

## КНЕЛИ РЫБНЫЕ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ



### На одну порцию:

Филе трески или окуня - 64 г.

Хлеб пшеничный - 7 г.

Молоко - 24 г.

Яйца (белки) - 1/12 шт.

Масло сливочное - 4 г.

### Соус молочный:

Молоко - 15 г.

Масло сливочное - 2 г.

Мука пшеничная - 2 г.

Вода 15г.

Соль, сахар.

Выход - 30 г.

### Технология приготовления:

Рыбное филе нарезать кусками и дважды измельчить в фарш вместе с замоченным в молоке хлебом. Добавить охлажденные белки, соль, молоко, взбить.

Из кондитерского мешка или с помощью двух столовых ложек



формировать кнели и опускать порциями в слабо кипящую подсоленную воду. Варить 10 - 15 мин. Подать с молочным или сметанным соусом.

Молочный соус: Просеянную муку подсушить в жарочном шкафу до золотистого цвета. Охладить, развести горячим молоком с добавлением воды и варить 7-10 минут при слабом кипении.

Добавить соль, сахар, довести до кипения.

Гарниры: овощи отварные, пюре картофельное, капуста, тушеная с яблоками

## ЗРАЗЫ КУРИНЫЕ С ОМЛЕТОМ И ОВОЩАМИ



**На одну порцию:**

**Мясной фарш:**

мякоть курицы - 50 г.

масло сливочное - 3 г.

хлеб пшеничный - 11 г.

молоко или вода - 14 г.

**Начинка:**

яйца - 1/6 шт.

морковь - 9 г.

кабачки - 12 г.

масло сливочное - 1.5 г.

**Технология приготовления:**

**Из мякоти кур приготовить котлетную массу.**

**Очищенные кабачки и морковь мелко нашинковать, припустить с маслом до готовности, протереть через сито, выложить на сковородку или противень, смазать маслом и залить омлетной массой (яйца и молоко). Запечь в жарочном шкафу до готовности. Из котлетной массы сформовать кружки толщиной 1 см., на середину положить омлет с овощами, нарезанный ломтиками. После чего края кружков соединить, придав изделию овальную форму. Варить на пару. Отпустить со сливочным маслом. Гарниры: каша вязкая, макаронные изделия отварные, пюре из моркови или свеклы.**

## СУП С ГРЕНКАМИ



### Продукты на одну детскую порцию:

**мясо - 40гр.**

**лук репа -12.5гр.**

**морковь -12.5гр.**

**масло растительное -2.5гр.**

**картофель -65гр.**

**хлеб пшеничный -37гр.**

**масло сливочное -2.5гр.**

**сыр твердый -7.2 гр.**

**вода -175гр.**

### Технология приготовления:

**Приготовить мясной бульон.**

**В кипящий бульон кладут картофель, нарезанный кубиками, доводят до кипения, добавляют припущенную морковь, лук и варят до готовности. За 5-10 мин до окончания варки кладут соль.**

**Пшеничный хлеб очищают от корок, нарезают ломтиками, кладут на кондитерский лист, посыпают тертым сыром, сбрызгивают растопленным сливочным маслом и подсушивают в жарочном шкафу.**

**Хрустящие гренки можно положить в суп, а можно подать отдельно в тарелке.**

## САЛАТ ИЗ МОРКОВИ, ЯБЛОК С ФИНИКАМИ ИЛИ ЧЕРНОСЛИВОМ



**Морковь - 750 г.**

**Яблоки свежие - 200 г.**

**Финики или чернослив - 200 г.**

**Сахар - 20 г.**

**Масло растительное - 20 г.**

**Выход - 1 кг.**

**Морковь натереть на терке. Яблоки очистить и нарезать тонкими ломтиками.**

**Из фиников (чернослива) вынуть косточки. Чернослив замочить в горячей воде на 20-30 минут.**

**Соединить морковь, яблоки, финики (чернослив), добавить сахар, прогреть при температуре 85 градусов не менее 3 минут. Заправить растительным маслом. Перемешать.**

## КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ФРУКТАМИ



**Крупа пшеничная - 60 г.**  
**Изюм или курага- 5 г.**  
**Яблоки свежие - 30 г.**  
**Чернослив сушеный - 14 г.**  
**Сахар - 5 г.**  
**Масло сливочное - 3 г.+ 5 г.**  
**Вода - 150 г.**

**Чернослив и изюм перебрать, промыть в холодной проточной воде и замочить в теплой воде в течение 30 минут.**

**Яблоки перебрать, удалить плодоножку, нарезать дольками и соединить с сахаром, черносливом и изюмом.**

**Крупу пшеничную промыть в проточной воде, всыпать в кипящую воду. Варить до загустения, периодически помешивая, во время варки добавить 3 г. масла. Когда каша сделалась густой, снять с огня, смешать с подготовленными фруктами, добавить 5 г. масла, закрыть кастрюлю крышкой и дать каше упреть.**

## ПЛЮШКА САХАРНАЯ



### Продукты на одну детскую порцию:

мука в/с - 37гр.

