**ПРИГОТОВЬТЕ ДЕТЯМ ВКУСНУЮ И ПОЛЕЗНУЮ ПИЩУ ИЗ КРУП!**

**Биточки рисовые**

Подготовленный рис всыпать в подсоленную кипящую воду и, помешивая, варить 20 минут до загустения, затем поставить в водяную баню. Готовую кашу немного охладить, добавить в неё сахар, яйца и тщательно размешать. Из полученной массы приго­товить биточки, обжарить с двух сторон до появления розовой ко­рочки, затем поставить в духовой шкаф на 5—7 минут. При пода­че на стол биточки полить прокипячённой сметаной, смешанной с фруктовым или ягодным сиропом.

Рекомендуется детям с 2-летнего возраста.

*На 100 г: рис* — *20 г, вода* — *80 мл, сахар* —*5 г, масло сливоч­ное* —*5 г, яйцо* —*1/4 шт, сироп* —*5 г; химический состав: белки* —*3,2 г%, жиры* —*4,3 г%, углеводы* —*22,9 г%, калории* — *139,5.*

**Биточки пшённые**

Подготовленную крупу всыпать в подсолённую воду и варить, помешивая, 20 минут. Загустевшую кашу поставить в водяную баню для упревания, затем её немного охладить, добавить сахар, яйца и всё тщательно перемешать. Из полученной массы сделать биточки, обжарить их до появления розовой корочки, затем поставить в духовой шкаф на 5—7 минут. При подаче на стол биточки полить прокипячённой сметаной, смешанной с фруктовым или ягодным сиропом.

Рекомендуется детям с 2-летнего возраста.

*На 100 г: пшено* —*18 г, вода —70 мл, сахар* —*5 г, масло сливочное* —*5 г, яйцо* —*1/4 шт., сметана* —*10 г, сироп* —*5 г; химический состав: белки*—*3,6 г%, жиры*—*5,9 г%, угле­воды* —*16,8 г%, калории* —*131,4.*

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

**ПРИГОТОВЬТЕ ДЕТЯМ ВКУСНУЮ И ПОЛЕЗНУЮ ПИЩУ ИЗ КРУП!**

**Тыквенно-яблочный пудинг**

Очищенные тыкву и яблоки мелко нашинковать. Тыкву поту­шить в воде до полуготовности, добавить яблоки и тушить до го­товности. В яблочно-тыквенную массу всыпать отваренный рис и продолжать тушить в течение 5—7 минут, добавить сахар, сливочное масло (6 г), все перемешать и выложить в сковороду, смазанную оставшимся маслом и посыпанную толчёными суха­рями. Запекать в духовом шкафу при средней температуре (180—200°).

Рекомендуется детям с 2-летнего возраста.

*На 100 г: яблоки* —*50 г, тыква* —*50 г, рис* —*8 г, сахар* — *8 г, масло сливочное* —7 *г, сухари пшеничные* —*3 г, вода* —*70 мл; Химический состав: белки*—*1,1 г%, жиры*—*5,0 г%, угле­воды* —*20,5 г%, калории* —*128,6.*

**Шарлотка из риса с яблоками**

Отварить рис до готовности, сцедить воду, к рису добавить желток, взбитый в крепкую пену белок и полпорции сахара и масла, всё осторожно перемешать. Половину риса выложить в форму, смазанную маслом, сверху положить очищенные и наре­занные тонкими пластиками яблоки, посыпать их сахаром и ко­рицей. Сверху выложить оставшийся рис, смазать маслом и запечь

в духовке. К этой шарлотке можно подавать чай, молоко,
фруктовый сок.

Рекомендуется детям с 2-летнего возраста.

*На 100 г: рис* —*20 г, яблоки* —*25 г, сахар* —*20 г, масло сливочное*—*5 г, яйцо*—*1/3 шт., корица*—*0,5 г; химический состав: белки*—*3,4 г%, жиры*—*6,0 г%, углеводы*—*25,6 г%, калории* —*169,0.*

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