

16.12.2019 г. Блюдо из рыбы

Рыбные котлеты – это блюдо, которое должно быть, хотя бы раз в неделю, на обеденном столе. Приготовить их можно практически из любой рыбы. Главное отличие будет состоять в калорийности продукта, а также содержании в нем полезных веществ и микроэлементов.

В детском саду повара готовят разнообразные блюда из рыбы: рыбные котлеты, рыбные и рыбно-рисовые запеканки. Главный ингредиент из морской рыбы, он питателен наравне с говядиной и свининой, только не имеет в составе тяжелых «мясных» жиров. Поэтому рыбный белок усваивается легко и быстро, не нагружая пищеварительную систему.

16 декабря воспитатель Николаева Марина Алексеевна рассказала воспитанникам группы № 9 «Умники и умницы» много нового о различных видах рыб, о способах ее приготовления и о пользе для растущего организма.

На ужин повара приготовили детям рыбно-рисовую запеканку, которую дети с удовольствием съели.

