

САМЫЕ ВКУСНЫЕ

И



**В НАШЕМ
ДЕТСКОМ САДУ**

{ Крендель сахарный }

ингредиенты

1 порция 80 грамм
вес нетто в граммах

Мука пшеничная 44,8
Сахар 17,6
Маргарин 11,2
Соль 0,24
Дрожжи пресованные 3,2
Вода питьевая 16

Масло растительное 0,4
Яйцо 0,58

процесс приготовления

Дрожжевое тесто, приготовленное опарным или безопарным способом, делят на куски массой по 54 г., которые скатывают в жгут, и свертывают его в виде восьмерки.

Крендели укладывают на смазанный маслом лист, посыпают сахарным песком, и выпекают при температуре 220-250 °С, в течении 10-15 минут.

{ Каша «Друзьба» }

ингредиенты

1 порция 200 грамм
вес нетто в граммах

Рис 10
Пшено 10
Сахар 6
Соль 0,5
Молоко 150
Вода питьевая 24
Масло сливочное 6

процесс приготовления

Крупу перебирают, промывают сначала теплой, затем горячей водой. В кипящую воду закладывают подготовленную пшеничную крупу и варят 10-15 минут, помешивая. Затем, всыпают подготовленную рисовую крупу, и варят 5-10 минут, помешивая. Потом добавляют горячее молоко, соль, сахар и варят, периодически помешивая, до готовности.

В готовую кашу добавляют прокипяченное сливочное масло, и всё тщательно перемешивают.

{ Какао на молоке }

ингредиенты

1 порция 150 грамм
вес нетто в граммах

Какао-порошок 2,5
Сахар 10
Молоко 135
Вода питьевая 21

процесс приготовления

Какао смешивают с сахаром, добавляют небольшое количество кипятка (100 мл) и растирают до однородной массы, затем вливают, при постоянном помешивании, кипяченое горячее молоко, остальной кипятком доводят до кипения.

{ Запеканка капустная }

ингредиенты

1 порция 200грамм
вес нетто в граммах

Капуста белокочанная 208
Масло сливочное 13,34

Яйцо 13,34
Крупа манная 26,66
Сухари панировочные 6,66
Сметана 6,66

процесс приготовления

Капусту мелко шинкуют, припускают с маслом. В припущенную капусту всыпают манную крупу и, периодически помешивая, варят до готовности, после чего охлаждают до 40-50 °С, добавляют сырые яйца, соль и перемешивают. Капустную массу выкладывают ровным слоем на смазанный маслом и посыпанный сухарями противень, смазывают сметаной и запекают. Готовую запеканку нарезают на порции, подают с прокипяченным сливочным маслом или соусом молочным, сметанным, сметанным с томатом.

{ Кнели куриные с рисом }

ингредиенты

1 порция 80грамм
вес нетто в граммах

Курица (или цыпленок-бройлер) 76

Рис 7

Молоко (или вода
питьевая) 8

Масло сливочное 3

Соль по вкусу

процесс приготовления

Мякоть кур пропускают два раза через мясорубку, смешивают с холодной рисовой вязкой кашей, добавляют соль, молоко или воду, сливочное масло, тщательно перемешивают и взбивают до получения однородной массы. Из подготовленной массы разделяют кнели массой 20-25 грамм и варят их на пару. Отпускают с прокипяченным сливочным маслом.

{ Каша гречневая, молочная }

ингредиенты

1 порция 200грамм
вес нетто в граммах

Гречневая крупа 20

Вода питьевая 24

Молоко 150

Сахар 6

Соль 0,5

Масло сливочное 6

процесс приготовления

В кипящую воду кладут соль, всыпают перебранную и промытую крупу, перемешивают и варят до полуготовности. Затем, вливают горячее молоко, добавляют сахар. Помешивая, варят до готовности при слабом кипении. В готовую кашу добавляют прокипяченное сливочное масло, всё тщательно перемешивают.

