющее влияние и на развитие центральной нервной системы ребенка, его интеллект, состояние работоспособности. В наше время - время больших перегрузок, значительного потока информации, ускоренных темпов жизни, возможностей возникновения стрессовых ситуаций – следует помнить, что правильное питание в детстве во многом содействует формированию

организма, способного преодолевать сложности жизни.

Необходимо знать, как правильно питаться ребенку не только в семье, но и в детском дошкольном учреждении, в школе. Это поможет избежать многих конфликтных ситуаций, разрешить их на строго научной основе, что в конечном итоге положительно скажется на здоровье детей.

ЧТО ТАКОЕ ПИТАНИЕ?

Питание является важной физиологической потребностью организма.

Оно необходимо:

- для построения и непрерывного обновления клеток и тканей;
- для поступления энергии, необходимой для восполнения энергетических затрат организма;
- для поступления веществ, из которых в организме образуются ферменты, гормоны, другие регуляторы обменных процессов и жизнедеятельности.

Обмен веществ, функция и структура всех клеток, тканей и органов находится в зависимости от характера питания.



Питание – это сложный процесс поступления, переваривания, всасывания и усвоения в организме пищевых веществ. Основными пищевыми веществами являются белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины и вода.

К незаменимым веществам, которые не образуются в организме или образуются в незначительном количестве, относятся белки, некоторые жирные кислоты, витамины, минеральные вещества и вода.

Поступление с пищей незаменимых пищевых веществ является обязательным. Нужны в питании и заменимые пищевые вещества, так как при недостатке последних на их образование в организме расходуются другие питательные вещества и нарушаются обменные процессы.

Питание осуществляется за счет пищевых продуктов. Только при некоторых заболеваниях в организм вводят отдельные пищевые вещества: аминокислоты, витамины, глюкозу и др.

Индивидуальные потребности в пище различны. Даже при выполнении одной и той же работы и при одинаковом самочувствии разные люди потребляют неодинаковое количество пищевых продуктов.

Связано это с различной степенью усвояемости питательных веществ в пищеварительном тракте, а также с различной интенсивностью обмена веществ.

Пища – это сложная смесь приготовленных для еды пищевых продуктов.

Пищевой рацион – это состав и количество пищевых продуктов, используемых в течение дня (суток).

Усвоение пищи начинается с ее переваривания в пищеварительном тракте, продолжается при всасывании пищевых веществ в кровь и лимфу и заканчивается усвоением пищевых веществ клетками и тканями организма. В ходе переваривания пищи под действием ферментов органов пищеварения, главным образом желудка, поджелудочной железы, тонкой кишки, белки расщепляются до аминокислот, жиры – до жирных кислот и глицерина, усвояемые углеводы – до глюкозы, фруктозы, галактозы. Эти простейшие составные части пищевых веществ всасываются из тонкой кишки в кровь и лимфу, с которыми разносятся по всем органам и тканям.

Усвояемость пищи – это степень использования содержащихся в ней пищевых (питательных) веществ организмом. Усвояемость пищевых веществ зависит от их способности всасываться из желудочно-кишечного тракта. Усвояемость пищевых веществ также зависит:

- от особенностей входящих в рацион продуктов,
- способов их кулинарной обработки,
- состояния органов пищеварения.

К пищевому рациону предъявляются следующие требования:

- 1) энергетическая ценность рациона должна покрывать энергозатраты организма;
- 2) надлежащий химический состав – оптимальное количество сбалансированных между собой пищевых (питательных) веществ;
- 3) хорошая усвояемость пищи, зависящая от ее состава и способа приготовления;
- 4) высокие органолептические свойства пищи (внешний вид, консистенция, вкус, запах, цвет, температура);
- 5) разнообразие пищи за счет широкого ассортимента продуктов и различных приемов их кулинарной обработки;
- 6) способность пищи (состав, объем, кулинарная обработка) создавать чувство насыщения;
- 7) санитарно-эпидемическая безупречность и безвредность пищи.

Режим питания включает:

- время и количество приемов пищи,
- интервалы между ними,
- распределение пищевого рациона по энергоценности, химическому составу, продуктовому набору, массе по приемам пищи.

Важны условия приема пищи:

- соответствующая обстановка,
- сервировка стола,
- отсутствие отвлекающих от еды факторов.

Это способствует хорошему аппетиту, лучшему пищеварению и усвоению пищи.

Сбалансированное питание подразумевает снабжение всеми пищевыми веществами в определенных соотношениях между собой.

Особое значение придается сбалансированности незаменимых составных частей пищи, которых насчитывается более 50.

При оценке рационов учитывают их сбалансированность по многим показателям. Так, соотношение между белками, жирами и углеводами в норме принято за 1 : 1,1 : 4,1 для мужчин и женщин молодого возраста, занятых умственным трудом, и за 1 : 1,3 : 5 — при тяжелом физическом труде.

Диетическое питание — это питание людей с хроническими заболеваниями вне обострения, например организуемое для трудоспособных, работающих людей в санаториях-профилакториях и диетических столовых. Основные принципы лечебного питания при тех или иных заболеваниях сохраняются и в диетическом питании.

Перечень требований к диетическому питанию совпадает с таковым для рационального питания, однако с учетом характера заболевания на короткий или продолжительный срок могут изменяться требования к энергетической ценности и химическому составу рациона, сбалансированности в нем пищевых веществ, набору продуктов и способам их кулинарной обработки, некоторым органолептическим показателям пищи, режиму питания.

Лечебное питание (диетотерапия) – это применение с лечебной или профилактической целью специально составленных пищевых рационов и режимов питания для больных (с острыми заболеваниями или обострением хронических заболеваний) людей.

Лечебное питание строится на основе данных физиологии, биохимии и гигиены питания, в частности знаний о роли отдельных пищевых веществ и продуктов, знания сбалансированности и режима питания. Диетотерапия строится на представлении о причинах, механизмах и формах течения различных заболеваний, особенностях пищеварения и обмена веществ у здорового и больного человека. Особое значение имеет знание лечебных диет, технологии приготовления диетических блюд и организационных вопросов диетологии. Диетотерапия – обязательный метод комплексной реабилитации.

Лечебное питание усиливает действие различных видов терапии, предупреждает осложнения и прогрессирование болезни (гипертоническая болезнь, недостаточность кровообращения и т.д.). При инфекционных заболеваниях, туберкулезе, травмах, после оперативных вмешательств лечебное питание способствует повышению защитных сил организма, нормальному восстановлению тканей (регенерации), ускорению выздоровления и предупреждения перехода болезни в хроническую форму.



КАК ПРАВИЛЬНО КОРМИТЬ ДЕТЕЙ В РАЗЛИЧНОМ ВОЗРАСТЕ

Питание детей раннего и дошкольного возраста

Питание ребенка в возрасте от 1 года до 3 лет во многом отличается от питания ребенка первого года жизни и приближается к рациону взрослого человека. После года у ребенка заметно нарастает активность пищеварительных соков, развиваются вкусовое восприятие, жевательный аппарат. Всё это позволяет делать питание ребенка более разнообразным и по составу, и по кулинарной обработке.

В питании в возрасте старше года по-прежнему большая роль принадлежит молоку и молочным продуктам, которые должны входить в его рацион ежедневно. Белковая часть рациона ребенка в возрасте от 1 до 3 лет обеспечивается также за счет мяса, рыбы, птицы, причем их ассортимент значительно расширяется. Дети этого возраста могут получать не только говядину, как на первом году жизни, но и свинину (нежирную), мясо кур, кролика, различные субпродукты (а не только одну печень). После года детям также дают колбасные изделия – сосиски, сардельки, варёные колбасы.

Очень полезна рыба, количество которой в рационе питания, по сравнению с детьми годовалого возраста, значительно увеличивают (до трех раз в неделю вместо мясных блюд).

После года ребенок может уже получать целое яйцо, а не один желток. Однако больше, чем $\frac{1}{2}$ яйца в день, давать не следует. Превышение этой нормы может вызвать перевозбуждение, аллергические реакции, иногда – запоры.

Из жировых продуктов детям раннего возраста рекомендуется сливочное и растительное масло.

Важно, чтобы потребность детей в углеводах удовлетворялась в достаточной степени за счет овощей (в числе которых картофель не должен превышать $\frac{1}{2}$ часть) и фруктов, а не только за счет хлеба, муки, круп, богатых углеводами, но содержащих значительно меньше витаминов, минеральных веществ и других биологически ценных пищевых веществ. Тем более нежелательно покрывать потребность в углеводах сахаром, представляющим собой чистый углевод без каких-либо других пищевых ингредиентов.

При использовании овощей и фруктов в значительной степени улучшается усвояемость белка и других пищевых веществ. В отличие от питания детей первого года жизни в рационы детей более старшего возраста широко включают огородную и дикорастущую зелень – укроп, петрушку, салат, шпинат, крапиву, щавель, зеленый лук, чеснок, а также более грубые овощи, как редис, редька, брюква. После года жизни расширяется ассортимент круп – эти дети уже получают пшено, перловую кашу, в небольшом количестве бобовые.

Примерно такие же принципы лежат в основе питания детей в возрасте от 3 до 7 лет. Разница между этими двумя возрастными категориями заключается в величинах потребности детей в основных пищевых веществах и энергии, режимах питания, распределении продуктов в течение суток, качестве кулинарной обработки продуктов.

Большое значение в организации питания детей раннего и дошкольного возраста имеет режим питания, когда у ребенка вырабатывается условный пищевой рефлекс на время, что обеспечивает достаточную ритмическую секрецию пищеварительных соков и хорошее усвоение пищи. При беспорядочном кормлении этот условный рефлекс угасает, нарушается нормальная работа пищеварительных органов, снижается аппетит.

У детей раннего и дошкольного возраста желудок освобождается от пищи примерно через 3,5-4 ч, в некоторых случаях (при приёме богатой белком и жиром пищи) – через 4,5 ч. В связи с этим для детей этих возрастных групп устанавливают 4-разовое питание с промежутками между отдельными приемами пищи 4 ч. Только отдельные дети в возрасте до 1,5 лет продолжают ещё, как и на первом году жизни, получать пятое, ночное, кормление.

Независимо от числа приемов пищи часы кормления должны быть постоянными, что также способствует лучшему аппетиту. Отклонения от установленного времени принятия пищи не должны превышать 15-20 мин, в противном случае будет страдать пищевой рефлекс. Особенно недопустимо давать какие-либо блюда или продукты в промежутках между кормлениями: сладости, фрукты с сахаром, сладкие соки, булочки, печенье, конфеты, мороженое и пр. Все это приводит к значительному снижению аппетита.

При построении рациона питания детей раннего и дошкольного возраста необходимо следить за правильным распределением продуктов в течение суток. Богатые белком продукты, особенно в сочетании с жиром, дольше задерживаются в желудке и требуют для переваривания значительно большего количества пищеварительных соков. Поэтому блюда из мяса, рыбы, яиц надо использовать в первую половину дня, а молочно-растительные блюда, которые перевариваются значительно легче, - на ужин, так как ночью во время глубокого сна процессы пищеварения замедляются.

Между детьми раннего и дошкольного возраста имеются определенные различия в распределении суточной калорийности питания по отдельным приемам пищи. Для детей от 1 до 3 лет рекомендуется более равномерное деление суточного объема и калорийности пищи: на завтрак и ужин должно приходиться 25% суточной калорийности, на обед – 30%, на полдник – 15%. В то же время для детей в возрасте от 3 до 7 лет это деление более неравномерное: если на завтрак и ужин получают также по 25% суточной калорийности, то обед рекомендуется делать более насыщенным – 35-40%, а полдник более легким – 10-15%.

Суточные объемы пищи для детей в возрасте от 1 до 1,5 лет в среднем составляют 1000-1200 мл, от 1,5 до 3 лет – 1200-1400 мл, от 3 до 5 лет – 1500-1700 мл, от 5 до 7 лет – 1800-2000 мл. Превышение этих объемов приводит к снижению аппетита, и, наоборот, уменьшение – к недоеданию. Особенно плохо, когда родители увеличивают объем первых блюд. Получается так, что ребенок, съедая избыточное количество супа или бульона, потом отказывается от второго блюда, которое содержит наиболее полноценные, богатые белком продукты. Иногда, если ребенок, страдает плохим аппетитом, ему можно вообще не давать первого блюда, а начать кормление с салата и второго мясного блюда.

Объем каждой порции пищи зависит от возраста ребенка и уровня его физического развития. Дети, которые находятся на 5-разовом кормлении, в каждый прием пищи получают менее объемные порции, при 4-разовом кормлении – более объёмные.

В настоящее время большинство детей раннего и дошкольного возраста посещают детские дошкольные учреждения, где ребенок находится большую часть дня, испытывая при этом специфическое влияние детского коллектива. От организации питания в дошкольных учреждениях во многом зависит состояние здоровья и развитие воспитывающихся в них детей.

Примерное 3-дневное меню для детей в возрасте от 1 до 1,5 года.

1-й день	2-й день	3-й день
завтрак – 8 ч		
Селедочный паштет Картофельное пюре Чай с молоком Хлеб с маслом и тертым сыром Фруктовый сок	Омлет Молочная каша Кофе с молоком Хлеб с маслом Фруктовый сок	Ленивые вареники со сметанным соусом Чай с молоком Хлеб с маслом Фруктовый сок.
обед – 12 ч		
Салат из помидоров Овощной суп Мясное суфле с морковным пюре Тертое яблоко	Тертая вареная свекла Суп картофельный Рыбное суфле с овощным пюре Фруктовое пюре	Тертая морковь Борщ Котлета паровая с пюре из тыквы Фруктовый сок
полдник – 16 ч		
Молоко с сахаром Печенье Свежие фрукты	Молоко Сухарики Свежие фрукты	Кефир с сахаром Кукурузные палочки Свежие фрукты
ужин – 20 ч		
Творожная запеканка Молоко Фруктовое пюре	Овощное пюре Кефир с сахаром Фруктовое пюре	Гречневая каша Молоко Фруктовое пюре

Примерное 3-дневное меню для детей в возрасте от 1,5 до 3 лет.

1-й день	2-й день	3-й день
завтрак – 8 ч		
Молочная каша Кофе с молоком Хлеб с маслом и сыром Яблоко	Омлет с сосиской Помидор Кофе с молоком Хлеб с маслом Фруктовый сок	Творожная запеканка Чай с молоком Хлеб с маслом Свежие фрукты
обед – 12 ч		
Салат из капусты Борщ украинский со сметаной Котлета с тушеными овощами, помидор Фруктовый сок	Салат из огурцов и помидор Суп рыбный Рыба отварная с картофельным пюре и свежей капустой Компот из свежих яблок	Салат из вареной свеклы Куриный бульон Рагу из курицы с морковью и зеленым горошком, свежий огурец Фруктовый сок
полдник – 16 ч		
Кефир Выпечка с джемом Свежие фрукты или ягоды	Молоко Ватрушка Свежие фрукты или ягоды	Кефир Домашняя булочка Свежие фрукты или ягоды
ужин – 20 ч		
Овощная запеканка Молоко Фруктовое пюре	Молочная каша Кефир Свежие фрукты	Овощное рагу Кефир Фруктовый сок



Примерное 3-дневное меню для детей в возрасте от 3 до 7 лет.

1-й день	2-й день	3-й день
завтрак – 8 ч		
Каша геркулесовая с творогом Кофе с молоком Хлеб с маслом	Рыба по-польски с овощами Чай с молоком Хлеб с маслом	Сосиска отварная с вермишелью Молоко Хлеб с маслом
обед – 12 ч		
Салат из редиса или редьки Борщ вегетарианский со сметаной Рыба жареная с картофельным пюре Компот из тыквы	Салат из свеклы с яблоком и черносливом Суп-пюре гороховый с гречками Плов с мясом Кисель клюквенный	Салат из помидор и огурцов Суп перловый с мясом и овощами Азу с отварным картофелем Фруктовый сок
полдник – 16 ч		
Кефир Пирог с курагой Свежие фрукты	Кефир Вафли Печеное яблоко	Молоко Булочка домашняя Фруктовое пюре
ужин – 20 ч		
Омлет с тушеной капустой Кефир Свежие фрукты	Оладьи с творогом со сметаной Молоко Свежие фрукты	Шарлотка яблочная с соусом Кефир Свежие фрукты

Дети, находящиеся в дошкольном учреждении на дневном пребывании (в течение 9-10 ч), получают 3-разовое питание, которое обеспечивает примерно 75-80% суточной потребности в основных пищевых веществах и энергии. Для детей, находящихся в дошкольном учреждении на удлинённом дне (12-14 ч), как правило, организуют 4-разовое питание, что предусмотрено отпускаемыми ассигнованиями.

