



вкусно и просто

детское питание



ISBN 5-7905-2497-4



РИПОЛ
КЛАССИК

УДК 641/642
ББК 36.996
И25

Ивушкина О.
И25 Детское питание.— М.: РИПОЛ КЛАССИК,
2004.— 64 с.— (Вкусно и просто).

ISBN 5-7905-2497-4

Книга для мам, пап и их детей содержит множество рецептов вкусной и здоровой пищи. Вы сможете познать все нюансы детской кухни и особенности приготовления самых разнообразных блюд, начиная с каш и заканчивая овощной и мясной кухней.

УДК 641/642
ББК 36.996

ISBN 5-7905-2497-4

© Издательский дом
«РИПОЛ КЛАССИК», 2004

Введение



Дети — цветы нашей жизни. Как часто мы сами слышим и говорим эти слова. Но не всегда задумываемся над тем, что именно нужно предпринять, чтобы эти «цветочки» росли красивыми и здоровыми. Мы думаем: самое главное, чтобы они были сытыми, а как и чем их кормить, особо не задумываемся. «Что бог послал» или «Чем богаты, тем и рады». Но это неправильный подход к питанию детей.

Детский организм отличается от взрослого бурным ростом, интенсивным течением обмена веществ. На первых годах жизни формируется функция костно-мышечной, нервной, сердечно-сосудистой и других важных для жизни систем организма, поэтому ребенок испытывает повышенную потребность во всех пищевых веществах.

Расщепление играет важную роль в усвоении пищи, от чего напрямую зависит здоровье вашего ребенка. Правильное питание обеспечивает нормальное физическое развитие ребенка и предупреждает появление у него патологий. Особенно важно насыщение организма ребенка витаминами, минеральными веществами и другими микроэлементами — от этого зависит иммунитет малыша. Если в организме будет достаточно

этих веществ, то ваш ребенок будет фактически защищен от простудных заболеваний. Ведь ни для кого не секрет, что в зимнее и весеннее время, когда присутствует авитаминоз, сохраняется большой риск простудных или инфекционных заболеваний.

Рациональное питание также повышает устойчивость детского организма к перемене климата и воздействию вредных для здоровья экологических факторов.

Огромную роль оказывает правильное питание на нервную систему ребенка и его мозговую деятельность. Организм способен сам преодолевать различные стрессовые ситуации, если только у него будет необходимая правильная подпитка. Умственные и физические способности ребенка пополняются за счет энергии, которая образуется в его организме при расщеплении углеводов и жиров. Но избыточное количество углеводов нарушает обмен веществ и приводит к малой энергетической подпитке мозга. В связи с этим ребенок быстро утомляется и теряет работоспособность.

Мы надеемся, что эта книга поможет вам составить примерный рацион вашего ребенка и порадовать его невиданными и изысканными блюдами.

Приятного аппетита вам и вашим детям!



Глава 1 Овощные блюда



«Заячья радость»

Требуется: 200 г белокочанной капусты, 2 морковки, 2 ст. л. подсолнечного или горчичного масла, соль и чеснок.

Способ приготовления. Нашинкуйте капусту и натрите морковь на мелкой терке. Смешайте овощи с подсолнечным маслом и добавьте соль и порубленный чеснок.

«Испанский дождь»

Требуется: 200 г риса, 250 г белого куриного мяса, 1 морковь, 1 помидор, 1 огурец, немного куриного бульона, 1 головка репчатого лука, 2 ст. л. растительного масла, соль, зелень петрушки и сельдерея.

Способ приготовления. Слегка обжарьте рис на растительном масле и поставьте варить, добавив вместо воды куриный бульон. Все овощи мелко нарежьте на кусочки и обжарьте их на растительном масле с луком на хорошо разогретой сковороде. Переложите рис, овощи

и мясо в одну глубокую сковороду и тушите 15 мин до готовности. Посыпьте сверху зеленью, добавьте соль по вкусу.

«Витамины — прежде всего»

Требуется: маленький вилок капусты, 1 большая морковка, 50 г подсолнечного масла, петрушка, укроп, соль.

Способ приготовления. Нашинкуйте капусту и порежьте соломкой морковь. Мелко порубите зелень. Все смешайте, заправьте салат растительным маслом и добавьте соль.

«Большие гонки»

Требуется: $\frac{1}{2}$ вилка капусты, 2 моркови, 1 помидор, 2 ст. л. растительного масла, соль, черный перец.

Способ приготовления. Нашинкуйте очень мелко капусту и морковь. Полосками порежьте помидор. Смешайте все овощи, заправьте салат растительным маслом, посолите; можно добавить перец.

«Маленькие гонки»

Требуется: $\frac{1}{2}$ вилка капусты, 2 моркови, 1 болгарский перец, 2 ст. л. растительного масла, соль.

Способ приготовления. Капусту и морковь порежьте соломкой, болгарский перец — кружочками. Смешайте овощи с растительным маслом и посолите.

«Радость для гурмана»

Требуется: 250 г капусты, 1 морковь, 1 помидор, 2 ст. л. майонеза.

Способ приготовления. Нашинкуйте морковь и капусту. Помидор натрите на крупной терке и добавьте в нашинкованные овощи. Заправьте салат майонезом.

«Святая простота»

Требуется: 2 огурца, 2 помидора, 1 луковица, 2 ст. л. растительного масла, соль, 1 зубчик чеснока.

Способ приготовления. Порежьте огурцы кружочками, а помидоры — дольками. Лук очень мелко порубите вместе с чесноком. Посолите и заправьте салат растительным маслом.

«Пасхальная радость»

Требуется: 2 яйца, сваренных вкрутую, 2 ст. л. майонеза, зелень укропа и петрушки.

Способ приготовления. Мелко порежьте яйца, добавьте в них майонез. Смешайте все с порубленной зеленью.

«Кошачья радость»

Требуется: 1 банка рыбных консервов (желательно на растительном масле), 2 яйца, сваренных вкрутую, 50 г майонеза, 1 головка репчатого лука.

Способ приготовления. Рыбные консервы хорошо разомните вилкой. Очень мелко порежьте репчатый лук и яйца. Смешайте их с рыбными консервами и добавьте майонез.

«Простое решение»

Требуется: 2 небольших огурца, 1 яйцо, сваренное вкрутую, 2 ст. л. майонеза, зеленый лук, листья салата.

Способ приготовления. Кружочками порежьте огурец и яйцо. Добавьте майонез и украсьте салат зеленью.

«Только для тебя»

Требуется: 1 небольшая свекла, 1 головка репчатого лука, 2 зубчика чеснока, 3 ст. л. растительного масла, 50 г майонеза.

Способ приготовления. Поставьте варить свеклу до готовности. Тем временем мелко порубите репчатый лук и обжарьте его на растительном масле. Вареную свеклу нашинкуйте и смешайте с луком, потушите 5 мин. Потом переложите овощи в салатницу, добавьте майонез и порубленный чеснок.

«Сделай сам»

Требуется: 300 г цветной капусты, 2 яйца, 1 помидор, 1 болгарский перец, 1 апельсин, соль.

Способ приготовления. Порежьте цветную капусту на кусочки. Помидоры порежьте дольками, а перец —

кружочками. Поставьте варить яйца на 10 мин, цветную капусту — на 20 мин. Готовые яйца порежьте дольками на несколько частей. Смешайте овощи, яйца и полейте выжатым апельсиновым соком. По вкусу добавьте соль.

«Себастьян»

Требуется: небольшой вилок капусты, 50 г крабовых палочек, 100 г кукурузы, зелень укропа и петрушки, 200 г майонеза.

Способ приготовления. Нашинкуйте капусту и смешайте ее с нарезанными крабовыми палочками, кукурузой и зеленью. Добавьте майонез и все хорошо перемешайте.

«Курочка Ряба»

Требуется: 4 яйца, сваренных вкрутую, 100 г зеленого горошка, 50 г кукурузы, 50 г крабовых палочек, зелень укропа, 3 ст. л. майонеза.

Способ приготовления. Очень мелко покрошите яйца, крабовые палочки нарежьте на кусочки. Смешайте их с кукурузой и зеленым горошком, добавьте порубленный укроп и все смешайте с майонезом.

Этот салат лучше есть с отрубным хлебом.

«Аргентинское танго»

Требуется: 1 стакан риса, 2 моркови, 1 помидор, 1 маленький баклажан, 1 кубик «Магги», 2 ст. л. растительного или оливкового масла, соль, перец, шафран.

Способ приготовления. Хорошо промойте рис, высушите его и обжарьте в масле. Переложите рис в небольшую кастрюлю, добавьте немного воды и куриный кубик «Магги». На медленном огне варите 15 мин, добавив шафран. Нарежьте морковь соломкой, помидор и баклажан — кружочками. Слегка обжарьте их на сливочном масле. Потом рис и овощи переложите в одну сковородку и тушите 20 мин до готовности, посолите и перчите по вкусу.

«Для тех, кто не спит»

Требуется: 1 большой огурец, 1 большой кусок арбуза, 1 небольшой лимон, 1 пакет снежка, зелень.

Способ приготовления. Очистите огурец от кожуры и нарежьте тонкими кружочками. Переложите их в красивую салатницу и полейте выжатым лимонным соком. Арбуз очистите от семечек и нарежьте кубиками. Смешайте арбуз с огурцом и залейте салат необходимым количеством снежка. Можете добавить нарубленную любую зелень.



Глава 2 **Сладкие салаты**



«Разноцветная фантазия»

Требуется: 1 яблоко, 1 груша, 3 персика, 200 г абрикосов, 1 большой банан, 1 киви, 1 апельсин, 300 г творога.

Способ приготовления. Нарежьте все фрукты дольками и смешайте все с творогом. В зависимости от времени года можете добавить также малину, клубнику, ежевику и виноград.

