

Салаты для детей.



Салаты готовят из сырых и вареных овощей, зелени, фруктов.

Овощи, зелень, фрукты для салатов измельчают непосредственно перед едой. Их нельзя держать на свету, в воде и на воздухе, так как это ведет к потере витаминов и микроэлементов. По мере измельчения продукта его нужно перекладывать в эмалированную посуду под крышку. Натирать овощи лучше на крупной терке, тогда в них

дольше сохраняется сок и не теряются вкусовые качества.

Для оформления салатов можно пользоваться терками и ножами различной формы, нарезать овощи и фрукты кружочками, дольками, соломкой, кубиками, звездочками.

Салаты рекомендуются в качестве закуски перед завтраком, обедом и ужином, но могут также служить гарнирами ко вторым блюдам из мяса и рыбы. Их нужно заправлять непосредственно перед едой.

Помните. При приготовлении салатов нельзя смешивать овощи теплые с холодными. Это ведет к порче блюда!

Салат из свежих огурцов

Подготовленные огурцы нарезать тонкими ломтиками, слегка посолить и положить в них сметану.

На 100 г: свежие огурцы—100 г, сметана—10 г; химический состав: белки —0,3 г%, жиры —2,8 г%, углеводы — 6,0 г%, калории —55,4.

Салат из свежих помидоров

Подготовленные помидоры нарезать тонкими ломтиками, слегка посолить и положить в них сметану. Можно сделать салат из помидоров и огурцов вместе.

Давать детям такой салат можно с 1,5-летнего возраста.

На 100 г: свежие помидоры—100 г, сметана—10 г; химический состав: белки —0,6 г%, жиры —2,8 г%, углеводы— 3,7 г%, калории —43,4.

Салат из сырой белокочанной капусты с яблоками

Капусту промыть, очистить, удалить кочерыжку, тонко нарезать, слегка посолить, добавить сахар и перемешать, слегка нажимая. Яблоки после удаления сердцевины нашинковать на крупной терке. Соединить капусту, яблоки, сметану и хорошо перемешать.

Салат из свежей капусты с яблоками рекомендуется для детей начиная с 2-

летнего возраста.

На 100 г: капуста — 70 г, яблоки кислые — 45 г, сахар — 3 г, сметана — 10 г; химический состав: белки — 1,1 г%, жиры — 2,8 г%, углеводы — 10,6 г%, калории — 74,4.

Салат из квашеной капусты

Квашеную капусту слегка отжать, добавить в нее сахар, мелко нарезанный лук, масло и тщательно перемешать.

Рекомендуется для детей с 2-летнего возраста.

На 100 г: квашеная капуста — 110 г, сахар — 7 г, растительное масло — 6 г, зеленый лук — 8 г; химический состав: белки — 0,9 г%, жиры — 5,6 г%, углеводы — 1,5 г%, калории — 99,0.

Салат из свеклы с черносливом

Свеклу сварить в кожуре, охладить, очистить и натереть на мелкой терке.

Пока варится и охлаждается свекла, нужно приготовить чернослив:

тщательно его промыть, положить в кастрюлю, обдать крутым кипятком, дать стечь воде и, плотно закрыв крышкой, дать постоять час-полтора;

удалить из чернослива косточки и мелко нарезать. Подготовленные свеклу и чернослив соединить, добавить сахар, растительное масло и осторожно перемешать.

Блюдо можно давать детям с 1,5-летнего возраста.

На 100 г: столовая свекла — 90 г, сушеный чернослив — 30 г, сахар — 7 г, растительное масло — 5 г; химический состав: белки — 1,1 г%, жиры — нет, углеводы — 33,1 г%, калории — 164,6.

Салат из редиса со сметаной

Промытый и очищенный от корешков и хвостиков редис натереть на крупной терке (для более старших детей можно нарезать тонкими ломтиками). Лук мелко нарезать и соединить с редисом, слегка посолить, добавить сметану и перемешать.

Такой салат дают ребенку начиная с 3-летнего возраста.

На 100 г: редис — 100 г, лук зеленый — 10 г, сметана — 10 г; химический состав: белки — 1,1 г%, жиры — 2,8 г%, углеводы — 3,6 г%, калории — 45,1.