Режим питания в дошкольных учреждениях должен соблюдаться особенно четко, так как от этого во многом зависит весь режим жизни детей.

При составлении рационов питания детей в дошкольных учреждениях (с обязательным участием медицинской сестры учреждения) необходимо максимально придерживаться утвержденного набора продуктов, который полностью покрывает физиологические потребности детей в пищевых веществах. Однако это не означает, что ежедневно необходимо использовать все продукты этого набора в указанных в нем дозировках. Некоторые продукты действительно включают в рацион детей ежедневно (хлеб, молоко, мясо, масло, сахар), хотя и здесь возможны колебания в количестве продуктов. В то же время такие продукты, как сыр, сметана, творог, рыба, яйца, более рационально давать детям через день или даже через 2-3 дня (например рыбу), но при этом дозировка продуктов должна быть соответствующим образом увеличена. Важно только, чтобы в течение 10 дней все положенное количество продуктов было полностью израсходовано, тогда будет уверенность, что дети получили рациональное питание, соответствующее их возрастной потребности. Медицинская сестра дошкольного учреждения периодически проводит расчеты химического состава и калорийности пищи детей по количеству фактически израсходованных продуктов в среднем за сутки.

Составляя детское меню необходимо обращать внимание на достаточное разнообразие блюд в течение недели и особенно в течение дня. Недопустимо, когда в суточном меню дают две каши, да еще крупяной гарнир ко второму блюду. Желательно, чтобы дети получали в течение дня два овощных блюда и только одно крупяное.

В состав обеда, как правило, включается вся предусмотренная утвержденным набором норма мяса. Выбор первых блюд для детей раннего и дошкольного возраста ничем не ограничен. Как тем, так и другим показаны бульоны (куриный, мясной, рыбный), супы на этих бульонах, заправленные овощами, крупами, клецками, галушками, вегетарианские супы, супы молочные, фруктовые.

В качестве вторых блюд детям раннего возраста дают паровые котлеты, биточки, тефтели, более старшим – эти же блюда можно давать в жареном виде. Обеим возрастным группам можно включать в меню различные тушеные овощи с мясом, рыбой, птицей, всевозможные запеканки, детям дошкольного возраста чаще, чем детям до 3 лет, дают жареную рыбу, птицу, кролика, обжаренное и тушеное мясо, азу, гуляш, бефстроганов.

Учитывая, что в питании детей необходимо максимально использовать различные овощи, как в свежем, так и в вареном виде, в состав обеда обязательно должен включаться салат, преимущественно из сырых овощей, желательно с добавлением свежей зелени.

Для улучшения вкуса в салат можно добавлять свежие или сушеные фрукты (например, готовить тертую морковь с яблоками, салат из свежей капусты с черносливом, изюмом, салат из вареной протертой свеклы с черносливом и т.п.).

В качестве третьего блюда лучше всего давать детям свежие фрукты или соки, а при их отсутствии – компоты из свежих или сухих фруктов, а также консервированные фруктовые или овощные соки, фруктовые пюре для детского питания (промышленного производства). Нежелательно давать детям кисели из концентратов, что довольно часто практикуется в дошкольных учреждениях. Этот продукт не имеет практически никакой пищевой ценности, витамины в нем отсутствуют, и включение такого блюда в рацион детей только перегружает их углеводами.

На **завтрак и ужин** детям можно давать различные молочные каши, отдавая преимущество гречневой и овсяной. Очень хорошо готовить каши с овощами или фруктами (овсяную, манную или рисовую с морковью, черносливом, курагой, изюмом; пшенную и рисовую с тыквой, изюмом и др.). Каши следует чередовать с овощными блюдами (овощным рагу, тушеной капустой, свеклой, морковью в молочном соусе, овощной икрой). Можно готовить и смешанные крупноовощные блюда (овощные голубцы с рисом, морковные, картофельные, капустные, свекольные котлеты с соусом, различные запеканки). Очень полезны детям блюда из творога (сырники, запеканки, ленивые вареники), а также из яиц (омлет натуральный, омлет с различными овощами, с картофелем, с яблоками). На завтрак дети изредка могут получать колбасные изделия (сосиски, сардельки, вареную колбасу), жареную или отварную рыбу, вымоченную сельдь или селедочный паштет, приготовленный непосредственно перед кормлением.

В качестве питья на завтрак обычно дают злаковый кофе на молоке (цельном или половинном), молоко, чай с молоком, а на ужин – лучше кефир, но можно и молоко, реже – чай с молоком. В качестве напитка в дошкольных учреждениях довольно часто дают детям простой чай. Однако это нецелесообразно, так как в наборе продуктов для этих учреждений предусмотрено достаточное количество молока, которое не всегда расходуется полностью. В то же время дети во время завтрака охотно пьют кофейный напиток на молоке, даже если он предлагается ежедневно, хотя от простого молока, действительно, нередко отказываются. В детских коллективах не рекомендуется давать в качестве напитка какао (а многие детские сады им очень увлекаются). Во-первых, это блюдо довольно дорого, а во-вторых, в детской группе всегда есть дети, которые не переносят какао и шоколад, и они чувствуют себя

ущемленными, если их лишают этого напитка, в то время как другие дети его получают.

На завтрак и на ужин при возможности готовят детям салаты из свежих овощей и фруктов. Их можно давать в меньших дозах, чем на обед, но все же эти блюда значительно обогащают пищу детей витаминами и способствуют лучшему течению пищеварительных процессов. Особенно хорошо предлагать такие блюда летом, когда в жаркие дни у детей часто снижается аппетит. Кроме того, в летний период дошкольные учреждения получают дополнительные средства на проведение летней оздоровительной кампании и часто расходуют их нерационально — на приобретение сладостей, кондитерских изделий, не приносящих детям пользы.

Полдник в дошкольном учреждении обычно состоит из двух блюд — молочного напитка (кефира, ряженки, биоакта, молока и др.) и выпечки или кондитерских изделий (печенья, сухариков, вафель). Очень хорошо давать детям и третье блюдо — свежие фрукты или ягоды, фруктовый сок, фруктовое пюре. В тех группах, которые работают по продленному дню, но находятся на 3-разовом питании, в состав полдника можно включить какое-либо более калорийное блюдо — запеканку, шарлотку, пудинг, блюдо из творога, яиц.

Большую помощь в составлении рационов питания детей в дошкольных учреждениях могут оказать специально разработанные перспективные недельные, 10-дневные или 2-недельные меню, с помощью которых можно обеспечить необходимое разнообразие блюд. Кроме того, пользование перспективными меню исключает трудоемкий процесс ежедневного его составления.

Составляя детские рационы, важно также учитывать индивидуальные особенности ребенка, национальные обычаи и привычки, а также природно-климатические условия. Так, при наличии у некоторых детей каких-либо отклонений в развитии или состоянии здоровья, им необходимо обеспечивать соответствующее питание (исключение из рациона некоторых блюд или продуктов при пищевой аллергии, дополнительное питание ослабленным детям, щадящее питание детям с заболеваниями органов пищеварения, почек и др.).

Очень важно обеспечить правильное питание и индивидуальный подход к детям в период их адаптации к условиям дошкольного учреждения (особенно к детям раннего возраста, наиболее ранимым и трудно привыкающим к коллективу). Большого внимания требуют также дети, вернувшиеся в детские учреждения после перенесенных заболеваний, когда сопротивляемость их организма к любым неблагоприятным факторам снижена.

Соблюдение национально-территориального принципа питания детей является одним из моментов профилактики ряда заболеваний и способствует нормальному развитию детей, особенно в учреждениях преимущественно с коренным составом воспитанников. Так, на территориях Крайнего Севера у детей, воспитывающихся в детских дошкольных учреждениях, при европеизированном типе питания часто развиваются анемии, снижается острота зрения, появляется кариес зубов. В то же время флора Крайнего Севера, многих районов Сибири дает широкие возможности использовать в питании детей разнообразные дикорастущие ягоды (бруснику, чернику, морошку, голубику, жимолость, черную и красную смородину), что позволяет значительно обогащать детские рационы витаминами и микроэлементами. В питании детей, проживающих в районах Крайнего Севера, рационально также использовать такие продукты местной сырьевой базы, как оленина, речные и озерные породы рыб, мясо морских животных и многие другие, которые содержат большое количество водо- и жирорастворимых витаминов, минеральных веществ, редких микроэлементов. Детям, проживающим в районах Прибалтики, следует шире включать в рационы брюкву, ревен, перловую крупу, различные овощные салаты. Это предупреждает развитие такой, свойственной этим территориям патологии желудочно-кишечного тракта, как запоры. В республиках Средней Азии, Закавказья, в Казахстане в рационы детей рекомендуется особенно широко включать кисломолочные продукты, являющиеся одним из средств профилактики острых кишечных заболеваний, представляющих краевую патологию для многих районов этих территорий. Кроме того, в данных республиках используют блюда из нежирной баранины, риса, имеются богатые возможности для широкого применения различных овощей и фруктов.

Для правильной организации питания детей раннего и дошкольного возраста очень большое значение имеет вся обстановка, в которой происходит прием пищи. Следует позаботиться о том, чтобы дети были обеспечены соответствующей посудой, мебелью, чтобы удобно было сидеть за столом. Блюда следует подавать красиво оформленными, не слишком горячими, но и не холодными. Все это необходимо для того, чтобы у ребенка выработалось положительное отношение к процессу приема пищи. Ни в коем случае нельзя отвлекать ребенка во время еды игрушками, сказками, посторонними разговорами. Сам процесс кормления должен проходить спокойно, в доброжелательной обстановке.

Начиная с самого раннего возраста у ребенка необходимо вырабатывать необходимые гигиенические навыки во время еды: соблюдать чистоту и опрятность, пользоваться салфеткой, уметь обращаться с посудой, приборами, не выходить из-за стола, не окончив еду, и пр. Во всем этом большая роль отводится взрослым — родителям, а в дошкольных учреждениях — воспитателям.

В организации питания детей, посещающих дошкольные учреждения, очень большое значение имеет обеспечение четкой преемственности между дошкольными учреждениями и семьей ребенка. Важно, чтобы домашнее питание дополняло питание в дошкольном учреждении. С этой целью родители должны систематически получать необходимую информацию о том, как организовано питание в учреждении, которое посещает ребенок, иметь конкретные сведения о составе питания, которое ребенок получил в течение дня. С этой целью в каждой детской группе вывешивают дневное меню и рекомендации для родителей по составу домашнего ужина, который желательно дать ребенку. В некоторых учреждениях медицинские сестры и врачи разрабатывают и выдают родителям на руки памятки о том, как рационально кормить ребенка того или другого возраста, особенно, если у данного ребенка имеются какие-либо отклонения в состоянии здоровья и требуется диетотерапия. В состав домашних ужинов следует включить такие блюда и продукты, которые ребенок не получал в детском саду в этот день. При составлении детского рациона на выходные, праздничные дни, на время отпуска лучше ориентироваться на тот набор продуктов, который предусмотрен для них в дошкольных учреждениях.

Чтобы не нарушался режим питания, надо предупреждать родителей, чтобы утром, до отправления в дошкольное учреждение, они не кормили ребенка, так как это приведет к снижению аппетита и ребенок будет плохо завтракать в группе. Однако, если ребенка приводят в детский сад очень рано, ему можно дать дома стакан кефира или молока с небольшим кусочком хлеба, а также какие-либо фрукты.



Питание школьников.

Рекомендуемый набор продуктов и блюд с учетом возраста, условий обучения, трудовой нагрузки, занятий спортом

В школьный период у ребенка наблюдаются процессы роста, сложная перестройка обмена веществ, деятельности эндокринной системы, головного мозга. Эти процессы связаны с окончательным созреванием и формированием взрослого человека. К особенностям этого возрастного периода относится и значительное умственное напряжение учащихся, которое за последние годы существенно возросло в связи с увеличением потока информации, усложнением школьных программ, сочетанием обучения в школе с производственным обучением. С каждым годом растет сеть специальных школ и школ-интернатов с углубленным изучением отдельных предметов, с обучением на иностранном языке и др.

Все это предъявляет к организму школьника повышенные требования, связанные с большим расходом энергии и со значительным потреблением пищевых веществ. Нарушения питания в этом возрастном периоде могут привести к серьезным нарушениям жизнедеятельности организма, в том числе к расстройствам функции органов пищеварения, сердечно-сосудистой системы, высшей нервной деятельности, поэтому обеспечение школьников рациональным полноценным питанием является одним из ведущих условий их правильного гармоничного развития.

Под **рациональным питанием** понимается такое питание, когда пища полностью удовлетворяет повышенные пластические, энергетические и другие потребности развивающегося организма ребенка. Эти потребности значительно изменяются в зависимости от возраста, пола, условий жизни, вида деятельности школьника. Особенно большое значение для растущего организма имеет достаточное поступление полноценного белка. В рационах детей школьного возраста белки животного происхождения должны составлять не менее 50 % от общего количества белка. В зависимости от нагрузки, условий жизни ребенка это соотношение желательно повышать до 60 %. При дефиците белка, особенно белка животного происхождения, у детей нередко отмечаются нарушения функции коры головного мозга, легко возникает переутомление, снижается трудоспособность, ухудшается успеваемость.

Детям школьного возраста необходимы полноценные жиры — сливочное, растительное масло. Жиры растительного происхождения должны составлять до 20 % от общего количества жира рациона.

Потребность в углеводах у детей школьного возраста относительно выше, чем в другие возрастные периоды, и зависит от возраста, состояния обменных процессов и в значительной степени от умственной и физической нагрузки.

Потребность в энергии у школьников также определяется условиями жизни и обучения. Большие энергетические затраты отмечаются во время занятий физкультурой, спортом, различными трудовыми процессами, интенсивной умственной деятельностью. Особенно большие нагрузки испытывают дети, обучающиеся в специализированных школах и школах-интернатах спортивного профиля, с математическим уклоном и др. Большое значение имеют и возрастные особенности школьников. В подростковом периоде потребность в энергии увеличивается в связи с усиленной деятельностью желез внутренней секреции, особенно щитовидной железы. В этом возрасте уже отмечаются отчетливые различия в энерготратах в зависимости от пола: у девочек расход энергии достигает максимума в 12-13-летнем возрасте, а затем несколько снижается и держится на более низком уровне по сравнению с мальчиками; у мальчиков увеличение расхода энергии наступает несколько позже (в 14-15 лет) и держится на высоком уровне до возмужалости.

При организации питания школьников необходимо следить за достаточным использованием таких продуктов, как мясо, рыба, яйца и особенно молока и молочных продуктов. Они должны входить в рацион ребенка ежедневно и в достаточных количествах. Учащимся необходимы также свежие овощи и фрукты — богатые источники минеральных веществ, витаминов и других необходимых для растущего организма пищевых веществ.

Калорийность и химический состав рационов школьников не должны иметь больших колебаний изо дня в день. В то же время следует стремиться к максимальному разнообразию продуктов питания. Ребенок должен получать питание с использованием широкого ассортимента круп, разнообразных овощей, фруктов, зелени, соков, молочных продуктов, мяса, субпродуктов, различных сортов рыбы, продуктов моря. Такой принцип составления меню обеспечивает лучшую сбалансированность рациона, в известной степени гарантирует содержание в нем необходимых пищевых веществ. В зимне-весенний период, когда содержание витамина С в продуктах заметно снижается, в рацион школьников необходимо дополнительно вводить синтетическую аскорбиновую кислоту по 75 мг в сутки.

