**ПРИГОТОВЬТЕ ДЕТЯМ ОВОЩНЫЕ БЛЮДА**

**Морковь, тушенная в молоке**

Очищенную морковь нарезать небольшими кубиками, поло­жить в кастрюлю, залить водой до верхнего уровня моркови, плотно закрыть крышкой и поставить на слабый огонь, тушить до полуготовности. Затем добавить 40 мл молока, сахар, муку, разведенную в 20 мл молока, хорошо размешать и продолжать тушить до готовности. В готовую морковь положить масло.

Рекомендуется для детей с 1,5-летнего возраста.

*На 100 г: морковь —ПО г, молоко* —*60 мл, сахар* —*5 г, мука* —*2 г, масло сливочное —3 г; химический состав: белки —3,3 г%, жиры —4,5 г%, углеводы —17,2 г%, калории — 124,9.*

**Овощное рагу**

Очищенные корнеплоды мелко нарезать, залить небольшим количеством бульона (можно водой), плотно закрыть крышкой и тушить на слабом огне до полуготовности. Нарезанные кусоч­ками картофель, помидоры, лук, цветную капусту добавить к корнеплодам, посолить и продолжать тушить до готовности. Незадолго до конца тушения в овощи положить сметану и сли­вочное масло. Перед подачей на стол рагу посыпать мелко наре­занной зеленью.

Рекомендуется детям с 2-летнего возраста.

*На 100 г: картофель —20 г, морковь* —*15 г, помидоры — 20 г, капуста цветная* —*40 г, брюква (или репа) —20 г, зелень* — *2 г, лук репчатый* —*5 г, масло сливочное* —*5 г, сметана* — *5 г, бульон*—*100 мл; химический состав: белки* — *1,9 г%, жиры —5,3 г%, углеводы —9,4 г%, калории —96,0.*

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

**ПРИГОТОВЬТЕ ДЕТЯМ ОВОЩНЫЕ БЛЮДА**

**Капустная запеканка со сметанным соусом**

Капусту вымыть, очистить, мелко нарубить и тушить в мо­локе до готовности. Затем, при помешивании, тонкой струей всыпать в капусту манную крупу, сварить до загустения и остудить до теплого состояния. В теплую капусту добавить взбитое яйцо, соль и хорошо размешать. Готовую капустную массу выложить на сковородку, смазанную маслом, и поставить в духовой шкаф для запекания до образования на запеканке розовой корочки.

Пока запеканка находится в духовом шкафу, нужно пригото­вить соус: в сметане хорошо растереть муку и при помешива­нии довести до кипения. Готовую запеканку полить сметанным соусом.

Рекомендуется детям с 1,5—2 лет.

*На 100 г: капуста свежая белокочанная* —*140 г, молоко* — *10 г, манная крупа* —*6 г, яйцо* —*1/4 часть, масло растительное* — *2 г, сметана*—*5 г, мука пшеничная*—/ *г; химический состав: белки*—*5,1 г%, жиры*—*6 г%, углеводы —16,9 г%, калории* —*145,1.*

**Морковные котлеты со сметаной**

Очищенную морковь нарезать мелкими кусочками и тушить до мягкости в молоке с водой под плотно закрытой крышкой. Готовую морковь пропустить через мясорубку, добавить соль, сахар и довести до кипения. В кипящую морковную массу струей всыпать манную крупу и, помешивая, варить до загустения, затем немного охладить, добавить в нее взбитое яйцо, размешать и сделать котлеты. Котлеты обжарить с двух сторон до появ­ления розовой корочки, поставить в духовой шкаф минут на 5—7. При подаче на стол котлеты полить прокипяченной сметаной.

Рекомендуется детям с 2-летнего возраста.

*На 100 г: морковь* —*100 г, молоко* —*20 мл, вода —10 мл, сахар* —*2 г, манная крупа* —*6 г, яйцо* —*1/4 часть, масло расти­тельное* —*6 г, сметана* —*5 г; химический состав: белки 3,2 г%, жиры* —*9,0 г%, углеводы* —*12,9 г%, калории* —*149,5*

**ПРИГОТОВЬТЕ ДЕТЯМ ОВОЩНЫЕ БЛЮДА**

**Картофельная запеканка с вареным мясом**

Мясо отварить, пропустить через мясорубку, соединить с поджаренным луком и перемешать. Картофель сварить на пару, в горячем виде пропустить через мясорубку, добавить в него 2 г сливочного масла, взбитое яйцо и хорошо перемешать. На ско­вородку, смазанную половиной оставшегося масла, положить 2/3 картофельного пюре и разровнять. На картофель ровным слоем положить мясо, а на мясо — оставшийся картофель, сма­зать его маслом и поставить запекать в духовой шкаф. Перед подачей на стол запеканку полить прокипяченной сметаной.

Рекомендуется детям с 1,5-летнего возраста. К запеканке можно дать помидор, для более старших — огурец.

*На 100 г: мясо (мякоть) — 60 г, картофель —80 г, репчатый лук —3 г, яйцо —1/4 часть, масло сливочное* —*3 г, сметана* — *10 г: химический состав: белки —12,7 г%, жиры —8,4 г%, углеводы — 11,9 г%, калории—179.6.*

**Отварной картофель со сметаной**

Картофель средней величины хорошо промыть, очистить и сварить на пару. Посолить во время варки через 1—2 минуты. Горячий картофель посыпать мелко нарезанной зеленью и полить сметаной.

Рекомендуется детям с 3-летнего возраста.

*На 100 г: картофель —120 г, зелень петрушки и укропа — 5 г, сметана—10 г; химический состав: белки—2,1 г%, жиры —2,1 г%, углеводы —17,3 г%, калории —313,6.*

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