**ПРИГОТОВЬТЕ ДЕТЯМ!**

**Мясной рулет с рисом и яйцом**

Подготовить фарш, как для котлет. Рис сварить в 50 мл подсо­лЕнной воды почти до готовности. Яйцо сварить вкрутую (10 ми­нут), опустить в холодную воду на 10—15 секунд. Очистить и мелко нарубить. Лук мелко нарубить и слегка обжарить.

Мясной фарш выложить на чистую (прокипячённую) салфет­ку и придать ему форму продолговатой лепешки толщиной 1,5 см. На середину лепешки выложить рис, придав ему форму про­долговатого валика. На рис положить нарубленное яйцо и под­жаренный лук, равномерно их распределить. Края мясной ле­пешки соединить с помощью салфетки и тщательно их защипать. В глубокую сковороду, смазанную маслом и посыпанную суха­рями, переложить рулет вниз защипанной стороной. Верхнюю сторону рулета смазать сырым взбитым яйцом и проколоть ножом внескольких местах для оттока пара. Для запекания рулет поставить в горячий духовой шкаф примерно на полчаса. На гар­нир можно дать помидоры или сделать томатно-сметанный или сметанный соус.

Блюдо рекомендуется для детей с 2-летнего возраста.

*На 100 г: мясо* —*70 г, рис* —*20 г, лук репчатый* —*5 г, хлеб пшеничный*—*7 г, яйцо*—*1/2 часть, масло сливочное* — *4 г, яйцо для смазки* —*1/4 часть, пшеничные сухари* —*5 г; химический состав: белки*—*15,0 г%, жиры*—*5,7 г%, углеводы* —*21,5 г%, калории* —*186,4.*

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

**ПРИГОТОВЬТЕ ДЕТЯМ!**

**Печень тушёная**

Печень хорошо промыть, снять плёнки, удалить сосуды, нарезать ломтиками примерно в 0,5 см толщиной, каждый ломтик обвалять в муке, смешанной с солью. В сотейник налить воды, сме­таны, положить ломтики печени, закрыть крышкой и тушить в духовке 15—20 минут.

Рекомендуется детям с 3-летнего возраста.

*На 100 г: печень* —*100 г, мука пшеничная* —*8 г, масло сли­вочное —10 г, вода —100 мл; химический состав: белки — 17,1 г%, жиры* —*13,2 г%, углеводы* —*7,6 г%, калории* — *216,5.*

**Оладьи из говяжей печени**

Печень хорошо промыть, снять плёнку, удалить сосуды, наре­зать кусочками и пропустить через мясорубку. В печёночную массу добавить муку, яйцо, соль и взбить венчиком или вилкой. Печь оладьи нужно на хорошо разогретой и смазанной маслом сковороде. Если оладьи пережарятся, они будут жесткими. По­давать на стол их нужно тёплыми.

Рекомендуется детям с 2-летнего возраста.

*На 100 г: печень* —*70 г, мука пшеничная* —*15 г, яйцо* — *1/2 шт., масло сливочное*—*6 г; химический состав: белки —14,4 г%, жиры —20,2 г%, углеводы —10,6 г%, калории — 143,5.*

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

**ПРИГОТОВЬТЕ ДЕТЯМ!**

**Котлеты из мозгов**

Мозги вымочить в холодной воде, снять плёнку, опустить вгорячую воду и варить 5 минут, откинуть в дуршлаг, чтобы стекла вода, переложить в миску, добавить желток, муку, соль, хорошо перемешать. Из массы сформовать котлеты, обвалять их в просеянных сухарях, слегка поджарить на масле с двух сторон, затем добавить воды и на небольшом огне тушить 7—8 минут.

Рекомендуется детям с 2-летнего возраста.

*На 100 г: мозги* —*90 г, яйцо (только желток)* —/ *шт., мука пшеничная*—*10 г, сухари пшеничные*—*5 г, масло сливочное* — *10 г; химический состав: белки* —*11,4 г%, жиры* —*17,8 г%, углеводы,* —*10,9 г%, калории* —*246,3.*

**Мозги** (говяжьи, телячьи) **жареные**

Лук поджарить до золотистого цвета, взяв для этого поло­вину масла. Мозги промыть, положить в дуршлаг и опустить в кипящую воду на 1 минуту. Вынуть мозги из воды, очистить от плёнок, мелко разрубить, перемешать с поджаренным луком и на оставшемся масле поджарить в течение 5—7 минут до готов­ности (признак готовности — белый цвет мозгов). Готовые мозги посолить, перемешать с хорошо взбитым яйцом и подогреть. Гарниром к такому блюду могут быть овощные салаты, каши.

Мозги жареные можно давать детям начиная с 3 лет.

*На 100 г: мозги* —*100 г, яйцо* —*1/2 часть, сливочное масло* — *8 г, репчатый лук*—*10 г; химический состав:: белки* — *9,1 г%, жиры —16,4 г%, углеводы —0,9 г%, калории —193,9.*

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