Для правильного развития, сохранения высокой работоспособности большое значение имеет соблюдение правильного режима питания,

так как нередко школьники, особенно старшего возраста, выходят из-под опеки родителей и допускают нарушения в приеме пищи. Надо воспитывать у них сознательное отношение к своему здоровью, которое может серьезно пострадать от несистематического и нерационального питания. Срывы в режиме, несоблюдение постоянных часов приема пищи, удлинение или укорочение интервалов между едой часто приводят к нарушению аппетита, а систематическая еда без аппетита приводит к расстройствам работы пищеварительных органов. В этом случае не происходит достаточной выработки пищеварительных соков, пища переваривается слабо, долго задерживается в желудочно-кишечном тракте и раздражает слизистые оболочки желудка и кишечника. Все это способствует развитию ряда хронических заболеваний (гастрита, энтерита, колита).

Режим питания для каждой возрастной группы детей устанавливают на основании ритмичности работы органов пищеварения. У детей школьного возраста пища покидает желудок примерно через 4-5 ч, поэтому перерывы между отдельными приемами пищи не должны быть больше этого времени.

Режим питания школьников зависит от особенностей обучения в школе, нагрузки школьника, занятий спортом, общественной работой и других моментов. Можно рекомендовать следующие типовые режимы питания для школьников, обучающихся в первую и вторую смену:

Типовые режимы питания школьников

время обучения (смена)	Часы приема пищи	Вид и место питания
Первая	7 ч 30 мин – 8 ч 11-12 ч	Завтрак дома Горячий завтрак в школе
	14 ч 30 мин – 15 ч 30 мин	Обед дома (или в школе — для учащихся групп или школ продленного дня)
	19 ч – 19 ч 30 мин	Ужин дома
Вторая	8 ч – 8 ч 30 мин 12 ч 30 мин – 13 ч	Завтрак дома Обед дома (перед уходом в школу)
	16 ч – 16 ч 30 мин	Горячее питание в школе (полдник)
	19 ч 30 мин – 20 ч	Ужин дома

**Примерный набор продуктов
для детей школьного возраста, г в сутки**

Продукт		Возраст, лет			
		7-10	11-13	14-17	
				юноши	девушки
Молоко		500	500	600	500
Творог		40	45	60	50
Сметана		15	15	20	15
Сыр		10	10	20	15
Мясо		140	170	220	200
Рыба		40	50	70	60
Яйцо, шт.		1	1	1	1
Хлеб:	Ржаной	70	100	150	100
	Пшеничный	150	200	250	200
Крупы, макаронные изделия		45	50	60	50
Мука пшеничная		25	30	35	30
Сахар		60	65	80	65
Кондитерские изделия		10	15	20	15
Масло:	Сливочное	25	30	40	30
	Растительное	10	15	20	15
Картофель		200	250	300	250
Овощи разные		275	300	350	320
Фрукты:	Свежие	150-300	150-500	150-500	150-500
	Сухие	15	20	25	20

Типовые режимы питания могут меняться в зависимости от времени посещения дополнительных занятий, спортивных секций, кружков по интересам и пр. Однако надо всегда стремиться к тому, чтобы у ребенка выработалась привычка есть в строго фиксированные часы. Этот режим надо помочь ему составить с учетом всех выше указанных обстоятельств и добиваться его выполнения.

При составлении рационов питания для учащихся следует также следить за правильным распределением продуктов и калорийности пищи

в течение суток. Как и в дошкольном возрасте, школьникам лучше в первую половину дня давать продукты более богатые белком, а на ужин — в основном молочно-растительные блюда.

Распределение калорийности питания в течение суток рекомендуется следующее: завтрак — 25 %, обед — 35-40 %, школьный завтрак (или полдник) — 10-15%, ужин — 25%.

Очень важно обеспечить достаточное разнообразие рациона школьника, следить за тем, чтобы одни и те же блюда не повторялись в течение дня, а в течение недели — не более 2-3 раз.

Большого внимания требует обеспечение учащегося полноценным завтраком. Утром организм ребенка усиленно расходует энергию, так как в это время он наиболее активно работает, поэтому завтрак должен содержать достаточное количество пищевых веществ и калорий для покрытия предстоящих энергозатрат. Он должен обязательно содержать горячее блюдо — творожное, яичное, мясное, крупяное. В качестве питья желательно горячее молоко или кофейный напиток на молоке, в редких случаях — чай с молоком. Хорошим дополнением к утреннему завтраку являются свежие фрукты или овощи.

В состав обеда следует включать максимальное количество овощей, в том числе сырых, в виде овощных салатов. На обед ребенок обязательно должен получить первое горячее блюдо (но не слишком объемное) и полноценное высококалорийное мясное или рыбное блюда с гарниром, преимущественно из овощей. На сладкое — лучше фруктовый сок, свежие фрукты, компоты из свежих или сухих фруктов, но не кисели из концентрата.

Ужин обычно состоит из молочных, крупяных, овощных, творожных и яичных блюд. Очень хорошо в состав ужина также включать свежие овощи и фрукты, значительно повышающие биологическую ценность питания. Перед сном не рекомендуются блюда из мяса или рыбы, так как богатая белком пища действует возбуждающе на нервную систему ребенка и медленно переваривается. Дети при этом спят беспокойно и плохо отдыхают за ночь. При необходимости более калорийного питания (или повышенных нагрузках) ребенку можно дать непосредственно перед сном стакан кефира с хлебом или кондитерскими изделиями.

Очень важно, чтобы ребенок получал в школе завтрак (или полдник, если он учится во вторую смену), который организуется обычно во время второй перемены и состоит из какого-либо горячего или молочно-фруктового блюда. Учащиеся, получающие в школе завтрак, меньше утомляются и легче справляются со школьной нагрузкой.

Примерное 3-дневное меню для детей школьного возраста

1-й день	2-й день	3-й день
Завтрак		
Яичница с колбасой Салат капустный Кофе с молоком Хлеб с маслом Свежие фрукты	Молочная каша Тертая морковь Кофе с молоком Хлеб с маслом и сыром Свежие фрукты	Ленивые вареники Помидор или огурец Чай с молоком Хлеб с маслом Свежие фрукты
Второй завтрак (в школе)		
Каша пшенная с тыквой Салат морковно-яблочный Молоко	Котлета с картофельным пюре Свежий огурец с зеленым луком Кефир	Рыбный рулет с тушеными овощами Икра баклажанная с зеленым луком Кефир
Обед		
Тертая редька со сметаной Куриный бульон с клецками Курица с рисом Свежие фрукты, отвар шиповника	Салат из свежей капусты Суп молочный с вермишелью Жареная рыба с овощным гарниром Фруктовый сок	Сельдь с отварной свеклой Щи кислые с бобами Бефстроганов с гарниром (картофелем, макаронами, гречкой) Компот
Ужин		
Творожная запеканка Тертая морковь Молоко или кефир Свежие фрукты	Овощное рагу Яйцо «в мешочек» Молоко или кефир Свежие фрукты	Молочная каша Омлет с яблоками Молоко или кефир Свежие фрукты

Как указывалось, обеспечение школьников горячим питанием в школе имеет огромное значение для сохранения их здоровья и высокой работоспособности. Однако правильная организация питания в школе во многом зависит от ее технической базы. В тех школах, где имеются хорошо оборудованные столовые (с кухней-заготовочной и необходимыми подсобными помещениями), горячие завтраки и обеды готовят на месте из сырых продуктов или полуфабрикатов.

Такая организация питания учащихся является наиболее оптимальной, так как при этом имеются все возможности для лучшего сохранения биологической ценности пищи.

Важное значение имеет правильное питание школьников, занимающихся спортом. Во время физической нагрузки организм испытывает повышенную потребность в энергии, которая затрачивается на мышечную работу, поэтому калорийность питания школьников-спортсменов должна быть более высокой в зависимости от интенсивности физической нагрузки. Пища школьника, занимающегося спортом, в первую очередь должна содержать достаточное количество белка, который необходим для развития мускулатуры, увеличения массы мышц в процессе систематических тренировок. При регулярных значительных мышечных нагрузках количество белка в рационе школьника должно составлять около 2,5 г/кг массы тела, а при интенсивных нагрузках (в период соревнований или подготовки к ним) — увеличиваться до 3 г/кг массы тела в сутки. В среднем школьникам 10-13 лет количество белка можно довести до 120 г в сутки, подросткам 14-17 лет — до 140 г. Для обеспечения этой потребности в рацион питания школьников-спортсменов должны входить такие богатые белком продукты, как говядина, свинина, рыба, печень, молоко и молочные продукты в любом виде. Кроме белка эти продукты содержат значительное количество различных микроэлементов и витаминов, которые оказывают положительное влияние на организм при напряженной мышечной работе и определенном напряжении центральной нервной системы (во время соревнований, усиленных тренировок).

Количество жиров в рационе школьников, занимающихся спортом, увеличивать не рекомендуется за исключением тех случаев, когда ребенок занимается зимними видами спорта и во время занятий теряет много тепла. При интенсивных скоростных и силовых нагрузках количество жиров рекомендуется несколько уменьшать. Соотношение белка и жира в рационе в этом случае должно составлять 1:0,7, а не 1:1, как при обычном рационе детей школьного возраста. Большое значение имеет достаточное употребление растительных масел, содержащих вещества, предупреждающие развитие жировой инфильтрации печени и способствующие повышению мышечной деятельности. Количество растительного масла в рационе спортсмена должно составлять не менее 25 % от общей суточной нормы жиров. При определении необходимого количества жира следует учитывать, что жиры в основном поставляют организму тепловую энергию, а как источник энергии для мышечной деятельности они используются мало.

Наиболее ценным источником мышечной энергии являются углеводы.

Во время спортивных соревнований и тренировок особую роль играют легко растворимые в воде и быстро всасывающиеся в кишечнике сахара (сахароза — обычный сахар; глюкоза; содержащаяся во многих фруктах и ягодах фруктоза). Кроме быстрорастворимых и быстро расходуемых углеводов организм спортсмена нуждается и в таких углеводах, как крахмал, который расщепляется только под воздействием пищеварительных соков и медленно всасывается, поддерживая необходимый уровень углеводов в крови в течение более продолжительного времени. Крахмалом богаты многие крупы, хлеб, картофель.

В связи с тем, что при любом питании запасы углеводов в организме невелики (около 200-300 г, которые полностью расходуются в течение 3-4 ч тренировки), рекомендуется во время интенсивных занятий спортом периодически восполнять энергетические затраты в основном за счет введения легкоусвояемых углеводов (сахаров). Количество необходимого спортсмену сахара и время его приемов рекомендует тренер или врач. В настоящее время вместо простого сахара для спортсменов разработаны специальные растворы, которые содержат некоторые другие пищевые вещества, способствующие большей работоспособности и выносливости. Так, при больших нагрузках организм, кроме углеводов, нуждается в пополнении запасов соли, которая выделяется из организма с потом, ряда минеральных солей и витаминов, участвующих в обменных процессах в мышцах. Обычно используются следующие питательные растворы:

1. К 250 мл 50%-ного раствора сахара добавляют 50 мл фруктового сока и 2 г поваренной соли.

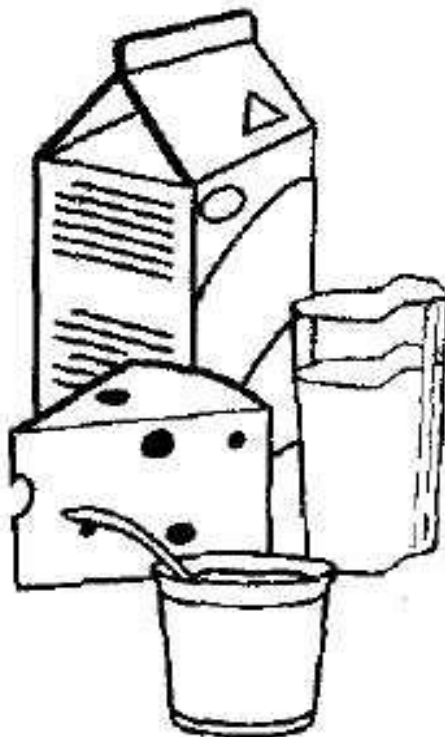
2. В 200 мл воды растворяют 50 г сахара, 50 г глюкозы, добавляют 40 мл фруктового или ягодного сока (лучше свежееотжатого), 0,5 г аскорбиновой кислоты, 0,5 г лимонной кислоты, 2 г фосфорнокислого натрия, 1 г поваренной соли.

3. В том же составе, который приведен в рецепте 2, воду заменяют 10%-ным отваром овсяной крупы (20 г крупы сварить в 200 мл воды и процедить через марлю) или отваром крахмала (20 г на 200 мл воды). Соки можно заменять вареньем, протертой черной смородиной и т.п.

Установлено, что в организме при интенсивных физических нагрузках повышается кислотность. Чтобы предупредить это состояние, в пищевой рацион спортсмена следует широко включать овощи, фрукты, молоко, щелочную минеральную воду.

Очень важно, чтобы в организм детей, занимающихся спортом, поступало достаточное количество витамина С. Поэтому перед началом соревнований им следует давать по 150 мг аскорбиновой кислоты.

Режим питания школьника-спортсмена может отличаться от режима, принятого для детей данного возраста. В тех случаях, когда занятия спортом, проводятся в утренние часы, энергетическая ценность завтрака должна быть повышена до 35 % от общей суточной калорийности рациона. Если занятия, особенно соревнования, проводятся в вечерние часы, калорийность ужина повышается в 1,5-2 раза. Однако богатую клетчаткой пищу во время ужина принимать не следует, ее лучше распределить между завтраком и обедом. В дни усиленных тренировок пища должна быть не объёмной, но достаточно калорийной, богатой белками и углеводами. При этом необходимо избегать употребления продуктов, содержащих большое количество жира. После плотной еды к тренировкам и соревнованиям следует приступать спустя 2,5-3 ч.



КАКИЕ БЛЮДА РЕКОМЕНДУЮТСЯ ДЕТЯМ

Как в домашних условиях, так и в учебно-воспитательных учреждениях суточный рацион ребенка следует составлять с обеда, в состав которого входит максимальное количество суточной нормы мяса, рыбы или птицы, а также значительная часть овощей. Оставшиеся (от выделенных на данные сутки) продукты распределяют между завтраком, полдником и ужином, учитывая при этом, что на ужин лучше давать молочно-растительную пищу, а не мясо, которое более трудно переваривается и усваивается. Обед, как правило, должен состоять из закуски, первого и второго блюд, а также сладкого.

Очень важно, чтобы ребенок в качестве закуски получил блюдо из свежих овощей или овощей с фруктами. Свежие овощи оказывают сокогонный эффект и таким образом как бы подготавливают желудочно-кишечный тракт ребенка к восприятию других более калорийных блюд. Состав салатов во многом зависит от сезона года и наличия продуктов. Очень хорошо с этой целью использовать свежую морковь, капусту, огурцы, помидоры, редис, зеленый лук, зеленый салат, сладкий перец. В такие салаты, как правило, добавляют зелень петрушки, укропа, которые очень богаты витаминами. В зимнее время для приготовления салатов берут квашеную капусту, соленые огурцы, помидоры, репчатый лук, зеленый горошек (консервированный), редьку, зеленую фасоль (консервированную). Большинство свежих и квашеных овощей можно сочетать с яблоками, клюквой, изюмом. Заправляют салаты растительным маслом, сметаной, майонезом.

В качестве закуски используют также винегреты из вареных овощей (свеклы, моркови, картофеля), вареных и сырых овощей с добавлением лука, зелени, яблок, изюма и пр. Винегреты также заправляют растительным маслом (лучший вариант) или майонезом.

Салаты, винегреты и другие закуски дают в небольших количествах:

- для детей до 3-х лет – 30-35 г,
- от 3 до 7 лет – 50-60 г,
- от 7 до 14 лет – 80-100 г.

В качестве первых блюд можно приготовить бульон (мясной, куриный), суп из овощей, круп, овощей с крупами на мясном, курином или рыбном бульоне, различные овощные вегетарианские супы, щи, борщи, рассольники, супы из гороха, фасоли, бобов, супы с галушками, клецками, молочные, фруктовые и др. Объем первого блюда также не должен превышать рекомендуемых норм:

- для детей от 1 до 3 лет – до 150 мл,
- от 3 до 7 лет – до 200-250 мл,

школьников – 300-400 мл.

