

Лучшие рецепты как в садике

Каждая мамочка должна знать, что процесс привыкания ребенка к детсадовской пище может быть достаточно сложным, ведь малыш быстро привыкает ко вкусу тех блюд, которые ему предлагают дома, и потом могут не воспринимать еду, приготовленную в детском саду, поэтому адаптировать домашнее питание можно, используя рецепты как в садике.

Конечно же, самые популярные рецепты как в садике касаются любимого многими детками блюда – творожной запеканки. Как правило, в детском саду ее всегда малыши съедают до последнего кусочка, поэтому ее можно готовить дома, да и о пользе творога для детей забывать нельзя. Возьмите 500 граммов творога, смешайте с сахаром, которого надо добавить примерно 100 грамм. Есть еще один секрет вкусной запеканки – творог надо предварительно протереть, для этого можно использовать сито. К массе надо добавить три яйца и 50 грамм растопленного на водяной бане сливочного масла. Все тщательно перемешать и добавить еще молоко и манку. Также необходимо оставить смесь на 50 минут, о важности этого этапа говорят опытные кулинары, ведь за это время должна набухнуть крупа манная. Форму надо смазать маслом сливочным, посыпать манной крупой, влить смесь и смазать сверху сметаной, благодаря этому получится румяная корочка. Запеканка готовится в течение получаса, температура духовки – 200 градусов. Подавая на стол, обязательно добавьте сметану, варенье, консервированные ягоды. У вас получится вкусная творожная запеканка, рецепт детского сада дома вы можете модифицировать на свое усмотрение.

Есть рецепты как в садике, которые позволят приготовить для дошкольника вкусные первые блюда, например, свекольник. Сначала надо две свеклы потереть на крупной терке и одну морковь, затем смешать овощи с укропом, добавить лимонный сок, тушить 15 минут в сковороде, добавив небольшое количество воды. Переложить массу в кастрюлю, влить два литра воды, посолить, варить двадцать минут. Обязательно надо дать настояться, затем процедить и поставить в холодильник отвар. Отдельно отварить картофель, пару яиц, одну свеклу. Вареные картофель и яйца нарезать, также в рецепт входит огурец и сосиски, которые также надо измельчить, вареную свеклу потереть. Затем добавить в отвар все ингредиенты, перемешать и поставить в холодильник на 10 минут. Такое первое блюдо прекрасно подойдет для летней жары, ведь его можно употреблять холодным, но можно подогреть и скушать горячим. Подробный рецепт и его варианты можно найти здесь. Борщ – любимое многими детками блюдо, его готовят по специальному рецепту, весь секрет в том, чтобы свеклу и мясо сварить одновременно, а затем удалить из бульона, который использовать для дальнейшего приготовления. Мясо добавляется кусочками в конце варки, как и тертую свеклу, которую надо взбрызнуть уксусом.

Можете за основу домашнего рациона взять примерное меню ребенка в детском саду.