{ Запеканка из творога }

ингредиенты

1 порция 200грамм
вес нетто в граммах

Творог 187
Крупа манная 13
Сахар 13
Яйцо 5
Сухари панровочные 8
Сметана 8
Масло сливочное 8

Молоко сгущеное 30

процесс приготовления

Протертый творог смешивают с предварительно заваренной в воде солью (10 мл на порцию) и охлажденной манной крупой, подготовленными яйцами, сахаром. Подготовленную массу выкладывают слоем 3-4 см на смазанный маслом и посыпанный сухарями противень. Поверхность массы смазывают сметаной, запекают в жарочном шкафу при температуре 220-280°C в течении 20-30 минут, до образования на поверхности румяной корочки. При отпуске, запеканку разрезают на порционные куски и поливают фруктовым соусом или сгущенным молоком, или сметаной, прошедшей терм. обработку.

{ Борщ }

ингредиенты

1 порция 250грамм
вес нетто в граммах

Свекла 40
Капуста свежая 30
Морковь 12,5
Лук репчатый 10
Томатное пюре 7,5
Масло растительное 5
Сахар 2,5
Бульон 200

Сметана

процесс приготовления

В кипящий бульон закладывают нашинкованную капусту и варят 10-15 минут. Затем кладут тушеную свеклу, припущенные овощи и варят до готовности. За 10-15 мину до окончания варки добавляют соль, сахар.

В готовый борщ кладут сметану.

Рассольник ленинградский

ингредиенты

1 порция 250грамм
вес нетто в граммах

Картофель 75
Морковь 10
Лук репчатый 5
Огурцы соленые 15
Масло растительное 5
Крупа перловая (или
рисовая) 5
Бульон 187,5

процесс приготовления

В кипящий бульон кладут подготовленную крупу, доводят до кипения, закладывают картофель, нарезанный брусочками, а через 5-10 минут вводят припущенные овощи и припущенные огурцы. За 5-10 минут до окончания варки добавляют соль.

{Суп с рыбными консервами}

ингредиенты

1 порция 250грамм
вес нетто в граммах

Консервы рыбные в
собственном соку 40
Картофель 70
Морковь 16
Лук репчатый 8
Масло сливочное 4
Бульон 200
Зелень 1,8
Рис 5

процесс приготовления

В кипящий бульон кладут подготовленную крупу, доводят до кипения, закладывают картофель, нарезанный брусочками, а через 5-10 минут вводят припущенные овощи. За 10-15 минут до окончания варки закладывают протертые рыбные консервы, соль, зелень. Доводят до готовности.

{ *Суп «Московский»* }

ингредиенты

1 порция 200грамм
вес нетто в граммах

Говядина 35
Картофель 35
Гречка 13
Морковь 7
Лук репчатый 3
Масло сливочное 5

процесс приготовления

В готовый кипящий мясной бульон кладут подготовленную гречку и картофель, нарезанный брусочками. Лук и морковь пассированные на сливочном масле добавить в кипящий суп.
Довести до готовности.

САМЫЕ ВКУСНЫЕ

И



**В НАШЕМ
ДЕТСКОМ САДУ**

{ Котлеты, биточки }

ингредиенты

1 порция 70грамм
вес нетто в граммах

Говядина (или телятина, или свинина) 52

Пшеничный хлеб 12,25

Молоко (или вода питьевая) 16,6

Сухари панировочные 7

Масло сливочное 4,37

Соль по вкусу

процесс приготовления

Мясо пропускают два раза через мясорубку, смешивают с размоченным в молоке или воде хлебом пшеничным, снова пропускают через мясорубку, добавляют соль поваренную йодированную, хорошо выбивают. Из приготовленной котлетной массы формуют котлеты или биточки, варят на пару или в воде до готовности в течение 15-20 мин.

{ Гуляш из говядины }

ингредиенты

1 порция 80 грамм
вес нетто в граммах

Говядина 66,36

Масло растительное 3,36

Лук 9,24

Томат-паста 2,7

Мука пшеничная 2,3

Соус белый основной

Соль 0,4

Лавровый лист 0,008

Перец черный горошком ,02

процесс приготовления

Нарезанное кубиками по 20-30 г и обжаренное мясо заливают бульоном или водой и тушат с добавлением пассированного томатного пюре в закрытой посуде около часа.

На бульоне, оставшемся после тушения, готовят соус, добавляя в него пассированный лук, соль, перец, заливают им мясо и тушат еще 25-30 мин. За 5-10 мин до готовности кладут лавровый лист.

В гуляш из говядины можно добавить чеснок (0,8 г нетто на порцию).

Гуляш можно готовить со сметаной (15-20 г на порцию).