Для приготовления **второго блюда**, как правило, расходуется вся (или большая часть) суточная норма мяса, птицы или рыбы, из которых можно готовить котлеты, биточки, рулеты, запеканки, а также давать их в отварном, тушеном, жареном виде. В качестве гарниров ко вторым блюдам лучше использовать овощи (в отварном, тушеном, запеченном, жареном виде), а также различные рассыпчатые каши, макароны, вермишель, рис и пр. Очень хорошо добавлять к таким гарнирам свежие овощи (огурец, помидор) или квашеную капусту, соленые огурцы, перец (сладкий) и т.п., а также свежую зелень.

В качестве **третьего блюда** прекрасны свежие фрукты или соки, свежие ягоды (садовые и лесные). При отсутствии свежих фруктов дают консервированные соки, плодовоовощные пюре (лучше специальные для детского питания), компоты из сухофруктов, компоты консервированные, отвар шиповника, кисели из клюквы, лимона, свежих и сухих фруктов, молочный кисель. Можно также готовить различные желе, муссы, напитки, печеные фрукты (яблоки, груши). Используют и замороженные фрукты и ягоды. Объем третьих блюд составляет:

детям от 1 до 3 лет – 150 мл,

от 3 до 7 лет – 200 мл,

от 7 до 14 лет – 250 мл.

Закончив составление обеда, приступают к определению состава завтрака, а затем ужина и полдника.

На **завтрак** детям проще и удобнее дать любую молочную кашу, желательно с овощами или фруктами (с морковью, тыквой, яблоками, черносливом, курагой, изюмом и пр.), блюда из творога (сырники, ленивые вареники), яичные блюда (омлет, яичницу). Несколько более трудоемко приготовление овощных блюд (овощного рагу, отварного картофеля, моркови в молочном соусе, тушеных овощей, винегрета, различных запеканок). При необходимости для более плотного завтрака можно в дополнение к указанным блюдам отварить сосиски или сардельки, приготовить отварную или жареную рыбу, добавить сыр, творог и пр.

Примерно такие же блюда следует использовать на **ужин** (исключая мясные продукты). Особенно рекомендуется на ужин творожные блюда (различные запеканки с творогом, ленивые вареники, сырники).

В качестве питья на завтрак обычно дают злаковый кофе на молоке (цельном или половинном), чай с молоком, молоко, на ужин – молоко, кефир, реже – чай с молоком.

Очень хорошо, если есть возможность, в состав завтрака и ужина включить салат из свежих овощей и свежие фрукты.

Полдник обычно бывает более легким: молоко или кисломолочный напиток (кефир, ряженка и др.) и булочка, которую изредка можно заменить выпечкой или мучным блюдом (оладьями, блинчиками), а также кондитерскими изделиями (печеньем, сухариками, вафлями и пр.). Желательно в полдник использовать свежие фрукты или ягоды. В детских учреждениях, особенно если дети находятся на удлинённом пребывании при трехразовом питании, в полдник включают какое-либо овощное или крупяное блюдо (запеканку, пудинг, мусс, винегрет и пр.), блюдо из творога, яиц.

Различные лакомства (конфеты, мороженое, пирожные) можно также давать во время полдника, но тогда другие блюда следует уменьшить. Лучше, если получение любимых лакомств будет не очень частым, а связано с каким-либо праздником, днем рождения, приемом гостей. В такие дни следует приготовить праздничное необычное (и не только сладкое) блюдо: красиво украшенный салат (в форме грибка), фаршированные помидоры, перец, винегрет из фруктов, различные национальные блюда, незнакомые на данной территории, интересно оформленные сладкие блюда (трехслойное желе, фаршированные яблоки, фрукты в сиропе, яблочную пену и пр.).



РЕЦЕПТУРЫ И СПОСОБЫ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ОТДЕЛЬНЫХ БЛЮД

САЛАТЫ, ВИНЕГРЕТЫ

Салат из огурцов и помидоров с зеленым луком.

Свежие огурцы и помидоры вымыть, мелко нарезать, смешать с мелко нашинкованным зелёным луком, немного посолить, заправить растительным маслом, посыпать мелко нарубленной зеленью.

*Помидоры — 30 г, огурцы — 30 г, лук зеленый — 6 г,
масло растительное — 3 г, зелень — 3 г.*

Выход — 60 г.

Салат из помидоров и яблок. Яблоки очистить, нарезать соломкой, помидоры нарезать дольками, смешать с яблоками, заправить сметаной.

Помидоры — 30 г, яблоки — 25 г, сметана — 7 г. Выход — 50 г.

Салат из редиса с зеленым луком. Красный редис очистить от ботвы, белый — от ботвы и кожицы; тщательно вымыть, обдать кипятком, нарезать кружочками, смешать с мелко нашинкованным зеленым луком, посолить, заправить растительным маслом.

Редис — 50 г, лук зеленый — 10 г, масло растительное — 4 г.

Выход — 50 г.

Салат морковный. Морковь тщательно вымыть, очистить, обдать кипятком, натереть на крупной терке, добавить сахар и растительное масло, сметану или майонез.

*Морковь — 40 г, сахар — 1 г,
масло растительное — 2 г (майонез или сметана — 7 г).*

Выход — 50 г.

Салат морковный с яблоками. Морковь вымыть, очистить, обдать кипятком, натереть на крупной терке, смешать с мелко нашинкованными яблоками, добавить сахар, заправить сметаной.

Морковь — 50 г, яблоки — 15 г, сахар — 2 г, сметана — 7 г.

Выход — 50 г.

Салат морковный с чесноком. Морковь вымыть, очистить, обдать кипятком, натереть на мелкой терке, смешать с натертым чесноком, заправить сметаной или майонезом.

Морковь — 55 г, чеснок — 3 г, сметана или майонез — 15 г.

Выход — 60 г.

Салат из свежей капусты с яблоками (свеклой, морковью). Капусту очистить, вымыть, обдать кипятком, мелко нашинковать, смешать с мелко нарезанными яблоками (натертой на крупной терке сырой морковью или вареной свеклой), добавить сахар, заправить растительным маслом или сметаной.

Капуста — 40 г, яблоки (свекла, морковь) — 20 г, сахар — 2 г, растительное масло — 3 г (или сметана — 10 г).

Выход — 55 г.

Салат из свеклы. Свеклу вымыть, сварить или испечь, очистить, натереть на крупной терке, добавить сахар, сметану или майонез.

Свекла — 65 г, сахар — 1,5 г, сметана (майонез) — 7 г.

Выход — 50 г.

Салат из свеклы с яблоками (черносливом, соленым огурцом). Вареную или печеную свеклу натереть на крупной терке, смешать с мелко нашинкованными яблоками (размоченным, освобожденным от косточек, измельченным черносливом или с очищенным, нарезанным тонкими ломтиками соленым огурцом), добавить сахар (с огурцом сахар не добавлять), заправить сметаной или растительным маслом.

Свекла — 45 г, сахар — 2 г, яблоки — 20 г (или чернослив — 15 г, или соленый огурец — 20 г), сметана — 10 г (или растительное масло — 3 г).

Выход — 55-60 г.

Салат из редьки, моркови и яблок. Редьку и морковь вымыть, очистить, обдать кипятком, натереть на крупной терке, смешать с мелко нашинкованными яблоками, добавить сахар и сметану.

Редька — 20 г, морковь — 20 г, яблоки — 20 г, сахар — 3 г, сметана — 7 г.

Выход — 60 г.

Салат из яблок с кореньями. Морковь, корень петрушки или сельдерея вымыть, очистить, обдать кипятком, натереть на мелкой терке, смешать с мелко нашинкованными яблоками, добавить сахар, заправить сметаной.

Морковь — 15 г, корень сельдерея или петрушки — 15 г, яблоки — 30 г, сахар — 3 г, сметана — 7 г. Выход — 60 г.

Салат из сладкого перца. Сладкий перец вымыть, очистить, обдать кипятком, нарезать мелкой соломкой, смешать с мелко нашинкованным зеленым луком, слегка посолить, заправить растительным маслом, посыпать мелко нарубленной зеленью.

Сладкий перец — 50 г, лук зеленый — 10 г, масло растительное — 3 г, зелень — 3 г.

Выход — 50 г.

Салат зимний. Картофель и морковь сварить, очистить, нарезать мелкими ломтиками, смешать с нашинкованным соленым огурцом и репчатым луком, добавить консервированный зеленый горошек, заправить майонезом или сметаной.

Картофель — 40 г, морковь - 15 г,
огурец соленый — 10 г,
лук репчатый — 8 г,
зеленый горошек — 10 г,
майонез или сметана — 10 г.
Выход — 60 г.

Салат из квашеной капусты. Квашеную капусту перебрать, очень кислую промыть кипяченой водой, отжать, крупные куски измельчить, добавить мелко нашинкованный репчатый лук, сахар, заправить растительным маслом.

Капуста квашеная — 50 г, лук репчатый — 12 г, сахар — 3 г,
масло растительное — 3 г.
Выход — 50 г.

Салат из квашеной капусты с яблоками. Квашеную капусту отжать, крупные куски измельчить, перемешать с мелко нашинкованными яблоками, добавить сахар, заправить растительным маслом.

Капуста квашеная — 40 г, яблоки — 20 г, сахар — 2 г,
масло растительное — 3 г. Выход — 50 г.

Салат из соленых огурцов с луком. Соленые огурцы мелко нарезать, смешать с мелко нарубленным репчатым луком, заправить растительным маслом.

Огурцы соленые — 50 г, лук репчатый — 5 г,
масло растительное — 3 г.
Выход — 50 г.

Салат из зеленого горошка. Зеленый горошек (консервированный) смешать с мелко нарубленным репчатым луком, заправить растительным маслом или майонезом.

Зеленый горошек — 60 г, лук репчатый — 10 г,
масло растительное — 3 г (или майонез — 10 г).
Выход — 50-55 г.

Салат из зеленого лука с яйцом и плавленым сыром. Зеленый лук мелко нашинковать, смешать с нарубленным крутым яйцом и натертым на крупной терке плавленым сыром, заправить сметаной.

Лук зеленый — 20 г, сыр плавленый — 15 г,
яйцо — 1/4 шт.,
сметана — 15 г.
Выход — 50 г.

Икра кабачковая. Кабачки вымыть, очистить, пропустить через мясорубку вместе с помидорами, смешать с мелко нарезанным, слегка обжаренным луком, посолить и тушить до готовности.

*Кабачки — 60 г, помидоры — 20 г, лук репчатый — 10 г,
масло растительное — 3 г. Выход — 50 г.*

Икра овощная сборная. Морковь и лук нарезать мелкими кубиками и тушить под крышкой до полуготовности. Кабачки очистить, нарезать кубиками. Болгарский сладкий перец очистить, мелко нашинковать. Помидоры, нарезать дольками. Все овощи смешать и тушить до готовности, в конце тушения посолить и добавить слегка поджаренный лук.

*Кабачки — 50 г, морковь — 15 г, перец сладкий — 5 г, помидоры — 20 г,
лук репчатый — 7 г, масло растительное — 3 г. Выход — 60 г.*

Винегрет. Картофель, морковь, свеклу вымыть, сварить до готовности, очистить, нарезать дольками. Соленые огурцы мелко нашинковать. Лук мелко нарезать. Все овощи смешать и заправить растительным маслом.

*Картофель — 25 г, морковь — 20 г, свекла — 25 г,
огурец соленый — 15 г,
лук репчатый — 7 г,
масло растительное — 3 г.
Выход — 60 г.*

Винегрет с сельдью. Сельдь очистить от кожи, удалить кости, нарезать тонкими ломтиками, уложить поверх выложенного горкой винегрета, приготовленного по предыдущему рецепту, полить маслом.

*Картофель — 20 г, свекла — 15 г, морковь — 15 г,
огурцы соленые — 15 г,
лук репчатый — 7 г, сельдь — 20 г, масло растительное — 3 г.
Выход — 50 г.*

Сельдь с картофелем и луком. Сельдь очистить от кожи и костей, мелко нарубить. Картофель сварить в кожуре, очистить, нарезать мелкими кубиками. Лук очистить, мелко нашинковать. Все продукты перемешать, заправить растительным маслом.

*Сельдь — 30 г, картофель — 30 г, лук репчатый — 10 г,
масло растительное — 3 г. Выход — 50 г.*

Форшмак. Сельдь очистить от кожи и костей, замочить в холодной воде в течение 2-3 ч, пропустить через мясорубку вместе с размоченным в воде хлебом, луком, яблоками, крутым яйцом, добавить масло, хорошо перемешать и запечь в духовке.

*Сельдь — 50 г, лук репчатый — 7 г, хлеб пшеничный — 10 г,
яйцо — 1/7, шт., яблоко — 15 г, масло сливочное — 3 г,
масло растительное — 1 г.
Выход — 50 г.*

Салака соленая (килька) с яйцом и луком. Соленую салаку (кильку) очистить, промыть, нарезать мелкими ломтиками, смешать с нарубленным крутым яйцом и мелко нашинкованным луком, заправить растительным маслом.

Салака соленая — 50 г., яйцо — 1/2 шт., лук репчатый — 7 г,
масло растительное — 3 г. Выход — 50 г.

Салат рыбный с овощами. Рыбу очистить, нарезать на куски, потушить в небольшом количестве воды, соединить с нарубленным крутым яйцом, мелко нарезанными свежими овощами (огурцом, помидором, сладким перцем, луком), вареным, мелко нарезанным картофелем, зеленым горошком, заправить майонезом.

Рыба — 30 г, картофель — 20 г, яйцо — 1/8 шт.,
огурец свежий — 5 г,
помидор — 5 г, перец сладкий — 5 г, лук репчатый — 5 г,
зеленый горошек 5 г,
майонез — 10 г.
Выход — 60 г.



ПЕРВЫЕ БЛЮДА

Бульон мясной. Мясо и кости промыть холодной водой. Крупные кости раздробить, мясо нарезать на кусочки, опустить в кипящую воду и варить до готовности (1,5-2,5 ч в зависимости от качества мяса). Коренья (петрушку, морковь, сельдерей) вымыть, очистить, разрезать вдоль, поджарить на сухой сковороде до образования румяной корочки и положить вместе с очищенным репчатым луком в бульон за час до готовности. В конце варки бульон посолить. Готовый бульон процедить через марлю или холщевую салфетку.

Мясо — 50 г, вода — 300 мл, овощи — 10 г.

Выход — 200-250 мл.

Бульон куриный с гренками. Подготовленную курицу залить холодной водой и варить при слабом кипении 1-2 ч до готовности. Курицу вынуть, бульон процедить, добавить пассерованные лук и морковь и варить еще 8-10 мин. Пшеничный хлеб нарезать небольшими кубиками, подсушить в духовке.

Курица — 50 г, вода — 250 мл, морковь — 10 г,

лук репчатый — 10 г,

масло растительное — 2 г, хлеб пшеничный — 20 г.

Выход — 200/15 г.

Суп овощной. Морковь вымыть, нарезать соломкой, потушить в небольшом количестве бульона 10 мин, добавить нашинкованную свежую капусту, нарезанный мелкими кубиками картофель, зеленый горошек, пассированный лук, залить горячим бульоном и варить до готовности. Подавать со сметаной.

Морковь — 15 г, капуста свежая — 30 г, картофель — 40 г,

зеленый горошек — 15 г, лук репчатый — 7 г,

масло сливочное — 2 г,

масло растительное — 2 г, сметана — 7 г.

Выход — 200 г.

Щи из свежей капусты. Очищенные и вымытые капусту и картофель нарезать кубиками, опустить в кипящий бульон и варить 20 мин. Добавить пассированные лук и морковь и варить до готовности. Подавать со сметаной и мелко нарубленной зеленью.

Капуста — 50 г, картофель — 30 г, морковь — 10 г,

лук репчатый — 10 г,

масло сливочное — 2 г, масло растительное — 2 г,

сметана — 7 г,

зелень — 3 г.

Выход — 200 г.

Борщ украинский. Нарезанную соломкой свеклу тушить в небольшом количестве бульона до готовности. В отдельной кастрюле тушить пассерованные лук, морковь, петрушку в течение 20-30 мин, добавить томат-пасту и тушить еще 5-7 мин. В кипящий бульон положить нарезанные кубиками картофель и капусту, варить 20 мин, добавить тушеные овощи, сахар, заправить пассерованной мукой, довести до кипения. Подавать со сметаной.

