

Суп из плавленого сыра

с курицей.

Ингредиенты

- Курица – 0.5 кг
- Вода – 2.5 л
- Картофель – 0.5 кг
- Морковь – 1 шт.
- Лук репчатый – 2 шт.
- Сыр плавленый -180-200 г
- Сливочное масло – 1-2 ст.л.
- Лук зеленый – 0.5 пучка
- Петрушка – 0.5 пучка
- Соль – по вкусу
- Молотый черный перец – по вкусу
- Смесь итальянских трав – по вкусу
- Лавровый лист – 1-2 шт.



Центр постинтернатной адаптации.

Телефон: (8-475-45) 5-88-14 ; 5-84-14
Факс: (8-475-45) 5-88-14

ТОГБУ «Центр оказания
психолого-педагогических
услуг «Заворонежский»

Супчик дня



Разнообразие супов

По способу приготовления супы делятся на прозрачные, пюреобразные, холодные, сладкие, молочные.

Прозрачные супы - концентрированные бульоны. Они должны быть не мутными и без жира на поверхности.

Заправочные супы те, которые в конце варки заправляют пассированными овощами, томатом - пюре, сметаной.

Супы-пюре готовят из разнообразных продуктов вареных, а затем протертых

Суп рисовый с курицей

Ингредиенты

- Вода - 2,5 л
- Картофель - 5 шт.
- Рис - 0,5 стакана
- Морковь - 1 шт.
- Лук репчатый - 1 шт.
- Курица - 700 г
- Укроп свежий - 1 пучок
- Соль - по вкусу
- Масло растительное - 3 ст.л.



Суп с домашней лапшой

Ингредиенты

- Вода - 2 литра
- Куриное мясо - 400 г
- Лук - 1 шт.
- Морковь - 1 шт.
- Домашняя лапша - 100 г
- Коренья - 1 ч.л.
- Приправа для курицы - 1/3 ч.л.



Щавелевый суп с яйцом

Ингредиенты

- Щавель — 300 г
- Картофель — 3 шт.
- Морковь — 1 шт.
- Лук репчатый — 1 шт.
- Яйца куриные — 5 шт.
- Масло растительное — 2 ст.л.
- Черный душистый перец горошком — по вкусу
- Соль — 2 ч.л.



Борщ на курином бульоне



Ингредиенты

- Куриная грудка (желательно на кости) - 1 шт.
- Свекла - 1-2 шт.
- Лук - 1 шт.
- Морковь - 1 шт.
- Сладкий перец - 1 шт.
- Картофель - 2 шт.
- Капуста - четверть кочана
- Чеснок - 3 зубчика
- Зелень укропа и петрушки
- Томатная паста - 2 ст. л.
- Уксус - 2 ст. л.
- Сахарный песок - 2-3 ч. л.
- Соль, перец
- Растительное масло - для заправки

Крем-суп из шампиньонов со сливками



Ингредиенты

- Шампиньоны - 500 г
- Лук репчатый - 2 шт.
- Бульон - 500 мл.
- Сливки - 200 мл.
- Сливочное масло - 30 г
- Растительное масло - 2-3 ст. л.
- Мука пшеничная - 1,5 ст. л.
- Соль - 0,5 ч. л.
- Черный молотый перец - 0,5 ч. л.
- Сухарики - для подачи

Суп с фрикадельками



Ингредиенты

- Вода - 1,7 л
- Свиной фарш - 230 г
- Соль - по вкусу
- Чёрный молотый перец - по вкусу
- Репчатый лук - 1 шт.
- Морковь - 0,5 шт.
- Растительное масло - 60 мл.
- Вермишель - 100 г
- Картофель - 5 шт.
- Сушеная петрушка - по вкусу
- Лавровый лист - 1 шт.