|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Информация для родителей**  **«Рекомендуем приготовить дома»**  http://rylik.ru/uploads/posts/2016-10/1477556769_vector-chef-collection-3-13.png  **Уважаемые родители!**  Рациональное питание является одним из основных факторов, определяющих гармоничное развитие ребенка.    Основными принципами рационального питания являются:  - удовлетворение физиологических потребностей организма в основных пищевых веществах (белки, жиры, углеводы) в определенных количествах и соотношениях;  - соответствие энергетической ценности рациона питания энерготратам организма;  - соблюдение оптимального режима питания, способствующего наилучшему усвоению пищи.  Рекомендуем Вам приготовить дома блюда, подобранные с учетом дневных рационов питания детей в детском саду.  http://forkids.newbookshop.ru/pictures/1016543355.jpg   |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | *Понедельник 1-й день* | *Ясли* | *Сад* | *Понедельник 6-й день* | *Ясли* | *Сад* | | *объем блюд, мл* | | *объем блюд, мл* | | | Винегрет овощной | 70 | 100 | Бефстроганов из филе птицы | 60 | 80 | | Птица, тушенная в соусе | 80 | 100 | Каша вязкая рисовая | 100 | 130 | | Чай с сахаром | 150 | 200 | Йогурт | 150 | 200 | | Сырок творожный | 100 | 100 |  |  |  | |  |  |  |  |  |  | | *Вторник 2-й день* |  |  | *Вторник 7-й день* |  |  | | Драники по-домашнему со сметаной | 150/10 | 200/15 | Овощи в молочном соусе | 150 | 200 | | Мусс яблочный | 150 | 200 | Какао с молоком | 150 | 200 | |  |  |  | Бутерброд | 40 | 60 | |  |  |  |  |  |  | | *Среда 3-й день* |  |  | *Среда 8-й день* |  |  | | Макаронник с печенью | 150 | 200 | Запеканка картофельная с мясом с соусом | 150 | 200 | | Кисель | 150 | 200 | Компот | 150 | 200 | | Пряники | 65 | 65 |  |  |  | |  |  |  |  |  |  | | *Четверг 4-й день* |  |  | *Четверг 9-й день* |  |  | | Голубцы с мясом и рисом | 150 | 200 | Оладьи с творогом | 120 | 180 | | Напиток из клюквенного припаса | 150 | 200 | Чернослив в молоке | 150 | 200 | |  |  |  |  |  |  | | *Пятница 5-й день* |  |  | *Пятница 10-й день* |  |  | | Бабка картофельная со сметаной | 150 | 200 | Рыба жаренная | 60 | 80 | | Кефир | 150 | 200 | Пюре картофельное | 100 | 130 | |  |  |  | Отвар шиповника с сахаром | 150 | 200 |   ***Домашний ужин.***   |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | *Суббота* | *Ясли* | *Сад* | *Воскресенье* | *Ясли* | *Сад* | | *объем блюд, г* | | *объем блюд, г* | | | *Завтрак* | | | | | | | Суфле творожное | *110* | *140* | Каша рассыпчатая | *100* | *130* | | Соус шоколадный | *40* | *50* | Сосиска | *50* | *70* | | Чай с лимоном | *150/5* | *200/7* | Какао с молоком | *150* | *200* | | *Обед* | | | | | | | Салат «Загадка» | *40* | *50* | Салат из кукурузы с черносливом | *40* | *50* | | Суп картофельный со щавелем | *150* | *200* | Суп картофельный с мучными клецками | *150* | *200* | | Каша вязкая | *100* | *130* | Пудинг из птицы с овощами и сыром | *150* | *200* | | Тефтели | *100* | *120* | Компот | *150* | *200* | | Сок | *150* | *200* | Хлеб ржаной | *40* | *50* | | Хлеб ржаной | *40* | *50* |  |  |  | | *Полдник* | | | | | | | Кефир | *150* | *200* | Молоко | *150* | *200* | | Печенье | *30* | *40* | Сдоба | *40* | *50* | | Фрукт | *100* | *100* | Банан | *100* | *100* | | *Ужин* | | | | | | | Блинчики с яблоками | 140 | 170 | Хлебцы рыбные | 50 | 70 | | со сметаной | 10 | 10 | Картофель и овощи, тушенные в соусе | 100 | 130 | | Кофейный напиток | 150 | 200 | Чай с молоком | 150 | 200 |   **Меню «Выходного дня»**  ***Суфле творожное с соусом шоколадным***  *Ингредиенты на 1 порцию:*https://avatars.mds.yandex.net/get-pdb/750514/60a75a6a-78bb-4764-a464-a6f1097015fc/s1200*творог – 108 г, сметана – 14 г, яйца – 7 г, сахар – 10 гмука – 10 г, молоко – 22 г, масло сливочное - 1,5 г, какао порошок – 5 г, сахар 10 г, молоко сгущенное – 22 г, ванилин.* Творог смешивают со сметаной, добавляют яичные желтки, растертые с сахаром, муку, молоко, соль. Массу вымешивают. Яичные белки охлаждают, взбивают в густую пену и в несколько приемов вводят в подготовленную массу, осторожно перемешивая. Подготовленную массу выкладывают в смазанную маслом емкость и варят на пору. Порционируют и подают с соусом.  ***Винегрет овощной***  *ÐÐ¸Ð½ÐµÐ³ÑÐµÑ Ð²Ð°ÑÐ¸Ð°Ð½Ñ ÐºÐ»Ð°ÑÑÐ¸ÑÐµÑÐºÐ¾Ð³Ð¾Ингредиенты на 1 порцию:*  *картофель – 21 г*  *свекла – 11 г*  *морковь – 6,8 г*  *огурцы консервированные – 14 г лук репчатый – 9,4 г*  *масло растительное – 2,5 г*  Овощи отваривают, охлаждают, очищают, нарезают кубиками. Лук репчатый очищают от кожицы и нарезают и заправляют маслом растительным.  Овощи соединяют, перемешивают.  ***Птица, тушенная в соусе***  http://kulinar.top/wp/wp-content/uploads/2017/03/File-tsyplenka-tushennoe-v-krasnom-vine-678x381.jpg *Ингредиенты на 1 порцию:*  *цыплята-бройлеры – 162 г*  *масло растительное – 3 г*  *молоко – 25 г*  *масло сливочное – 2,8 г*  *мука пшеничная – 2,8 г*    Тушки птицы разделывают, обжаривают в течении 3-4 минут, заливают соусом и тушат 20 минут.  ***Чай с сахаром***  https://img2.badfon.ru/original/1280x1024/4/80/chay-sahar-myata.jpg *Ингредиенты на 1 порцию:*  *чай – 0,1 г*  *сахар – 10 г*  Чашку с пакетиком заливают кипятком и добавляют сахар.  ***http://i.otzovik.com/2015/02/20/1812602/img/33721034.jpgСырок творожный***  А у нас есть ложки Волшебные немножко. Вот — тарелка, вот — еда. Не осталось и следа. ☺  ***Драники по-домашнему со сметаной***  http://kumanek-tver.ru.s52.hhos.ru/images/___20130325_1102169986.png  *Ингредиенты на 1 порцию:*  *картофель – 340 г*  *мука пшеничная – 4 г*  *лук репчатый – 14*  *масло растительное – 16*  *сметана – 15*  Картофель, лук очищают, натирают на мелкой терке, добавляют муку, соль. Полученную массу перемешивают и жарят с обеих сторон до образования золотистой корочки. При отпуске поливают сметаной.  ***Мусс яблочный (на манной крупе)***  Ð¯Ð±Ð»Ð¾ÑÐ½ÑÐ¹ Ð¼ÑÑÑ Ñ Ð¼Ð°Ð½ÐºÐ¾Ð¹  *Ингредиенты на 1 порцию выход 100 г:*  *яблоки - 34 г*  *сахар – 13 г*  *крупа манная – 8 г*  *кислота лимонная – 0,15 г*  *вода – 75 г*  Яблоки очищают, нарезают и варят до готовности. Яблоки протирают, смешивают с отваром, добавляют сахар, кислоту лимонную и доводят до кипения, затем в отвар тонкой струйкой всыпают крупу манную и варят, помешивая, 15-20 минут. Смесь охлаждают и взбивают до образования густой пенообразной массы, которую разливают в формы и охлаждают. |

