

## Советы для родителей от шеф-повара Светланы Викторовны



Рецепт запеканки в детском саду да и других детских не имеет особой сложности. Наверное, многие мамы сталкивались с тем, что малыш просит приготовить детский омлет или запеканку такую как в детском садике.

А дома как не старайся, не получается добиться таких вкусовых качеств. У блюд из меню детского садика есть своя особенность и, включив их в свое домашнее меню, можно не только угодить вкусам своего ребенка, но и доставить удовольствие взрослым домочадцам, которым рецепты блюд для детского сада напомнят беззаботное детство.

К тому же питание для детей сбалансированное и диетическое, без специй и жирных сортов мяса. Из способов приготовления лучше тушить, запекать варить, а не жарить. Так что, полезно разнообразить свой стол несколькими блюдами по рецепту детского сада.

**Запеканка творожная** – рецепт детского сада. Для приготовления творожной запеканки необходимо 500 г творога смешать с сахаром, примерно 100 г. Перед этим творог желательно протереть через сито. Добавить 2-3 яйца. Растопить 50 г сливочного масла и влить в творожную массу. Затем добавить 50 г молока и манку. Смесь лучше оставить на 40-50 минут, чтобы дать время манной крупе набухнуть. Форму для выпекания необходимо смазать сливочным маслом и посыпать манной крупой, а запеканку смазать сметаной, чтобы получилась румяная корочка. Выпекать полчаса при температуре 200°C в заранее разогретой духовке. Подавать такую запеканку можно со сметаной, вареньем, киселем или консервированными ягодами.



Для приготовления **котлет** для детей необходимо мякоть индейки и постной говядины (по 300 г) пропустить через мясорубку. Кусочек городской булки или батона замочить в молоке, а затем добавить в фарш. Посолить, хорошо вымесить и мокрыми руками сформировать котлеты, при этом можно использовать панировочные сухари. Обжаривать котлеты на растительном масле до корочки, а затем переложить в пароварку и прогреть на пару 3 минуты. Готовые котлеты подавать с картофельным пюре.



**Плов** как в детском саду. Лук нарезать кубиками и обжарить, добавить порезанную соломкой морковь и тушить 5 минут. Добавить кусочки куриного мяса и обжарить. После чего влить 150 мл воды и тушить 15 минут, чтобы бульон впитал вкус и аромат мяса. Затем мясо переложить в кастрюлю, сверху выложить промытый рис. Залить холодной водой, положить лавровый лист. Плов довести до кипения, а затем оставить тушиться на минимальном огне 30-35 минут, не перемешивая. Когда рис будет готов, убрать с огня, перемешать и дать постоять.



Как видно меню детского сада с рецептами может стать хорошим подспорьем для домашнего питания. Продукты для приготовления и технология просты, разнообразие блюд велико, а вкус готовых блюд по душе и детям и взрослым.

***Приятного аппетита!***