**ВКУСНО И ПОЛЕЗНО!**

**МЯСНЫЕ БЛЮДА**

**Суфле из отварного мяса**

Мясо отварить, мякоть освободить от костей и сухожилий. Варёное мясо и хлеб, размоченный в воде, пропустить через мясорубку. В мясной фарш положить желток яйца; белок взбить и постепенно добавлять в мясо при его размешивании. Полученную массу выложить в сотейник, смазанный маслом, и запечь в ду­ховом шкафу до появления на мясе тонкой, розовой корочки. Гарниром для суфле может служить любое овощное пюре.

Блюдо рекомендуется давать детям начиная с 12-месячного возраста.

*На 100 г: сырое мясо*—*150 г, яйцо*—*1/2 часть, хлеб пше­ничный* —*15 г, масло сливочное* —*2 г; химический состав: белки* —*23,8 г%, жиры* —*8,0 г%, углеводы* —*7,1 г%, калории* — *197,5.*

**Мясные тефтели**

Овощи нарезать, залить, бульоном и потушить на слабом огне до полуготовности. За время тушения овощей приготовить мясо. Мякоть мяса вместе с хлебом, намоченным в воде, 2 раза пропустить через мясорубку. В приготовленный фарш добавить столовую ложку теплой воды, растопленное сливочное масло и все хорошо вымешать. Из полученной массы накатать тефтели весом 42 г (в готовом виде вес будет 30 г) и опустить их в бульон с овощами примерно на 20 минут. После приготовления тефте­лей овощи можно использовать для гарнира.

Блюдо рекомендуется для детей с 1,5-летнего возраста.

*На 100 г: мясо* —*140 г, хлеб пшеничный*—*15 г, масло сливоч­ное* —*5 г, морковь* —*10 г, лук репчатый* —*5 г, капуста цветная* — *20 г, корень петрушки* —*2 г, бульон из костей* —*100 мл, хими­ческий состав: белки* —*20,2 г%, жиры* —*7,7 г%, углеводы* — *9,1 г%, калории* —*191,8.*

**ВКУСНО И ПОЛЕЗНО!**

**МЯСНЫЕ БЛЮДА**

**Котлеты мясные**

Мясо отделить от костей, сухожилий, плёнок, нарезать мелкими кусочками и пропустить через мясорубку вместе с хле­бом (хлеб размочить в воде и слегка отжать). Мясной фарш по­солить и хорошо выбить, постепенно добавляя 1 столовую ложку холодной воды.

Из котлетной массы сделать котлеты.

Паровые котлеты для детей с 12-месячного возраста готовят в специальной кастрюле —пароварке. При её отсутствии можно с успехом использовать сетку на ножках; которая кладется на дно кастрюли. Воду нужно наливать так, чтобы она была ниже сетки. С момента закипания воды до готовности котлеты прохо­дит минут 20.

Жареные котлеты можно давать детям начиная с 2 лет. Сырые котлеты выкладывают на раскалённую сковороду с маслом (для обжаривания расходуется 3 г масла). Обжаривают котлеты с обеих сторон, примерно в течение 10 минут. После об­жарки котлеты складывают в сотейник, закрывают крышкой и помещают в духовой шкаф еще на 10 минут. Сотейник можно заменить противнем.

Готовность котлет определяется так: если при протыкании их вилкой сок не окрашивается в розовый цвет, они готовы.

При подаче котлет к столу их можно полить оставшимся со­усом или маслом.

Котлеты можно готовить из кур, телятины, рыбы. В качестве гарнира рекомендуются овощное пюре, тушёные овощи, отварной рис, гречневая каша, свежие помидоры, огурцы.

*На 100 г: мясо* —*140 г, хлеб пшеничный* —*15 г, сухари пше­ничные* —*5 г, масло сливочное* —*5 г, вода* —*20 мл; химиче­ский состав: белки*—*20,1 г%, жиры*—*7,8 г%, углеводы* — *10,4 г%, калории* —*196,9.*

**ВКУСНО И ПОЛЕЗНО!**

**МЯСНЫЕ БЛЮДА**

**Беф-строганов**

Подготовленное мясо нарезать ломтиками толщиной около 0,5 см и длиной 5 см. Нарезанное мясо положить на раскалённую сковороду с маслом, слегка обжарить, затем переложить **в** кастрюлю и залить бульоном так, чтобы он слегка по­крывал мясо, прибавить мелко нарубленный лук, томат-пюре, соль. Под плотно закрытой крышкой тушить беф-строганов до го­товности. За время тушения мяса нужно приготовить соус. Слегка поджарить муку, развести ее бульоном и сметаной. В готовый беф-строганов влить соус и довести до кипения.

Рекомендуется для детей начиная с 3 лет.

*На 100 г: мясо* —*100 г, лук репчатый* —*5 г, масло сливочное* — *3 г, томат-пюре* —*5 г, мука пшеничная —3 г, сметана* —*10 г, бульон*—*50 мл; химический состав: белки*—*13,8 г%, жиры —7,8 г%, углеводы* —*3,5 г%, калории —143,9.*

**Пудинг из говядины или курицы**

Мякоть говядины (или мякоть курицы) дважды пропу­стить через мясорубку вместе с белым хлебом, вымоченным в молоке, добавить соль, молоко и хорошо размешать до полу­чения кашицы, добавить яичный желток и вновь размешать. Белок взбить до получения крепкой пены, влить его в мясную массу, осторожно перемешать, затем выложить в небольшую кастрюлю, смазанную маслом, накрыть промасленной бумагой. Кастрюлю с мясом поместить в водяную баню, накрыть ее крыш­кой, поставить до закипания на сильный огонь, а затем перевести на самый слабый, но следить, чтобы вода кипела. Пудинг готов через 40—50 минут. При подаче на стол пудинг полить бульоном. В качестве гарнира подать картофельное или морковное пюре.

Рекомендуется детям с одного года.

*На 100 г: мякоть говядины* —*80 г (мякоть курицы —75 г), молоко* —*20 мл, булка —10 г, яйцо* —*1/4 шт., сливочное масло* — *5 г; химический состав: при использовании кури­цы:— белки—18,1 г%, жиры—11,1 г%, углеводы—5,9 г%, ка­лории*—*198,15; при использовании говядины:*—*бел­ки —19,9 г%, жиры 10,4 г%, углеводы —5,9 г%, калории —195,3.*