**Картотека рецептов приготовления блюд для детей раннего возраста.**

**Подготовила воспитатель**

**1 квалификационной категории**

**Карпушева.Л.Я.**

**МАДОУ д/с №26 ПиО**

**Запеканка картофельная с овощами.**

**Картофель молодой - 112.7г**

**Морковь**

**Лук 12г**

**Яйцо 11.3г**

**Овощи предварительно промывают, перебирают и очищают.**

**Фарш: морковь, лук нарезают соломкой или ломтиками, пассируют на растительном масле. Яйцо отваривают в течение 10 мин после закипания воды и мелко рубят. Пассированные овощи и рубленые яйца смешивают. Очищенный картофель варят до готовности, затем обсушивают и в горячем виде протирают.**

**Протертый картофель (1/2 часть) выкладывают на противень, смазанный маслом и посыпанный сухарями, затем равномерно распределяют по всей поверхности фарш, сверху покрывают оставшейся частью картофеля. Поверхность изделия разравнивают, смазывают сметаной, посыпают сухарями, сбрызгивают маслом и запекают при температуре 210-280°С слоем не более 4-5 см в течение 15-20 мин. При подаче поливают сметанным соусом.**

**Вермишелевая запеканка с мясом.**

**2 чашки вермишели (можно брать меньше )**

**Кусочек отварной индейки - 300-500 грамм (можно брать любое отварное мясо)**

**1 яйцо**

**50-100 грамм молока, либо бульона**

**Соль по вкусу**

**1 ст. ложка любого подсолнечного масла**

**форма для выпечки 18\*25\*5**

**Отварить вермишель в подсоленной воде, слить. Не промывая, заправить любым растительным маслом без запаха, чтобы вермишель не склеивалась сразу. Можно растопленным - сливочным маслом заправить. Можно так же использовать ранее сваренную вермишель, любые рожки, мелко порубленные отварные макароны.**

**Прокрутить через мелкую решетку мясорубки отварное мясо.**

**Выложить в сковородку прокрученное мясо. Перемешать. Переложить содержимое сковородки в емкость с вермишелью.**

**Взбить вилкой в отдельной емкости 1 яйцо с 50-100 грамм молока или бульона, чуть подсолив, и вылить в вермишель с мясом.** **Все перемешать. По необходимости досолить.**

**Емкость для запекания смазать маслом и можно посыпать сухарями. Выложить вермишель с мясом, разровнять. Поверхность запеканки можно смазать по усмотрению: сметаной, либо яйцом, маслом и т.д... Поставить в разогретую до 160-180 град. духовку примерно 45 минут.**

**Вытащить готовую запеканку. Дать немного остыть. Порезать на кусочки и подавать как самостоятельное блюдо.**

**Картофельная запеканка с отварным мясом**

**Картофель - 1 кг**

**Яйцо-1**

**Молока -100 грамм**

**Отварное прокрученное мясо -400-500 грамм**

**Для подлива:**

**0.5 л бульона**

**2 чайной ложки томатной пасты (можно без нее, тогда подлив будет молочного цвета)**

**1-2 столовой ложки сметаны (можно и сливки, можно и без сметаны и сливок)**

**2-3 столовой ложки муки**

**Отварить картофель до готовности.**

**Пока варится картофель сделать мясную начинку.** **Прокрутить лук вместе с мясом.** **Выложить прокрученное вареное мясо (можно куриное, любое). Перемешать. Добавить соль по вкусу и немного воды, чтобы фарш был не рассыпчатым, а** **вязким. Можно после, по желанию, потереть в мясо вареное яичко.** **Слить не до конца воду с готового картофеля, оставив немного жидкости (100 грамм) и хорошо размять, посолив по вкусу. Добавить 100 грамм горячего молока. Помять. Разбить туда яйцо, все хорошо размять.**

**Емкость для запекания смазать растительным маслом. Посыпать панировкой (можно не посыпать) и выложить половину пюре. Разровнять ложкой.** **Затем выложить все мясо. Разровнять. Выложить оставшееся пюре. Разровнять. Смазать сметаной. Посыпать панировочными сухарями.** **Верх запеканки можно смазывать по желанию и по вкусу. Можно сыром и майонезом. Можно просто взбитым яйцом.**

**Подлив.**

**В 400 мл теплого ( горячего) бульона добавить 2-3 чайной ложки томатной пасты, довести до не сильного кипения, посолив по вкусу.**

**В 100 мл. теплого бульона добавить 2-3 столовой ложки сметаны или сливки и 2-3 ст. л муки, все хорошо взбить вилкой и вылить содержимое в кипящий не сильно бульон, постоянно помешивая. Довести до кипения. Подлив готов. Дать ему остыть. При остывании он становится гуще.**

**Таким подливой можно поливать любую несладкую запеканку и котлеты...**

**Булочка Алтайская – осенняя.**

**Мука пшеничная в/c - 1кг.**

**Дрожжи - 20г.**

**Соль - 10г. ( 1 чайная ложка)**

**Масло растительное - 40 - 50г (3 столовой ложки)**

**Яйцо - 1 шт**

**Вода - 400мл.**

**Отварная, натертая на мелкой терке морковь - 120гр.**

**Получается 2 противня с булочками.**

**Приготовление дрожжевого теста опарным способом.**

**В кастрюлю вливают подогретую до температуры 35-40 градусов воду (60-70% от общего количества жидкости), добавляют разведенные в воде и процеженные дрожжи, всыпают муку (35-60% от всего количества) и перемешивают до получения однородной массы. Поверхность опары посыпают мукой, кастрюлю накрывают крышкой и ставят в помещение с температурой 35-40 градусов на 2,5-3 ч для брожения.**