Свекла — 50 г, морковь — 10 г, петрушка — 5 г, лук репчатый — 10 г, картофель — 50 г, капуста — 50 г, томат-паста — 1 г, сахар — 1 г,

масло сливочное — 4 г, сметана — 10 г.

Выход — 200 г.

Щи зеленые. Щавель перебрать, тщательно промыть, залить кипятком на 5-6 мин, воду слить, пропустить листья через мясорубку. В кипящий бульон положить мелко нарезанный картофель, варить до готовности, за 10-15 мин до конца варки добавить подготовленный щавель и пассерованный лук. Подавать со сметаной, мелко нарубленным крутым яйцом и зеленью.

Щавель 80 г, картофель — 30 г, лук репчатый — 7 г,

лук зеленый — 10 г,

масло сливочное — 4 г, сметана — 7 г, яйцо — 1/3 шт.,

зелень — 3 г.

Выход — 200 г.

Щи с грибами. Белые сушеные грибы тщательно промыть, залить холодной водой и оставить на 2-3 ч, после чего варить в той же воде в течение часа при слабом кипении. Готовые грибы вынуть, мелко нарезать, опустить в процеженный грибной отвар, добавить мелко нарезанную белокочанную капусту, пассерованные лук и морковь и варить до готовности. Подавать со сметаной и зеленью.

Грибы сушеные — 5 г, капуста — 25 г, морковь — 10 г,

лук репчатый — 7 г,

масло сливочное — 5 г, сметана — 10 г, зелень — 3 г.

Выход — 200 г.

Рассольник. Картофель нарезать кубиками, морковь и лук мелко нашинковать, пассеровать, соленые огурцы очистить от кожицы, нарезать соломкой и припустить. Все подготовленные овощи соединить с предварительно сваренной до готовности и промытой перловой крупой, залить горячим бульоном и варить до готовности. Подавать со сметаной.

Картофель — 50 г, морковь — 15 г, лук репчатый — 7 г,

огурцы соленые — 15 г, крупа перловая — 7 г,

масло сливочное — 2 г,

масло растительное — 2 г, сметана — 7 г.

Выход — 200 г.

Суп с помидорами. Морковь, репу, петрушку, лук вымыть, почистить, мелко нарезать, залить горячей водой и варить 30 мин. В кипящий суп добавить протертые помидоры, довести до кипения, засыпать манную крупу и варить на слабом огне 10 мин, после чего влить горячее молоко и довести до кипения, добавить сливочное масло. Подавать с гренками.

Морковь — 20 г, репа — 10 г, петрушка (корень) — 8 г,

лук репчатый — 8 г,

помидоры — 40 г, манная крупа - 8 г, молоко — 40 мл,

масло сливочное — 4 г,

хлеб пшеничный (для гренок) — 20 г.

Выход — 200 г.

Суп картофельный с мясными фрикадельками. Картофель нарезать кубиками, опустить в кипящий бульон, добавить пассерованные лук и коренья, варить 20-25 мин. Мясо пропустить через мясорубку, смешать с мелко нарубленным луком, яйцом, сформовать шарики, залить их небольшим количеством бульона и варить при слабом кипении 6-8 мин, готовые фрикадельки выложить на тарелку, а бульон, в котором они варились, соединить с супом.

Картофель — 100 г, морковь — 10 г, петрушка (корень) — 7 г,

яйцо — 1/8 шт.,

лук репчатый — 10 г, мясо (говядина) — 35 г,

лук репчатый — 5 г,

масло сливочное — 2 г, масло растительное — 2 г.

Выход — 200 г.

Суп крестьянский. Нашинкованную капусту и нарезанный дольками картофель опустить в кипящий бульон, варить на слабом огне 15-20 мин, добавить пассерованные морковь и петрушку и сваренное до полуготовности пшено. Подавать со сметаной и зеленью.

Картофель — 50 г, капуста свежая — 30 г, морковь — 15 г,

пшено — 10 г,

петрушка, (корень) — 5 г, масло сливочное — 2 г,

масло растительное — 2 г,

сметана — 7 г, зелень — 3 г.

Выход — 200 г.

Суп рисовый с мясом. В кипящий бульон всыпать перебранный и хорошо промытый рис, варить до полуготовности, добавить пассерованный лук, томат-пасту, нарезанное на кусочки отварное мясо и варить до готовности.

Мясо — 30 г, рис — 15 г, лук репчатый — 10 г,

томат-паста — 4 г,

масло сливочное — 2 г, масло растительное — 2 г.

Выход — 200 г.

Суп-пюре гороховый с гренками. Горох перебрать, вымыть, залить холодной водой на 5-6 ч, сварить в той же воде до размягчения, воду слить, добавить мясной бульон, довести до кипения, добавить нарезанный кубиками картофель, нашинкованные и пассерованные морковь и лук и варить до готовности, после чего протереть через сито, довести до кипения. Подавать с гренками.

Горох — 20 г, картофель — 60 г, морковь — 10 г, лук репчатый — 10 г, масло сливочное — 2 г, масло растительное — 2 г, хлеб пшеничный (для гренок) — 20 г.

Выход — 200/15 г.

Суп фасолевый. Фасоль перебрать, вымыть, замочить в холодной воде в течение 6-8 ч, варить в той же воде до размягчения, воду слить, добавить горячий бульон, картофель, пассерованные овощи и варить до готовности. Подавать с мелко нарубленной зеленью.

Фасоль — 20 г, картофель — 60 г, морковь — 10 г, петрушка (корень) — 5 г, лук репчатый — 10 г, масло растительное — 4 г, зелень — 3 г.

Выход — 200 г.

Суп молочный рисовый. Рис перебрать, промыть, сварить в подсоленной воде до полуготовности, добавить подогретое молоко, сахар, варить еще 5-8 мин. После снятия с огня добавить масло.

Рис — 12 г, молоко — 100 мл, сахар — 2 г, масло сливочное — 3 г.

Выход — 200 г.

Суп молочный с ячневой крупой и картофелем. В кипящую воду всыпать ячневую крупу, варить до размягчения, добавить нарезанный кубиками картофель, варить до готовности, влить горячее молоко и довести до кипения. После снятия с огня добавить масло.

Ячневая крупа — 10 г, картофель — 100 г, молоко — 150 мл, масло сливочное — 3 г.

Выход — 200 г.

Уха. Рыбу очистить, выпотрошить, промыть, залить холодной водой и варить до готовности, затем вынуть, бульон процедить, добавить лук, корень петрушки, нарезанный кубиками картофель, варить под крышкой 20-25 мин, добавить подогретое молоко, довести до кипения. Подавать с отварной рыбой и зеленью.

Рыба — 100 г, лук репчатый — 7 г, петрушка (корень) — 4 г, картофель — 40 г, молоко — 20 мл, зелень — 3 г.

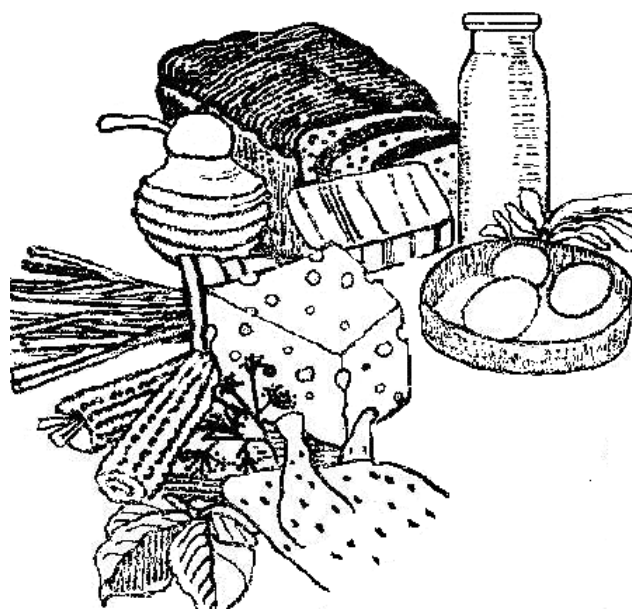
Выход — 200 г.

Окрошка. Картофель отварить, остудить, очистить, нарезать мелкими кубиками, соединить с нарезанным на кусочки отварным мясом, нарубленным крутым яйцом, нарезанным свежим огурцом, мелко нашинкованным зеленым луком, все перемешать, залить квасом, добавить соль по вкусу, сахар, сметану. Для приготовления кваса ржаной хлеб нарезать ломтиками, подсушить до коричневого цвета, залить кипяченой водой, настаивать 5-6 ч, затем процедить, добавить разведенные холодной кипяченой водой дрожжи, сахар, перебранный и промытый изюм и настаивать при комнатной температуре в течение 24 ч, после чего разлить в бутылки и поставить в холодильник.

*Картофель — 50 г, мясо отварное — 25 г, яйцо — 1/2 шт.,
огурцы свежие — 40 г, лук зеленый — 15 г, зелень — 5 г,
квас — 150 мл,
сахар — 4 г, хлеб ржаной для приготовления кваса — 25 г,
сахар — 5 г,
вода кипяченая — 150 мл, дрожжи — 0,5 г, изюм — 7 г.
Выход — 200 г.*

Суп фруктовый. Сухофрукты промыть, замочить в кипяченой воде в течение 30 мин. Яблоки очистить, нарезать, соединить с набухшими сухофруктами, залить холодной водой и варить на медленном огне до готовности, добавить сахар и отваренный рассыпчатый рис. Подавать в охлажденном виде.

*Сухофрукты — 25 г, яблоки — 25 г, рис — 8 г, сахар — 5 г.
Выход — 200 г.*



ВТОРЫЕ БЛЮДА

Котлета мясная с тушеной капустой (свеклой).

Мясо зачистить от сухожилий и жира, провернуть 2 раза через мясорубку, соединить с размоченным в воде хлебом, хорошо перемешать, сформовать котлеты, обвалять в сухарях и поджарить с обеих сторон до образования румяной корочки, после чего прогреть в духовке. Капусту, морковь, лук репчатый нашинковать, потушить в небольшом количестве воды или бульона в течение 15-20 мин, добавить томат-пасту, подсушенную и разведенную в бульоне муку и тушить еще 10-15 мин, перед снятием с огня добавить сливочное масло, подавать в виде гарнира к котлете. Для приготовления тушеной свеклы сварить ее или испечь в духовке, очистить, нарезать соломкой, тушить в небольшом количестве воды 3-5 мин, добавить разведенную в молоке с добавлением сахара муку, тушить 10-15 мин, перед снятием с огня положить сливочное масло.

Мясо (говядина) — 100 г, хлеб пшеничный — 15 г, лук репчатый — 7 г, сухари пшеничные — 5 г, масло растительное — 3 г, морковь — 7 г, капуста белокочанная — 150 г, лук репчатый — 7 г, масло сливочное — 5 г;

томат-паста — 5 г, мука пшеничная — 5 г, для гарнира из свеклы: свекла — 130 г, молоко — 50 г, сахар — 2 г, мука пшеничная — 5 г, масло сливочное — 5 г.

Выход — 70/150 г.

Тефтели с картофельным пюре. Очищенное мясо провернуть 2 раза через мясорубку, соединить с размоченным в холодной воде хлебом, мелко нарубленным луком, сформовать шарики, слегка обжарить, поместить в неглубокую посуду, добавить немного бульона и тушить в духовке в течение 30-35 мин. Картофель сварить на пару, очистить, протереть в горячем виде через сито, добавить горячее молоко и прокипятить 1-2 мин, перед снятием с огня добавить сливочное масло.

Мясо (говядина) — 120 г, хлеб пшеничный — 15 г, лук репчатый — 7 г, масло растительное — 3 г, картофель — 150 г, молоко — 40 г, масло сливочное — 5 г.

Выход — 80/150 г.

Жаркое по-домашнему. Мясо нарезать небольшими кусочками, обжарить до образования корочки. Картофель нарезать крупными кубиками, лук нашинковать, уложить вместе с мясом в кастрюлю так, чтобы сверху и снизу были овощи, а мясо — в середине, добавить томат-пасту, залить бульоном до уровня овощей и тушить под крышкой на слабом огне до готовности.

Мясо — 120 г, картофель — 200 г, лук репчатый — 75 г, томат-паста — 5 г, масло растительное — 3 г, масло сливочное — 3 г. Выход — 200 г.

Бефстроганов с картофелем и огурцом. Мясо разрезать поперек волокон на тонкие полоски, обжарить, залить бульоном и тушить до готовности. Мелко нарезанный лук поджарить, добавить муку, жарить при помешивании 2-3 мин, добавить сметану, томат-пасту, немного бульона, в котором тушилось мясо, варить 5-10 мин. Полученным соусом залить мясо и тушить ещё 10-15 мин. Подавать с отварным картофелем, огурцом и мелко нарубленной зеленью.

Мясо (говядина) — 120 г, лук репчатый — 200 г,

мука пшеничная — 7 г,

сметана — 20 г, томат-паста — 5 г,

масло растительное — 3 г,

масло сливочное — 5 г, картофель — 150 г,

огурец свежий — 30 г, зелень — 5 г.

Выход — 100/120 г.

Гуляш с овощным рагу. Мясо нарезать кубиками, слегка обжарить и тушить с небольшим количеством бульона или воды почти до готовности. Бульон слить, приготовить на нем соус с мукой, поджаренный до светло-коричневого цвета, и пассерованным луком, залить соусом мясо и тушить еще 15-20 мин. Картофель нарезать кубиками, слегка обжарить, добавить пассерованную капусту, морковь, лук и тушить 10-15 мин, перед снятием с огня добавить сметану, подавать в виде гарнира к гуляшу.

Мясо — 100 г, лук репчатый — 15 г, масло растительное — 3 г,

мука пшеничная — 4 г, картофель — 60 г, капуста — 60 г,

морковь — 60 г,

лук репчатый — 7 г, масло растительное — 3 г,

масло сливочное — 2 г, сметана — 10 г.

Выход — 50/150 г.

Мясо отварное с овощами в соусе. Морковь нарезать соломкой, лук мелко нашинковать, залить горячим бульоном, тушить до полуготовности, добавить зеленый горошек и тушить до готовности. Отварное мясо нарезать на порции, залить бульоном, добавить слегка поджаренный картофель нарезанный крупными кусками, довести до полуготовности, добавить подготовленные овощи, томат-пасту и тушить еще 15-20 мин.

Мясо (говядина) — 120 г, морковь — 45 г,

лук репчатый — 15 г,

зеленый горошек — 25 г, картофель — 220 г,

томат-паста — 5 г,

масло растительное — 3 г, масло сливочное — 5 г.

Выход — 60/ 200 г.

Мясной рулет с яйцом. Мясо пропустить через мясорубку, смешать с размоченным в молоке хлебом, перемешать, разложить ровным слоем на смоченную водой салфетку, сверху наложить рубленые крутые яйца, смешанные со сливочным маслом, края салфетки соединить так, чтобы слои мяса находили один на другой. Переложить рулет на смазанный маслом и посыпанный сухарями противень и запечь в духовке.

Мясо (говядина) — 100 г, хлеб пшеничный — 15 г, молоко — 30 мл, яйцо 1/2 шт., сухари пшеничные — 7 г, масло сливочное — 3 г, масло растительное — 1 г. Выход — 100 г.

Кабачки, фаршированные мясом. Кабачки вымыть, очистить, разрезать поперек на кружки толщиной 1-1,5 см, вынуть сердцевину, наполнить фаршем, уложить на сковороду, залить соусом и запечь в духовке. Мясо для фарша сварить в небольшом количестве воды, пропустить через мясорубку, добавить пассерованный лук, отварной рис, сырое яйцо, тщательно перемешать. Из бульона, в котором варилось мясо, приготовить соус с обжаренной мукой и томат-пастой, проварив их 5-7 мин.

Кабачки — 200 г, мясо (говядина) — 100 г, лук репчатый — 10 г, яйцо — 1/4 шт., мука пшеничная — 4 г, томат-паста — 8 г, масло сливочное — 4 г, масло растительное — 2 г. Выход — 200 г.