«Каштановый бум»

Требуется: 2 большие картофелины, горсть (300 г) каштанов, 50 г сливочного масла, соль, перец.

Способ приготовления. Хорошо помойте каштаны и очистите их от зеленой оболочки. Картофель в кожуре поставьте варить вместе с каштанами на 25 мин. Когда картошка будет готова, очистите кожуру и снимите с каштанов белую кожицу. Миксером взбейте картошку и каштаны до пюреобразного состояния. Потом до-

бавьте туда растопленное сливочное масло, посолите и поперчите. Ваше блюдо готово.

«Пальчики оближешь»

Требуется: 2 киви, 3 мандарина, 1 банан,
3 ст. л. сметаны и щепотка сахара.

Способ приготовления. Порежьте все фрукты кружочками, добавьте в них сметану и сахар. Все хорошо перемешайте.

«Ореховое чудо»

Требуется: 500 г апельсинов, 3 небольших банана, сок одного выжатого лимона, 300 г орехов, 3 ст. л. меда.

Способ приготовления. Очистите от кожуры апельсины и бананы, нарежьте их кружочками. Бананы полейте лимонным соком и добавьте в них апельсины, расколотые орехи и мед. Хорошо перемешайте, и ваше «чудо» можно подавать к столу.

«Для души»

Требуется: 150 г риса, 100 г молока, щепотка ванили, цедра лимона, 2 ст. л. меда, 3 ст. л. очищенного миндаля, 50 г сливочного масла, корица.

Способ приготовления. Хорошо промойте рис под струей холодной воды и поставьте варить. Когда рис закипит, добавьте в него молоко, щепотку ванилина и натертую цедру лимона. Когда рис будет почти готов,

бросьте в него корицу, обжаренный в масле миндаль и добавьте мед. Все хорошенько перемешайте — ваш ребенок пальчики оближет.

«Вишенка»

Требуется: 250 г нежирного творога, 100 г вишни, 1 ст. л. сахара, 1 небольшой лимон, любое сливочное мороженое.

Способ приготовления. Хорошо промойте вишни и выньте из них косточки. Подавите вишни, если есть миксер — взбейте до образования пюре. Возьмите половину вишневой массы и смешайте ее с творогом, добавив туда сахар и сок выжатого лимона. Оставшуюся часть вишневой массы отварите с сахаром.

Положите в тарелку сперва творожную массу, сверху кусочек мороженого и полейте соком из вишни.

«Масса удовольствий»

Требуется: горсть чернослива, горсть кураги, горсть орехов, 250 г творога.

Способ приготовления. Очень мелко порежьте курагу и чернослив, очистите орехи от скорлупы. Смешайте все фрукты и добавьте в них творог. Хорошо перемешайте, и ваше чадо может сразу приступать к этому лакомству.

«Лилия»

Требуется: 1 банан, 1 яблоко, 1 апельсин, 1 небольшая головка репчатого лука, соль, 2 ст. л. сметаны.

Способ приготовления. Банан и апельсин порежьте кружочками, яблоко — на дольки. Лук очень мелко порубите. Все смешайте, посолите и залейте сметаной.

«Кураж»

Требуется: 100 г чернослива, 50 г миндаля, немного кураги, йогурт.

Способ приготовления. Смешайте курагу, очищенный миндаль, чернослив. Залейте все йогуртом и приступайте к еде.

«Яблочные колокола»

Требуется: 3 больших яблока, 1 апельсин, 2 персика, 1 киви, 4 ст. л. меда.

Способ приготовления. Яблоки порежьте дольками, киви и апельсин — кружочками, персик разрежьте на 4 половинки. Смешайте все фрукты и добавьте в них мед.



Глава 3 Супы



«Ну надо же»

Требуется: 200 г постной говядины, 1 яйцо, 2 ст. л. геркулесовой крупы, зелень.

Способ приготовления. Говядину пропустите через мясорубку, добавьте в фарш яйцо, посолите, хорошо взбейте массу и приготовьте из нее мелкие фрикадельки. В горячий бульон запустите фрикадельки, геркулесовую крупу и варите до готовности. Когда суп будет готов, добавьте в него нарезанную зелень.

«Баба-яга»

Требуется: 1 1/2 л любого бульона, 3 ст. л. фасоли, 2 картофелины, 1 морковь, щепотка красного перца, зелень, сметана.

Способ приготовления. Хорошо промойте фасоль холодной водой и замочите ее на 2—3 ч. Поставьте варить в той же воде до готовности. Порежьте кубиками картофель и морковь, добавьте их в бульон и варите до готовности овощей. Добавьте щепотку красного

перца и подайте к столу, засыпав суп зеленью и добавив сметаны.

«Здоровее будешь»

Требуется: 1 л куриного или мясного бульона, 2 картофелины, 200 г капусты, 1 морковь, соль, щепотка черного перца, зелень укропа, 2 ст. л. сметаны.

Способ приготовления. Картошку порежьте кубиками, нашинкуйте капусту, морковь порежьте соломкой. Опустите все овощи в кипящий мясной или куриный бульон и варите до готовности.

При подаче к столу посыпьте зеленью и добавьте сметану.

«Секрет для маленькой компании»

Требуется: 1 л куриного бульона, горсть вермишели, 2 моркови, соль, сметана, зелень.

Способ приготовления. Натрите морковь на терке, добавьте ее в готовый куриный бульон. Отварите морковь, засыпьте вермишель и варите до готовности.

При подаче к столу добавьте сметану и густо посыпьте зеленью, посолите по вкусу.

«Для упитанных»

Требуется: 1¹/₂ л мясного бульона, 2 картофелины, 100 г белокочанной капусты, 1 помидор, 1 морковь, 15 г корня петрушки, 3 ст. л. консервированного зеленого горошка, соль, зелень, сметана.

Способ приготовления. Картофель и морковь порежьте соломкой. Помидор и корень петрушки — кружочками. В готовый мясной бульон положите морковь, картошку и корень петрушки. Варите до полуготовности картофеля, добавьте зеленый горошек, нашинкованную капусту и помидор. Варите до готовности.

При подаче к столу густо посыпьте зеленью и добавьте сметану. Посолите и поперчите по вкусу.

«Мамино счастье»

Требуется: 1 л мясного бульона, 2 небольшие моркови, 3 картофелины, зелень петрушки.

Способ приготовления. В готовый мясной бульон бросьте нарезанные соломкой морковь и картошку. Варите до готовности. При подаче к столу посыпьте нарезанной зеленью.

«Восходящее солнце»

Требуется: 1 л мясного бульона, 1/4 стакана риса, 1 морковь, зелень петрушки.

Способ приготовления. В уже подготовленный горячий бульон бросьте нашинкованную морковь, рис и варите до готовности. При подаче на стол густо посыпьте зеленью петрушки.

«Здоровая конкуренция»

Требуется: 1 яйцо, сваренное вкрутую, 150 г белокочанной или цветной капусты, 2 помидора, 1 морковь, 1 маленькая репа,

2 ст. л. консервированного зеленого горошка, 60 г шпината, 1 маленькая головка репчатого лука.

Способ приготовления. Опустите репу и морковь в кипящую воду и варите овощи до полуготовности. Тем временем нашинкуйте капусту и также опустите в кипящую воду. Помидоры и лук порежьте кружочками, слегка обжарьте их на сливочном масле и добавьте в суп. Яйцо мелко порежьте, приготовьте шпинат и положите в суп за 5 мин до готовности. Зеленый горошек положите в тарелку при подаче супа к столу.

«Слюнки потекут»

Требуется: 300 г отварного постного говяжьего мяса, 2 картофелины, 2 моркови, 2 ст. л. риса, зелень.

Способ приготовления. Перекрутите готовое мясо и сделайте из него мелкие фрикадельки. Рис хорошо промойте под струей холодной воды, опустите его в мясной бульон и сварите до полуготовности. Порежьте морковь соломкой, картофель — кубиками и добавьте в мясной бульон. За 7 мин до готовности опустите в суп мясные фрикадельки и варите, пока суп не будет готов.

При подаче к столу желательно густо усыпать суп зеленью.

«Малая Азия»

Требуется: 2 л костного бульона, 2 картофелины, 1 морковь, 1 соленый огурец, горстка перловой крупы, сметана.

Способ приготовления. Перловую крупу варите до полуготовности. Тем временем забросьте в бульон нарезанные морковь и огурцы и продолжайте варить 20 мин. Когда перловая крупа будет почти готова, добавьте ее в бульон и положите картофель. Варите рассольник до готовности.

При подаче к столу можете заправить его сметаной.

«Перловка»

Требуется: 2 л молока, $\frac{1}{2}$ стакана перловой крупы, 1 ст. л. сливочного масла, соль.

Способ приготовления. Залейте перловую крупу холодной водой, вскипятите один раз и откиньте на дуршлаг, промойте холодной водой. Вскипятите молоко, насыпьте крупу и варите до готовности. Положите сливочное масло и немного посолите по вкусу.

Посуда для молока должна быть безукоризненно чистой и сухой, потому что малейший остаток прежнего молока может испортить свежее.

«Малышкины книжки»

Требуется: 2 картофелины, небольшая половинка вилка белокочанной капусты, 1 морковь, 3 стакана молока, 2 яйца, сваренных вкрутую, 2 ст. л. сливочного масла.

Способ приготовления. Капусту нашинкуйте, картофель порежьте кубиками, морковь — соломкой. Поставьте варить овощи до готовности. Пока овощи варятся, вскипятите молоко, затем готовые овощи протрите через сито и добавьте к ним горячее молоко, прокипятите в течение 3 мин. Отделите желтки от белков, разотрите

их со сливочным маслом и положите в суп перед кормлением малышей.