**Когда опара увеличится в объеме в 2-2,5 раза и начнет опадать, к ней добавляют остальную жидкость с растворенными солью и сахаром, яйца, затем все перемешивают, всыпают оставшуюся муку и замешивают тесто. Перед окончанием замеса добавляют растопленный маргарин или масло сливочное. Кастрюлю закрывают крышкой и оставляют на 2-2,5 ч для брожения. За время брожения тесто обминают 2-3 раза.**

**Из дрожжевого теста формируют шарики, кладут их в формы или на листы, смазанные растительным маслом, на расстоянии 10 мм друг от друга и ставят в теплое место для расстойки на 60–80 мин.**

**После расстойки поверхность смазывают яичной смесью. Выпекают при температуре 185–215 градусов С в течение примерно 30 минут.**

 **После остывания булочек их можно посыпать сахарной пудрой через ситечко, либо горячими промазать сладкой водичкой для того, чтобы они блестели.**

**Булочка Веснушка с изюмом.**

**Мука пшеничная в/c - 1 кг.**

**Дрожжи - 30г свежих**

**Соль - 1 чайная ложка без верха**

**Сахар - 100гр ( если хотите послаще, то увеличьте норму в 2 )**

**Масло сливочное или маргарин - 100г**

**Яйцо - 2 маленьких или 1 большое**

**Изюм - 50г или мелко-порезанная курага**

**Вода - 400 мл.**

**Приготовление дрожжевого теста опарным способом (смотри выше).** **Из дрожжевого теста формируют шарики, кладут их в формы или на листы, смазанные растительным маслом, на расстоянии 10 мм. друг от друга и ставят в теплое место для расстойки на 60–80 мин.** **После расстойки поверхность смазывают яичной смесью. Выпекают при температуре 185–215 градусов в течение примерно 30 минут.**

**Рыбные тефтели.**

**В котлетную рыбную массу добавляют измельченный пассерованный репчатый лук, перемешивают. Затем формуют тефтели в виде шариков, панируют их в муке, укладывают на противень и обжаривают основным способом в течение 5 мин. Тефтели поливают сметанным или томатным соусом, ставят в жарочный шкаф и запекают 10-15 мин.**

**Тефтели (по 2-3 шт. па порцию) отпускают с овощным пюре или рассыпчатой кашей (рисовой, гречневой), поливают соусом или маслом,**

**Пудинг рыбный.**

**Белки сырых яиц отделяют от желтков и взбивают. Приготавливают рыбную котлетную массу, в нее добавляют желтки и размягченное сливочное масло, перемешивают, осторожно вводят взбитые белки. Полученную массу выкладывают в смазанную маслом формочку и проваривают в паровой коробке 25- 30 мин. Готовый пудинг вынимают и подают со сливочным маслом или молочным соусом. Рыбный пудинг хорошо сочетается с гарниром в виде картофельного пюре, вязкого или рассыпчатого риса.**

**Капустная запеканка.**

**Капуста белокочанная - 139.3 г**

**Крупа манная - 12.7 г**

**Капусту зачищают, промывают, шинкуют соломкой, припускают. В припущенную капусту всыпают манную крупу, периодически помешивая, варят до готовности, после чего охлаждают до 40-50 градусов. Капустную массу выкладывают ровным слоем 4-5 см на смазанный маслом и посыпанный сухарями противень, сверху смазывают сметаной и запекают в жарочном шкафу при температуре 250-280 градусов в течение 15-20 мин до готовности. Готовую запеканку нарезают на порции, при отпуске поливают растопленным маслом.**

**Овощной пудинг.**

**Можно брать любой состав овощей.**

**500 гр. овощей**

**2 столовых ложки манки.**

**Немного воды или молока для тушения - около 100мл**

**1 яйцо, соль по вкусу**

**Порежьте или потрите овощи. Выложите в кастрюлю или сковородку с небольшим количеством растительного масла. Добавьте воду или молоко. Накройте крышкой и тушите до полуготовности овощей -15 минут. Посолите по вкусу.** **Добавьте манку, перемешайте. Добавьте оставшееся молоко, если Вы не вылили всю норму сразу. Потушите ещё 10 минут, помешивая, под крышкой. Охладите до теплого состояния, открыв крышку.**

 **Введите взбитое яйцо. Перемешайте. Если Вы хотите, чтобы пудинг получился более пышным, то отдельно взбейте белок и введите аккуратно его после добавления желтка. Емкость для запекания можно не смазывать и не посыпать сухарями, если положить бумагу для выпечки. Выложите ровным слоем овощную массу. Можно ее смазать сметаной, перемешанной с яйцом. Выпекайте при максимальной температуре от 200-220 градусов минут 20-30 до румяной корочки. Дайте пудингу остыть. Порежьте на порции. Подавайте со сметаной или как гарнир к мясу.**