**РЫБНЫЕ БЛЮДА - ВКУСНО И ПОЛЕЗНО!**

**Котлеты из белипа** (рыба с творогом)

Половину батона высушить, сухарики растолочь. Филе трески тщательно промыть в проточной воде, проверить наличие костей и удалить их. Треску соединить с творогом, намоченным в хо­лодной воде. Всю массу пропустить через мясорубку. В получен­ный фарш добавить взбитое яйцо и половину растительного масла, хорошо перемешать и разделать на котлеты. Котлеты обвалять в сухарях, выложить на сковородку, смазанную маслом, и запечь в духовом шкафу.

Примечание. Из массы, приготовленной для котлет, можно сделать тефтели.

Для гарнира лучше всего подходит картофельное пюре или овощное рагу.

Такое блюдо можно рекомендовать для детей с 2-летнего возраста.

*На 100 г: филе трески* —*50 г, свежий творог* —*50 г, хлеб пше­ничный*—*20 г, яйцо*—*1/2 часть, масло растительное*—*6 г; химический состав: белки—16,6 г%, жиры—17,8 г%, углеводы —10,9 г%, калории —278,7.*

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

**РЫБНЫЕ БЛЮДА - ВКУСНО И ПОЛЕЗНО!**

**Рыбные фрикадельки**

Филе тщательно промыть в проточной воде, проверить нали­чие костей и удалить их. Через мясорубку пропустить филе и хлеб, намоченный в молоке. Соединить рыбу, хлеб, в фарш добавить взбитое яйцо, хорошо всё перемешать и руками, смоченными в холодной воде, скатать шарики весом 40 г (вес фрикадельки в готовом виде 30 г). Варить фрикадельки нужно в небольшом объёме рыбного бульона.

Это блюдо можно давать детям с 1,5 лет.

*На 100 г: рыбное филе*—*100 г, хлеб пшеничный*—*15 г, молоко*—*15 мл, яйцо*—*1/2 часть; химический состав: бе­лки —18,6 г%, жиры —3,5 г%, углеводы —7,7 г%, калории — 140,1.*

**Рыбное суфле** (из сырой рыбы)

Подготовленное филе пропустить через мясорубку, соединить с желтком и хлебом, вымоченным в молоке. Белок яйца взбить и соединить с фаршем. Всю массу хорошо перемешать и выложить в сковороду, смазанную маслом. Запекать в духовом шкафу до готовности (проба вилкой).

Рекомендуется для детей с 12-месячного возраста. *На 100 г: рыба филе* —*80 г, хлеб пшеничный - 7 г, яйцо* — *1/2 часть; молоко*—*15 мл, масло растительное*—*2 мл; хими­ческий со ста в: белки —15,1 г%, жиры —5,2 г%, углеводы — 4,0 г%, калории* —*126,3.*

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

**РЫБНЫЕ БЛЮДА - ВКУСНО И ПОЛЕЗНО!**

**Котлеты рыбные**

Рыбу, очищенную от кожи и костей, нарезанную кусочками, пропустить через мясорубку вместе с хлебом, размоченным в мо­локе, добавить яйцо, соль и хорошо взбить венчиком. Из массы сформовать котлеты, обвалять их в просеянных сухарях и жарить на раскаленной сковороде. После обжаривания котлет с двух сторон на среднем огне в сковороду добавить 3—4 столовые ложки воды, накрыть крышкой и на небольшом огне тушить их до готовности. Гарниром может быть отварной картофель или другие овощи.

Рекомендуется детям с 2-летнего возраста.

*На 100 г: рыба* —*80 г, хлеб белый* —*15 г, молоко —15 мл, яйцо* —*1/4 шт., сухари пшеничные* —*5 г, масло растительное* — *8 г; химический состав: белки*—*14,6 г%, жиры* — *9,3 г%, углеводы —11,3 г%, калории —133,4.*

**Рыба, тушенная с овощами**

Морковь и лук очистить, вымыть, нарезать ломтиками и каждый из них разрезать на 4 части. Рыбу очистить от костей и кожи, сполоснуть в холодной проточной воде, нарезать неболь­шими кусочками, соединить их с овощами, добавить 1 стакан горячей воды, лавровый лист, выложить в кастрюлю, закрыть крышкой и тушить 40 минут на слабом огне (в начале кастрюлю поставить на большой огонь, а как только содержимое кастрюли закипит, огонь убавить до минимума, но крышка должна быть обязательно плотно закрыта). Готовую рыбу с овощами заправить горячими сливками и сливочным маслом. В качестве гарнира можно подать отварной картофель, зеленый консервированный горошек.

Рекомендуется детям с 3-летнего возраста.

*На 100 г: рыба без головы* —*180 г, морковь* —*10 г, лук репчатый*—*8 г, лавровый лист*— *1* *шт., сливки*—*10 мл, масло сливочное* —*5 г (рыбу лучше брать треску, окунь, если исполь­зовать филе, то нужно не 180 г, а 85 г); химический состав: белки*—*16,4 г%, жиры—5,6- г%, углеводы —6,6 г%, калории* —*119,0.*

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