Котлеты картофельные, фаршированные мясом. Картофель сварить, очистить, протереть через сито, добавить яйцо, хорошо перемешать, разделить на лепешки толщиной 1 см, положить на них фарш, соединить края, обвалять в сухарях, смешанных с мукой, обжарить с обеих сторон до образования корочки, прогреть в духовке 5-8 мин. Мясо для фарша нарезать на кусочки, обжарить вместе с мелко нарубленным луком, потушить в небольшом количестве воды, перевернуть через мясорубку, добавить бульон, в котором тушилось мясо.

Картофель — 200 г, яйцо — 1/3 шт., мясо (говядина) — 60 г, лук репчатый — 8 г, масло растительное 7 г, сухари пшеничные — 7 г, мука пшеничная 3 г. Выход — 200 г.

Запеканка вермишелевая с мясом. Вермишель сварить в подсоленной воде, откинуть, слегка остудить, добавить сливочное масло, сырое яйцо, молоко, размешать, половину полученной массы выложить на смазанную маслом сковороду, положить сверху слой отварного мяса, пропущенного через мясорубку и слегка поджаренного, покрыть оставшейся вермишелью, смазать маслом и запечь в духовке.

Вермишель — 40 г, яйцо — 1/2 шт., молоко — 20 мл, масло сливочное — 7 г, масло растительное — 2 г, мясо (говядина) — 70 г. Выход — 200 г.

Запеканка из капусты и отварного мяса. Капусту нашинковать, отварить в молоке почти до готовности, всыпать манную крупу и тушить 8-10 мин, в конце тушения добавить сырое яйцо, хорошо перемешать, половину полученной массы выложить на смазанную маслом сковороду, сверху положить фарш из отварного провернутого слегка поджаренного мяса, закрыть остальной капустой и запечь в духовке.

Капуста свежая — 220 г, молоко — 40 мл, яйцо — 1/4 шт.,

манная крупа — 15 г,

мясо (говядина) — 80 г, масло сливочное — 4 г,

масло растительное — 2 г.

Выход — 220 г.

Голубцы. Очищенный кочан капусты отварить в подсоленной воде до полуготовности, охладить, разобрать на отдельные листья, утолщенные стебли срезать или разбить. Мясо пропустить через мясорубку, смешать с отварным рассыпчатым рисом, пассерованным луком, разложить фарш на капустные листья, завернуть в виде конверта, уложить на смазанный маслом противень, залить до половины бульоном и тушить в духовке 30 мин, затем залить соусом, приготовленным из помидоров, сметаны и муки, и тушить до готовности.

Капуста свежая — 150 г, мясо (говядина) — 90 г, рис — 10 г,

лук репчатый — 10 г, масло сливочное — 3 г,

масло растительное — 3 г,

помидоры — 30 г, мука пшеничная — 5 г, сметана — 5 г.

Выход — 180 г.

Курица отварная с рисом. Подготовленную тушку курицы опустить в горячую воду и варить до готовности, затем вынуть из бульона, нарубить на порционные куски, залить небольшим, количеством бульона, довести до кипения. Рис отварить в подсоленной воде, откинуть, промыть горячей кипяченой водой, добавить масло.

Курица — 180 г, рис — 35 г, масло сливочное — 5 г.

Выход — 70/100 г.

Плов из курицы. Куриную мякоть нарезать на кусочки, обжарить до образования корочки. Лук мелко нашинковать, спассеровать. Морковь изрезать мелкими кубиками, спассеровать. Изюм перебрать, промыть. Рис перебрать, промыть, замочить в холодной подсоленной воде в течение 2 ч. Обжаренное куриное мясо соединить с подготовленными овощами, добавить горячий бульон или воду, довести до кипения, добавить рис, варить до загустения, затем добавить изюм и довести до готовности на водяной бане.

Курица — 140 г, рис — 45 г, масло сливочное — 10 г,

лук репчатый — 15 г,

морковь — 30 г, изюм — 15 г

Выход — 200 г.

Свинина отварная с овощами. Нежирную свинину опустить в кипящую воду, варить 30-40 мин. Картофель, морковь, лук, соленый огурец нарезать ломтиками, соединить с нарезанной на кусочки отварной свининой, залить бульоном и тушить на слабом огне до готовности. Подавать с мелко нарубленной зеленью.

Свинина мясная — 100 г, картофель — 100 г,
морковь — 50 г,
лук репчатый — 20 г, огурец соленый — 20 г,
зелень — 3 г.
Выход — 60/150 г.

Свинина, тушенная с перцем. Нежирную свинину нарезать на кусочки, добавить мелко нарубленный лук, залить водой и тушить до полуготовности, затем добавить крупно нарезанный и поджаренный на свином жире сладкий перец и тушить до готовности.

Свинина мясная — 100 г, перец сладкий — 100 г,
лук репчатый — 15 г,
жир свиной — 20 г.
Выход — 150 г.

Печень тушенная с картофельным пюре. Печень промыть, удалить пленку и желчные протоки, нарезать на кусочки, обвалять в муке, обжарить до полуготовности, залить бульоном и тушить на слабом огне 5-10 мин. Картофель сварить, очистить, протереть горячим через сито, добавить горячее молоко и кипятить 1-2 мин, перед снятием с огня добавить масло. При подаче полить соусом из сметаны и муки.

Печень говяжья — 100 г, мука пшеничная — 3 г,
масло растительное — 5 г,
картофель — 150 г, молоко — 40 г,
масло сливочное — 5 г,
мука пшеничная — 5 г, сметана — 15 г.
Выход — 70/150 г.

Оладьи из печени. Печень говяжью (телячью, свиную) промыть, удалить пленку и желчные протоки, пропустить через мясорубку, добавить муку, яичный желток, хорошо вымесить, добавить взбитый в пену белок, осторожно перемешать и, выкладывая ложкой на разогретую сковородку, жарить оладьи с обеих сторон. Готовые оладьи сложить в кастрюлю, залить молоком и прогреть на слабом огне.

Печень — 200 г, мука пшеничная — 10 г,
яйцо — 1/3 шт.,
масло растительное — 10 г,
молоко — 40 мл.
Выход — 180 г.

Рыба жареная с картофелем. Рыбу очистить, нарезать на куски, сделать на каждой порции 2-3 насечки на коже, обвалять в муке, обжарить с обеих сторон, поместить в духовку и довести до готовности. Картофель очистить, нарезать ломтиками, поджарить на растительном масле, в готовый картофель добавить сливочное масло, подавать в виде гарнира к рыбе.

*Рыба — 200 г, мука пшеничная — 10 г,
масло растительное — 15 г,
картофель — 200 г, масло сливочное — 3 г.
Выход — 70/100 г.*

Рыба, тушеная в томате с овощами. Рыбу очистить, нарезать на порционные куски, уложить в посуду в два ряда, чередуя с нарезанными на мелкие кусочки морковью, петрушкой и луком, залить бульоном или водой, добавить растительное масло, томат-пасту и тушить под крышкой в духовке до готовности. Подавать с отварным картофелем, полив бульоном, в котором тушилась рыба.

*Рыба — 200 г, морковь — 50 г, петрушка (корень) — 15 г,
лук репчатый — 15 г,
масло растительное — 7 г, томат-паста — 15 г,
картофель — 120 г.
Выход — 75/150 г.*

Рыба, запеченная в сметане с картофелем. Рыбу очистить, нарезать на порции, обвалять в муке, припустить с небольшим количеством воды. Картофель отварить, очистить, нарезать на куски, уложить на сковороду, добавить масло, сверху положить рыбу, залить сметаной, посыпать тертым сыром и запечь в духовке.

*Рыба — 200 г, мука пшеничная — 4 г, картофель — 180 г,
масло сливочное — 5 г, сметана — 20 г, сыр — 5 г.
Выход — 200 г.*

Тефтели рыбные. Рыбу очистить, пропустить 2 раза через мясорубку вместе с размоченным в молоке хлебом и мелко нарубленным луком, тщательно перемешать, сформовать шарики, обвалять в муке, обжарить, залить сметанным соусом и тушить в духовке в течение 10-15 мин.

*Рыба — 180 г, лук репчатый — 15 г, хлеб пшеничный — 30 г,
молоко — 30 мл,
мука пшеничная — 5 г, масло растительное — 5 г,
сметана — 20 г,
мука пшеничная — 3 г.
Выход — 180 г.*

Рагу из кролика с овощами. Подготовленную тушку кролика разрубить на куски, залить горячим бульоном или водой, добавить томат-пасту и тушить 30-40 мин, затем бульон слить и приготовить на нем соус (развести пассерованную муку и кипятить 5-7 мин). Картофель, морковь и лук слегка обжарить, соединить с тушеным кроликом, залить соусом и прогреть в духовке 15-20 мин.

*Кролик — 140 г, картофель — 150 г, морковь — 75 г,
лук репчатый — 7 г, томат-паста — 5 г, мука пшеничная — 3 г,
масло сливочное — 3 г, масло растительное — 5 г.*

Выход — 75/150 г.

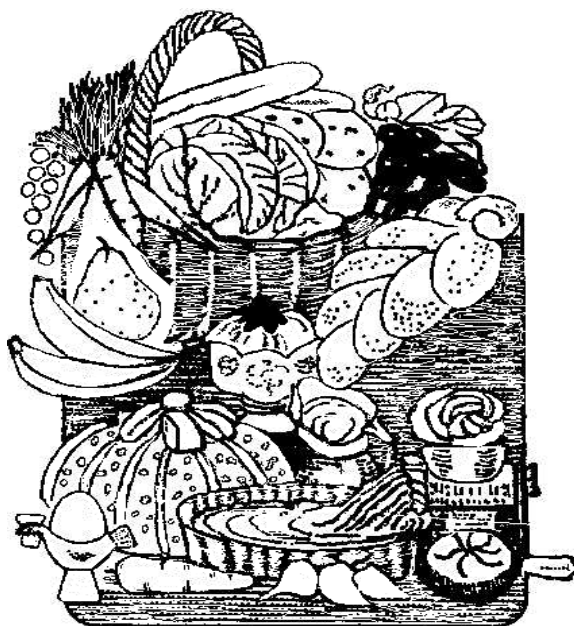
Кролик в сметане. Подготовленную тушку кролика разрубить на куски, натереть чесноком, обжарить, залить небольшим количеством бульона или воды и тушить до готовности, перед снятием с огня добавить сметану.

*Кролик — 100 г, чеснок — 2 г,
масло сливочное — 5 г, сметана — 15 г.*

Выход — 80 г.

Рыбный пудинг. Рыбу очистить, освободить от кожи и костей, разделить пополам, одну половину сварить в небольшом количестве воды, другую пропустить через мясорубку вместе с размоченным в молоке хлебом, соединить обе части, снова пропустить через мясорубку, добавить сливочное масло, яйцо, взбить миксером или лопаткой, выложить на смазанную маслом и посыпанную сухарями сковороду и запечь в духовке.

*Рыба — 150 г,
хлеб пшеничный — 30 г,
молоко — 30 мл,
яйцо — 1/3 шт.,
масло сливочное — 5 г,
сухари пшеничные — 10 г,
масло растительное — 2 г.*
Выход — 130 г.



БЛЮДА ДЛЯ ЗАВТРАКОВ И УЖИНОВ

Каша рисовая молочная. Рис перебрать, промыть, всыпать в кипящую воду, варить до полуготовности, добавить подогретое молоко, соль, сахар и варить на слабом огне до готовности, перед снятием с огня добавить сливочное масло.

Рис — 30 г, молоко — 200 мл, сахар — 10 г,

масло сливочное — 5 г.

Выход — 250 г.

Каша пшенная молочная. Пшено перебрать, тщательно промыть, засыпать в кипящую воду, довести до кипения, воду слить, добавить немного кипятку и варить до полуготовности, затем добавить горячее молоко, соль, сахар и варить на слабом огне до готовности. Перед снятием с огня добавить сливочное масло.

Пшено — 50 г, молоко — 100 мл, сахар — 5 г,

масло сливочное — 5 г.

Выход — 200 г.

Каша пшенная рассыпчатая. Пшено перебрать, тщательно промыть, засыпать в подсоленную кипящую воду, взятую в соотношении 5:1, варить 5-8 мин, затем лишнюю воду слить и довести до готовности на водяной бане. В готовую кашу добавить масло.

Пшено — 80 г, масло сливочное — 8 г.

Выход — 200 г.

Каша гречневая на молоке. Гречневую крупу перебрать, подсушить на сковороде или в духовке до светло-коричневого цвета, всыпать в кипящую воду, варить до полуготовности, добавить горячее молоко, соль, сахар и варить до готовности, перед снятием с огня добавить масло.

Крупа гречневая — 30 г, молоко — 150 мл,

сахар — 3 г,

масло сливочное — 5 г.

Выход — 200 г.

Каша гречневая рассыпчатая. Гречневую крупу перебрать, подсушить на сковороде, всыпать в кипящую воду, добавить соль, часть сливочного масла и варить на медленном, огне до загустения, затем довести до готовности в духовке. В готовую кашу добавить оставшееся масло.

Гречневая крупа — 85 г, вода — 200 мл,

масло сливочное — 7 г.

Выход — 200 г.

Каша геркулесовая. Перебранную крупу «Геркулес» всыпать в кипящую воду, добавить соль, сахар, варить при помешивании 10-15 мин, добавить горячее молоко и довести до кипения, перед снятием с огня добавить масло.

*Крупа «Геркулес» - 40 г, молоко — 200 мл, сахар — 9 г,
масло сливочное — 5 г.*

Выход — 250 г.

Каша пшенная с тыквой. Тыкву очистить, нарезать мелкими кубиками или пропустить через мясорубку, положить в кипящее молоко, довести до кипения, добавить перебранную, тщательно промытую, слегка проваренную и затем отцеженную пшеничную крупу, сахар, соль и варить до готовности, перед снятием с огня добавить сливочное масло.

*Тыква — 125 г, пшено — 25 г, молоко — 200 мл, сахар — 10 г,
масло сливочное — 5 г. Выход — 250 г.*

Фруктовый плов. Рис перебрать, промыть, всыпать в подсоленную кипящую воду и варить на слабом огне до мягкости, затем откинуть на сито, промыть горячей кипяченой водой, переложить в кастрюлю, смазанную маслом, добавить тщательно вымытые и набухшие в теплой кипяченой воде сухофрукты, сахар, сливочное масло и варить на водяной бане до полной готовности.

*Рис — 75 г, чернослив — 15 г, курага — 10 г, изюм — 15 г, сахар — 7 г,
масло сливочное — 10 г. Выход — 250 г.*

Котлеты пшенные. Пшено перебрать, тщательно промыть, обдать кипятком, воду слить, варить в свежей горячей воде до загустения, затем охладить, добавить муку, тщательно перемешать, сформовать котлеты, обвалять в сухарях и обжарить с обеих сторон до образования румяной корочки. Подавать с вареньем, джемом.

*Пшено — 60 г, мука пшеничная — 3 г, сухари пшеничные — 5 г,
масло растительное — 5 г, варенье — 15 г. Выход — 180 г.*

Вермишель молочная. Вермишель опустить в кипящую подсоленную воду, варить до полуготовности, воду слить, добавить горячее молоко, сахар и варить до готовности. Перед снятием с огня добавить сливочное масло.

*Вермишель — 40 г, молоко — 200 мл, сахар — 10 г,
масло сливочное — 5 г.*

Выход — 230 г.

Макароны отварные с маслом и сыром. Макароны отварить в большом количестве подсоленной воды, откинуть на дуршлаг, промыть горячей кипяченой водой, добавить сливочное масло. Подавать, посыпав тертым сыром.

*Макароны — 80 г, масло сливочное — 6 г, сыр — 30 г.
Выход — 200/25 г.*

Цветная капуста с маслом. Цветную капусту очистить от листьев, вымыть, разделить на кочешки, опустить на 30 мин в холодную подсоленную воду, промыть, опустить в кипящую воду и варить до готовности, вынуть шумовкой, посыпать сухарями и обжарить.

Капуста цветная — 280 г, сухари пшеничные — 20 г,

масло растительное — 10 г,

масло сливочное — 5 г.

Выход — 200 г.

Овощное рагу. Картофель нарезать дольками, слегка обжарить или сварить на пару, добавить пассерованный лук и морковь и тушить в небольшом количестве воды 10-15 мин, затем добавить очищенные и нарезанные кубиками кабачки, нарезанную и припущенную капусту, тушить 10-15 мин, добавить горячее молоко и довести до кипения.

