Кулинарная книга любимых детских блюд

(из меню детского сада)

Каша « Дружба»

Каша, одно из древнейших блюд — простое в приготовлении, вкусное и питательное, обладающее многими ценными свойствами, идеальный завтрак для всей семьи. Это полезный, питательный, вкусный и недорогой продукт. Очень полезно есть на завтрак каши. Начиная день с каши, вы насыщаете организм полезными веществами.

В кашах содержится в необходимом количестве и нужном для человека соотношении железо, медь, цинк, белки, а также витамины группы В, РР. Каши из разных круп также богаты клетчаткой.

Каша Дружба - это каша из смеси рисовой и пшенной крупы. Каши из смеси круп на Руси первоначально были ритуальными. Такие каши варили девушки на день Аграфены Купальницы (23 июня). Такими кашами угощали путников, и это должно было принести девушке удачу на целый год.
Мы готовим эту кашу по классическому рецепту, и вот способ приготовления:

Для приготовления 1 порции понадобится:

1. Рис - 15 гр.
2. Пшено - 15 гр.
3. Молоко - 150 гр.
4. Вода - 50 гр.
5. Сахар – 5г
6. Соль – по вкусу
7. Масло сливочное - 15 гр.

20л

30л

EXTREME
DER 91

Творожная запеканка

История возникновения запеканки как блюда

С появлением творога на Руси люди сразу же стали готовить из него запеканки, однако своими корнями это блюдо тесно связывают с французской кухней. Именно там одному искусному кулинару пришла в голову идея собрать в одной посуде то, что осталось после обеда, залить все это взбитыми яйцами с молоком и поставить в печь. Русская знать отведала это блюдо только лишь в XVIII веке, когда стало модным заимствовать многие нравы и рецепты у европейцев.

Будничное и праздничное меню с запеканкой (запеченным «цельным» блюдом) приобретет свой колорит. Это может быть основное второе блюдо или питательный десерт, калорийный или, наоборот, разгрузочный гарнир.

Сегодня многие кухни мира предлагают собственные вариации на тему запеканки:

- французская запеканка – гратен;
- итальянская – лазанья
- английская – пудинг;
- финская – каалилаттико;
- русская – лапшевик.

Наша любимая запеканка готовится из следующих продуктов:

Творог-140г
Яйцо-1шт.
Сахар-5г
Манка-10г

Щи

Начали готовить щи на Руси примерно в 11 веке, когда русский народ познакомился с завезенной из Древнего Рима капустой, которая считалась там деликатесом и общепризнанным средством для лечения и профилактики различных заболеваний. Русский народ, с помощью природной смекалки и наблюдательности быстро раскусил все полезные свойства заморского овоща, быстро нашел ему применение, и стал употреблять капусту свежую и квашенную в разных блюдах, как повседневных, так и в праздничных.

В каждом определенной местности щи варили по-разному, добавляли свои оригинальные ингредиенты, только способ приготовления оставался одинаковым для всех – щи должны обязательно готовиться в чугунке и глиняном горшке русской печи, и не просто вариться, а томиться и настаиваться некоторое время для того для того чтобы они приобрели свой насыщенный и уникальный вкус и аромат. Сам горшок для щей был особо почитаемым предметом обихода, его тщательно мыли и даже заговаривали.

В щах присутствует несколько основных компонентов:

1. Свежая или квашеная капуста (или заменяющие её зеленая масса – крапива, щавель, репа);
2. Мясо (в его отсутствие его заменяла рыба или грибы);
3. Различные коренья (морковь, корневища петрушки);
4. Пряная заправка (репчатый лук, корни сельдерея, чеснок, укроп, лавровый лист, перец);
5. Кислая заправка (капустный или яблочный рассол, сметана, кислое молоко или простокваша).

