

Илья Мельников

Вкусные и полезные десерты для дошкольников



Илья Мельников

**Вкусные и полезные
десерты для дошкольников**

«Мельников И.В.»

2012

Мельников И. В.

Вкусные и полезные десерты для дошкольников / И. В. Мельников —
«Мельников И.В.», 2012 — (Питаемся правильно)

ISBN 978-5-457-22522-0

«Во многих семьях за питанием детей дошкольного возраста начинают следить менее тщательно. В результате этого могут возникать нарушения аппетита. Этому способствуют игры, особенно на улице, возможность „перехватить“ пирожок, бутерброд, пряник в промежутках между официальными приемами пищи. Снижают аппетит сладкие фруктовые соки и напитки, которые дают детям вместо воды. Бороться с нарушением аппетита можно только строго соблюдая режим питания и порядок подачи блюд...»

ISBN 978-5-457-22522-0

© Мельников И. В., 2012

© Мельников И.В., 2012

Содержание

Блюда для дошкольников	5
Рецепты блюд для дошкольников	6
Супы, каши, салаты	6
Конец ознакомительного фрагмента.	9

Илья Мельников

Вкусные и полезные десерты для дошкольников

Блюда для дошкольников

В этом возрасте все полезно молоко. Ежедневно ребенок 3,5 – 5-летнего возраста должен выпивать 500 мл.

Еда ребенка этого возраста должна быть сбалансированной, разнообразной, вкусно приготовленной и поданной в привлекательной форме. Необходимо учитывать все составные части пищи соответственно возрастным потребностям. Для правильного развития ребенка в его рацион вводятся витамины и минеральные соли. Если правила составления рациона соблюдаются, дополнительной потребности в витаминах не возникает. Дети не нуждаются в большом количестве соли. Их суточная норма равна в этом возрасте 8 г, т. е. половине нормы взрослого.

Увеличивается объем первого блюда – он становится равным примерно 180–200 мл на порцию. Растущему организму требуется энергия, поэтому наряду с другими источниками углеводов сахар занимает не самую последнюю позицию – 50–60 г в день, это допустимая норма. Расширяется рацион ребенка: включаются соленые и жареные блюда, приправы, чеснок.

Меню дошкольника можно представить в следующем виде:

Завтрак:

Каша гречневая – 250 г, ненатуральный кофе с молоком – 200, хлеб с маслом – 60 г.

Обед:

Салат свекольный с добавлением растительного масла – 50 г, суп на бульоне – 250 г, котлета мясная – 80 г, картофель отварной – 100 г, соленый огурец, компот из сухофруктов, хлеб пшеничный – 25 г.

Полдник:

Кефир – 200 г, печенье – 35 г, яблоко – 75 г.

Ужин:

Творожная запеканка (творог, крупа манная, яйцо, масло сливочное, сахар, молоко), морковь тертая с сахаром – 60 г, молоко – 150 г, хлеб пшеничный – 30 г.

В целом этот режим питания можно взять за основу, ежедневно меняя кашу на рисовую, овсяную, манную, салат тоже должен быть из разных овощей. Два раза в неделю необходимо давать рыбу, ежедневно – мясо, 1 яйцо.

Большинство детей посещает детские сады, и им надо приготовить ужин. Учитывая предпочтения вашего ребенка, вы можете приготовить ему разнообразные блюда, желательно молочные, овощные и фруктовые. Чтобы избежать повторения блюд и продуктов, даваемых ребенку в детском саду, необходимо знать меню детского сада.

Во многих семьях за питанием детей дошкольного возраста начинают следить менее тщательно. В результате этого могут возникать нарушения аппетита. Этому способствуют игры, особенно на улице, возможность «перехватить» пирожок, бутерброд, пряник в промежутках между официальными приемами пищи. Снижают аппетит сладкие фруктовые соки и напитки, которые дают детям вместо воды. Бороться с нарушением аппетита можно только строго соблюдая режим питания и порядок подачи блюд.

Рецепты блюд для дошкольников

Супы, каши, салаты

Суп с молоком и клубникой

Ингредиенты:

50 г ягод клубники, 600 мл молока, 1 желток, 1,5 ст. ложки сахара или меда, 0,5 ч. ложки крахмала.

Приготовление:

Молоко с сахаром, желтками и крахмалом хорошо размешать и, постоянно помешивая, довести до кипения. Ягоды взбить миксером или раздавить вилкой и добавить в загустевшее молоко.

Суп «Десертный»

Ингредиенты:

2,5 ст. молока, 1 ст. кукурузных хлопьев, 1 ст. ягод (малина, смородина, черника), сахар, орехи.

Приготовление:

Кукурузные хлопья залить горячим молоком, довести до кипения, прикрыть крышкой и оставить на несколько часов. Перед подачей на стол добавить ягоды, по вкусу заправить сахаром, посыпать сверху рублеными орехами.

Суп хлебный с яблоками, изюмом и клюквой

Ингредиенты:

800 г ржаного хлеба, 200 г яблок, 100 г сахара, 100 г изюма, 100 г клюквы, 120 г сливок, корица.

Приготовление:

Из ржаного хлеба в духовке высушить сухари (до коричневого цвета). Охладить, залить кипящей водой и дать настояться в течение 2–3 ч.