молоко -15.6гр.

яйцо куриное -1/10

сахар - 3.7гр.

масло сливочное -1.1гр.

масло сливочное(для разделки) -1.5гр.

дрожжи сухие -1гр.

### Технология приготовления:

**Дрожжевое тесто (опарный способ):** В подогретое до температуры 35-40гр молоко (60-70% от общего количества), добавляют разведенные в воде и процеженные дрожжи, всыпают муку (35-60%) и перемешивают до получения однородной массы. Поверхность опары посыпают мукой, накрывают и ставят в теплое место на 2.5-3 часа для брожения.

Когда опара увеличится в объеме в 2-3 раза и начнет опадать, к ней добавляют остальное молоко с растворенными солью, сахаром и яйцами, затем все перемешивают, всыпают оставшуюся муку и замешивают тесто. Перед окончанием замеса добавляют растопленное масло. Оставляют на 2-3 часа для брожения. За время брожения тесто обминают 2-3 раза.

Готовое тесто разделить на небольшие кусочки. Из кусочков сформировать шарики, дать им расстояться. Затем размять их в лепешки толщиной 4-6мм. Лепешки смазать маслом и равномерно посыпать сахаром. Затем свернуть рулетом и сделать надрез. Развернуть сахаром вверх.



Плюшки кладут на смазанный маслом противень и ставят в теплое место для расстойки на 30-50 минут. Поверхность смазывают яйцом и выпекают 12-16 минут при температуре 200-220 гр.

### **СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ**

#### **Продукты на одну детскую порцию:**

**мясо - 40гр.**

**свекла сахарная -54гр.**

**картофель -63гр.**

**лук репа -12гр.**

**морковь -15гр.**

**масло растительное -5гр.**

**сахар -1.5гр.**

**томат паста -3гр.**

**вода -175гр.**

#### **Технология приготовления:**

**Из мяса готовят бульон. Свеклу отваривают до готовности. Морковь и лук, нашинкованные соломкой, припускают на растительном масле.**

**Картофель нарезают брусочками, закладывают в кипящий бульон и варят 10-15 мин. Затем кладут подготовленную вареную свеклу, нарезанную соломкой, припущенные овощи и томатное пюре.**

**За 5-10 мин до готовности добавляют соль, сахар. Подают со сметаной.**



## ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ СО СМЕТАННО-ТОМАТНЫМ СОУСОМ



### Продукты на одну детскую порцию:

**мясо -60гр.**

**капуста -121гр.**

**рис -8гр.**

**лук репа -16гр.**

**яйцо куриное -1/8**

**масло сливочное -4гр**

### Технология приготовления:

**Котлетное мясо дважды пропускают через мясорубку. При повторном измельчении добавляют шинкованную свежую белокочанную капусту.**

**В подготовленный мясо-капустный фарш вводят мелко рубленный припущенный лук, рассыпчатый рис, яйца, соль и перемешивают.**

**Из полученной массы формируют голубцы, придавая изделиям цилиндрическую форму. Голубцы кладут на смазанный маслом противень, заливают соусом с добавлением воды (10-20г на порцию) и запекают в жарочном шкафу 15-20 минут**

**Отпускают с соусом.**

### Соус сметано-томатный:

**сметана -7.5гр.**

**мука в/с -2.2гр.**

томат паста -3гр.

вода -22.5гр.

**Технология приготовления:**

Муку поджарить на сковороде, остудить. Развести водой и прокипятить. Добавить прокипяченную сметану и томатную пасту. Кипятить 3-5 мин.

**ЛЕНИВЫЕ ВАРЕНИКИ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ**

**Продукты на одну детскую порцию:**

творог -100гр.

мука – 14гр.

сахар – 7гр.

яйцо куриное -1/5

масло сливочное -6гр

**Технология приготовления:**

В протертый творог вводят муку, яйца, сахар, соль и тщательно перемешивают до получения однородной массы.

Затем массу раскатывают пластом толщиной 10-12 мм и нарезают на полоски шириной 25 мм.

Полоски нарезают на кусочки прямоугольной или треугольной формы.



Подготовленные вареники отваривают в подсоленной воде при слабом кипении в течении 4-5 минут. Подают с маслом, сахаром.



### **МЯСНОЙ РУЛЕТ С ЯЙЦОМ**



**Продукты на одну детскую порцию:**

**мясо говядина -60гр.**

**лук-репка -10гр.**

**яйцо куриное -1/2**

**молоко -30гр.**

**хлеб пшеничный -10гр.**

**масло сливочное -3гр.**

**масло растительное -2гр.**

**Технология приготовления:**

**Мясо пропустить через мясорубку, смешать с размоченным в молоке хлебом, хорошо вымесить.**

**Разложить ровным слоем на смоченную водой салфетку, сверху положить рубленые яйца, смешанные со сливочным маслом. Соединить края рулета, чтобы они находили один на другой.**

**Переложить рулет на противень и запечь в духовом шкафу при температуре 250-250° С 25-30 мин.**