«Зеленая улица»

Требуется: 1 л куриного или мясного бульона, 1 пучок щавеля, 1 яйцо, сваренное вкрутую, 1 картофелина.

Способ приготовления. Картофель нарежьте кубиками и бросьте в горячий бульон. Щавель хорошо промойте холодной водой и мелко порежьте. Яйцо порежьте кружочками. Когда картофель будет почти готов, бросьте в бульон щавель и яйцо.

Желательно подать этот суп горячим.

«Букет для тебя»

Требуется: маленький вилок белокочанной капусты, 100 г цветной капусты, 2 моркови, 1 небольшая брюква, 1 маленькая репа, зелень.

Способ приготовления. Капусту нашинкуйте, брюкву, морковь и репу натрите на крупной терке. Бросьте все овощи в кипящую воду и варите до готовности.

Подайте бульон к столу, при этом посыпьте зеленью петрушки и укропа.

На таком бульоне вы также можете готовить и каши.

«Овощные забавы»

Требуется: 1 большая картофелина, 1 морковь, маленькая головка лука, 1 свекла, 1 репа, 2 помидора, 150 г капусты, зелень и сметана.

Способ приготовления. Поставьте варить свеклу до полуготовности. Все овощи мелко порежьте и варите до готовности. Когда свекла будет почти готова, нашинкуйте ее на мелкой терке и добавьте в овощной бульон.

При подаче к столу можете заправить суп зеленью и сметаной.

«Домашний»

Требуется: 1 $\frac{1}{2}$ л молока, 1 $\frac{1}{2}$ стакана муки, 1 яйцо, 2 ст. л. соленой воды, соль, сахар.

Способ приготовления. Вскипятите цельное молоко и запустите домашнюю лапшу. Лапша: из муки, яйца и соленой воды замесите крутое тесто, тонко раскатайте и дайте обсохнуть, мелко нашинкуйте. Посолите и добавьте сахар.

«Пальчики оближешь»

Требуется: 1 картофелина, 3 ст. л. фасоли, 1 морковь, 100 г копченостей, зелень.

Способ приготовления. Замочите фасоль на 2 ч. Потом поставьте ее варить до полуготовности. Мелко порежьте морковь и картофель и присоедините их к фасоли. Когда овощи будут почти готовы, добавьте к ним копчености (можно копченые ребра) и варите еще 5—7 мин.

При подаче к столу заправьте суп зеленью.

«Узкоглазый»

Требуется: 1 л молока, $\frac{1}{2}$ стакана риса, 1 ст. л. сливочного масла, соль.

Способ приготовления. Тщательно вымойте рис в холодной воде. Залейте его холодной водой так, чтобы только слегка прикрыло. Сварите рис до полуготовности, откиньте на дуршлаг и промойте холодной водой. Дайте стечь воде. Насыпьте рис в кастрюлю и залейте молоком. Варите до готовности, немного посолив. Перед подачей на стол положите в каждую тарелку по кусочку сливочного масла.

«Шалун»

Требуется: 1½ л молока, 1½ ст. л. сливочного масла, 10 ст. л. крупы ячневой, 9 картофелин, зелень укропа, соль.

Способ приготовления. Сварите в подсоленной воде ячневую крупу до полуготовности. Добавьте нарезанный соломкой картофель и варите до готовности. Влейте в суп кипяченое горячее молоко и вскипятите. Посолите и посыпьте мелко нарезанной зеленью укропа, добавьте сливочного масла.

Молоко при кипячении не убежит, если края посуды смазать жиром.

«Ловись, рыбка»

Требуется: 1 голова небольшого судака, 1 головка лука, 1 морковь, горстка пшенки, 1 картофелина, 1 помидор.

Способ приготовления. Поставьте варить голову рыбы на 1 ч, добавьте при этом в бульон лук. Картошку порежьте кубиками, морковь — соломкой, помидор — дольками. Добавьте овощи по мере готовности рыбы в бульон, бросив туда также пшенку. Готовый бульон процедите.

«Приглашаем на уху»

Требуется: головы окуня, ерша, щуки, 2 картофелины, 1 морковь, 2 ст. л. риса, зелень петрушки.

Способ приготовления. Приготовьте рыбный бульон и добавьте в него тщательно промытый рис. Когда рис отварится до полуготовности, добавьте в бульон порезанные морковь и картофель.

При подаче к столу заправьте уху зеленью петрушки.

«Раз горох, два горох»

Требуется: ½ стакана гороха, 2 небольшие морковки, 1 помидор, маленькая головка лука, 1 дес. л. сливочного масла.

Способ приготовления. Замочите горох в холодной воде на 1 ч. Нашинкуйте морковь, помидор и лук порежьте кружочками и поставьте варить, добавив горох, до готовности.

При подаче к столу добавьте в суп сливочное масло.

«Детка»

Требуется: 2 л молока, ½ стакана манной крупы, 1 ст. л. сливочного масла, соль, сахар, корица.

Способ приготовления. Вскипятите молоко, добавив сливочное масло. Насыпьте, помешивая, манную крупу. Прокипятите, непрерывно помешивая, суп и сразу подавайте на стол. Посолите немного суп в тарелках. На стол отдельно для желающих поставьте сахар и корицу.

«Моя золотая»

Требуется: 1 свекла, 1 яйцо, сваренное вкрутую, 2 картофелины, 1 свежий огурец, $\frac{1}{2}$ лимона, зелень, сметана.

Способ приготовления. Порежьте мелкими кубиками и сварите свеклу, в бульон добавьте сок выжатого лимона. Тем временем отварите картофель в кожуре, мелко нарежьте огурец, зелень и яйцо. В суп со свеклой положите нарезанный отварной картофель и остальные овощи.

При подаче к столу заправьте сметаной.

«Колобочки в молоке»

Требуется: 2 л молока, 2 ст. л. сливочного масла, 2 ст. л. муки, 1 яйцо, 1 ст. л. соленой воды, соль.

Способ приготовления. Замесите не очень крутое тесто из муки, яйца, соленой воды. Расщепите мелко его руками. Вскипятите молоко, добавьте тесто и вскипятите 3 раза. Посолите и положите сливочное масло.

«Овощной»

Требуется: 2 л молока, 300 г капусты, 4 картофелины, 1 ст. л. сливочного масла, 1 морковь, 1 луковица, соль, зелень.

Способ приготовления. Нарежьте соломкой капусту, картофель. На крупной терке натрите морковь, порежьте лук. Обжарьте морковь и лук на сливочном масле. В кипящую воду положите капусту, картофель, об-

жаренные овощи. Варите до полуготовности. Влейте кипяченое горячее молоко и варите овощи до готовности, посолите. Перед подачей посыпьте нарубленной зеленью.

«Простик»

Требуется: 2 л молока, $\frac{3}{4}$ стакана пшена, 2 ст. л. сливочного масла, соль.

Способ приготовления. Промойте пшено несколько раз в теплой воде. Насыпьте в кастрюлю, залейте 2 стаканами воды и варите, немного посолив и добавив сливочного масла. Когда пшено разварится, залейте кипяченым молоком и дайте увариться.

Хорошее молоко — густое, цвет его — чисто-белый, а разбавленное — жидкое и имеет голубоватый оттенок.

«Полезный»

Требуется: 2 л молока, 2 ст. л. сливочного масла, 3 ст. л. манной крупы, 250 г тыквы, 2 моркови, соль, сахар.

Способ приготовления. Очистите и нарежьте кусочками тыкву и морковь. Отварите отдельно почти до готовности в воде. В кипящее молоко насыпьте манную крупу и поварите 10 мин. Добавьте овощи и сливочное масло. Посолите и добавьте сахар.

«Любимый»

Требуется: $1\frac{1}{2}$ л молока, $\frac{1}{2}$ стакана саго, 1 ст. л. сладкого миндаля, 1 ст. л. сливочного масла, корица, 1 ст. л. сахара.

Способ приготовления. Саго залейте холодной водой и дайте постоять 2 ч. Откиньте саго на дуршлаг, дайте стечь воде. Насыпьте саго в кастрюлю и залейте большим количеством кипятка. Варите, постоянно помешивая, до полуготовности. Откиньте саго на дуршлаг, обдайте холодной водой и дайте ей стечь. Пересыпьте саго в кастрюлю и залейте кипящим молоком с корицей и сливочным маслом. Измельчите сладкий миндаль и положите его в суп, добавив сахар. Варите до готовности, следите за тем, чтобы саго не разварилось.

«Шустрый»

Требуется: 1 $\frac{1}{2}$ л молока, 5 картофелин, 3 яйца, 2 ст. л. сливочного масла, 6 ст. л. муки, соль.

Способ приготовления. Отварите картофель и протрите его через сито, перемешайте с мукой, яичными желтками. Посолите и замесите тесто, добавьте взбитые белки. Опускайте готовые клецки в кипящее молоко чайной ложечкой, каждый раз смачивайте ее в горячей воде. Посолите суп и положите сливочное масло.



Глава 4 Блюда из круп



«Веселый винегрет»

Требуется: 1 стакан риса, 250 г белого куриного мяса, 50 г растительного масла, 1 помидор, 100 г сладкой консервированной кукурузы.

Способ приготовления. Слегка обжарьте рис вместе с куриным филе в течение 5 мин. Потом поставьте его варить до готовности. Помидоры порежьте кружочками и смешайте их с кукурузой и куриным филе. Когда рис будет готов, соедините его с овощами и можете подавать к столу. Добавьте растительное масло по вкусу.

«Кто быстрее?»

Требуется: 200 г риса, 1 яблоко, 1 банан, 1 груша, 1 стакан яблочного сока, 2 стакана сметаны.

Способ приготовления. Хорошо промойте рис и поставьте варить до готовности. Тщательно вымытые фрукты порежьте на дольки, вынув из яблока и груши

сердцевину. Смешайте все фрукты с приготовленным рисом. Миксером взбейте сметану с яблочным соком и заправьте этой смесью кашу.

