

Супы-пюре в питании детей

Характерной особенностью этих замечательных супов является то, что основой служит пюре из отварных и протертых продуктов. Супы-пюре могут быть приготовлены из различных овощей, круп, бобовых, мясных и рыбных продуктов. Для того, чтобы они приобрели однородную консистенцию, их после варки тщательно протирают через сито или измельчают блендером. Только благодаря этой процедуре, супы-пюре не вызывают механического раздражения слизистой желудка и кишечника. А именно это главным образом так необходимо для детей раннего возраста. Ведь у них довольно нежная слизистая, которая может легко повреждаться под влиянием грубой пищи.

Для маленьких детей мясо и овощи нужно тщательно измельчать, крупы кстати тоже. Если этого не сделать, то в дальнейшем могут быть различные отклонения в работе желудочно-кишечного тракта. Суп-пюре должен быть обязательно однородным, частицы продуктов, которые входят в его состав, должны находиться как бы во взвешенном состоянии и равномерно распределяться по всей массе. На дне посуды, где готовят суп, не должно оставаться густого осадка. Если суп-пюре получается слишком густым, то приготовленную массу следует развести мясным или овощным бульоном до нужной густоты. Супы-пюре отличаются очень нежным вкусом, достаточно легко усваиваются детским организмом. Их можно широко использовать и в лечебном питании.

Перед подачей супы-пюре обычно заправляют сливочным маслом или сметаной.

Суп-пюре гороховый с гренками



Ингредиенты на 5 порций: картофель–225г; морковь-55г; горох-100г; лук репчатый-50г; масло сливочное-10г; хлеб на гренки-100г.

Горох перебрать, вымыть, залить холодной водой на 2-3 часа, сварить в той же воде до размягчения, воду слить. Добавить мясной бульон, довести до кипения, добавить нарезанный кубиком картофель, нашинкованные и припущенные в небольшом количестве воды с добавлением масла морковь и лук. Варить до готовности, протереть через сито, довести до кипения, подавать с гренками.

Суп-пюре из картофеля с мясом



Ингредиенты на 5 порций: мясо говядина – 100г; масло сливочное – 15г; молоко – 165г; картофель – 400г; яйцо – 1 шт; мука – 35г; вода – 900г.

Мясо сварить, бульон процедить.

Картофель варим в небольшом количестве бульона до готовности, протираем. Муку пассируем с маслом и разводим бульоном, затем вводим картофельное пюре в бульон с мучной пассировкой, доводим до кипячения, заправляем яично-молочной смесью (желтки размешиваем, постепенно добавляем горячее молоко и провариваем при слабом нагреве на водяной бане до запускания), вводим в суп и прогреваем. Мясо нарезаем кусочками. Подаем с гренками.

Суп-пюре из цветной капусты с курицей



Ингредиенты на 5 порций: курица – 200г; масло сливочное – 15г; молоко – 200г; капуста цветная – 500г; яйцо – 1 шт; мука – 35г; вода – 900г.

Варим куриный бульон, капусту очищаем от листьев, делим на кочешки и варим в небольшом количестве бульона до готовности. Сваренную капусту протираем, протертую массу соединяем с оставшимся бульоном, доводим до кипения, добавляем мучную пассировку. Суп немного охлаждаем (75-80⁰) и заправляем яично-молочной смесью, прогреваем, но не кипятим. Перед отпуском заправляем маслом. Мясо курицы отделяем от костей, нарезаем кусочками. Суп – пюре подают с гренками.



МАДОУ «Росинка»
г. Ноябрьск
2014 г.