

МБДОУ ЦРР ДС №58

Книга полезных советов и рецептов

Полезные свойства рыбы

Рыба является источником легкоусвояемого белка, который необходим для роста и восстановления клеток организма. Рыба богата Омега-3 полиненасыщенными жирными кислотами. Эти вещества способствуют улучшению работы сердца и сосудов, снижению уровня "плохого" холестерина и укреплению иммунной системы. Регулярное употребление рыбы помогает снизить риск инфарктов, инсультов и других заболеваний сердечно-сосудистой системы.

Содержащийся в рыбе жир улучшает когнитивные функции, память и внимание, а также способствует снижению риска развития возрастных заболеваний. Рыба содержит важные витамины, такие как D, A, B12, а также минералы - йод, фосфор, селен, магний и цинк, которые необходимы для поддержания здоровья костей, укрепления зубов, улучшения работы нервной системы, состояния кожи, поддерживают остроту зрения.

Большинство видов рыбы имеют низкое содержание калорий и жиров, что делает их идеальным продуктом для тех, кто хочет поддерживать здоровым всё.

Приятного аппетита!

Уха «По щучьему велению»

Наименование сырья	Нетто, г.
Вода	800
Картофель	280
Сайра тихоокеанская натуральная, с добавлением масла	160
Морковь	57
Лук репка	24
Крупа пшено	19,8
Масло сливочное	15
Соль йодированная	6
Зелень	5,3

Выход: 1000

Технология приготовления: в кипящую воду закладывают подготовленную крупу, картофель, припущенные овощи. За 10-15 минут до готовности закидывают предварительно протертые консервы, соль йодированную, доводят до готовности.

Температура подачи 65-75 °С.

Срок реализации не более 2-х часов с момента приготовления.

Рекомендуемые диеты: ОВД, ВБД, ВКД (11, 15)

Коржик молочный "Карась"

Наименование сырья	Нетто г.
Мука пшеничная в/с	32
Сахар-песок	17
Масло сливочное	8
Молоко	6
Яйцо курицы	2
Натрий двууглекислый	0,45
Ванилин	0,01
Мука пшеничная на подпыл	0,5
Яйцо курицы для смазки	0,5
Масло растительное для смазки	0,5

Выход: 60

Технология приготовления: размягченное масло взбивают с сахаром до полного его растворения, добавляют яйца и молоко, растворённые ванилин и разрыхлитель, а затем высыпают муку и замешивают тесто раскладывают в виде пласта толщиной 6-7 мм, вырезают изделие формой «рыбка», укладывают на листы, смазывают яйцом и выпекают при температуре 200-220 °С в течении 10 – 12 минут.

Срок реализации не более 3х часов с момента выпекания.

Рекомендуемые диеты: ОВД, ВБД, ВКД (5, 7, 10, 11, 15)



Простые правила для **ЗДОРОВОГО СЕРДЦА**



ПРАВИЛЬНО И РАЗНООБРАЗНО ПИТАЙТЕСЬ

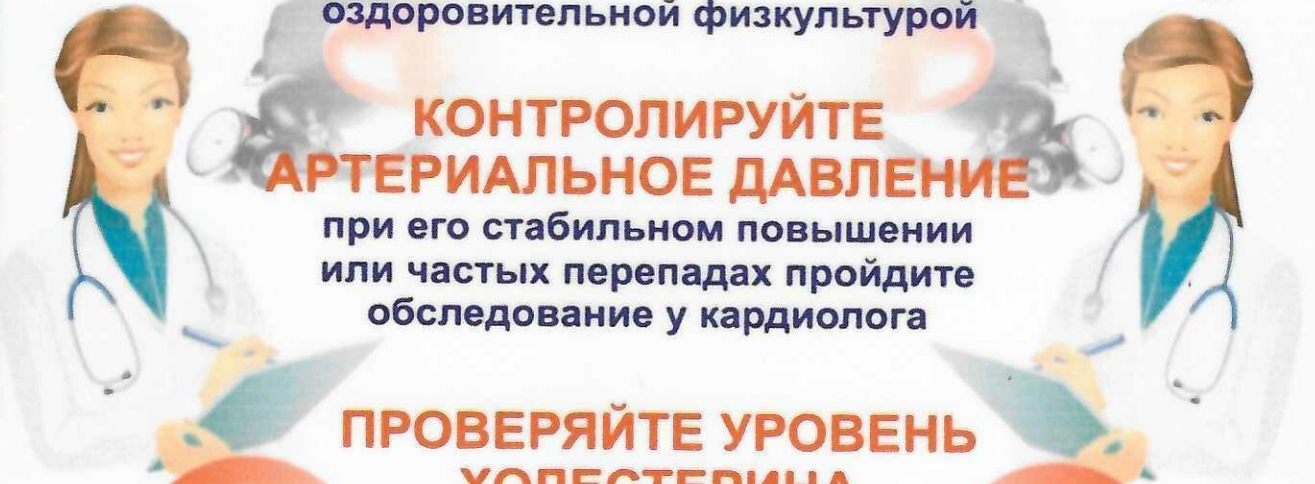
рыба, овощи, фрукты, крупы,
хлеб из цельного зерна,
растительное масло.
Меньше употребляйте
жиров и сладостей.



СЛЕДИТЕ ЗА СВОИМ ВЕСОМ

БОЛЬШЕ ДВИГАЙТЕСЬ

утренняя зарядка,
отказ по возможности
от транспорта и лифта,
пешие прогулки, регулярные занятия
оздоровительной физкультурой



КОНТРОЛИРУЙТЕ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ

при его стабильном повышении
или частых перепадах пройдите
обследование у кардиолога



ПРОВЕРЯЙТЕ УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА И САХАРА В КРОВИ

НЕ КУРИТЕ



РЕГУЛЯРНО ПОСЕЩАЙТЕ ВРАЧА

Рыбный рулет «Малахитовая Шкатулка»

Наименование сырья	Нетто, г.
Филе, выпускаемое промышленностью	34,4
Молоко	12
Хлеб пшеничный	9
Сухари	5
Масло сливочное	1
Яйцо куриное для смазки	2,5
Лук репка	5
Яйцо куриное для фарша	8,7
Масса фарша	12,5
Масло растительное для пассирования лука	1,5
Масло растительное для смазки	1
Соль йодированная	0,4
Масса полуфабриката	76,5

Выход: 65

Технология приготовления: рыбное филе, нарезают кусками и пропускают через мясорубку вместе с белым черствым хлебом, замоченным в молоке. Добавляют соль, сырые яйца и все тщательно перемешивают.

Подготовленную котлетную массу раскладывают на мокрую полотняную салфетку ровным слоем, толщиной 1,5-2 см, на середину вдоль края кладут фарш. Создают края массы так, чтобы один край котлетной массы слегка находил на другой, сформированный рулет перекадывают на смазанный маслом противень, швом вниз. Поверхность рулета выравнивают, смазывают яйцом, посыпают сухарями, сбрызгивают маслом, прокалывают вилкой в нескольких местах и запекают в жарочном шкафу при температуре 250-280°C, в течении 20-30 минут. Готовый рулет нарезают на порции.

Приготовление фарша: лук репчатый шинкуют, затем варёные яйца нарезают, соединяют с пассированным луком, добавляют соль и перемешивают. Срок реализации не более 2-х часов с момента приготовления.

Рекомендуемые диеты: ОВД, ЦД, ВВД, ВКД (2,3,5,9,10)