***Макаронник с печенью***

*Ингредиенты на 1 порцию:*

*печень – 76,5 г*

*масло растительное – 3 г*

*макаронные изделия – 61 г*

*лук репчатый – 17 г*

*масло растительное – 2,5 г*

*яйца – 7 г*

*масло сливочное – 3 г*

*сухари – 4 г*

Печень размораживают, промывают, нарезают кусочками, обжаривают и пропускают через мясорубку, добавляют пассерованный лук, соль, перемешивают.

Макаронные изделия варят в подсоленной воде, откидывают, охлаждают, добавляют взбитые яйца, масло и перемешивают. Полученную массу делят на 2 части. Одну часть кладут на смазанный маслом и посыпанный сухарями противень, выравнивают, кладут фарш, а на него оставшуюся часть макаронных изделий. Поверхность выравнивают, посыпают сухарями, сбрызгивают маслом и запекают в жарочном шкафу в течение 30-35 минут.

***Кисель***

 *Ингредиенты на 1 порцию:*

*сок – 60 г*

*сахар – 20 г*

*крахмал – 10 г*

*вода 140 г*

Крахмал разводят водой в соотношении 1:5. В оставшуюся воду добавляют сахар, половину нормы сока и доводят до кипения. В полученный кипящий сироп тонкой струйкой вводят растворенный крахмал и, быстро размешивая, доводят до кипения. Затем добавляют оставшийся сок и снова доводят до кипения.

***Пряники***Простые в приготовлении и очень вкусные пряники из творожного теста в белковой глазури - выпечка, которая удаётся всегда! Эти домашние пряники получаются пышными, мягкими, ароматными, делать их можно любой формы, не только круглыми.

***Голубцы с мясом и рисом***

*Ингредиенты на 1 порцию:*

*капуста – 122,5 г*

*свинина – 95 г*

*крупа рисовая – 9 г*

*масло сливочное – 6 г*

*соус сметанный:*

*сметана – 15 г*

*мука пшеничная – 3,3 г*

Белокочанную капусту промывают, вырезают кочерыжку и отваривают до полуготовности.

Свинину отваривают, измельчают, добавляют отварной рис, сливочное масло, соль и перемешивают.

На листья капусты кладут фарш и заворачивают их. Голубцы кладут на смазанный маслом противень, заливают соусом и запекают в течении 20-25 минут.

Для приготовления соуса муку разводят водой, вливают сметану, добавляют соль и помешивая, варят 3 минуты.

***Напиток из клюквенного припаса***

*Ингредиенты на 1 порцию:*

*припас клюквенный – 25 г*

*сахар – 20 г*

*вода – 167 г*

В протертую клюкву вливают небольшое количество теплой кипяченой воды, перемешивают, добавляют сахар и остальную кипяченую воду, доводят до кипения и охлаждают.

***Бабка картофельная со сметаной***

*Ингредиенты на 1 порцию* :

*картофель – 279 г*

*мука пшеничная – 5 г*

*лук репчатый – 54,7 г*

*масло растительное – 18 г*

Картофель очищают и промывают в воде. Лук очищают, шинкуют и пассеруют.

Сырой очищенный картофель протирают, добавляют муку, соль, пассерованный лук и перемешивают. Массу выкладывают на смазанный маслом противень и запекают. Готовую бабку нарезают на порции и подают со сметанной.

***Кефир***



Кефир – самый полезный в ряду кисломочных продуктов. Он полезен людям любого возраста. Кефир легко усваивается, обладает антибактериальными свойствами и благотворно воздействует на микрофлору кишечника.

***Бефстроганов из филе птицы***

*Ингредиенты на 1 порцию :*

*филе птицы – 69 г*

*лук репчатый – 28,6 г*

*масло сливочное – 7 г*

*сметана – 23 г*

*мука пшеничная – 23 г*

Лук репчатый очищают, промывают, шинкуют и пассеруют на масле.

Филе нарезают брусочками и жарят на масле.

Для приготовления соуса: муку разводят ее водой, вымешивают до образования однородной массы, добавляют прокипяченную сметану, соль и доводят до готовности при плотно закрытой крышке. Подают бефстроганов вместе с соусом.

***Каша вязкая рисовая***

*Ингредиенты на 1 порцию:* 

*крупа рисовая – 32,7 г*

*вода – 121 г*

*масло сливочное – 4 г*

В кипящую подсоленную воду засыпают крупу, варят при помешивании до загустения. Добавляют масло. Закрывают котел крышкой и доваривают кашу при слабом нагреве.

***Йогурт***

**Йогурт** вкусный с ежевикой,  
С вишней, с дыней и клубникой.  
Только самый мой любимый  
Йогурт розовый с малиной.

***Овощи в молочном соусе***

*Ингредиенты на 1 порцию:* 

*морковь – 44 г*

*картофель – 44 г*

*горошек зеленый – 23 г*

*капуста белокочанная – 41,2 г*

*соус:*

*молоко – 50 г*

*мука – 2,5 г*

*масло сливочное – 2,5 г*

*сахар – 0,5 г*

Овощи очищают, нарезают кубиками, припускают со сливочным маслом. Зеленый горошек, припущенные овощи, соединяют, заливают соусом и доводят до готовности.

Для приготовления соуса: в муку вливают четвертую часть молока с водой, вымешивают до образованияоднородной массы, постепенно добавляют оставшееся молоко с водой и варят при слабом кипении, затем кладут соль, сахар.