Салат яблочно-помидорный

Фрукты и овощи вымыть в проточной воде, яблоки натереть на крупной терке, помидоры нарезать небольшими дольками, зелень мелко нарубить и

все осторожно перемешать, добавив сахар и растительное масло.

Рекомендуется детям с 1,5-летнего возраста.

На 100 г: яблоки —40 г, помидоры —35 г, зелень петрушки и укропа —10 г, сахар —5 г, масло растительное —10 г; химический состав: белки—0,6 г%, жиры—10,0 г%, углеводы —9,7 г%, калории —124,4.

Салат морковно-яблочный

Яблоки вымыть, очистить и нарезать соломкой; морковь вымыть, очистить, натереть на крупной терке, соединить с яблоками, добавить сахар, сметану и осторожно перемешать.

Рекомендуется детям с 1,5-летнего возраста.

На 100 г: яблоки —70 г, морковь (желательно каротель) —50 г, сахар —5 г, сметана —10" г; химический состав: белки —1,0 г%, жиры —2,0 г%, углеводы —13,8 г%, калории —75,4.

Салат летний из фруктов

Фрукты вымыть в проточной воде, из яблок и груш удалить сердцевину, из слив — косточки. Все фрукты нарезать небольшими кубиками; сыр натереть на крупной терке; желток хорошо размять, добавить в сметану и взбить вилкой или венчиком. Все фрукты и сметану с желтком соединить и осторожно перемешать, чтобы фрукты не потеряли своего вида. Готовый салат сверху посыпать сыром.

Рекомендуется детям с 2-летнего возраста.

На 100 г: яблоки —30 г, груши —20 г, сливы —25 г, сметана — 20 г, желток круто сваренного яйца —/ шт., сыр (не острый) — 10 г; химический состав: белки —5,3 г%, жиры —11,3 г%, углеводы —7,6 г%, калории —155,7.

Салат из моркови и черной смородины

Морковь вымыть, очистить и натереть на крупной терке. Черную смородину вымыть, очистить от плодоножек и соцветий, немного помять деревянной ложкой и соединить с морковью, добавить сахар, сметану и осторожно перемешать.

Рекомендуется детям с 2-летнего возраста.

На 100 г: морковь (желательно каротель) —80 г, черная смородина—30 г, сметана—10 г, сахар—5 г; химический состав: белки—1,4 г%, жиры—2,0 г%, углеводы—11,5 г%, калории —81,0.

Салат из листового салата и свежих огурцов

Каждый лист салата хорошо промыть, нарезать острым ножом не очень мелкими кусками, добавить разрезанный тонкими пластинками огурец, разделенный на четвертинки, посыпать мелко нарезанным укропом, сахаром, выжать сок лимона, все хорошо перемешать и полить сметаной.

Рекомендуется детям с 2-летнего возраста.

На 100 г: зеленый салат (или шпинат) — 50 г, огурцы свежие — 20 г, укроп — 10 г, сахар — 3 г, сметана — 20 г, сок из 1/8 части лимона; химический состав: белки — 1,6 г%, жиры — 4,1 г%, углеводы — 5,4 г%, калории — 64,4.

Салат из свеклы

Свеклу сварить, очистить и натереть на крупной терке; чернослив вымыть, на 10 минут залить горячей водой, удалить косточки и мелко нарезать, желток измельчить, ядро грецких орехов хорошо растереть. Все тщательно перемешать.

Рекомендуется детям с 3-летнего возраста.

На 100 г: свекла столовая — 75 г, чернослив — 30 г, сахар — 3 г, желток круто сваренного яйца — 1/2 шт., грецкие орехи очищенные — 8 г, сметана — 10 г; химический состав: белки — 3,8 г%, жиры — 8,8 г%, углеводы — 24,9 г%, калории — 194,1.

Весенний салат

Все овощи тщательно вымыть. Редиску нарезать тонкими ломтиками, огурец — мелкими кубиками, листья салата — крупными кусочками (капусту нашинковать), лук мелко нарезать поперек, ревень нарезать поперек тонкими ломтиками. Все овощи хорошо перемешать. Приготовить соус: растереть желток и тщательно взболтать со сметаной. Перед подачей на стол салат полить соусом.

Рекомендуется детям с 3-летнего возраста.

