

РЕЦЕПТЫ МОЛОЧНЫХ БЛЮД КАК В ДЕТСКОМ САДУ

Детское питание основано в первую очередь на молочных продуктах, наиболее питательных и доступных в наше время для родителей.

Молоко - один из главных пищевых продуктов, наиболее питательный и доступный по ценовой политике. В нем содержатся все вещества, без которых человеческий организм не может существовать, *а именно*: полноценные белки, жиры, углеводы, неорганические соли, витамины, гормоны, иммунные тела. Молоко содержит около 100 различных компонентов.

По питательной ценности 1 л молока может заменить 700 г телятины, 500 г говядины, 7-8 куриных яиц, более 3 кг овощей. Доказательные научные исследования установили, что дети в возрасте до 12 лет должны потреблять в сутки 800-1200 мл молока, а взрослые - 500-700 мл.

Свежее цельное молоко обладает важной особенностью, называемой бактерицидным свойством, — способностью уничтожать или задерживать развитие попадающих в него микроорганизмов. Способствует сохранению этого свойства чистота и быстрое охлаждение молока после дойки. Чем чище молоко, тем дольше оно обладает бактерицидными свойствами. Например, не охлажденное молоко начинает скисать через 2-4 часа после сдаивания, а охлажденное до 8-10 °С остается свежим 48-60 часов.

Молоко хорошо и быстро усваивается организмом, из него можно приготовить массу вкусных, питательных блюд и множество видов молочных продуктов. Мы предлагаем попробовать приготовить самые популярные молочные блюда, которые готовят в нашем детском саду. Если в рационе вашего ребенка будут регулярно присутствовать эти блюда, то и в детском саду он будет есть их с удовольствием. Во-первых, они ему знакомы, во-вторых, их тоже готовит мама, а в-третьих, они просто очень вкусные и полезные. Успехов вам!

ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА КАК В ДЕТСКОМ САДУ

Ингредиенты:

Творог - 500 грамм

Яйцо - 1шт.

Молоко - 200 мл

Манка - 50 грамм

Сахар - 1,5 ст. л.

Масло - 10 грамм

Пошаговый рецепт

Ни для кого не секрет, что в детском саду на завтрак или ужин дают запеканку, обычно творожную.

Приступим. Для приготовления творожной запеканки как в детском саду возьмем творог, яйцо, сахар, манку и молоко. Смешаем эти продукты. Чтобы получилась гладкая, однородная масса, лучше пробить дополнительно блендером, либо предварительно протереть творог через сито (*если он не пастообразный*).

Форму для выпечки смазываем сливочным маслом, выливаем в нее творожную смесь. Запекаем в разогретой до 220 градусов духовке около 20 минут, до румяной корочки. В детском саду запеканку, подают со сгущенкой или фруктовым соусом.

Запеканка как в детском саду готова.

Приятного аппетита!

ОМЛЕТ КАК В ДЕТСКОМ САДУ

Ингредиенты:

Яйца - 3 шт.

Молоко - 150 мл

Соль - щепотка

Масло сливочное - для смазывания формы

Пошаговый рецепт

В детском саду всегда вкусный и пышный омлет. Попробуйте приготовить его и все получится прекрасно. Главное условие пышного омлета как в детском саду - правильное количество молока. На одно яйцо берем по 50 мл молока, именно оно делает омлет сочным. Второе условие - яйца ни в коем случае не нужно взбивать, а только смешивать с молоком. И третье условие - для высокого омлета берем небольшую форму, чтобы количество яичной смеси в ней занимало больше половины объема.

Для приготовления пышного омлета как в детском саду нам понадобятся такие продукты, как яйца и молоко.

Нужное количество молока вылить в удобную емкость, посолить. Вбить в молоко яйца. Размешать ручным венчиком до объединения, не взбивать. Вылить смесь в небольшую форму, предварительно смазанную сливочным маслом. Не переборщите с маслом, оно может помешать омлету подняться. Лучше всего для запекания подходят керамические, стеклянные или чугунные формы, так как они нагреваются медленно и хорошо держат тепло, омлет успевает прекрасно приготовиться и схватиться. Поставить форму с омлетной смесью в разогретую до 200 градусов духовку и выпекать 30 минут. Духовку не открывать, чтобы омлет не осел.