Картофель — 125 г, морковь — 75 г,

капуста белокочанная — 75 г,

лук репчатый — 10 г, кабачки — 40 г,

молоко — 40 мл,

масло растительное — 7 г.

Выход — 230 г.

Картофельные галушки. Картофель сварить, очистить, протереть через сито, добавить сырое яйцо, муку, сливочное масло, тщательно перемешать, сформовать галушки, опустить в кипящую воду (подсоленную) и варить при слабом кипении до готовности. Подавать со сметаной.

Картофель — 200 г, яйцо — 1 шт., мука пшеничная — 7 г,

масло сливочное — 7 г, сметана — 15 г.

Выход — 170 г.

Тыква жареная. Тыкву очистить, нарезать кубиками или пластинками, обвалять в муке, обжарить, довести до готовности в духовке.

Тыква — 100 г, мука пшеничная — 7 г,

масло растительное — 7 г.

Выход — 150 г.

Оладьи из тыквы. Тыкву очистить, нарезать небольшими кусками, потушить в молоке до готовности, добавить манную крупу и варить еще 5-7 мин, слегка остудить, добавить желток, сахар, соль, осторожно ввести взбитый в пену белок, перемешать и жарить оладьи с обеих сторон до образования корочки.

Тыква — 200 г, молоко — 60 мл, крупа манная — 20 г,

яйцо — 1/3 шт.,

сахар — 7 г, масло растительное — 7 г.

Выход — 180 г.

Суфле из кабачков. Кабачки очистить, нарезать мелкими кусочками, потушить в молоке до готовности, взбить венчиком, добавить манную крупу и варить еще 5-10 мин, после чего остудить, добавить желток, масло, сахар, немного соли, взбитый в пену белок, осторожно перемешать, выложить в смазанную маслом форму и отварить на водяной бане. При подаче полить сметаной.

Кабачки — 225 г, молоко — 30 мл, крупа манная — 5 г, яйцо — 1/2 шт., сахар — 3 г, масло сливочное — 3 г, сметана — 15 г.

Выход — 200 г.

Капуста тушеная. Капусту очистить, вымыть, нашинковать соломкой, тушить в небольшом количестве воды до полуготовности, добавить пассированные морковь, петрушку, лук, томат-пасту, в конце тушения — сахар и разведенную в холодной воде муку.

Капуста белокочанная — 250 г, морковь — 25 г, петрушка (корень) — 10 г, лук репчатый — 15 г, томат-паста — 5 г, мука пшеничная — 7 г, сахар — 7 г, масло растительное — 7 г.

Выход — 200 г.

Котлеты капустные. Капусту очистить, вымыть, нашинковать, потушить в молоке до готовности, всыпать манную крупу, хорошо размешать, проварить еще 5 мин, охладить, добавить соль, сахар, яйцо, сформовать котлеты, обвалить в сухарях, обжарить с обеих сторон до образования румяной корочки. Подавать со сметаной.

Капуста белокочанная — 200 г, молоко — 20 мл, крупа манная — 10 г, яйцо — 1/4 шт., сахар — 3 г, сухари пшеничные — 10 г, масло растительное — 6 г, сметана — 15 г. Выход — 180 г.

Котлеты картофельные с грибным соусом. Картофель сварить, очистить, протереть горячим через сито, добавить яйцо, хорошо перемешать, сформовать котлеты, обвалить в сухарях, смешанных с мукой, обжарить с обеих сторон до образования румяной корочки. Сушеные грибы вымыть, замочить в холодной воде на 2-3 ч, варить в той же воде в течение часа, грибы вынуть, отвар процедить, опустить в него нарезанные соломкой грибы, пассерованный лук, довести до кипения, добавить разведенную в холодной воде подсушенную муку, варить еще 5-7 мин, перед концом варки добавить сметану. При подаче картофельные котлеты полить соусом.

Картофель — 200 г, яйцо — 1/3 шт., сухари пшеничные — 7 г, мука пшеничная — 3 г, масло растительное — 7 г, грибы сушеные — 7 г, лук репчатый — 10 г, масло растительное — 3 г, мука пшеничная — 5 г, сметана — 20 г.

Выход — 130/50 г.

Овощная запеканка. Морковь и капусту мелко нарезать, припустить отдельно, затем соединить с пассерованным луком, добавить манную крупу, перемешать, проварить, добавить протертый вареный картофель, яйцо, тщательно перемешать, выложить на смазанную маслом и посыпанную сухарями сковороду, смазать сметаной и запечь в духовке.

Морковь — 60 г, капуста белокочанная — 60 г,

лук репчатый — 20 г,

картофель — 140 г, яйцо — 1/5 шт, крупа манная — 10 г,

сметана — 5 г.

масло растительное — 7 г, сухари пшеничные — 10 г.

Выход — 200 г.

Запеканка рисовая с тыквой. Вязкую рисовую кашу, сваренную с тыквой, слегка охладить, добавить взбитые с сахаром яйца, сливочное масло, тщательно перемешать, выложить на смазанную маслом и посыпанную сухарями сковороду и запечь в духовке.

Рис — 40 г, молоко — 60 мл, тыква — 90 г, сахар — 5 г,

яйцо — 1/8 шт.,

масло сливочное — 5 г, масло растительное — 2 г,

сухари пшеничные — 5 г.

Выход — 200 г.

Запеканка рисовая с творогом. Творог протереть, добавить взбитые с сахаром яйца, масло, перемешать, соединить с рассыпчатой рисовой кашей, выложить на смазанную маслом и посыпанную сухарями сковороду (слоем не более 3,5 см), смазать смесью яйца со сметаной и запечь в духовке.

Творог — 100 г, рис — 50 г, молоко — 50 мл, яйцо — 1/2 шт.,

сахар — 15 г,

масло сливочное — 7 г, сухари пшеничные — 10 г,

сметана — 5 г.

Выход — 250 г.

Крупеник. Сварить крутую гречневую кашу, охладить, добавить протертый с молоком творог, сахар, масло, яйца, тщательно перемешать, выложить на смазанную маслом и посыпанную сухарями сковороду и запечь в духовке. Подавать со сметаной.

Крупа гречневая — 65 г, творог — 100 г, молоко — 40 мл,

яйцо — 1/4 шт.,

сахар — 10 г, масло сливочное — 5 г,

сухари пшеничные — 5 г,

масло растительное — 2 г, сметана — 15 г.

Выход — 200 г.

Лапшевник с творогом. Лапшу отварить в большом количестве подсоленной воды, откинуть на дуршлаг, промыть горячей кипяченой водой, добавить протертый с молоком творог, сахар, яйца, выложить на смазанную маслом сковороду и запечь в пуховке. При подаче полить растопленным сливочным маслом.

Лапша — 35 г, творог — 125 г, молоко — 50 мл, яйцо — 1/2 шт., сахар — 15 г, масло сливочное — 10 г. Выход — 250 г.

Пудинг творожный с яблоками. Протертый творог соединить с очищенными и натертыми на крупной терке яблоками, добавить молотые сухари, желток, взбитый белок, сахар, тщательно перемешать, выложить на смазанную маслом посуду и варить на водяной бане 40-45 мин.

Творог — 130 г, яблоки — 70 г, сухари пшеничные — 20 г, яйцо — 1/3 шт., сахар — 10 г, масло растительное — 2 г. Выход — 200 г.

Пудинг пшенный с творогом и морковью. Сварить крутую пшенную кашу, слегка остудить, смешать с тушеной в молоке морковью, протертым творогом, сахаром, желтком, взбитым белком, выложить на смазанную маслом сковороду и запечь в духовке. Подавать со сметаной.

Пшено — 40 г, морковь — 40 г, молоко — 20 мл, творог — 40 г, яйцо — 1/3 шт., сахар — 10 г, масло сливочное — 5 г, масло растительное — 2 г, сметана — 15 г. Выход — 200 г.

Сырники. В протертый творог добавить яйцо, сахар, муку, хорошо перемешать, сформовать сырники, обвалять в муке, обжарить с обеих сторон, прогреть в духовке 5-7 мин. Подавать со сметаной или фруктовым пюре.

Творог — 170 г, яйцо — 1/2 шт., мука пшеничная — 20 г, сахар — 10 г, мука пшеничная — 10 г, масло растительное — 5 г, сметана — 15 г (или фруктовое пюре — 40 г). Выход — 200 г.

Вареники с творогом. В муку добавить нагретую до температуры 30-35°C воду, яйца, хорошо вымесить, прикрыть тесто влажной тканью и оставить на 30-40 мин. Творог пропустить через мясорубку, добавить яйцо, сахар, тщательно перемешать. Тесто раскатать, нарезать кружочками, положить на них фарш, слепить вареники и варить в подсоленной кипящей воде до всплытия. Готовые вареники полить сметаной, прокипяченной с сахаром.

Мука пшеничная — 50 г, яйцо — 1/8 шт., творог — 100 г, сахар — 10 г, яйцо — 1/4 шт. сметана — 15 г, сахар — 7 г. Выход — 250 г.

Вареники ленивые. Творог протереть, добавить сахар, яйцо, муку, тщательно перемешать, раскатать пластом толщиной 1 см, разрезать на полоски шириной 2-2,5 см, а затем на кусочки ромбовидной формы, опустить их в кипящую подсоленную воду и варить на слабом огне 4-5 мин, после чего осторожно вынуть шумовкой, положить в смазанную маслом посуду, полить растопленным маслом и запечь в духовом шкафу.

Творог — 150 г, яйцо — 1/2 шт., мука пшеничная — 20 г, сахар — 10 г, масло сливочное — 5 г. Выход — 200 г.

Вареники с вишнями. Из пшеничной муки, яиц и кефира замесить крутое тесто, раскатать, нарезать небольшими кружками. Свежую вишню вымыть, освободить от косточек, слегка отжать, посыпать сахаром, разложить на тесто, склеить вареники, опустить их в кипящую подсоленную воду и варить 5-7 мин (до всплытия), осторожно вынуть шумовкой, полить растопленным маслом.

Мука пшеничная — 50 г, кефир — 15 мл, яйцо — 1/4 шт., вишня свежая — 50 г, сахар - 15 г, масло сливочное — 7 г. Выход — 150 г.

Вареники с картофелем. В муку добавить яйцо, нагретую до температуры 30-35°C воду, замесить тесто, оставить на 30-40 мин. Картофель сварить, протереть горячим через сито, смешать с пассерованным луком. Тесто раскатать, нарезать кружками, положить фарш, слепить вареники, опустить в кипящую подсоленную воду и варить при слабом кипении до всплытия, осторожно вынуть шумовкой, полить растопленным маслом.

Мука пшеничная — 40 г, яйцо — 1/5 шт., картофель — 140 г, лук репчатый — 10 г, масло сливочное — 7 г, масло растительное — 4 г. Выход — 200 г.

Омлет натуральный. Яйца взбить с добавлением молока, посолить, вылить на сковороду с разогретым маслом и поджарить.

Яйцо — 1 шт., молоко — 20 мл, масло сливочное — 5 г. Выход — 60 г.

Омлет драчена. Сметану смешать с желтками, добавить соль, муку, тщательно перемешать, добавить молоко, при постоянном помешивании ввести взбитые в пену белки, вылить на горячую, смазанную маслом сковороду и запечь в духовке. При подаче полить растопленным маслом.

Яйца — 1,5 шт., сметана — 10 г, мука пшеничная — 6 г, молоко — 30 мл, масло сливочное — 3 г. Выход — 60 г.

Омлет с сосиской. Сосиску отварить, нарезать мелкими кусочками, слегка обжарить, залить сбитыми с молоком яйцами и запечь в духовке.

Сосиски — 40 г, масло растительное — 3 г, яйца — 1,5 шт.,

молоко — 60 мл.

Выход — 140 г.

Рулет картофельный с яйцом. Картофель сварить, очистить, в горячем виде протереть через сито, добавить муку, перемешать, выложить на влажную салфетку слоем 1,5-2 см, сверху положить фарш из рубленых крутых яиц с мелко нашинкованным поджаренным луком, завернуть в виде рулета, переложить на смазанный маслом противень, посыпать сухарями и запечь в духовке.

Картофель — 225 г, мука пшеничная — 10 г,

яйцо — 1 шт.,

лук репчатый — 15 г,

масло растительное — 5 г,

сухари пшеничные — 10 г,

масло сливочное — 3 г.

Выход — 200 г.

Рыба по-польски. Рыбу очистить, нарезать на порционные куски, сделать на коже две-три насечки, залить горячей водой и варить 10-15 мин. Готовую рыбу вынуть, залить яйцами, смешанными с молоком, и запечь в духовке. При подаче полить маслом.

Рыба — 140 г, яйцо — 1/2 шт.,

молоко — 70 мл,

масло сливочное — 4 г.

Выход — 80 г.

Тефтели «Белин». Рыбу очистить, нарезать небольшими кусочками, смешать с творогом, пассерованным луком, размоченным в холодной воде хлебом, пропустить через мясорубку, добавить яйцо, тщательно перемешать, сформовать тефтели, обжарить, залить томатным соусом, и тушить на слабом огне до готовности, муку для соуса прогреть на сковороде до золотистого цвета, добавить горячую воду, сахар, томат-пасту и проварить 10 мин.

Рыба — 70 г, творог — 35 г,

лук репчатый — 5 г,

хлеб пшеничный — 10 г,

масло растительное — 3 г,

яйцо — 1/4 шт.,

мука пшеничная — 5 г,

сахар — 2 г,

томат-паста — 5 г.

Выход — 70 г.

БЛЮДА ДЛЯ ПОЛДНИКОВ

Блинчики с вареньем. В небольшом количестве теплой воды развести соль, сахар, дрожжи, добавить подогретое до температуры 30-40 °С молоко, просеянную муку, тщательно перемешать, поставить в теплое место на 3-4 ч, в процессе брожения 2-3 раза обмять. Выпекать блинчики на хорошо разогретой сковороде, обжаривая с обеих сторон. Подавать с маслом и вареньем.

*Мука пшеничная — 45 г, молоко — 60 мл, дрожжи — 3 г,
сахар — 5 г, масло растительное — 3 г,
масло сливочное — 3 г, варенье — 15 г.
Выход — 90/15 г.*

Блинчики с творогом. В подогретое до температуры 30-35°С молоко добавить соль, сахар, яйца, муку, размешать до исчезновения комочков и выпекать блинчики на хорошо разогретой сковороде. Фарш из протертого творога, яйца, сахара положить на поджаренную сторону блина, завернуть в виде конверта, обжарить с обеих сторон и прогреть в духовке 5-7 мин.

*Мука пшеничная — 30 г, молоко — 90 г, яйцо — 1/8 шт., сахар — 2 г,
масло растительное — 5 г; творог — 45 г, сахар — 2 г, яйцо — 1/8 шт.,
масло растительное — 3 г.
Выход — 100 г.*

Оладьи с сахаром и сметаной. Дрожжи развести в теплом молоке, добавить соль, сахар, яйца, муку, тщательно размешать, поставить в теплое место на 2-3 ч, в процессе брожения тесто обминать. Выпекать оладьи на хорошо разогретой сковороде, обжаривая с обеих сторон. При подаче посыпать сахаром и полить сметаной.

*Мука пшеничная — 40 г, молоко — 40 мл, дрожжи — 3 г, яйцо — 1/6 шт.,
сахар — 3 г, масло растительное — 3 г, сахар — 7 г, сметана — 20 г.
Выход — 90/20 г.*

Гренки с соусом из сухофруктов. Подсушенный пшеничный хлеб обвалять в смеси молока, яиц и сахара и обжарить с обеих сторон. Сухофрукты для соуса вымыть, залить холодной водой, настоять в течение 30 мин, сварить в той же воде, протереть через сито, добавить отвар, сахар, довести до кипения, влить разведенную в холодной воде картофельную муку и еще раз довести до кипения.