На 100 г: редиска — 20 г, зеленый салат (или ранняя капуста) — 20 г, огурцы свежие — 20 г, лук зеленый — 8 г, ревень — 20 г, сметана — 25 г, желток круто сваренного яйца — 1 шт.; химический состав: белки — 4,4 г%, жиры — 9,4 г%, углеводы — 2,9 г%, калории — 123,1.

Салат из зеленого лука с брынзой

Брынзу нарезать мелкими кусочками и соединить с мелко нарезанным луком, перемешать и полить сметаной (не солить)

Рекомендуется детям с 3-летнего возраста.

На 100 г: брынза — 60 г, лук зеленый — 30 г, сметана — 15 г; химический состав: белки — 8,8 г%, жиры — 10,8 г%, углеводы — 2,6 г%, калории — 145,0.

Салат из ревеня и кочанного салата

У салата удалить корень, промыть каждый лист, особенно у корневой части, и мелко нашинковать. Стебли ревеня вымыть, очистить (молодые стебли можно не очищать), нарезать тонкими ломтиками. Соединить салат с ревенем, добавить сахар, сметану и все хорошо перемешать.

Рекомендуется детям с 3-летнего возраста.

На 100 г: салат кочанный — 70 г, ревень — 35 г, сметана — 15 г, сахар — 3 г; химический состав: белки — 4,5 г%, жиры — 3,0 г%, углеводы — 5,0 г%, калории — 44,1.

Салат из соленых огурцов и сладкого красного перца

Огурцы и очищенный от семян перец вымыть, осушить и нарезать соломкой, перемешать, добавить соус из кефира со сметаной и посыпать зеленью (не солить).

Рекомендуется детям с 3-летнего возраста.

На 100 г: огурцы соленые — 40 г, красный сладкий перец — 20 г, зелень петрушки и укропа — / г, сметана пополам с кефиром — 30 г; химический состав: белки — 1,8 г%, жиры — 3,5 г%, углеводы — 3,6 г%, калории — 53,0.

Салат из набора сырых овощей

Подготовить все овощи. Огурцы и помидоры нарезать тонкими ломтиками, морковь натереть на крупной терке, лук и салат тонко нарезать. Все овощи соединить, посолить, добавить сметану и осторожно перемешать.

Рекомендуется для детей старше 3 лет.

На 100 г: огурцы свежие — 30 г, помидоры — 30 г, морковь — 10 г, салат зеленый (лучше кочанный) — 30 г, лук зеленый — 10 г, сметана — 10 г; химический состав: белки — 1,0 г%, жиры — 2,8 г%, углеводы — 3,5 г%, калории — 44,2.

Салат из редьки

Промытую редьку очистить, обдать кипятком и натереть на крупной терке, посолить, добавить растительное масло и перемешать.

Салат из редьки дают детям не моложе 3 лет.

На 100 г: черная редька — 120 г, масло растительное — 5 г; химический состав: белки — 1,3 г%, жиры — 4,9 г%, углеводы — 10,3 г%, калории — 72,3.

Винегрет

Картофель, свеклу, морковь отварить и охладить, затем очистить и мелко нарезать. Огурцы шинковать на крупной терке. Лук мелко нарезать. Все подготовленные овощи соединить, добавить к ним растительное масло, посолить и перемешать.

Для детей от 1,5 до 2 лет для винегрета все овощи шинкуются через крупную терку.

На 100 г: картофель — 20 г, капуста квашеная — 30 г, огурцы соленые — 20 г, свекла — 20 г, морковь — 10 г, лук зеленый (или репчатый) — 10 г, масло растительное — 7 г; химический состав: белки — 0,9 г%, жиры — 6,6 г%, углеводы — 12,6 г%, калории — 89,3.

Салат из зеленого лука со сметаной

Лук перебрать, удалить корешки, тщательно промыть, осушить и мелко нарезать. Яйцо, сваренное вкрутую, мелко нарубить. Лук и яйцо соединить, посолить, добавить сметану и перемешать.

Рекомендуется для детей с 3-летнего возраста.

На 100 г: лук — 110 г, сметана — 10 г, яйцо — 1/4 шт.; химический состав: белки — 2,2 г%, жиры — 4,0 г%, углеводы — 4,0 г%, калории — 62,9.