

Приготовление завтрака
в МБДОУ «Детский сад № 10
комбинированного вида» с. Выльгорт

Творожная запеканка



Завтрак – это важно!

Завтрак является ключевым приемом пищи, поэтому игнорировать его, тем более детям, недопустимо. Проведено уже множество исследований, посвященных данному вопросу, ученые в очередной раз доказывают: дети и подростки, которые завтракают, демонстрируют более высокий уровень умственных способностей, чем те, кто пропускает этот важный прием пищи. Исследователи этой темы убеждены, что завтрак укрепляет память и повышает успеваемость. Также у детей, которые не завтракают, может замедляться обмен веществ, что в будущем приведет к постепенному увеличению массы тела. Становится понятным, что завтрак пропускать не стоит!

Завтрак



Способ приготовления творожной запеканки

В горячей воде растворяют ванилин и всыпают манную крупу, помешивая, проваривают 10 минут. Протертый творог смешивают с мукой или заваренной и охлажденной манной вязкой кашей. Добавляют сырые яйца, сахар, соль. Подготовленную массу слоем 3-4 см выкладывают в смазанный сливочным маслом противень. Поверхность массы разравнивают, смазывают сметаной и запекают в жарочном шкафу при температуре 250 С до образования корочки, затем выдерживают в камере с температурой 180-200 С до готовности 15 минут. Готовность определяют по уплотнению структуры - запеканка отделяется от стенок противня. Если творог сухой, в творожную массу добавляют молоко из расчета 20 мл на выход, увеличив, соответственно выход или уменьшив закладку творога.

Запеканку отпускают с вареньем, сладким молочным или фруктовым соусом. Температура подачи 65 С.

Необходимые продукты для приготовления творожной запеканки на одну порцию

Творог – 112 г.

Крупа манная – 8 г.

Или мука пшеничная – 10 г.

Вода или молоко для крупы – 29 г.

Яйца – 1/10 на одну порцию

Ванилин – 0,012 г.

Сметана – 4 г.

Сухари панировочные – 4 г.

Масло сливочное – 4 г.











Благодарю за внимание!



Приятного аппетита!!!