**ПРИГОТОВЬТЕ ДЕТЯМ ОВОЩНЫЕ БЛЮДА**

**Котлеты картофельные**

Очищенный картофель сварить на пару, хорошо размять, добавить масло сливочное, яйца, соль и тщательно размешать. Из полученной массы сделать котлеты, обвалять их в муке, обжарить с обеих сторон до появления розовой корочки.

При подаче на стол котлеты полить прокипяченной сме­таной.

Рекомендуется детям с 2-летнего возраста.

*На 100 г: картофель —110 г, масло сливочное —8 г (из них 3 г положить в картофельное пюре), яйцо —1/4 шт., сметана — 10 г: химический состав: белки—4,4 г%, жиры—5,9 г%, углеводы —22,8 г%, калории —159,9.*

**Мусака овощное**

Все овощи тщательно вымыть, удалить плодоножки и испорчен­ные части, нарезать небольшими кусочками или пластинками. Морковь и капусту белокочанную нашинковать, капусту цветную разобрать на соцветия. Все овощи перемешать, положить в жа­ровню, долить 15—20 мл воды и растительное масло; тушить на небольшом огне до готовности. Солить за 5—7 минут до готов­ности.

Рекомендуется детям с 3-летнего возраста.

*На 100 г: капуста белокочанная* —*20 г, капуста цветная* — *15 г, морковь —20 г, кабачки —15 г, помидоры —15 г, баклажа­ны — 15 г, лук репчатый —10 г, фасоль стручковая —10 г, масло растительное—7 г; химический состав: белки—1,7 г%, жиры —7,0 г%, углеводы —10,3 г%, калории —87,1.*

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

**ПРИГОТОВЬТЕ ДЕТЯМ ОВОЩНЫЕ БЛЮДА**

**Оладьи из моркови**

Морковь вымыть, очистить, натереть на средней терке, добавить сырое яйцо, муку и хорошо размешать. Разогреть сковороду и жарить на подсолнечном масле, выкладывая столо­вой ложкой. Соус для оладьев приготовить из желтка круто сваренного яйца: хорошо растереть его, вилкой тщательно взбол­тать со сметаной. Оладьи подавать тёплыми, полив их соусом.

Рекомендуется детям с 3-летнего возраста.

*На 100 г: морковь (желательно каротель)* —*85 г, мука пшеничная* —*30 г, масло растительное* —*7 г, яйцо* —*1/2 шт., сметана* —*10 г, желток круто сваренного яйца* —*1/2 шт.; хими­ческий состав: белки* —*7,8 г%, жиры* —*14,5 г%, углеводы* —*23.3 г%, калории —248,4.*

**Оладьи из кабачков**

Кабачки хорошо вымыть, очистить кожуру, удалить сердце­вину, нарезать на кусочки и пропустить через мясорубку, доба­вить муку, яйца, соль. Если масса будет густой, можно развести молоком. Жарить на горячей сковороде. Подавать на стол нужно тёплыми, с прокипячённой сметаной.

Рекомендуется детям с 2-летнего возраста.

*На 100 г: кабачки* —*60 г. мука пшеничная* —*30 г, масло растительное*—7 *г, яйцо*—*1/2 шт., сметана*—*10 г; хими­ческий состав: белки* —*6,4 г%, жиры* —*12,2 г%, углеводы* —*24.4 г%, калории* —*226,2.*

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

**ПРИГОТОВЬТЕ ДЕТЯМ ОВОЩНЫЕ БЛЮДА**

**Оладьи из яблок**

Приготовить тесто из яйца, муки, добавить соли на кончике ножа и 50 мл воды. Яблоки очистить от кожуры, вынуть сердце­вину и нарезать их кольцами толщиной около 0,5 см. Каждое колечко яблока брать вилкой, опускать в тесто и переносить на раскаленную сковороду с маслом. При подаче на стол оладьи посыпать сахаром.

Рекомендуется детям с 2-летнего возраста.

*На 100 г: яблоки* —*70 г, сахар —3 г, мука пшеничная* — *30 г, яйцо* —*1/2 шт., масло сливочное перетопленное* —7 *г (из них 3 г остается на сковороде), вода*—*50 мл; химический состав: белки—6,6 г%, жиры—6,5 г%, углеводы—30,8 г%, калории* —*197,5.*

**Оладьи из тыквы**

Очищенную тыкву нарезать небольшими ломтиками или соломкой, положить в кастрюлю, залить водой до верхнего уровня тыквы и тушить до мягкости. Готовую горячую тыкву протереть до пюреобразного состояния, добавить муку, яйцо, молоко, са­хар, соль, дать постоять 15 минут и выпекать на растительном масле на сковороде, выкладывая массу столовой ложкой. Пода­вать на стол с прокипячённой сметаной.

Рекомендуется детям с 2-летнего возраста.

*На 100 г: тыква* —*100 г, мука пшеничная* —*20 г, сахар* — *3 г, яйцо* —*1/3 шт., молоко* —*30 мл, масло растительное* — *7 г, сметана*—*10 г; химический состав: белки*—*3.8 г%, жиры —11,7 г%, углеводы —9,3 г%, калории —155,8.*

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