**ПРИГОТОВЬТЕ ДЕТЯМ!**

**Бульон овощной**

В холодную воду положить очищенные корнеплоды и варить на слабом огне до полуготовности (крышка должна быть плотно закрыта). Затем добавить капусту, лук и продолжать варить до готовности. Готовый бульон процедить и довести до кипения.

На овощном бульоне готовят каши, супы, соусы.

*На 1 л: морковь* —*100 г, капуста белокочанная* —*100 г, ка­пуста цветная —100 г, брюква —100 г, репа —100 г, корень петрушки —10 г, лук репчатый —20 г, вода —1200 мл.*

**Суп-пюре овощной**

Очищенные овощи и картофель сварить до готовности в не­большом количестве воды, протереть через сито, соединить с отваром, добавить горячее молоко, соль, недостающее по объему количество дополнить горячей водой и кипятить в течение 2—3 ми­нут. Взять 2 желтка круто сваренных яиц, растереть с маслом и заправить ими суп перед кормлением детей.

*На 1 л: картофель* —*100 г, капуста цветная или белокочан­ная* —*100 г, морковь* —*50 г, желток куриного яйца* —*2 штуки, молоко* —*300 мл, сливочное масло* —*30 г; химический со­став: белки* —*1,6 г%, жиры* —*4,3 г%, углеводы* —*3,5 г%, кало­рии в 100 г супа —60,9.*

**ЭТО ВКУСНО И ПОЛЕЗНО**

**Борщ вегетарианский**

Овощи сварить до готовности в небольшом количестве воды; очищенную свеклу сварить в воде до полуготовности, натереть на крупной терке и опустить в ту же воду; добавить остальные нашинкованные овощи и варить их до готовности. Недостающее до литра количество жидкости дополнить горячей водой и довести до кипения. Перед подачей борща на стол положить в него прокипяченную сметану и мелко нарезанную зелень.

*На 1 л: капуста свежая белокочанная* —*120 г, свекла* — *150 г, картофель* —*150 г, морковь* —*50 г, лук* —*30 г, свежие помидоры* —*100 г (или томат-пюре 10 г), корень петрушки* —*10 г, зелень* —*20 г (листья петрушки и укроп), масло сливочное* — *30 г, сметана*—*50 г; химический состав: белки*—*0,7 г%, жиры* —*3,8 г%, углеводы* —*4,7 г%, калории в 100 г супа* —*57,2.*

**Суп-пюре гороховый с гренками**

Горох перебрать, промыть, залить холодной водой, добавить корень петрушки, репчатый лук, морковь, натертую на крупной терке, и при закрытой крышке варить на медленном огне до готовности (примерно 2—2,5 часа), лук и петрушку отбросить, добавить протертые помидоры и прокипятить в течение нескольких минут. В готовый суп положить масло. Перед подачей на стол в тарелки положить гренки.

Рекомендуется детям с 3-летнего возраста.

*На 1 л: горох лущеный —200 г, лук репчатый* —*10 г, морковь*—*40 г, помидоры —50 г, петрушка (корень)* —*10 г, масло сливочное* —*15 г, хлеб пшеничный* —*60 г, вода* —*1200 мл; хи­мический состав: белки*—*31,1 г%, жиры*—*16,3 г%, угле­воды* —*150,4 г%, калории в 100 г супа* —*92,1.*