**Рекомендации блюд на ужин (на 10 дней) для детей дошкольного возраста.** *Меню рекомендовано для детей не имеющих аллергические реакции на пищевые продукты.*

*Составила меню старшая медицинская сестра МБДОУ «Детский сад № 5» Кулькова О.Н.*

**1 день**

1. **Капуста, запеченная по бешамелью**

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

**Способ приготовления:**

Капусту обработать, нарезать крупными кусками, отварить В подсоленной воде 30-50 минут.

Приготовить соус. Муку просеять, пассировать на сливочном масле 10-15минут, сыр натереть на крупной терке, капусту выложить на смазанный прокипяченным сливочным маслом противень слоем 3-4 см., залить молочным соусом, посыпать тертым сыром, запечь в духовом шкафу 15-20минут при температуре 250-300\*с Температура блюда +65\*с.

В .Стрельцова «Здоровье детей »2000г

1. **Фрукты свежие -100г 3.Кефир -100-150г**

**2 день**

**Запеканка картофельная с луком**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование продукта /  Выход блюда | 150гр. | 200гр. |
| Картофель | 225 | 275 |
| Лук | 15 | 20 |
| Масло растительное | 5 | 7 |
| Яйцо куриное | 1/4 | ¼ |
| Молоко | 30 | 40 |
| Мука | 3 | 4 |
| Сметана | 8 | 10 |

**Способ приготовления:**

Обработать картофель, положить в кипящую воду.

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

Приготовить молочный соус.

Все смешать, добавить яйца и выложить на противень, смазанный сливочным маслом. Сверху смазать сметаной. Запечь в духовом шкафу при t +260\*с в течении 15-20 минут. Температура блюда +65\*с.

В .Стрельцова «Здоровье детей »2000г

**2.Фрукты свежие -100г 3.Йогурт -100-150г**

**Третий день**

1. **Овощи тушеные в молочном соусе**

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

**Способ приготовления:**

Обработать картофель, нарезать мелкими кубиками, положить в кипящую воду посолить и варить при температуре 100\*с под

закрытой крышкой в течение 10 минут до готовности, отвар слить; капусту обработать, нарезать мелкими дольками отварить до полуготовности. Консервированный зеленый горошек откинуть на дуршлаг, приготовить молочный соус.

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

Тушить до готовности при t100\*с в течении 10-5минут. Температура блюда +65\*с.

В .Стрельцова «Здоровье детей »2000г

1. **Фрукты свежие -100г 3. Кефир -100г-150г.**

**Четвертый день**

1. **Свекольное пюре с яблоками и растительным маслом**

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

**Способ приготовления:**

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

подсушенная мука, овощной отвар).

Тушить при температуре 100\*с 10-15минут до готовности. Температура блюда +65\*с.

В .Стрельцова «Здоровье детей »2000г

1. **Фрукты свежие -100г 3. Йогурт -100-150г**

**Пятый день 1.Пудинг овощной**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование  продукта / Выход блюда | 150гр. | 200гр. |
| капуста | 68 | 90 |
| Морковь | 61 | 90 |
| Молоко | 23 | 30 |
| масло сливочное | 4 | 5 |
| Горошек зеленый  консервированный | 35 | 46 |
| крупа манная | 11 | 15 |
| яйцо куриное | ½ | 1/2 |
| сметана | 4 | 5 |

**Способ приготовления:**

Овощи вымыть. Морковь нарезанную мелкими кубиками, нарубленную свежую капусту припустить в молоке с маслом посолить, в подготовленные овощи и зелёный горошек высыпать манную крупу и проварить до загустения ,массу охладить до 45\*С-50\*с, добавить желтки и взбитые белки осторожно перемешать, противень смазать маслом и посыпать сухарями ,массу выложить на противень слоем не более 4 см.разровнять, поверхность пудинга смазать сметаной

,запечь в духовом шкафу в течении 20-40 минут при температуре 260\* С до образования легкой румяной корочки. Подавать пудинг со сметаной, прокипяченной в течении 5 минут. Или с соусами (молочным, сметанным и др). Температура блюда +65\*с.

В. Стрельцова «Здоровье детей »2000г.)

**2.Фрукты свежие -100г 3.Кефир – 100г-150г.**

**Шестой день**

1. **Винегрет с растительным маслом**

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

**Способ приготовления:**

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

растительным маслом.

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

1. **Фрукты свежие -100г 3. Кефир -100-150**

**Седьмой день**

1. **Кабачки, запеченные под соусом**

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

**Способ приготовления**:

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

Температура блюда при раздаче +65\*с.

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

1. **Фрукты свежие -100г 3. Кефир -100-150г**

**Восьмой день**

1. **Оладьи из кабачков**

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

**Способ приготовления**

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

Температура блюда при раздаче +65\*с.

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

1. **Фрукты свежие -100г 3. Йогурт -100-150г**

**Девятый день**

1. **Рыба, тушенная в томате с овощами**

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

**Способ приготовления**:

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

+65\*с.

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

1. **Фрукты свежие -100г 3. Кефир -100-150г**

**Десятый день**

1. **Омлет с капустой**

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

**Способ приготовления:**

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

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

Температура блюда +65\*с..

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

1. **Фрукты свежие -100г 3. Кефир -100-150г**