А теперь кто быстрее схватит ложку?

«Малюткам на заметку»

Требуется: 100 г риса, 100 г молока или сливок, 200 г обезжиренного творога, 1 апельсин, горсть фиников и изюма, 3 ст. л. меда, лимонная цедра, сухофрукты.

Способ приготовления. Отварите рис в молоке. Выжмите апельсин и залейте соком мелко нарезанные изюм и финики. В готовый рис положите творог, сухофрукты, растертую лимонную цедру и мед.

Поделись с другом — не ешь один.

«Улыбнись»

Требуется: 2 стакана молока, 100 г манки, 1 ст. л. меда, щепотка ванилина, свежая клубника или ежевика.

Способ приготовления. Сварите манную кашу на молоке. Когда она будет почти готова, добавьте в нее мед и щепотку ванилина.

При подаче к столу украсьте каждую порцию клубникой или ежевикой.

«Мнимые котлетки»

Требуется: 50 г гречневой крупы, 25 г нежирного творога, 1 яйцо, соль, сахар, 1 ст. л. сливочного масла, сметана или ряженка.

Способ приготовления. Отварите гречку. Пропустите через мясорубку творог, добавьте яйцо. Полученную массу тщательно перемешайте с сахаром и гречневой кашей, приготовьте биточки и обжарьте их на сливочном масле.

При подаче к столу можете полить их сметаной или ряженкой.

«Не плачь»

Требуется: 2 стакана молока, 70 г гречневой крупы, соль, сахар.

Способ приготовления. Отварите гречку на воде. Когда она будет готова, влейте в нее горячее молоко и добавьте по вкусу соль и сахар.

«Тыковка»

Требуется: 300 г тыквы, 2 стакана молока, соль, сахар, можно мед.

Способ приготовления. Порежьте тыкву на кусочки и потушите ее с молоком до готовности. Немного посолите и в конце добавьте сахар или мед.

«Хомячок»

Требуется: 1 стакан пшена, 1 яйцо, 1 ст. л. сливочного масла, сахар, соль.

Способ приготовления. Отварите пшено в слегка подсоленной воде. Потом добавьте туда яйцо, сахар и все тщательно перемешайте. Из полученной массы сделайте биточки и обжарьте их на сливочном масле со всех сторон.

«Кактус»

Требуется: 2 яблока, 1 небольшой кусок тыквы, 2 ст. л. риса, сливочное масло, сахар, пшеничные сухари.

Способ приготовления. Порежьте на мелкие кусочки яблоки и тыкву. Потушите тыкву на воде до полуготовности, добавьте в нее яблоки и тушите до готовности. Заранее отварите рис и смешайте его с яблочно-тыквенной массой. Продолжайте тушить в течение 5 мин, потом добавьте сливочное масло и сахар, перемешайте и переложите все на нагретую сковороду, посыпанную пшеничными сухарями, и запекайте в нагретой духовке.

«Кокетка»

Требуется: 2 ст. л. риса, 1 яблоко, 1 яйцо, сахар, масло сливочное.

Способ приготовления. Отделите белок от желтка и взбейте миксером. Тем временем отварите рис и добавьте к нему желток, взбитый белок, сахар, сливочное масло и все хорошо перемешайте. Выньте из яблок семечки и порежьте их дольками. Выложите половину риса в форму, смазанную маслом, сверху положите яблоки, посыпав их сахаром. Потом добавьте оставшийся рис, залейте его маслом и поставьте форму в горячую духовку.

К этому блюду подайте чай, сок или какао.

«Манна небесная»

Требуется: 30 г манной крупы, 2 стакана молока, 1 ст. л. сливочного масла, пшеничные сухари, 2 яблока, сахар, соль, ягодный сироп.

Способ приготовления. Сварите манную кашу на молоке, по вкусу добавьте соль и сливочное масло. Очистите яблоки от семечек и натрите их на крупной терке. Положите их в маленькую кастрюльку, добавьте сахар и тушите на медленном огне. Заранее приготовьте небольшую сковороду, смазанную сливочным маслом и посыпанную пшеничными сухарями. Переложите туда половину манной каши, на нее положите тушеные яблоки, сверху — опять кашу. Все смажьте маслом и поставьте запекать в духовку до образования румяной корочки.

При подаче к столу можете полить пудинг ягодным сиропом.





Глава 5

Блюда из мяса, курицы, рыбы, грибов

«Конфетти»

Требуется: 10 сосисок, 1 огурец, 2 помидора, 1 болгарский перец, 1 головка лука, шампур.

Способ приготовления. Порежьте кусочками овощи и накалывайте по очереди сосиски и овощи. Положите шампуры на решетку в хорошо разогретой духовке и томите до готовности.

«Два друга»

Требуется: 500 г мясного или куриного фарша, 1 яйцо, $\frac{1}{2}$ стакана молока, 1 кусок черствого хлеба, маленькая головка лука, подсолнечное масло, соль, щепотка черного перца, 1 огурец, 1 помидор, редиска, клубника, малина, виноград, абрикосы, шампура в виде деревянных палочек.

Способ приготовления. Намочите черствый хлеб в молоке, нарежьте мелко лук и смешайте с ними фарш,

добавьте также яйцо, соль и перец. Сделайте фрикадельки и обжарьте их на растительном масле. Порежьте огурец, помидоры, редиску кружочками и наколите на шампуры охлажденные фрикадельки и овощные кружки. Затем приготовьте сладкий шашлык: фрикадельки, виноград, клубнику, малину и абрикосы. И можете смело приниматься за еду.

«Грибной дождь»

Требуется: 250 г шампиньонов, 1 кг помидоров, 2 большие луковицы, 1 болгарский перец, 2 ст. л. томатной пасты, 100 г сыра, 2 ст. л. растительного масла.

Для теста: 15 г дрожжей, 500 г пшеничной муки, 4 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. соли.

Способ приготовления: Разведите в стакане теплой воды дрожжи, добавьте муку и соль. Хорошо перемешайте, влейте в смесь подсолнечное масло, замесите тесто и оставьте на 30 мин.

Выжмите сок из помидоров, очень мелко порежьте лук и из томатной пасты, сока помидоров и лука сварите густой соус. Нарежьте шампиньоны дольками, уложите их на хорошо разогретую сковороду с маслом, залейте тестом, сверху уложите порезанный кружочками болгарский перец и посыпьте натертым сыром. Поставьте пиццу в разогретую духовку на 25 мин.

«Обманчик»

Требуется: 100 г говядины, 1 кусочек пшеничного хлеба, 1 яйцо, сваренное вкрутую, 1 головка лука, 3 ст. л. риса, панировочные сухари 1 ст. л. сливочного масла.

Способ приготовления. Прокрутите мясо два раза через мясорубку и добавьте в него кусочек хлеба. Мелко нарежьте лук и обжарьте его на сливочном масле до появления золотистой корочки. Рис хорошо промойте и отварите почти до готовности.

Мясной фарш выложите в большую глубокую тарелку и сформируйте его в продолговатую лепешку толщиной 2 см. На середину лепешки выложите горкой рис и сверху положите порубленное яйцо и поджаренный лук. Распределите их равномерно по лепешке и защипните ее края. Переложите рулет в глубокую сковороду, смазанную сливочным маслом и посыпанную сухарями. Проколите рулет вилкой в нескольких местах. Разогрейте духовку и поставьте сковороду в духовку на 40 мин.

Подавайте блюдо к столу слегка остывшим. Рекомендуется для детей с двухлетнего возраста.

«Петя-петушок»

Требуется: 6 яиц, 1 банка консервированных шпрот, 2 ст. л. майонеза, соль, перец.

Способ приготовления. Отварите яйца вкрутую. Очистите их от скорлупы и разрежьте пополам. Осторожно выньте желтки и разомните их со шпротами, майонезом и перцем. Затем разложите полученную массу в пустые половинки яиц, и ваше блюдо готово. Добавьте соль по вкусу.

«Птица счастья»

Требуется: 500 г куриного филе, 1 яйцо, 3 ст. л. сливочного масла, 1 огурец, 1 помидор, соль.

Способ приготовления. Пропустите куриное филе через мясорубку, добавьте в фарш яйцо, посолите, добавьте немного воды и хорошо перемешайте. Из приготовленного фарша сформируйте котлеты и обжарьте их на сливочном масле.

Подавайте к столу с пшенной или гречневой кашей, красиво украсив блюдо огурцами и помидорами.

«Кораблики»

Требуется: 200 г мяса (говядины и свинины), 1 кусочек пшеничного хлеба, сухари, 50 г сливочного масла.

Способ приготовления. Свинину и говядину пропустите через мясорубку вместе с хлебом, замоченным в воде. Можете его пропустить два раза для пышности. Из фарша сделайте паровые и жареные котлеты.

Паровые котлеты приготовьте в специальной пароварке (лучше всего они подходят для детей начиная с девятимесячного возраста).

Жареные котлеты давайте детям с двухлетнего возраста. Обваляйте котлеты в сухарях и обжарьте на сливочном масле в течение 12 мин. Можете еще потомить их в духовке.

Подавайте к столу с гречневой кашей, тушеными овощами.

«Колобок, я тебя съем»

Требуется: 200 г говяжьей печени, 2 ст. л. муки, 1 яйцо, 50 г топленого масла, соль.

Способ приготовления. Хорошо промойте печень, очистите ее от пленок и сухожилий, пропустите через

мясорубку. Добавьте в печеночный фарш яйцо, соль, муку и все хорошо взбейте. Оладьи пеките на хорошо разогретой и смазанной маслом сковороде.

Подавайте к столу горячими с овощным пюре.

Рекомендуется для детей с двухлетнего возраста.

