Автор: admin
12.12.2010 21:24 -

Нужно быть очень осторожным при переводе ребенка на обычное питание. Его желудок очень чувствителен, и чтобы в будущем ни он ни вы не имели проблем,нужно быть очень внимательным и терпеливым при приготовлении пищи.

100-процентный сахарный сироп.

Сахар (100 г) высыпают в кастрюлю, заливают горячей водой (50 мл), размешивают и кипятят на слабом огне около 10 мин; затем фильтруют через несколько слоев прокипячённой или стерильной марли. Сиропа должно получиться столько же, сколько взято сахара, если меньше - то добавляют кипячёную воду до нужного объёма. Готовый сироп выливают в стерильную бутылочку и закрывают специальной пробкой или стерильной ватой. Сироп готовят на 2-3 дня, используя как добавку в детское питание.

25-процентный раствор поваренной соли.
Соль (25 г) засыпают в кастрюлю, заливают горячей водой (100 мл) и кипятят 10 мин на слабом огне, после чего фильтруют. Если раствора окажется меньше количества первоначально взятой воды, то следует долить кипячёной воды и снова прокипятить. Раствор соли добавляют из расчёта 3-5 мл (1/2=- 1 чайная ложка) на 200 г пищи.

Варим кашу

Слизистые отвары. Крупу перебирают, моют, заливают холодной водой (из расчёта 4-6 г на 100 г отвара), медленно нагревают до кипения и варят в закрытой посуде на слабом огне (рисовую крупу-1 час, овсяную-2-2'/s часа, "геркулес" - 20-40 мин). В процессе варки воду следует доливать по мере выкипания. Заканчивая варку, добавляют раствор поваренной соли; отвар процеживают через сито или дуршлаг, покрытый марлей. Для приготовления отвара из муки (из соответствующей крупы) её берут в количестве 2 %. Муку тщательно размешивают с 2 ложками холодной воды, потом добавляют остальную воду. Раствор кипятят 5 мин на слабом огне, процеживают и охлаждают.

Каша манная 5-процентная. В кипящую воду (200 мл) засыпают 2 чайные ложки (10-12 г) просеянной манной крупы. Варят, помешивая, на слабом огне 20-30 мин. Когда крупа

разварится, добавляют раствор поваренной соли (3 г), сахарный сироп (10 г) и горячее (но не кипящее!) молоко (200 мл). Как только каша закипит, снять с огня.

Каша манная 10-процентная на цельном молоке. В кипящее молоко (200 мл) всыпают манную крупу (20 г) и разваривают до мягкости в течение 15-20 мин. В готовую кашу кладут масло (5 г), добавляют сахарный сироп (10 г), соль.

Каша манная на овощном отваре. Для овощного отвара используют картофель, морковь, брюкву, капусту, зелёный горошек и др. Овощи закладывают в кастрюлю последовательно, в соответствии с быстротой их разваривания (морковь, брюкву за 1 - 1'/2 часа; капусту, картофель - за 40-50 минут). Добавляют соль (2-3 г) за 30-40 минут до конца варки. Разваренные овощи откидывают на сито. В полученный отфильтрованный отвар добавляют сахарный сироп, доводят до кипения. Затем всыпают манную крупу (10-20 г в зависимости от концентрации каши-5- или 10-процентной).

Протёртая рисовая каша. Рис (25 г) перебирают, промывают, заливают кипятком и варят 40-60 мин. Разваренный рис протирают через сито, вливают горячее молоко (150 мл), хорошо размешивают, добавляют раствор соли и сахарный сироп, доводят до кипения. В готовую кашу кладут сливочное масло.

Овсяная протёртая каша. Овсяную крупу (30 г) перебирают, моют холодной водой, заливают кипятком, варят до готовности (1'/г часа). Горячую разваренную крупу протирают через сито, добавляют сахарный сироп, раствор соли, горячее молоко (150 мл), доводят до кипения. В готовую кашу кладут сливочное масло.

Мясное пюре. 60 г сырого мяса, очищенного от плёнок и жира, кладут в кастрюлю, заливают водой и тушат под крышкой до готовности. Тушёное мясо пропускают 2 раза через мясорубку, смешивают с 15 г бульона, в котором оно тушилось, добавляют соль, сливочное масло (2 г), дают закипеть и ставят в духовой шкаф на 10 мин.

Котлета мясная, или тефтели паровые. 55 г сырого мяса очищают от плёнок, жира, пропускают через мясорубку, добавляют размоченный в холодной воде хлеб (5 г, лучше сухари), вторично пропускают через мясорубку, добавляют соль, немного воды, хорошо взбивают и разделывают котлеты. Их укладывают на противень или сковородку,

смазанную маслом, подливают немного холодного бульона, прикрывают крышкой и тушат в духовом шкафу до готовности