Клюкву и изюм перебрать, помыть. Очищенные яблоки нарезать ломтиками. Замоченные сухари протереть через сито, смешать с отваром, добавить изюм, клюкву, яблоки, сахар, корицу в порошок. Довести до кипения и кипятить 5–10 мин. Снять с огня и охладить.

Суп подать к столу со взбитыми сливками.

Суп апельсиновый

Ингредиенты:

2 апельсина средних размеров, 3/4 л воды, 3/4 ст. загущенного апельсинового сока, 7 ст. ложек сахара, 2 желтка.

Приготовление:

Апельсины тщательно вымыть (губкой, щеткой) под струей воды, обсушить. Один разрезать наполовину, отрезать от каждой части по 4 пластины (тонких). С другого апельсина на мелкой терке стереть всю кожуру (сок выдавить либо потереть вместе с кожурой).

Вскипятив воду, влить в нее загущенный (крахмалом, желатином) апельсиновый сок, добавив массу тертой цедры, вымешать и оставить на огне в течение 5 мин.

Желтки растереть с сахаром (как на гоголь-моголь), вылить в суп, вымешать. Блюдо можно подавать как в теплом виде, так и в холодном. Каждую порцию украсить двумя-тремя пластинками апельсина. К супу можно подать сладкий рис, сваренный в молоке.

Каша рисовая с медом

Ингредиенты:

200 г риса, 0,5 л молока, 100 г сахара, 100 г изюма, 100 г орехов, 100 г меда, 50 г маргарина.

Приготовление:

Рис промыть, залить кипятком, чтобы вода только покрыла его, положить маргарин, накрыть и варить на слабом огне. Когда рис набухнет, влить молоко, но крупу не мешать, накрыть и варить до готовности. Перед подачей перемешать рис с сахаром, промытым изюмом, дроблеными орехами, разложить на тарелки, полить жидким медом и подать.

Запеканка манная с творогом

Ингредиенты:

1 ст. манной крупы, 1 ст. молока, 500 г творога, 2 яйца, 1 ст. ложка сахара, 5 г дрожжей или соды, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 ст. сметаны для соуса.

Приготовление:

Манную крупу смешать с молоком и оставить на несколько часов, чтобы крупа набухла. Затем добавить растертые с сахаром дрожжи и поставить в теплое место, чтобы масса поднялась. Поднявшуюся массу выложить нетолстым слоем на подготовленный противень, поверхность сгладить и запекать в духовке. Когда запеканка сверху зарумянится, положить на нее хорошо растертый творог, смешанный с яйцом и сахаром, сгладить поверхность, взбрызнуть маслом и запекать в духовке 20–30 мин.

К запеканке подать сметану и растопленное масло.

Салат «Одуванчик»

Ингредиенты:

3 цветка одуванчика, 1 ст. листьев крапивы, 10 шт. чернослива, 2 ст. ложки изюма, 0,5 ст. нежирного кефира или несладкого йогурта.

Приготовление:

Крапиву тщательно промыть, удалить твердые черешки. Листья крапивы положить в дуршлаг и обдать крутым кипятком, порубить ножом. Цветки одуванчика положить на 20 мин в холодную подсоленную воду, это уменьшит их горечь. Чернослив и изюм (без косточек) промыть, залить кипящей водой и оставить на 15–20 мин для набухания. Смешать подготовленные компоненты, заправить кефиром или йогуртом. При желании в заправку можно добавить немного сахара.

Салат «Фантазия»

Ингредиенты:

3–4 яблока, 1 апельсин, 2 корня сельдерея, 200 г синего винограда, лучше без косточек, 1 ст. очищенных грецких орехов, 0,5 ст. кефира, 2 ст. ложки майонеза, 0,5 лимона, сахар, соль, перец – по вкусу

Приготовление:

Сельдерей тщательно вымыть со щеткой, отварить, затем мелко нарезать. Яблоки (лучше кисло-сладкие, но с твердой мякотью) вымыть, очистить от кожуры и нарезать небольшими кубиками. Апельсин вымыть, очистить, нарезать кружочками. Каждый кружочек разделить на четыре части. Удалить косточки, пленки (по возможности) и белую мякоть в середине апельсина. Орехи измельчить и поджарить на сковороде без добавления масла. Ягоды винограда разрезать пополам острым ножом, вынуть косточки. Выложить слоями: яблоки, сельдерей, виноград, апельсины, сверху – орехи. Кефир смешать с майонезом, доба-

вить в соус лимонный сок, посолить, поперчить, положить немного сахара. Все взбить. Залить салат приготовленным соусом. Украсить ломтиками апельсина.

Суфле с морковью и изюмом

Ингредиенты:

250 г сухарей пшеничных, 100 мл молока, 100 г изюма, 400 г моркови, 50 г сахара, 2 яйца, 75 г масла сливочного.

Приготовление:

Сухари замочить в молоке, смешать с протертой припущенной морковью, добавить распаренный изюм, сахар, взбитые отдельно желтки и белки. Массу выложить в смазанную маслом и посыпанную сухарями форму. Запечь в духовке. Готовое суфле полить маслом или сметаной.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.