**ПРИГОТОВЬТЕ ДЕТЯМ БЛЮДА ИЗ ЯИЦ**

**Омлет**

В 10 мл молока тщательно растереть муку, соединить с хо­рошо взбитым яйцом, добавить оставшееся молоко, хорошо размешать, вылить в сковороду, смазанную маслом, и поставить в духовой шкаф со средним жаром (температура 150—170°).

К омлету можно подать свежие помидоры, овощные пюре.

Рекомендуется с 12-месячного возраста.

*На 100 г: яйцо —1 штука, молоко —60 мл, масло сливочное — 2 г, мука пшеничная —2 г; химический состав: белки — 6.3 г%, жиры —8,4 г%, углеводы —4,3**г%, калории —121,2.*

**Омлет с яблоками или помидорами**

Очищенные яблоки нарезать тонкими ломтиками, потушить на сковороде с маслом, влить яйца, взбитые с молоком, и пос­тавить в духовой шкаф. Готовый омлет посыпать сахарной пудрой и горячим подать на стол.

Рекомендуется детям с 1,5-летнего возраста.

***На*** *100 г: яблоки* —*55 г, яйцо* —*1/2 шт., молоко* —*30* ***мл,*** *масло сливочное* —*5 г; химич е с кий состав: белки* —*4,2 г%, жиры* —*12,4 г%, углеводы* —*5,1 г%, калории* —*166,3.*

***Кисляковская В.Г. и др. Питание детей раннего и дошкольного возраста: Пособие для воспитателя дет.сада. – М.: Просвещение.1983****.*

**ПРИГОТОВЬТЕ ДЕТЯМ БЛЮДА ИЗ ЯИЦ**

**Яичница взбитая**

Яйцо вымыть, разбить и вылить в посуду, добавить молоко, хорошо взбить венчиком, вылить в горячую сковороду с растоп­ленным маслом. Поджарить помешивая.

Рекомендуется детям с 1,5-летнего возраста.

*На 100 г: яйца* —*1,5 шт., молоко —25 мл, масло сливочное* — *5 г; химический состав: белки—9,6 г%, жиры—14,0 г%, углеводы* —*1,7 г%, калории* —*169,3.*

**Яичница** с **булкой**

С булки срезать корочку, мякиш нарезать небольшими квадра­тиками, немного поджарить на сковороде и залить взбитым яйцом.

Рекомендуется детям с 1,5-летнего возраста.

*На 100 г: яйцо*—*1 шт., булка—25 г, масло сливочное* — *5 г; химический состав: белки —8,4 г%, жиры—10,2 г%, углеводы—12,1 г%, калории—169,14.*

**Морковно-молочная яичница**

Морковь вымыть, очистить, натереть на крупной терке, поло­жить в маленькую кастрюлю с растопленным маслом, плотно закрыть крышкой и тушить на о'чень слабом огне до мягкости

20—25 мин. Во время тушения в морковь иногда понемногу подливать молоко, перемешивая ее. В готовую морковь влить тща­тельно взбитое яйцо, добавить оставшееся холодное молоко и все смешать. Кастрюлю поставить в водяную баню. Готовая яичница подается горячей.

Рекомендуется детям с 1,5-летнего возраста.

*На 100 г: морковь* —*25 г, молоко* —*75 мл, яйцо* —*1/2 шт., масло сливочное* —*4 г; химический состав: белки* — *2,7 г%, жиры—7,1 г%, углеводы—4,6 г%, калории —114,8.*