***Какао с молоком***

*Ингредиенты на 1 порцию:* 

*какао-порошок – 4 г*

*молоко – 100 г*

*вода – 110 г*

*сахар – 20 г*

Какао-порошок смешивают с сахаром, добавляют небольшое количество кипятка и растворяют в однородную массу, затем при непрерывном помешивании вливают горячее молоко, добавляют остальной кипяток и доводят до кипения.

***Бутерброд с сыром***

*Ингредиенты на 1 порцию:* 

*сыр – 15 г*

*масло сливочное – 5 г*

*хлеб пшеничный – 30 г*

Хлеб пшеничный нарезают ломтиками, намазывают сливочным маслом и кладут сыр.

***Запеканка картофельная с мясом и соусом***

*Ингредиенты на 1 порцию:* 

*свинина – 122 г*

*картофель –* *247 г*

*масло сливочное – 11 г*

*яйца – 3 г*

*сухари – 5 г*

Свинину отваривают, измельчают на мясорубке, добавляют размягченное масло и перемешивают.

Картофель очищают, заливают горячей водой, солят после закипания и варят до готовности, воду сливают, картофель подсушивают и протирают горячим, разделяют на две части. Одну, большую часть, выкладывают на смазанный маслом и посыпанный сухарями противень, разравнивают, кладут фарш, а на него – оставшуюся часть картофеля. Поверхность изделия разравнивают, смазывают яйцом, посыпают сухарями, сбрызгивают маслом и запекают.

***Компот из вишни***

*Ингредиенты на 1 порцию:* 

*вишня – 47 г*

*вода – 162 г*

*сахар – 20 г*

Вишню перебирают, удаляют плодоножки, моют, удаляют косточки.

В горячей воде растворяют сахар, доводят до кипения, проваривают и процеживают. В кипящий сироп погружают плоды, доводят до кипения. Прекращают нагрев, накрывают крышкой и охлаждают до комнатной температуры.

***Оладьи с творогом***

*Ингредиенты на 1 порцию:*

*мука – 34 г*

*яйца – 2 г*

*молоко – 34 г*

*дрожжи – 1 г*

*сахар – 1 г*

*соль – 0,6 г*

*творог – 12 г*

*масло растительное – 4 г.* В небольшом количестве теплого молока растворяют соль, сахар, добавляют предварительно разведенные дрожжи, смесь процеживают, соединяют с подогретым остальным молоком, добавляют муку, яйца и перемешивают до образования однородной массы. Замешенное тесто оставляют в теплом месте на 3 часа. В процессе брожения тесто перемешивают.

В тесто перед выпеканием добавляют протертый творог и выпекают с обеих сторон на растительном масле на сковородке.

***Чернослив в молоке***

*Ингредиенты на 1 порцию:*

*молоко – 132 г*

*чернослив – 41 г*

*сахар – 5,3 г*

Чернослив промывают в проточной воде, замачивают в горячей воде на 1,5 часа, удаляют косточки. Подготовленные плоды чернослива заливают кипящим молоком и оставляют на 1 час. Затем добавляют сахар, перемешивают и ставят в жарочный шкаф до образования румяной корочки на молоке.

***Рыба жаренная***

*Ингредиенты на 1 порцию:*

*рыба – 117 г*

*мука – 5 г*

*масло растительное – 5 г*

Рыбу разделывают на филе без кожи и костей, промывают в проточной воде, порционируют.

Порционные куски рыбы солят, панируют в муке, обжаривают с обеих сторон и доводят до готовности в жарочном шкафу.

***Пюре картофельное***

*Ингредиенты на 1 порцию:*

*картофель – 183 г*

*молоко – 24,3 г*

*масло сливочное – 5 г*

Картофель очищают и промывают в воде. Очищенный картофель кладут в кипящую подсоленную воду, которая покрывает картофель, варят до готовности, воду сливают, картофель подсушивают и протирают. В горячий протертый картофель, непрерывно помешивая, добавляют горячее кипяченое молоко и растопленное сливочное масло. Смесь взбивают до получения пышной однородной массы.

***Отвар шиповника с сахаром***

*Ингредиенты на 1 порцию:*

*шиповник – 20 г*

*вода – 200 г*

*сахар – 20 г*

Плоды шиповника хорошо промывают в проточной холодной воде, заливают кипящей водой и варят в закрытой посуде при слабом кипении 5- 10 минут. Отвар процеживают, добавляют сахар, доводят до кипения и охлаждают при закрытой крышке до комнатной температуры.