Суфле «Малышок»

Требуется: 200 г говядины, 1 яйцо, 1 кусочек черного хлеба, 1 ст. л. сливочного масла, соль.

Способ приготовления. Отварите мясо и пропустите его через мясорубку, добавив при этом черный хлеб, размоченный в молоке. Положите потом в фарш желток яйца, посолите, хорошо все перемешайте. Полученную массу выложите в глубокий сотейник, смазанный сливочным маслом, и запекайте в хорошо нагретой духовке до появления румяной корочки на мясном фарше.

Подавайте к столу детям начиная с одного годика, с любым овощным пюре.

«Удочка»

Требуется: 200 г филе минтая или трески, 100 г творога, 1 кусочек ржаного хлеба, 1 яйцо, 50 г растопленного сливочного масла, 2 ст. л. муки или манки, соль.

Способ приготовления. Пропустите филе рыбы через мясорубку вместе с хлебом, размоченным в воде. Пропустите ту же массу вторично, но уже вместе с творогом, намоченным в холодной кипяченой воде. В полученный фарш разбейте яйцо и добавьте растопленное сливочное масло, посолите. Из полученного фарша

сформируйте котлеты и обваляйте их в муке или манке, обжарьте с обеих сторон. Хорошо разогрейте духовку и поставьте запекать котлеты до готовности.

Подавайте к столу с овощным гарниром.

«Наседка»

Требуется: 200 г куриного или индюшачьего филе, 1 кусочек городской булки, 1 стакан молока, 1 яйцо, 100 г куриного бульона, 50 г сливочного масла.

Способ приготовления. Дважды пропустите мясо курицы или индюшки через мясорубку вместе с булкой, размоченной в молоке. Отделите желток от белка и добавьте его в куриный фарш. Хорошо все размешайте до состояния кашицы и переложите в кастрюлю, смазанную сливочным маслом, и накройте промасленной вощеной бумагой. Поместите кастрюлю на водяную баню, накройте ее плотно крышкой и поставьте на сильный огонь, чтобы закипела вода. Потом убавьте огонь и готовьте пудинг в течение 40 мин. При подаче к столу полейте куриным бульоном.

Рекомендуется детям с одного года.

«Бяка»

Требуется: 200 г говяжьей печени, 2 ст. л. муки, 100 г молока, 2 ст. л. топленого или сливочного масла, соль.

Способ приготовления. Хорошо промойте печень, очистите ее от пленок и нарежьте тонкими ломтиками. Слегка посолите и замочите ненадолго в молоке. Потом обваляйте в муке и обжарьте с обеих сторон на топленом

ном масле. Переложите обжаренные ломтики печени в неглубокую кастрюлю, налейте немного горячей воды и поставьте тушить на 15 мин. Посолите.

Рекомендуется детям с трехлетнего возраста.

«Гонки по вертикали»

Требуется: 200 г филе щуки или судака, 1 кусочек белого хлеба, $\frac{1}{2}$ стакана молока, 1 яйцо, 1 морковь, 1 небольшая свекла, 2 ст. л. топленого масла, соль.

Способ приготовления. Удалите все косточки из филе рыбы и пропустите через мясорубку, добавив булку, размоченную в молоке. Разбейте в фарш яйцо, посолите и хорошо перемешайте. Из него скатайте шарики и слегка обжарьте их на топленом масле. Залейте фрикадельки кипяченой водой, порежьте кружочками морковь, свеклу и добавьте их в фарш. Варите фрикадельки около 2 ч. Это блюдо рекомендуется детям с одного года.

«Рыбные гонки»

Требуется: филе рыбы (минтая, щуки, сома, судака), 1 яйцо, панировочные сухари, 50 г сливочного масла, зелень.

Способ приготовления. Прокрутите филе рыбы через мясорубку и хорошо перемешайте фарш, добавьте яйцо, посолите. Сформируйте котлеты, обваляйте их в панировочных сухарях и обжарьте на сливочном масле. Хорошо прогрейте духовку, сложите котлеты в сотейник и потомите 15 мин.

Подавайте блюдо с овощным гарниром, густо посыпав зеленью.

«Шарики»

Требуется: 200 г мяса (свинины и говядины), кусочек ржаного хлеба, 50 г сливочного масла, 2 моркови, 1 помидор, соль, зелень.

Способ приготовления. Пропустите мясо через мясорубку, добавьте кусочек ржаного хлеба. Влейте в приготовленный фарш растопленное сливочное масло и немного теплой воды. Сформируйте из фарша шарики и положите их в глубокую кастрюлю, смазанную маслом. Соломкой нарежьте морковь и кружочками помидор. Добавьте их к тефтелям и залейте все теплой кипяченой водой. Готовьте блюдо на медленном огне до готовности.

Подайте блюдо к столу горячим, посыпав при этом зеленью и посолите.

«Лопаточка»

Требуется: 150 г говядины, 1 головка лука, 1 ст. л. сливочного масла, 2 ст. л. томатного соуса или томатной пасты, немного мясного бульона, сметана.

Способ приготовления. Хороший кусок филе говядины промойте и нарежьте ломтиками толщиной $\frac{1}{2}$ см. Хорошенько отбейте, слегка посолите и обжарьте с обеих сторон на раскаленной сковороде со сливочным маслом. Потом переложите в неглубокую кастрюлю и залейте мясо заранее приготовленным мясным бульоном, чтобы он только прикрывал мясо. Мелко нарежьте лук и добавьте его к мясу. Закройте крышкой и тушите блюдо до полуготовности, добавив томатный соус или пасту, доведите его до готовности.

Подавайте к столу, полив сметаной.

«Неплохая затея»

Требуется: 100 г говядины, 1 кусочек пшеничного хлеба, 1 стакан мясного бульона, 50 г молока, 1 яйцо, 1 ст. л. сливочного масла, соль.

Способ приготовления. Пропустите говядину дважды через мясорубку, добавьте при этом хлеб, размоченный в молоке, соль, разбейте в фарш яичко и хорошо все перемешайте до получения жидкой кашицы. Переложите фарш в неглубокую кастрюлю, смазанную сливочным маслом, и поместите кастрюлю на водяную баню, накрыв ее крышкой. Доведите воду до кипения, а после готовьте блюдо на медленном огне в течение 1 ч.

При подаче к столу полейте мясным бульоном и подайте картофельное пюре.

«Съешь — и поумнеешь»

Требуется: 150 г мозгов, 1 яйцо, 1 ст. л. муки, панировочные сухари, 2 ст. л. сливочного масла, соль.

Способ приготовления. Сначала вымочите мозги в холодной воде и снимите с них пленку. Опустите их в кипяток и варите в течение 7 мин. Выньте их дуршлагом, чтобы стекла вода, а потом переложите в глубокую тарелку. Отделите желток от белка, добавьте его к мозгам, а также посолите, посыпьте мукой и все хорошо перемешайте. Из полученного фарша сделайте котлеты, обваляйте их в панировочных сухарях и поджарьте на сливочном масле с обеих сторон, потом добавьте немного кипяченой воды и потушите около 5 мин.

Рекомендуется детям с двухлетнего возраста.

«Живчики»

Требуется: 500 г куриной печенки, 50 г сливочного масла, 1 морковь, 2 помидора, немного куриного бульона.

Способ приготовления. Хорошо промойте куриную печенку, порежьте ее и обжарьте на сливочном масле. Нарежьте морковь и помидоры кружочками, добавьте их к печенке, долейте куриного бульона и тушите до готовности овощей.

Подавайте к столу с картофельным или морковным пюре.

«Прыг да скок»

Требуется: 300 г налима или лещей, окуньков, 1 маленькая головка лука, 1 ст. л. сливочного масла, 1 яйцо, соль, лавровый лист.

Способ приготовления. Доведите воду до кипения, подсолите ее, добавьте очищенный лук, лавровый лист и бросьте в воду разделанную на куски рыбу. Варите ее 30 мин, потом выньте и отделите рыбу от костей. Отварите яйцо вкрутую, мелко порубите его и посыпьте им рыбу, не забыв полить растопленным сливочным маслом.

Подавайте к столу в теплом виде с картофельным пюре.

Рекомендуется детям с 3-х лет.

«Волшебный горшочек»

Требуется: 200 г сома или судака, 1 лимон, 1 помидор, соль, фольга.

Способ приготовления. Разделайте рыбу на филейные кусочки, посолите. Лимон и помидор порежьте кружочками и положите по кружочку на каждый кусочек рыбы, заверните их в отдельные отрезки фольги и хорошо защипните края. Нагрейте духовку, выложите рыбу в фольге на противень и томите до готовности (проткните через 15 мин вилкой фольгу и проверьте готовность рыбы).

Подавайте к столу с зеленым горошком или картофельным пюре.

«Штурман»

Требуется: 150 г филе трески или минтая, 30 г молока, 1 яйцо, 1 кусочек городской булки, 30 г сливочного масла.

Способ приготовления. Пропустите филе рыбы через мясорубку, смешайте фарш с булкой, размоченной в молоке, и разбейте в него яйцо. Хорошо перемешайте рыбную массу и выложите ее на сковороду, смазанную сливочным маслом. Нагрейте духовку до 180 °С и запекайте суфле до готовности.

Рекомендуется детям с одного года.



Глава 6 Каши



«Грибная поляна»

Требуется: 2¹/₂ стакана гречневой крупы, 2—3 сушеных гриба, 3 стакана грибного бульона, ¹/₂ стакана сметаны, 2—3 луковицы, 3—4 ст. л. масла.

Способ приготовления. Сварите сушеные грибы. Выложите мелко нарезанные лук и грибы на горячую сковороду, добавьте сметану и доведите до кипения.

На другой сковороде обжарьте гречневую крупу без масла и всыпьте ее в кипящий грибной бульон. Положите масло и варите до готовности.