Сверху образуется румяная корочка, а низ остается светлым, потому что в керамике яйца плохо поджариваются. Не доставать сразу омлет из духовки,

а выключив ее, оставить форму внутри, еще на 5-7 минут. Омлет может немного осесть, это нормально, но он все равно останется пышным. Затем накрыть форму с омлетом тарелкой и быстро перевернуть. Аккуратно снять форму.

Получается вот такой пышный омлет - как в детском саду.

Нарезать его на кусочки и подавать.

Приятного аппетита!

МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ КАША КАК В ДЕТСКОМ САДУ

Ингредиенты:

Рис – 100 г

Вода – 200 мл

Молоко – 350 мл

Соль – щепотка

Сахар – 1 ст. л.

Сливочное масло – по вкусу

Пошаговый рецепт

Предлагаем приготовить молочную рисовую кашу как в детском саду. Каша получается нежной, со сливочным вкусом. Консистенцию каши регулируйте по вкусу малыша. Подавать рекомендую со сливочным маслом.

Для приготовления молочной рисовой каши как в детском саду необходимо сразу подготовить ингредиенты по списку.

Воду довести до кипения. Всыпать рис и варить на слабом огне, неплотно прикрыв крышкой. Варить до полного выпаривания воды. Влить горячее молоко, добавить щепотку соли, перемешать и варить до готовности риса, время от времени помешивая. Добавить сахар и перемешать.

Молочная рисовая каша как в детском саду готова. Подавать сразу же с кусочком сливочного масла.

Приятного аппетита!

ЗАПЕКАНКА ИЗ МАКАРОН С ТВОРОГОМ КАК В ДЕТСКОМ САДУ

Ингредиенты:

Макаронные изделия – 290 г отварные

Молоко – 130 г

Яйцо – 20 г

Творог – 100 г

Сахар – 20 г

Сухари панировочные – 10 г для формы

Масло сливочное – 10 г для формы

Соль – щепотка

Пошаговый рецепт

Предлагаем приготовить эту запеканку из макарон с творогом на завтрак как в детском саду. Иногда после ужина или после приготовления других блюд остается немного отварных макарон, их можно пустить в дело, но можно и отварить макароны специально.

Для нужного количества готовых макарон понадобилось 130 г, которые я отварить в большом количестве подсоленной воды до готовности, а затем откинула на дуршлаг. Творог протереть через сито. Яйцо взболтать вилкой в мисочке и отделить нужное для запеканки количество. Смешать протертый творог с яйцом, молоком, солью и сахаром. Перемешать массу с отварными макаронами.

В эту запеканку лучше всего класть мелкие макароны, так они легче смешаются с творожно-молочной массой. Вермишель подходит идеально, но не стоит брать вермишель-паутинку, которая варится 1-2 минуты, она может превратиться в кашу. Выложить получившуюся массу в форму, смазанную сливочным маслом и присыпанную сухарями. Разровнять поверхность ложкой или лопаткой.

Запекать до румяной корочки в духовке при температуре 180-200 градусов. Я не стала слишком зарумянивать запеканку, чтобы она не пересушилась.

Готовую запеканку из макарон с творогом как в детском саду при подаче полить прокипяченным сливочным маслом.

Приятного аппетита!

КАША «ДРУЖБА» КАК В ДЕТСКОМ САДУ

Ингредиенты:

Рис – 40 г

Пшено – 40 г

Вода – 100 мл

Молоко – 600 мл

Масло сливочное – 25 г

Сахар – 25 г

Соль – по вкусу

Пошаговый рецепт

Каша «Дружба» - это сытный завтрак не только для детей но и для взрослых. Она состоит из рисовой крупы и пшена. Для приготовления возьмите следующие ингредиенты: рисовую крупу, пшено, воду, молоко, масло сливочное, сахар, соль.

В кипящую воду добавляем промытое пшено. Перемешиваем и варим на небольшом огне 10-15 минут. После того как пшено немного проварилось, добавляем подготовленный рис. Перемешиваем и варим 5-10 минут. Не забудьте периодически помешивать. Отдельно вскипятите молоко и добавьте

в сотейник к крупам. Сразу же добавьте соль и сахар. Перемешайте. Варите до полной готовности на маленьком огне. Периодически мешайте и пробуйте крупы на вкус.

