

detkityumen.ru

Рецепты детского питания (часть2)

Ни одна мама не представляет себе дневной рацион ребенка без каши. Это понятно, ведь каша очень полезна малышам. Но даже самым непривередливым детям каши, которые им дают утром и вечером, приедаются. И именно от вас, милые мамочки, зависит, будут ли ваши малыши с удовольствием их есть. Потому что только вы сможете приготовить кашу так, чтобы после завтрака или ужина тарелки остались чистыми. А мы вам в этом немного поможем. Итак, **готовим вкусные каши.**

Манная каша с морковью

Потребуется: ½ стакана манной крупы, 0,5 л молока, 200 г моркови, 1 ст. ложка сахара, 25 г сливочного масла, соль по вкусу.

Морковь натереть на крупной или средней терке, добавить к ней сахар, сливочное масло и тушить на слабом огне 1 час.

Затем влить молоко, довести до кипения, всыпать манную крупу, размешать и поставить в духовку на 30 минут, после чего подать к столу.

Манная каша «Солнышко»

Потребуется: ½ стакана манной крупы, 1 стакан воды, 300 мл молока, 2 ч. ложки сахара, ½ ст. ложки меда, 1 яичный желток, 15 г сливочного масла, соль по вкусу.

Вскипятить воду с молоком, посолить по вкусу, добавить сахар и мед, снова довести до кипения и всыпать манную крупу. Варить, помешивая 20 минут.

Готовую кашу заправить сырым желтком, растертым со сливочным маслом и молоком (30 г).

Рисовая каша «Подарок обезьянки»

Какой малыш откажется от такой вкусной и красивой каши!

Потребуется ½ стакана риса, 2 стакана молока, 25 г сливочного масла, 3 дольки мандарина, 1 банан, соль по вкусу.

Рис промыть, залить водой, довести до кипения и варить 15 минут, помешивая. Затем воду слить, добавить к рису молоко, сахар, соль и, помешивая, сварить кашу до готовности. Добавить в кашу 2/3 банана, нарезанного кубиками.

Выложить кашу на тарелку. Из долек мандарина сделать бровки и рот, а из кусочков банана - глазки.

Овсяная каша с черносливом

Если у малыша все в порядке с желудком, можно приготовить и такую кашу.

Потребуется: 400 г овсяной крупы, 0,5 л молока, 100 г масла, 100 г мягкого чернослива без косточек.

Вскипятить молоко, всыпать в него овсяную крупу и варить 5 минут. Процедить, протереть сквозь сито, добавить рубленый чернослив, масло и, помешивая, довести до кипения.

Подать кушу с гренками из белого хлеба.

Молочные супы любимы многими детьми. Они хорошо усваиваются организмом ребенка, полезны и очень удобны тем, что дают мамам простор для фантазий. Варьируя ингредиенты, вы каждый день можете готовить новый молочный суп. Вот только несколько вариантов супов, которые можно готовить детям 1-3 лет. Да и ребяташки постарше от них не откажутся.

Суп молочный с вермишелью

Потребуется: 20 г вермишели, 200 г молока, 100 г воды, 5 г сахара, 1 г соли.

Вскипятить воду. Добавить соль, сахар и вермишель. Кипятить 10 минут. Откинуть вермишель на дуршлаг.

Вскипятить молоко и положить в него вермишель. Выключить огонь. Положить кусочек сливочного масла и хорошо размешать.

Суп молочный с геркулесом

Потребуется: 25 г геркулеса, 200 г молока, 200 г воды, 5 г сахара, 5 г сливочного масла, 1 г соли.

Геркулес отварить в соленой воде около 20 минут, все время помешивая. Молоко подогреть и влить в кастрюльку с крупой. Размешать, положить сахар и варить еще 2-3 минуты.

Положить в суп масло и активно размешать.

Активное размешивание кусочка масла не дает разрушаться его эмульсионной структуре и делает блюдо более вкусным и полезным – это один из приемов французской кухни.

Суп молочный с манной крупой

Потребуется: 20 г манной крупы, 200 г молока, 100 г воды, 10 г сливочного масла, 5 г сахара, 1 г соли.

100 г молока разбавить водой, довести до кипения, всыпать манную крупу. Варить 15 минут, постоянно помешивая. Затем добавить подогретое молоко, сахар, соль и прокипятить.

В готовый суп положить масло и активно размешать.

Подавать суп с гренками из пшеничного хлеба.

Суп молочный с рисом

Потребуется: 20 г риса, 200 г молока, 200 г воды, 10 г сливочного масла, сахар, соль по вкусу.

Вскипятить воду и всыпать в нее промытый рис. Варить, пока он не станет мягким. Затем влить молоко и довести до кипения.

Добавить соль и сахар, сливочное масло.

Суп молочный с ячневой крупой

Потребуется: 50 г ячневой крупы, 200 г молока, 300 г воды, 10 г сливочного масла, $\frac{1}{2}$ яичного желтка, соль.

Ячневую крупу слегка обжарить. Воду вскипятить, всыпать в нее крупу. Варить на слабом огне до мягкости.

По желанию, можно протереть через сито.

Влить теплое молоко, добавить соль и сырой желток. Прокипятить, мешая 3 минуты. Добавить сливочное масло.