Когда каша будет готовой, смешайте ее с обжаренными грибами и луком.

«Тройное удовольствие»

Требуется: 1 стакан манной крупы, 2 стакана молока или сливок, 2 ст. л. сахара, 2 ст. л. сливочного масла, ¹/₂ стакана измельченных орехов (или цукатов), 2 яйца, 150 г теста слоеного или сдобного пресного.

Способ приготовления. Орехи залейте горячей кипяченой водой. Через 5 мин выньте их, очистите от кожуры, истолките и опять добавьте немного воды.

Теперь вам надо приготовить пенки. Для этого в неглубокую кастрюлю налейте молока или сливок и поставьте ее в духовку. Как только образуется пленка, снимите ее вилкой и топите молоко дальше, пока не снимете 5—6 пенек.

В оставшееся молоко или сливки всыпьте крупу и сварите кашу (см. рецепт выше). В готовую кашу добавьте орехи, масло, сахар и перемешайте.

Далее вам потребуется большая тарелка. Смажьте ее маслом и выложите из слоеного теста, смазанного яйцом, бордюры. В середину положите слой пенок, затем слой каши и т. д.

Сверху посыпьте сахаром, тесто смажьте яйцом. Тарелку поставьте в духовку и запекайте кашу 10—15 мин.

«Островок»

Требуется: 3 стакана воды, $1\frac{1}{2}$ стакана гречневой крупы, 2 ст. л. сливочного масла, соль.

Способ приготовления. Тщательно переберите крупу, затем насыпьте ее в кастрюлю, залейте водой и поставьте на огонь. После закипания добавьте соль и варите 10 мин.

Готовую кашу выложите на тарелки, добавьте сливочное масло.

«Завтрак»

Требуется: $2\frac{1}{2}$ стакана гречневой крупы, $3\frac{1}{2}$ стакана воды, 2 ст. л. масла, соль.

Способ приготовления. На горячей сковороде растопите масло, затем насыпьте крупу и жарьте, пока зерна не подрумянятся.

В кастрюлю налейте воды, посолите и поставьте на огонь. Когда вода закипит, всыпьте крупу и варите до готовности. В конце приготовления положите масло.

Кастрюлю с готовой кашей оберните плотной тканью и оставьте на 1 ч, после чего выложите кашу на тарелки.

«Снежная вершина»

Требуется: 2 стакана гречневой крупы, 2 яйца, 4 стакана молока, 1 ст. л. сливочного масла, 2 стакана сливок, 3 ст. л. сахара, 5 сырых яичных желтков, соль.

Способ приготовления. Гречневую крупу перетрите с двумя сырыми яйцами. Выложите получившуюся массу на кондитерский лист или противень и высушите в духовом шкафу.

Сварите на подсоленном молоке рассыпчатую кашу из приготовленной гречневой крупы, добавьте в нее сливочное масло, остудите. Когда каша совсем остынет, перетрите ее сквозь сито на тарелку.

Сливки смешайте с сахаром и вскипятите. Затем взбейте желтки, размешайте их с оставшимися сливками, поставьте на огонь и, помешивая, нагрейте до загустения. Заправка готова.

Готовую кашу разложите по тарелкам и полейте заправкой, по вкусу добавьте соли.

«Сырная»

Требуется: $1\frac{1}{2}$ стакана гречневой крупы, 4 ст. л. сливочного масла, 100 г сыра.

Способ приготовления. Сварите гречневую кашу (см. рецепты выше). Сыр натрите на крупной терке.

Кастрюлю смажьте сливочным маслом и уложите в нее слоями кашу и тертый сыр так, чтобы последний слой был сырным. Сверху полейте растопленным сливочным маслом и поставьте в горячую духовку.

«Каша для вундеркиндов»

Требуется: 2½ стакана гречневой крупы, 300 г мозгов, 1 ч. л. соли, 1 ч. л. столового уксуса, 2 ст. л. масла, 1 ст. л. муки.

Способ приготовления. Сварите гречневую кашу. В течение 5 мин держите мозги под холодной водой, затем снимите с них пленку, положите в кастрюлю, залейте водой, посолите, влейте уксус и поставьте варить.

Как только вода закипит, снимите кастрюлю с огня и оставьте на 10—15 мин.

Мозги выньте, тонко нарежьте, обваляйте в муке и поджарьте на сковороде. Затем добавьте кашу и жарьте еще несколько минут с добавлением масла.

«Подарок лета»

Требуется: 1 стакан манной крупы, 1 л разбавленного водой молока, 500 г клубники, 1½ стакана сахара, соль.

Способ приготовления. В кастрюлю налейте разбавленное молоко, вскипятите, посолите, всыпьте крупу и варите 15—20 мин. Готовую кашу разложите в чайные чашки и поставьте в холодильник.

Клубнику разотрите с сахаром и залейте ею охлажденную кашу.

«Грибная»

Требуется: 1½ стакана гречневой крупы, 2—3 сушеных гриба, ½ стакана сливочного масла, ½ стакана грибного отвара.

Способ приготовления. Тщательно промойте гречневую крупу, подсушите ее, слегка обжарьте и положите в кастрюлю.

В другой кастрюле отварите грибы, мелко нарежьте их и переложите в кастрюлю с крупой, добавьте растопленное масло и грибной отвар. Кастрюлю поставьте в духовку на 1 ч.

«Слоеный сюрприз»

Требуется: 2 стакана гречневой крупы, 4 стакана воды, 2 ст. л. сливочного масла, 4—5 яиц, ½ стакана сухарей, соль.

Способ приготовления. Гречневую крупу всыпьте в кастрюлю, залейте кипятком, посолите, добавьте масло и поставьте в духовку на 1 ч.

Яйца мелко порубите.

Форму смажьте сливочным маслом и посыпьте сухарями. Уложите в нее слоями кашу с яйцами так, чтобы последний слой был из каши. Сверху посыпьте сухарями и поставьте в духовку на 10—15 мин.

«Баловень»

Требуется: ½ стакана манной крупы, 2 стакана молока, ½ стакана измельченных грецких орехов или цукатов, 2 ст. л. сахара, 2 ст. л. сливочного масла, 2 яйца, соль, вани-

лин на кончике ножа, 10 абрикосов, 2 ст. л. сахара, 3—4 ст. л. воды.

Способ приготовления. В кастрюлю налейте молоко, вскипятите его, посолите, всыпьте манку и варите до готовности.

Готовую кашу охладите и смешайте с сахаром, растертым с желтками яиц.

На разогретую сковороду, смазанную сливочным маслом, положите ядра орехов, обжарьте их и добавьте взбитые белки. Орехи со взбитыми белками переложите в кашу и перемешайте.

Приготовьте форму. Смажьте ее маслом и выложите на нее слой каши. На этот слой положите абрикосы и накройте сверху их молочными пенками (как их приготовить, описано в предыдущем рецепте), затем положите еще один слой каши. Форму поставьте в духовку и запекайте до образования золотистой корочки.

Приготовьте соус. Порежьте абрикосы на маленькие кусочки и положите их в кастрюлю. Добавьте сахар, воду и варите до тех пор, пока фрукты не разварятся.

Готовую кашу сверху посыпьте измельченными орехами, украсьте фруктами и цукатами. Вместе с кашей подайте соус.

«Молочный залив»

Требуется: 2 стакана гречневой крупы, $4\frac{1}{2}$ стакана молока, $\frac{1}{2}$ стакана сливок, соль.

Способ приготовления. Гречку всыпьте в кастрюлю, добавьте молоко, поставьте на огонь и варите до полного выкипания молока. Добавьте сливки, соль и поставьте на 10—15 мин в духовку.

«Угощение для белочки»

Требуется: $\frac{1}{2}$ стакана манной крупы, 4 стакана молока, 2 ст. л. сахара, 30 г ядер грецких орехов, 1 яйцо, соль.

Способ приготовления. В кастрюлю налейте молоко, вскипятите, добавьте сахар, соль и, помешивая, насыпьте крупу. Кашу варите 15 мин, постоянно помешивая.

В эмалированной посуде, помещенной в горячую воду, слегка взбейте одно яйцо. Кружку выньте из воды и взбейте яйцо до образования густой пены. Влейте взбитое яйцо в кашу.

Кашу охладите. Грецкие орехи мелко нарубите, посыпьте ванилином и смешайте с кашей.

«Овощной десерт»

Требуется: любые овощи (свекла, морковь, кабачки, репа, тыква, капуста) и любая крупа (рис, пшено, перловка), $\frac{1}{2}$ л молока, соль.

Способ приготовления. Почистите овощи, порежьте ломтиками и выложите один слой в кастрюле так, чтобы было закрыто дно. На овощи выложите слой крупы. Слой крупы должен быть немного больше овощного. На крупу снова положите слой овощей, затем — другую крупу. И так, пока кастрюля не заполнится. Внизу и сверху должен быть овощной слой. Влейте в кастрюлю горячую подсоленную воду, чтобы она покрывала содержимое, поставьте на сильный огонь и доведите до кипения. Когда вода закипит, выключите огонь, закройте крышкой и настаивайте в течение 30—40 мин. Затем все перемешайте и добавьте молоко.

«Сливки»

Требуется: $2\frac{1}{2}$ стакана сливок или молока, $\frac{1}{2}$ стакана манной крупы или риса, 3 яйца, 1 ст. л. сливочного масла, $\frac{1}{2}$ стакана толченых грецких или лесных орехов, $\frac{1}{2}$ стакана измельченных цукатов или фруктов из варенья, 1 ст. л. сахара, корица на кончике ножа.

Способ приготовления. В неглубокую кастрюлю налейте $\frac{1}{2}$ стакана сливок или молока, поставьте в духовку и снимайте пенки до тех пор, пока все молоко не обратится в пенки. Пенки нарежьте.