*Хлеб пшеничный — 45 г, молоко — 25 мл, яйцо — 1/5 шт.
сахар — 5 г,
масло сливочное — 3 г,
сухофрукты — 10 г, сахар — 3 г,
мука картофельная — 2 г.
Выход — 75/30 г.*

Шарлотка. Яблоки очистить, нарезать мелкими ломтиками. Пшеничный хлеб без корок нарезать ломтиками, намочить в смеси молока и яиц с сахаром, уложить в смазанную маслом форму, обложив дно и стенки, середину заполнить яблоками, смешанными с подсушенными и измельченными корками хлеба, сверху положить измельченные ломтики хлеба, кусочки масла и запечь в духовке.

*Яблоки — 60 г, хлеб пшеничный — 30 г, молоко — 40 мл,
сахар — 7 г,
яйцо — 1/4 шт., масло сливочное — 5 г.
Выход — 100 г.*

Запеканка из сухарей и яблок. Сухари из пшеничного хлеба замочить в смеси молока и яиц, оставить на 30-40 мин. Яблоки очистить, нашинковать, смешать с сахаром. В смазанную маслом посуду уложить слоями сухари и яблоки, запечь в духовке. При подаче полить растопленным маслом.

*Сухари пшеничные — 45 г, молоко — 40 мл, яйцо — 1/3 шт.,
яблоки — 60 г,
сахар — 7 г, масло сливочное — 7 г.
Выход — 90 г.*

Булочка с творогом. Дрожжи развести в теплом молоке, всыпать половину просеянной муки, поставить опару на 2-3 ч, добавить масло, сахар, яйца, протертый творог, тщательно перемешать, поставить в теплое место, в процессе брожения 2-3 раза тесто обмять. Готовое тесто разделить на небольшие булочки и выпечь в духовке.

*Мука пшеничная — 30 г, молоко — 15 мл, дрожжи — 3 г,
яйцо — 1/6 шт.,
сахар — 8 г, масло сливочное — 5 г,
творог — 45 г.
Выход — 90 г.*

Ватрушка с творогом. Дрожжи развести в теплом молоке, добавить муку, растительное масло, тщательно вымесить, поставить в теплое место, в процессе брожения тесто 2-3 раза обмять. Творог растереть с яйцом, сахаром, мукой, сливочным маслом. Готовое тесто раскатать, нарезать кружочками, на каждый положить творожную массу, края теста загнуть, не закрывая полностью, выпекать в духовке в течение 30-40 мин.

*Мука пшеничная — 30 г, молоко — 25 мл, дрожжи — 3 г,
яйцо — 1/4 шт.
творог — 40 г, мука пшеничная — 2 г, сахар — 15 г,
масло сливочное — 5 г,
масло растительное в тесто — 3 г.
Выход — 90 г.*

Бисквитный рулет с повидлом. Яичные желтки растереть с сахаром, добавить муку, перемешать, ввести взбитые в пену белки, осторожно перемешать, вылить на застланный промасленной бумагой противень и выпекать в духовке на слабом огне. Готовый бисквит выложить на стол бумагой кверху, бумагу снять, бисквит намазать повидлом, завернуть рулетом и нарезать на порции.

Мука пшеничная — 15 г, яйцо — 3/4 шт., сахар — 15 г, повидло — 30 г.

Выход — 70 г.

Мусс яблочный. Яблоки вымыть, очистить, нарезать и варить до готовности, отвар процедить, яблоки протереть, смешать с отваром, добавить сахар, горячую воду, довести до кипения, всыпать просеянную манную крупу и варить, помешивая, 8-10 мин. Готовую смесь охладить до температуры 40°C, взбить до образования густой пенообразной массы, разлить в формочки и охладить.

Яблоки — 40 г, сахар — 15 г, крупа манная — 8 г, вода — 80 мл.

Выход — 90 г.

Мусс из красной смородины.

Свежие ягоды красной смородины вымыть, размять, залить горячей водой, добавить сахар, прокипятить, процедить, ягоды протереть, соединить с отваром, довести до кипения, всыпать манную крупу, варить, помешивая, 8-10 мин. Полученную массу охладить до температуры 40 °С, взбить и разлить в формочки и охладить.

Красная смородина — 35 г,

сахар — 15 г, крупа манная — 7 г,

вода — 80 мл.

Выход — 90 г.

Мусс из клюквы. Клюкву перебрать, вымыть, обдать кипятком, выжать сок, выжимки проварить, процедить, добавить сахар, довести до кипения, всыпать манную крупу, варить 8-10 мин. В полученную массу влить сок, охладить до температуры 40 °С, взбить, разлить в формочки и охладить.

Клюква — 15 г, сахар — 15 г,

крупа манная — 9 г, вода — 100 мл.

Выход — 90 г.

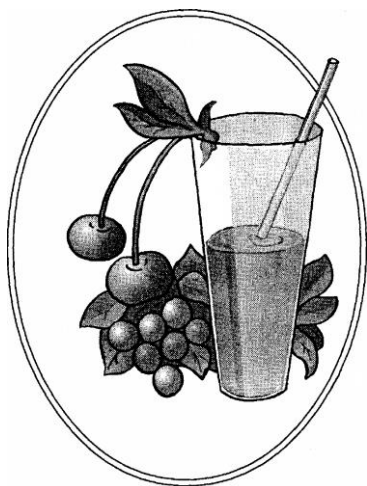
Яблоки печеные с сахаром. Яблоки вымыть, узким ножом вырезать сердцевину, не повредив донышка, заполнить сахарным песком и запечь в духовке при невысокой температуре.

Яблоки — 120 г,

сахар — 15 г.

Выход — 90 г.





СЛАДКИЕ БЛЮДА И НАПИТКИ

Кисель клюквенный.

Клюкву перебрать, вымыть, ошпарить кипятком, выжимки проварить 5-10 мин, процедить, в отвар добавить сахар, довести до кипения и при помешивании влить разведенную в отжатом охлажденном соке картофельную муку, довести до кипения и сразу снять с огня.

Клюква — 35 г, сахар — 20 г,
мука картофельная — 8 г.
Выход — 200 г.

Кисель из черной смородины. Черную смородину перебрать, вымыть, ошпарить кипятком, отжать сок, выжимки проварить 5-10 мин, отвар процедить, добавить сахар, довести до кипения и при помешивании влить разведенную в холодной воде картофельную муку, довести до кипения, влить отжатый сок и снять с огня.

Черная смородина — 45 г,
сахар — 20 г,
мука картофельная — 8 г.
Выход — 200 г.

Кисель из свежих яблок. Яблоки вымыть, очистить, изрезать ломтиками, залить горячей водой, сварить до готовности, протереть через сито, соединить с процеженным отваром, добавить сахар, довести до кипения, влить при помешивании разведенную в холодной воде картофельную муку, еще раз довести до кипения и сразу снять с огня.

Яблоки — 40 г, сахар — 15 г, мука картофельная — 7 г.
Выход — 200 г.

Кисель лимонный. Лимон вымыть, очистить, отжать сок. В кипящую воду всыпать сахар, влить половину отжатого сока, довести до кипения, влить при помешивании разведенную в холодной воде картофельную муку, довести до кипения, снять с огня, влить оставшийся сок, размешать, охладить.

Лимон — 40 г, сахар — 20 г, мука картофельная — 8 г.
Выход — 200 г.

Кисель из ревеня. Ревень очистить, нарезать на кусочки, отварить в воде до мягкости, протереть через сито, добавить сахар, довести до кипения, влить при помешивании разведенную в холодной воде картофельную муку, еще раз довести до кипения и снять с огня.

Ревень — 35 г, сахар — 15 г, мука картофельная — 6 г.
Выход — 200 г.

Кисель молочный. Молоко довести до кипения, добавить сахар, влить при помешивании разведенную в холодной воде картофельную муку, еще раз довести до кипения и снять с огня.

Молоко — 200 мл, сахар — 10 г,

мука картофельная — 7 г.

Выход — 200 г.

Кисель медовый. Мед развести горячей кипяченой водой, добавить лимонную кислоту, довести до кипения, влить при помешивании разведенную холодной водой картофельную муку, еще раз довести до кипения и снять с огня.

Мед — 25 г, кислота лимонная — 0,25 г,

мука картофельная — 8 г.

Выход — 200 г.

Компот из свежих фруктов. Свежие фрукты (вишня, сливы, абрикосы и др.) вымыть, очистить (удалить сердцевину, косточки), мелко нарезать, сварить каждый сорт отдельно, затем соединить, добавить сахар и довести до кипения.

Фрукты свежие — 70 г, сахар — 15 г.

Выход — 200 г.

Компот из сухофруктов. Сухофрукты перебрать, вымыть, разделить на сорта и варить последовательно с учетом времени варки (груши — 1-1,5 ч, яблоки — 20-30 мин, курага, чернослив — 10 мин, изюм — 5 мин), в конце варки добавить сахар.

Сухие фрукты — 30 г, сахар — 15 г.

Выход — 200 г.

Компот из замороженных фруктов или ягод. Замороженные фрукты (ягоды) промыть проточной холодной водой, опустить в кипяток, добавить сахар, лимонную кислоту, варить до готовности с учетом вида плодов.

Замороженные фрукты (ягоды) — 60 г,

сахар — 15 г,

лимонная кислота — 0,1 г.

Выход — 200 г.

Клюквенный напиток. Клюкву перебрать, вымыть, обдать кипятком, отжать сок, выжимки залить горячей водой, варить 8-10 мин, процедить, добавить сахар, довести до кипения, влить отжатый сок, охладить.

Клюква — 45 г, сахар — 25 г.

Выход — 200 мл.

Морковно-апельсиновый напиток. Апельсин вымыть, снять цедру, измельчить ее, залить кипятком, добавить сахар и проварить 5-7 мин, процедить. Морковь тщательно вымыть, обдать кипятком, натереть на мелкой терке, отжать сок, соединить с отжатым соком из апельсина и влить охлажденный отвар.

Апельсины — 100 г, морковь — 100 г, сахар — 15 г.

Выход — 200 мл.

Лимонно-медовый напиток. Лимон вымыть, выжать сок, соединить с растворенным в небольшом количестве теплой кипяченой воды медом, добавить необходимое количество свежeproкипяченной охлажденной воды, размешать.

Лимон — 40 г, мед — 20 г.

Выход — 200 мл.

Ягодно-молочный напиток. Свежие ягоды (клубнику, малину) тщательно промыть, удалить стебельки, обдать кипятком, протереть через сито, добавить сахар, холодное кипяченое молоко, перемешать.

Ягоды свежие — 60 г, сахар — 15 г, молоко — 150 мл.

Выход — 200 мл.

Желе лимонное с яблоками. Лимон вымыть, снять цедру, мелко нашинковать залить горячей водой, довести до кипения, добавить сахар, предварительно замоченный в холодной воде и набухший желатин, довести до кипения, процедить, добавить отжатый лимонный сок, охладить. Половину полученного отвара вылить в форму слоем в 1-1,5 см, сверху положить нарезанные кружками очищенные яблоки, залить осторожно оставшимся полузастывшим желе и охладить.

Лимон — 20 г, яблоки — 30 г, сахар — 10 г, желатин — 5 г.

Выход — 90 г.

Желе из свежих ягод Свежие ягоды (малину, крыжовник, смородину, клубнику и др.) перебрать, вымыть, удалить стебельки. Сахар всыпать в предварительно замоченный в холодной воде в набухший желатин, размешать, добавить ягоды, довести до кипения, снять с огня, оставить для настаивания в течение 15 мин, протереть через сито, разлить в формочки, охладить.

Свежие ягоды — 30 г, сахар — 10 г, желатин — 5 г.

Выход — 90 г.

Мусс из абрикосов. Абрикосы перебрать, вымыть, освободить от косточек, залить горячей водой, довести до кипения, добавить сахар, предварительно замоченный в холодной воде и набухший желатин, еще раз довести до кипения, снять с огня, протереть через сито, немного охладить, взбить в пену, разлить в формочки, охладить.

Абрикосы — 50 г, сахар — 10 г, желатин — 5 г.

Выход — 90 г.

Салат фруктовый. Различные свежие фрукты (яблоки, груши, персики и др.) вымыть, очистить, удалить косточки, нарезать мелкими кусочками, добавить сахар, перемешать, залить взбитыми сливками.

Свежие фрукты — 100 г, сахар — 10 г, сливки — 10 г.

Выход — 100 г.

Кофейный напиток на половинном молоке. Кофейный напиток (суррогатный кофе) насыпать в кофейник, залить кипятком, перемешать, довести до кипения, варить 1-2 мин, процедить, добавить сахар, горячее молоко, довести до кипения.

Кофейный напиток — 1,5-2 г, сахар — 10 г, молоко — 100 мл.

Выход — 200 мл.

Кофейный напиток на цельном молоке. Кофейный напиток (суррогатный кофе) сварить в небольшом количестве воды, процедить, добавить сахар, горячее молоко и довести до кипения.

Кофейный напиток — 3 г, сахар — 10 г, молоко — 200 мл.

Выход — 220 мл.

Какао с молоком или сливками. Порошок какао развести в холодной воде, влить при помешивании в кипящую воду, добавить сахар, довести до кипения, влить горячее молоко или сливки и еще раз довести до кипения.

Какао — 2 г,

*молоко — 150 мл (или сливки 10%-ной жирности — 100 мл,
20%-ной жирности — 50 мл),*

сахар — 15 г,

Выход — 200 мл.

Груши вареные с рисом. Груши вымыть, очистить, удалить сердцевину, нарезать на крупные куски, потушить в небольшом количестве воды, добавить сахар, промытый и набухший изюм, довести до кипения, охладить. Рис тщательно промыть, отварить до готовности в большом количестве подсоленной воды, откинуть, промыть горячей кипяченой водой, заправить маслом, подавать с подготовленными грушами.

Груши — 75 г, сахар — 15 г,

изюм — 15 г,

рис — 15 г,

масло сливочное — 8 г.

Выход — 45/45 г.

Яблоки, фаршированные изюмом. Яблоки вымыть, удалить сердцевину, не повредив донышка. Изюм тщательно вымыть, замочить в воде до набухания, обсушить, смешать с сахаром, заполнить яблоки и запечь в духовке при умеренной температуре. Перед подачей полить сахарным сиропом, вареньем.

Яблоки — 100 г, изюм — 10 г, сахар — 15 г (или варенье — 13 г).

Выход — 100/15 г.

Литература:

1. Ладодо К.С., Дружинина А.В. Блюда в детском питании. М., 1993.
2. Казин Э.М., Блинова Н.Г., Литвинова Н.А. Основы индивидуального здоровья человека. М., 2000.
3. Тонкова-Ямпольская Р.В., Черток Т.Я., Алферова И.Н. Основы медицинских знаний. М., 1993.
4. Суравегина И. Культура питания. // ОБЖ № 5 1999.
5. Дубровский В.И. ВАЛЕОЛОГИЯ. Здоровый образ жизни. М., 1999.
6. Ткаченко Б.И. Физиологические основы здоровья человека. М., 2001.
7. Гигиена — здоровье школьника./ Сост.С.В.Денисова.— Арзамас: АГПИ, 2003 - 72 с.
7. Заготова С.Н. Валеология. Ростов-на-Дону, 1999.

СОДЕРЖАНИЕ:

Введение.....	3
Что такое питание?.....	4
Как правильно кормить детей в различном возрасте.....	7
Питание детей раннего и дошкольного	
возраста.....	7
Питание школьников.....	18
Какие блюда рекомендуются детям	27
Рецептуры и способы приготовления отдельных блюд.....	30
Салаты и винегреты.....	30
Первые блюда.....	35
Вторые блюда.....	40
Блюда для завтраков и ужинов.....	47
Сладкие блюда и напитки.....	58
Литература.....	62
Содержание.....	62

Учебное издание
Пищяева М.В. Денисова С.В. Маслова В.Ю. Иванченко Ю.Н.
ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ
Учебно-методическое пособие для студентов педагогического института
В авторской редакции.

Лицензия ИД № 04436 от 03.04.2001. Подписано в печать 3.11.2005.
Формат 60х84х16. Усл.печ.листов 4,4. Тираж 100 экз. Заказ №

Издатель:
Арзамасский государственный педагогический институт им.А.П.Гайдара
607220, г.Арзамас Нижегородской обл., ул.К.Маркса
Участок оперативной печати АГПИ
607220, г.Арзамас, Нижегородской обл., ул. К.Маркса, 36