Отдельно прокипятите сливочное масло. В готовую кашу добавьте прокипяченное масло, перемешайте.

Кашу лучше не готовить впрок. Её вкусно кушать сразу после приготовления в тёплом виде с ломтиком белого хлебушка с маслом и чашечкой чая или кофейного напитка.

Попробуйте приготовить такую кашку - вам и вашим малышам обязательно понравится.

Приятного аппетита!

ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ КАК В ДЕТСКОМ САДУ

Ингредиенты:

Творог – 500 г

Яблоко – 150 г вес очищенного

Сахар – 60 г

Яйцо куриное – 2 шт. небольших

Масло сливочное – 25 г

Сухари панировочные – 25 г

Сметана – 25 г

Молоко – 300 г для соуса

Масло сливочное – 25 г для соуса

Мука пшеничная – 25 г для соуса

Сахар – 50 г для соуса

Ванилин – по желанию для соуса

Пошаговый рецепт

Чем же отличается приготовление творожного пудинга от обычной творожной запеканки? Во-первых, творог перетирается через сито до более однородного состояния, ну, и во-вторых, яйца разделяются на желтки и белки. Белки взбиваются до плотных пиков, и только после этого аккуратно вводятся в творожное тесто.

Перетираем ложкой творог через сито. Аккуратно разделить яйца на желтки и белки. Если в белки попадет хоть небольшая часть желтка, они попросту могут не взбиться. К желткам добавить сахар (60 граммов) и растереть до растворения последнего. Желтки довольно сильно посветлеют. Яблоко трем на терке. Далее растопить граммов 20 сливочного масла и добавить вместе желтками и тертыми яблоками к творогу. Хорошенько все размешать. Белки надо взбить до плотных пиков. Масса должна хорошо держать форму и, если вы перевернете миску вместе с ее содержимым, ничего оттуда не вывалится, не вытечет. Белки вводите в творожное тесто в два-три захода, после каждого аккуратно, но быстро и тщательно перемешивая от края

миски вниз и к середине. Борты и дно противня смазать сливочным маслом и присыпать сухарями. Вылить творожное "тесто" на противень и аккуратно разровнять. Равномерно смазать верх сметаной - примерно столовая ложка. Выпекать пудинг в разогретой духовке до 200 градусов, примерно полчаса. После этого дайте ему постоять минут десять. Творожный пудинг подают со сладким молочным соусом.

В кастрюле растопить сливочное масло, затем добавить муку (1 столовая ложка, быстро всё перемешать и понемногу добавлять молоко. Довести до кипения, добавить сахар и выключить. Также подойдет и сметана, и сироп, и варенье - тут уже на ваш вкус и желание.

Приятного всем аппетита!

СЫРНИКИ КАК В ДЕТСКОМ САДУ

Ингредиенты:

Творог – 360 г (для сырников)

Масло сливочное – 45 г (30 г для сырников + 15 г для соуса)

Мука пшеничная – 80 г (40 г для сырников + 40 г для соуса)

Сахар – 80 г (40 г для сырников + 40 г для соуса по желанию)

Яйцо куриное – 1 шт. (для сырников)

Молоко – 160 мл (для соуса)

Пошаговый рецепт

Секрет детских сырников весьма и весьма прост: это минимум муки и яиц плюс свежайший творог, который зарумянивается на сливочном масле, а за дальнейшее приготовление отвечает духовка.

Итак, творог размять вилкой и смешать с яйцом, сахаром и мукой. Замесить тесто. Рабочую поверхность припылить мукой и сформировать сырники небольшого размера. Зарумянить сырники на сковороде, обжаривая их в сливочном масле. Духовку разогреть на 200 градусов. Отправить подготовленные сырники на 10 минут.

Приготовить молочный соус.

Муку обжарить на сухой сковороде до бледно-розового цвета. Необходимо её часто помешивать, чтобы мука не подгорала. Муку охладить и влить две-три ложки молока и масло; чтобы избавиться от комочков, всё хорошенько перемешать. В кипящее молоко аккуратно ввести мучную смесь, размешать и готовить соус до загустения. При желании допустимо добавить в соус 40 г сахара. Подавать сырники с молочным соусом или со сгущенным молоком.

Приятного аппетита Вам и Вашим деткам!