Сварите манную кашу (см. рецепт выше), смешайте с остуженной кашей $\frac{1}{2}$ стакана сливок, 3 желтка, 1 ст. л. сливочного масла. Добавьте пенки, орехи, цукаты, все перемешайте.

Форму смажьте сливочным маслом, положите в нее приготовленную массу, сверху посыпьте сахарным песком, корицей и поставьте в нагретую духовку на 30 мин.

Готовую кашу украсьте цукатами, фруктами и орехами.

«Кефирная»

Требуется: $1\frac{1}{2}$ стакана гречневой крупы, 3 стакана воды, 2 стакана кефира, 3 ст. л. меда, ванилин на кончике ножа, соль.

Способ приготовления. Сварите гречневую кашу (см. рецепт выше).

Кефир влейте в кастрюлю, поставьте на огонь, подогрейте, добавьте мед, ванилин. Все тщательно смешайте и варите несколько минут.

Готовую кашу разложите по тарелкам и полейте подготовленным кефиром.

«Вишневый аромат»

Требуется: $\frac{3}{4}$ стакана манной крупы, 1 л пахты, $\frac{1}{2}$ кг вишни, 2 яйца, 1 ст. л. сливочного масла, 1 пакетик ванильного сахара, цедра $\frac{1}{4}$ части лимона, $\frac{1}{2}$ стакан сахара.

Способ приготовления. Сварите манную кашу (см. рецепт выше) на пахте. В кашу всыпьте сахар, ванильный сахар, положите цедру лимона и варите 2 мин. Снимите кашу с огня, добавьте 2 желтка, перемешайте, а когда каша немного остынет — взбитые белки. Еще раз тщательно перемешайте.

Форму смажьте маслом и укладывайте в нее слоями: кашу, затем вишню без косточек, сахар. Последний слой должен быть из каши. Сверху положите масло и поставьте форму в разогретую духовку на 15—20 мин.

«Зебра»

Требуется: $1\frac{1}{2}$ стакана риса, $4\frac{1}{2}$ стакана молока, $1\frac{1}{2}$ ст. л. сливочного масла, $\frac{2}{3}$ стакана сахара, 100 г шоколада, порошок шафрана (на кончике ножа), $\frac{1}{2}$ ст. л. сахарной корицы.

Способ приготовления. Залейте рис кипятком и вскипятите. Рис откиньте на дуршлаг и промойте его в холодной воде.

В отдельной кастрюле вскипятите молоко, добавьте в него масло, приготовленный рис и варите до готовности.

Шоколад разотрите и смешайте его с 2 ст. л. горячей воды и с $\frac{1}{3}$ стакана сахара.

Готовый рис разделите на две части. Одну часть смешайте с шоколадом, в другую добавьте $\frac{1}{2}$ стакана сахара и порошок шафрана.

В заранее смазанную маслом и посыпанную сухарями форму или сковороду положите рядами рис и поставьте в нагретую духовку на 15 мин.

Готовую кашу выложите на блюдо, сверху посыпьте сахаром, смешанным с корицей.

«Песчаный берег»

Требуется: 1 стакан манной крупы, 1—2 моркови, 4—5 стаканов молока, 2—3 ст. л. изюма или 8—10 штук инжира, 1 стакан сахара, 3 ст. л. масла.

Способ приготовления. В кастрюлю налейте 1 стакан молока, добавьте тертую морковь, сахар, масло, поставьте на огонь и тушите 10—15 мин. Затем влейте оставшееся количество молока, вскипятите и, помешивая, всыпьте манку. Варите на слабом огне 15 мин.

В конце варки добавьте изюм (или инжир) и варите до полной готовности.

«Тайна»

Требуется: $\frac{1}{2}$ кг риса, 200 г сливочного масла, 2—3 картофелины, $\frac{1}{2}$ ч. л. соли, 1 стакан очищенного миндаля, 1 стакан изюма, 1 стакан чернослива без косточек, $\frac{3}{4}$ стакана меда.

Способ приготовления. В кастрюлю налейте воды, вскипятите, посолите, всыпьте рис и варите до полуготовности. Затем откиньте рис на дуршлаг и промойте холодной водой.

В чистой кастрюле растопите 100 г сливочного масла. На дно выложите картофель, порезанный кружочками, и тушите 5 мин.

Добавьте вареный рис, сверху положите оставшееся масло, накройте крышкой и оставьте тушиться на 1 ч.

В это время приготовьте подливку. Миндаль залейте кипятком на несколько минут, затем снимите кожицу, положите его в кипящую воду ($1\frac{1}{2}$ стакана) и варите 15 мин. В миндаль добавьте сахар, мед, доведите до кипения, положите чернослив, миндаль, изюм и топленое масло. Все перемешайте и варите 15 мин.

«Млечный Путь»

Требуется: 2 стакана ядрицы, 12 штук чернослива, 1 ст. л. клюквенного сока, 1 ст. л. ядер любых орехов.

Способ приготовления. В 3 ст. л. воды замочите нарезанный чернослив на 9 ч. Отдельно замочите ядрицу тоже на 9 ч.

По истечении времени слейте воду с крупы, дайте ей подсохнуть, налейте в нее воды и варите до готовности вместе с черносливом.

Добавьте орехи и клюквенный сок.

«Рисовый замок»

Требуется: 1 стакан риса, 2 стакана воды, 1 стакан молока, 2 яйца, 5 штук инжира, 5 штук фиников, 3 ст. л. изюма, $\frac{1}{5}$ ч. л. молотого имбиря, 2 ст. л. сахара, любые свежие ягоды или фрукты.

Способ приготовления. В кастрюлю налейте воды, вскипятите, всыпьте рис и варите 10 мин.

В рис добавьте мелко нарубленный инжир, финики, изюм, сахар, имбирь. Все тщательно перемешайте,

влейте молоко и тушите на слабом огне 10—15 мин. Когда каша будет готова, добавьте в нее взбитые белки, выложите ее на тарелку и поставьте в холодильник на 1½ ч.

Готовый пудинг украсьте свежими ягодами или дольками фруктов.

«Блуждающие огни»

Требуется: 2 стакана гречневой крупы, 1 яйцо, 3 ст. л. сахара, 2 стакана сметаны, 3 ст. л. изюма, 2 ст. л. масла.

Способ приготовления. Взбейте одно яйцо в крупу, перемешайте. Готовую массу выложите на противень и поставьте в духовку на 20 мин.

Крупу просейте через дуршлаг, добавьте сметану, сахар, изюм, переложите на заранее смазанную маслом сковороду и поставьте в духовку. Выпекайте в духовке 30—40 мин.

«Антарктида»

Требуется: 1 стакан манной крупы, 5 стаканов молока, 1 ст. л. сахара, ½ ч. л. соли.

Способ приготовления. Вскипятите молоко, посолите, всыпьте крупу и варите 15 мин, постоянно помешивая.

В конце варки добавьте сахар, размешайте. Каша готова.

«Маковый цвет»

Требуется: 2 стакана ячневой крупы, 3 л воды, 1 стакан молока, 1 стакан мака, 2—3 ст. л. меда, 2 ст. л. любого варенья.

Способ приготовления. Сварите ячневую кашу (см. рецепт выше). Мак залейте кипятком. Через 5 мин воду слейте, мак промойте, вновь залейте кипятком. Как только на поверхности воды вы увидите капельки жира, воду слейте, а мак разотрите, добавляя на каждую столовую ложку мака ½ ч. л. воды. Мак смешайте с кашей, добавьте мед и поставьте на огонь на 5—7 мин.

Кашу разложите в тарелки и полейте сверху вареньем.

«Снежки на полдник»

Требуется: 1 стакан ячневой крупы, 10 картофелин, 2—3 головки лука, 3 ст. л. растительного масла, соль.

Способ приготовления. Очищенный картофель натрите на терке и отожмите сок в отдельную посуду.

Как только крахмал осядет, сок слейте, а крахмал добавьте в натертый картофель.

Из ячневой крупы сварите кашу (см. рецепт выше). В кашу добавьте натертый картофель. Все тщательно перемешайте. Из полученной массы скатайте небольшие шарики.

В кастрюле вскипятите воду, посолите, отварите в ней шарики и выложите их на одно блюдо.

Лук порубите, обжарьте и посыпьте им готовые шарики.

«Белое облако»

Требуется: ⅔ стакана риса, 3 стакана молока, 2 ст. л. сливочного масла, соль.

Способ приготовления. В кастрюлю налейте молоко, вскипятите, всыпьте промытый рис, добавьте соль

и варите 20 мин. В готовую кашу положите сливочное масло.

«Сладкоежкам»

Требуется: 1½ стакана риса, 2½ стакана воды, ½ стакана молока, 3 ст. л. сахара, ½ ч. л. корицы, 3—4 ст. л. сливочного масла.

Способ приготовления. В кастрюлю налейте воды, вскипятите, добавьте риса, закройте кастрюлю крышкой и варите 10—15 мин на сильном огне, затем немного убавьте его и варите еще 5—7 мин.

Готовый рис переложите в другую кастрюлю, влейте горячего молока, добавьте сахар, пряности, масло и поставьте кастрюлю на 3—4 мин в духовку.

«Завтрак чемпиона»

Требуется: 1½ стакана «Геркулеса», 1 яблоко, ¼ стакана пшеничных ростков, 1 ст. л. меда, 1 ст. л. воды, ½ ч. л. молотой корицы, ½ ч. л. ванили, 2 ст. л. растительного масла.

Способ приготовления. В кастрюлю положите мед, корицу, добавьте воды и вскипятите. Положите ваниль и все тщательно перемешайте.

В отдельную посуду всыпьте крупу, пшеничные ростки, положите дольки яблок. Залейте все приготовленной смесью и перемешайте.