Мясо, рыба и субпродукты (сердце, печень, мозги) являются обязательными компонентами детского питания. Желательно, чтобы каждый день ребенок имел одно из блюд, приготовленных из этих продуктов.

Паровые котлеты

Потребуется: 60 г мяса, $\frac{1}{2}$ ломтика белого хлеба, кусочек масла величиной с лесной орех.

Мясо пропустить 2 раза через мясорубку, второй раз прокручивать мясо с хлебом, намоченным в воде или в молоке и отжатым. Добавить масло, немного соли и чуть теплую воду. Все смешать до получения гладкой однородной массы.

Мокрыми руками сделать котлеты и положить их в смазанную маслом кастрюлю. Залить 3 ч. ложками горячего бульона или воды, закрыть крышкой и поставить в духовку на 30 минут, время от времени поливая образовавшимся соусом.

Пудинг из мяса

Потребуется: 50 г говядины или мяса птицы, 1 ломтик белого хлеба, 50 мл молока, $\frac{1}{2}$ яйца, кусочек масла величиной с лесной орех, 1 ч. ложка тертых сухарей.

Мясо отварить и пропустить через мясорубку вместе с хлебом, размоченным в молоке. Прибавить желток и перемешать. Взбить в пену белок и осторожно размешать с фаршем.

Небольшую формочку смазать маслом, посыпать свежемолотыми сухарями. Выложить в нее фарш, сверху покрыть смазанной маслом бумагой и печь 20 минут.

Подавать с картофельным пюре.

Таким же образом можно приготовить пудинг из мозгов. Мозги предварительно (в течение часа) вымочить в холодной слегка подкисленной воде.

Печень с овощами

Потребуется: 100 г печени, по 20 г капусты и моркови, 10 г репчатого лука, 3 г сливочного масла.

Печень очистить от пленок, нарезать небольшими кусочками. Морковь, лук и капусту нашинковать соломкой.

На смазанную маслом сковороду положить печень, поверх нашинкованные овощи, посолить, влить молоко. Тушить в умеренно жаркой духовке 30-35 минут.

Морские тефтели

Потребуется: 1 л воды, 150 г филе рыбы, ½ репчатой луковицы, 1 желток, 1 ст. ложка муки, соль по вкусу.

Кусочки рыбного филе и дольки репчатого лука пропустить через мясорубку. В полученную массу добавить желток и муку. Все посолить и перемешать. Из филе сделать небольшие шарики и опустить их в кипяток, варить под крышкой 10 минут на слабом огне.

Подавать с рисом или тушеной морковью.

Блюда, рецепты которых вы увидите ниже, больше подойдут **детям старше 3 лет**.

Сырные пончики

Побалуйте своих ребятишек этими мягкими, упругими и очень вкусными пончиками. Они прекрасно подойдут к завтраку, полднику или ужину.

Потребуется: 3 плавленых сырка 50-60% жирности, 1 стакан сахара, 2 яйца, ½ ч. ложки соды, мука.

Сырки натереть на терке, смешать с сахаром, яйцами и содой, постепенно добавляя муку, замесить нежное тесто. В тесто можно добавить мак.

Раскатать тесто в пласт толщиной 0,5 см и двумя рюмками разного диаметра вырезать колечки.

Жарить колечки в растительном масле с обеих сторон до золотистого цвета. Пончики жарятся очень быстро и увеличиваются в объеме.

К пончикам подать сладкий чай, какао, молоко или сок.

Картофельные ватрушки

Эти ватрушки хороши к завтраку, полднику и ужину. Они и вкусны, и очень красиво выглядят.

Картофель отварить в подсоленной воде, пропустить его через мясорубку, добавить яичные желтки и немного сливочного масла, все хорошо перемешать.

Из пюре сформовать шарики и разложить их на противне, смазанном маслом. Дном стакана в каждом шарике сделать углубление и каждое наполнить творогом, смешанным с сахаром, солью и яйцами.

Запечь ватрушки в духовке.

Тушеная морковь

Это блюдо можно приготовить к завтраку или ужину, а к обеду оно подойдет в качестве десерта.

Потребуется: 200 г моркови, 3 г муки, 15 г сливочного масла, 100 г молока, 50 г воды, 2 г сахарного сиропа, соль по вкусу.

Морковь вымыть, очистить, нарезать ломтиками или нашинковать соломкой, положить в кастрюлю, добавить 2-3 ст. ложки горячей воды, сахарный сироп и раствор соли. Тушить под крышкой до готовности.

Как только морковь станет мягкой, влить горячее молоко, положить муку, смешанную с маслом, и, помешивая, прокипятить.

И закончим мы сегодняшнюю беседу о детском питании еще одним рецептом **десертного** блюда, которое не оставит равнодушным ни одного ребенка.

Запеканка из тыквы с лапшой

Потребуется: 100 г лапши, 1 кг тыквы, 4 яйца, ¼ стакана сахара, растительное масло, корица по вкусу.

Лапшу (домашнюю или магазинную) отварить в слегка подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, дать стечь воде.

Подготовленную тыкву нарезать лапшой и поджарить на растительном масле, не накрывая крышкой.

Смешать тыкву с лапшой, вбить 4 яйца, всыпать сахар, корицу, перемешать и запечь в духовке.

Автор: Инесса Оливка, по материалам сайта Subscribe.ru

Адрес на сайте «Детки!» detkityumen.ru/biblio/category135/category141/607/