Наши повара так искусно готовят щи, вкладывают в свою работу частичку своей души, поэтому тарелки всегда остаются пустыми, и пусть они приготовлены не в горшке, а в огромной кастрюле на плите, но есть их одно удовольствие. Наши замечательные щи готовятся из следующих продуктов:

Мясо-40г
Картофель-100г
Капуста-70г
Лук-5г
Морковь-10г
Соль-10г
Сметана-10г

Мясные «каштаны»

Из мясного фарша можно приготовить очень много блюд, но самое распространенное – это котлеты. Ещё существует множество рецептов блюд из гречки. Наши замечательные повара придумали соединить в котлетах мясной фарш с гречкой, и идея оказалась просто замечательной! На научном языке это можно назвать белковыми котлетами, обогащенными железом. Гречка полезна всем, особенно детям, так как содержит много витаминов, пищевые волокна, клетчатку и микроэлементы, необходимые для полноценного развития молодого организма. Это, самое любимое детьми блюдо в нашем детском саду, назвали «каштаны»

Ингредиенты на 1 порцию:

мясо-80г
Гречка-40г
Яйцо-1шт
Соль-5г
Соус: мука-5г, томаты-1ч.л, сметана-10г

Напиток из изюма и шиповника

Польза этого напитка очевидна, ведь изюм - это уникальный сухофрукт. В нем сохраняются все микроэлементы и практически все витамины содержащиеся в винограде..
Изюм - это не просто сладость и вкусный десерт. Он широко используется в народной медицине, ведь изюм не только укрепляет сердечно – сосудистую систему человека, но и помогает нашей нервной системе. Кроме того, он повышает иммунитет. Так же изюм необходим людям, страдающим дефицитом железа – анемией.
Второй компонент этого напитка не менее полезен. Самым ценным свойством для организма человека, которым обладает шиповник является то, что он содержит в себе в довольно большом количестве **витамин С.** Кроме того, растение богато **полисахаридами, органическими веществами** и небольшим содержанием **витаминов группы А, К, Е, В и Р.** Яблочная и лимонная кислоты, пектин, ликопин, фитонциды, дубильные вещества, железо, кальций, магний и массу других микроэлементов – всё это дарит нам шиповник. Вот поэтому дети всегда с удовольствием пьют этот эликсир здоровья.

Для приготовления одной порции напитка потребуется: 10г шиповника, 10г изюма, 200мл воды, сахара 10г

Витаминный салат

Родом морковь из Афганистана. Много веков назад первыми этот овощ оценили афганские лошади. Они с удовольствием хрустели зеленой резной ботвой дикой моркови, корень которой был тогда фиолетового цвета и долгое время не употреблялся в пищу. Европейцы занялись культурным разведением моркови в семнадцатом веке. Особенно много усилий в этом направлении приложили селекционеры Голландии. Благодаря им в мире известно около 60 сортов моркови. В пищу широко стали употреблять корнеплод, цвет которого давно изменился на оранжевый.

Вареная морковь по содержанию провитамина А значительно опережает все известные овощи Кроме того, в ней содержатся соли калия, кальция, йода, фосфора, бора, селена, фтора, ванадия, кобальта, марганца, меди, железа, витамины В1, В2, В9, С, Е, К, РР, фитонциды, эфирные масла, сахара, а также клетчатка.Долгое время среди диетологов не прекращались споры: какая морковь полезнее – сырая или вареная?Распространено мнение, что богатые витаминами овощи и фрукты теряют полезные свойства при термообработке, поэтому в пищу их желательно употреблять в сыром виде.Не так однозначно обстоит дело с вареной морковью. Оказалось, что в некоторых случаях ее полезнее употреблять, чем сырую.

Оказалось, что в вареной моркови сохраняется содержание витаминов, микроэлементов и макроэлементов, а содержание антиоксидантов увеличивается на 30 %.

А последние научные разработки учёных доказали, что морковь лучше усваивается организмом, если поступает в организм вместе с масляной основой. Вот поэтому в наш салат повара добавляют растительное масло. Второй компонент салата- зелёный горошек. Он считается одной из первых продовольственных культур, которую стали выращивать люди. Археологи уверены, что это произошло примерно 5000 лет назад в Китае или Египте.Если раньше горошек потребляли сушеным, то сегодня он более востребован в свежем или консервированном виде. Одна из причин широкого распространения зеленого горошка – его неприхотливость и возможность выращивания в различных климатических зонах. Замороженный, сушеный и консервированный, он не теряет питательных веществ, текстуры и цвета.

Наш витаминный салат потребует на одну порцию 50г моркови, 10г зелёного горошка, 2г растительного масла, соль по вкусу