Противень смажьте растительным маслом, положите на него смесь ровным слоем и поставьте его в не сильно разогретую духовку на 40—45 мин.

Готовое блюдо охладите, украсьте свежими ягодами и подавайте к столу.

«Дары юга»

Требуется: 1 стакан гречневой крупы, ½ стакана чернослива, ½ стакана сушеных груш, 4 стакана воды, 4 ст. л. сливок.

Способ приготовления. Замочите чернослив и груши на 1½ ч. Затем отварите фрукты в этой же воде. Отвар процедите и сварите в нем рассыпчатую кашу.

Готовую кашу украсьте отварными сухофруктами и сливками.

«Итальянские солнышки»

Требуется: ¾ стакана манной крупы, ½ л молока, 2 яйца, 2 ст. л. сливочного масла, 4 ст. л. тертого сыра, 1 ч. л. мускатного ореха, соль.

Способ приготовления. В кастрюлю налейте молока, положите масла, мускатный орех, посолите и доведите до кипения. Затем всыпьте манную крупу и сварите густую кашу. В кашу вбейте яйца, добавьте тертого сыра, все тщательно перемешайте и дайте остыть.

Из каши вылепите небольшие лепешки, смажьте их маслом, положите на противень, присыпьте сверху тертым сыром и поставьте в духовку на 10—15 мин.

«Райский сад»

Требуется: ½ стакана гречневой крупы, 1½ стакана воды, 5 яблок, 2 ст. л. рубленых грецких орехов, 1 ст. л. изюма, молотый мускатный орех на кончике ножа, 4 ст. л. сливочного масла.

Способ приготовления. Сварите гречневую кашу.

Яблоки нарежьте дольками и смешайте с кашей. Добавьте рубленые ядра грецких орехов, изюм, мускатный орех.

«Кораблики»

Требуется: 1 стакан гречневой крупы, 4 стакана воды, 1 яйцо, 2 ст. л. растительного масла, соль.

Способ приготовления. Сварите гречневую кашу. Готовую кашу охладите, вбейте в нее яйцо, перемешайте и выложите кашу ровным слоем на противень, смазанный маслом. Порежьте ее на кусочки, противень поставьте в духовку и обжарьте каждый кусочек с двух сторон. Посолите по вкусу.

«Плавающий айсберг»

Требуется: 1 стакан манной крупы, 5 стаканов молока, 1 ст. л. сахара, $\frac{1}{2}$ ч. л. соли, 1 ст. л. сливочного масла, 3 желтка.

Способ приготовления. Сварите манную кашу (см. рецепт выше).

Сливочное масло разотрите с желтками, добавьте молока. Кашу разложите по тарелкам и в каждую налейте приготовленный соус. Добавьте сахар и соль по вкусу.

«Ореховое наслаждение»

Требуется: $\frac{3}{4}$ стакана риса, $\frac{1}{2}$ стакана сахара, 1 стакан лесных орехов или миндаля.

Способ приготовления. В кастрюлю налейте воды, добавьте риса и доведите до кипения. Рис откиньте на сито, облейте холодной водой, положите в кастрюлю, добавьте воды и варите до готовности, затем рис еще раз откиньте на сито и остудите.

Истолченный миндаль смешайте с сахаром, добавьте немного холодной кипяченой воды и соедините с рисом. Все перемешайте, сверху посыпьте сахаром.

«Утро»

Требуется: 1 стакан фасоли, $\frac{1}{4}$ стакана сушеного кизила, $\frac{1}{2}$ стакана ядер грецких орехов, $\frac{1}{4}$ стакана изюма, $\frac{1}{4}$ л фасолевого отвара, зелень.

Способ приготовления. Замочите фасоль на 1 ч, а сушеный кизил — на 15—20 мин.

Фасоль отварите и разомните. В фасоль добавьте кизил, мелко нарубленные орехи, изюм, фасолевый отвар и поставьте на слабый огонь минут на 5.

Готовое блюдо украсьте зеленью.

«Мечты»

Требуется: 1 стакан риса, 4 стакана молока, 1 ст. л. сахара, соль.

Способ приготовления. В кастрюлю налейте воды, вскипятите, добавьте рис и варите 5—8 мин. Рис откиньте на дуршлаг, дайте воде стечь и затем переложите его в горячее подсоленное молоко. Варите на слабом огне 15 мин. В кашу добавьте сахар и размешайте.

Для упревания поставьте кашу на 10—15 мин на водяную баню. В готовую кашу положите сливочное масло.

Требуется: 2 стакана пшена, 4 стакана воды, 2—3 ст. л. масла, 1 ч. л. соли.

Способ приготовления. В кастрюлю налейте воды, посолите, положите 1 ст. л. масла, вскипятите, всыпьте пшено и варите до загустения.

Для упревания кастрюлю с кашей оберните теплой тканью и поставьте на 50—60 мин в теплое место. В готовую кашу положите сливочное масло.



Введение	3
Глава 1. Овощные блюда	5
«Заячья радость»	5
«Испанский дождь»	5
«Витамины — прежде всего»	6
«Большие гонки»	6
«Маленькие гонки»	6
«Радость для гурмана»	7
«Святая простота»	7
«Пасхальная радость»	7
«Кошачья радость»	7
«Простое решение»	8
«Только для тебя»	8
«Сделай сам»	8
«Себастьян»	9
«Куручка Ряба»	9
«Аргентинское танго»	9
«Для тех, кто не спит»	10
Глава 2. Сладкие салаты	11
«Разноцветная фантазия»	11
«Каштановый бум»	11
«Пальчики оближешь»	12
«Ореховое чудо»	12
«Для души»	12
«Вишенка»	13
«Масса удовольствий»	13
«Лилия»	13
«Кураж»	14
«Яблочные колокола»	14
Глава 3. Супы	15
«Ну надо же»	15
«Баба-яга»	15
«Здоровее будешь»	16
«Секрет для маленькой компании»	16
«Для упитанных»	16
«Мамино счастье»	17
«Восходящее солнце»	17
«Здоровая конкуренция»	17
«Слюнки потекут»	18
«Малая Азия»	18
«Перловка»	19
«Малышкины книжки»	19
«Зеленая улица»	20
«Букет для тебя»	20

«Овощные забавы»	20
«Домашний»	21
«Пальчики оближешь»	21
«Узкоглазый»	21
«Шалун»	22
«Ловись, рыбка»	22
«Приглашаем на уху»	23
«Раз горох, два горох»	23
«Детка»	23
«Моя золотая»	24
«Колобочки в молоке»	24
«Овощной»	24
«Простик»	25
«Полезный»	25
«Любимый»	25
«Шустрый»	26

Глава 4. Блюда из круп	27
«Веселый винегрет»	27
«Кто быстрее?»	27
«Малюткам на заметку»	28
«Улыбнись»	28
«Мнимые котлетки»	28
«Не плачь»	29
«Тыковка»	29
«Хомячок»	29
«Кактус»	30
«Кокетка»	30
«Манна небесная»	30

Глава 5. Блюда из мяса, курицы, рыбы, грибов	32
«Конфетти»	32
«Два друга»	32
«Грибной дождь»	33
«Обманчик»	33
«Петя-петушок»	34
«Птица счастья»	34
«Кораблики»	35
«Колобок, я тебя съем»	35
Суфле «Малышок»	36
«Удочка»	36
«Наседка»	37
«Бяка»	37
«Гонки по вертикали»	38
«Рыбные гонки»	38
«Шарики»	39
«Лопаточка»	39
«Неплохая затея»	40
«Съешь — и поумнеешь»	40

«Живчики»	41
«Прыг да скок»	41
«Волшебный горшочек»	41
«Штурман»	42

Глава 6. Каши	43
«Грибная поляна»	43
«Тройное удовольствие»	43
«Островок»	44
«Завтрак»	44
«Снежная вершина»	45
«Сырная»	45
«Каша для вундеркиндов»	46
«Подарок лета»	46
«Грибная»	47
«Слоеный сюрприз»	47
«Баловень»	47
«Молочный залив»	48
«Угощение для белочки»	49
«Овощной десерт»	49
«Сливки»	50
«Кефирная»	50
«Вишневый аромат»	51
«Зебра»	51
«Песчаный берег»	52
«Тайна»	52
«Млечный Путь»	53
«Рисовый замок»	53
«Блуждающие огни»	54
«Антарктида»	54
«Маковый цвет»	54
«Снежки на полдник»	55
«Белое облако»	55
«Сладкоежкам»	56
«Завтрак чемпиона»	56
«Дары юга»	57
«Итальянские солнышки»	57
«Райский сад»	57
«Кораблики»	58
«Плавающий айсберг»	58
«Ореховое наслаждение»	58
«Утро»	59
«Мечты»	59
«Солнышко»	60

*Практическое издание
Серия «Вкусно и просто»*

Ивушкина Ольга

ДЕТСКОЕ ПИТАНИЕ

Генеральный директор издательства *С. М. Макаренков*

Редактор *О. С. Вехова*
Художественное оформление: *Е. Л. Амитон*
Компьютерная верстка: *А. А. Семенова*
Технический редактор *Е. А. Крылова*
Корректор *Г. И. Синяева*

Издание подготовлено при участии ЛА «Научная книга»

Подписано в печать с готовых диапозитивов 03.03.2004 г.
Формат 84×108/32. Гарнитура «Garamond»
Печ. л. 2,0. Тираж 15 000 экз.
Заказ № 1043

Адрес электронной почты: info@ripol.ru
Сайт в Интернете: www.ripol.ru

ИД «РИПОЛ КЛАССИК»
107140, Москва, Краснопрудная ул., д. 22а, стр. 1
Изд. лиц. № 04620 от 24.04.2001 г.

Отпечатано с готовых диапозитивов во ФГУП ИПК
«Ульяновский Дом печати». 432980, г. Ульяновск, ул. Гончарова, 14