



МЕДИЦИНСКОЕ  
ОБСЛУЖИВАНИЕ  
И ОРГАНИЗАЦИЯ  
ПИТАНИЯ В ДОУ

# Четыре способа, как приготовить детям полезное варенье. Рекомендации медсестры

- ✓ **1-й способ.** По максимуму сократите время варки. Для этого измельчите ягоды и фрукты и варите их небольшими порциями. Используйте пектин, содержащийся в яблоках и цитрусовых. Он поможет сохранить натуральный цвет ягод и фруктов.
- ✓ **2-й способ.** Откажитесь от варки. Превратите ягоды с помощью блендера в пюре и смешайте их с сахаром в пропорции 1:2: на одну часть фруктового пюре – две части сахара. Когда сахар растворится, «живое» варенье можно убирать и не обязательно в холодильник. Этим способом лучше готовить варенье из земляники, смородины, черники, облепихи, малины, калины.
- ✓ **3-й способ.** Приготовьте «Варенье Авиценны». В кипящий сахарный сироп на 7–10 минут небольшими порциями заложите заранее подготовленные ягоды или фрукты (чистые, сухие, без косточек, среднего размера), затем их выньте и дайте сиропу стечь. Далее высушите в духовке при небольшой температуре. Когда поверхность плодов подсохнет, посыпьте сахарной пудрой и поместите в стеклянные банки с крышками.
- ✓ **4-й способ.** Обогащите варенье за счет полезных добавок. Например, желатина или орехов. Желатин добавляйте в конце варки из расчета 20 г желатина на 1 кг ягод. Желатин не только меняет текстуру варенья, придавая ему густоту, но и обогащает коллагеном, кальцием, магнием, натрием, калием, фосфором, железом, аминокислотами. Орехи хорошо сочетаются с вареньем: например, клубника и фундук.