

ЛУЧШИЕ ЗАВТРАКИ

для всей семьи

Составитель Бойко Е. А.



РИПОД
КЛАССИК

Москва, 2010

УДК 641/642
ББК 36.99
Λ87

Составитель Е. А. Бойко

Λ87 **Лучшие завтраки для всей семьи**/ [сост. Е. А. Бойко]. — М. : РИПОЛ классик, 2010. — 256 с. : ил.

ISBN 978-5-386-02273-0

Хотите, чтобы ваше утро и утро ваших близких начиналось с полезного и вкусного завтрака? Тогда воспользуйтесь уникальными рецептами, предложенными в этой книге. Здесь вы найдете примерные меню из самых разных блюд, учитывающие вкус, потребности и образ жизни каждого из членов вашей семьи.

**УДК 641/642
ББК 36.99**

ISBN 978-5-386-02273-0

© ООО Группа Компаний
«РИПОЛ классик», 2010

Введение

Многие привыкли начинать утро с чашки кофе или чая, однако полноценный завтрак — это залог здоровья, хорошего самочувствия в течение всего дня и бодрого настроения. Регулярно завтракающие люди реже впадают в депрессию, меньше подвержены стрессу и ведут более здоровый образ жизни. Диетологи утверждают, что завтрак — это наиболее важный прием пищи, так как калории, полученные в утреннее время, не трансформируются в жировые отложения. Завтрак помогает поддерживать здоровый вес тела и уменьшает вероятность переизбытка в течение всего дня. Кроме того, сбалансированный завтрак обеспечивает организм необходимыми питательными веществами, помогает стабилизировать гормональный фон и уровень сахара в крови, уменьшает утреннюю усталость и устраняет сонливость, повышает физическую и умственную активность. Лучше всего, если первый завтрак будет сытным и включать, например, кашу, блюдо из мяса или птицы либо яйца, а также чай, кофе или молочные коктейли. В меню второго завтрака лучше всего включать легкие тосты, выпечку, овощные салаты или закуски и фруктовые напитки. В этой книге вы найдете оптимальные варианты быстрых и основательных завтраков, завтраков для будней и выходных, для детей и взрослых, для профессиональных спортсменов и людей, занимающихся фитнесом.

Завтраки для женщин

Многие представительницы прекрасного пола предпочитают, чтобы завтрак был одновременно очень легким, и в то же время полезным, ведь одним из важнейших факторов сохранения красоты и молодости является правильное питание. Поэтому в утреннее меню лучше всего включать закуски из овощей, фруктов, кисломолочных продуктов, нежирного мяса, рыбы и птицы, блюда из круп. Поднять настроение помогут легкие десерты, кофе, травяные чаи и фруктовые напитки.

Завтрак по-французски

Круассаны с сыром

Ингредиенты

500 г готового слоеного теста, 100 г сыра, 1 яичный желток, 25 г сливочного масла, зелень укропа.

Способ приготовления

С вечера приготовить круассаны. Для этого тесто раскатать в тонкий пласт, разрезать на треугольники. Зелень укропа вымыть. Сыр натереть на крупной терке.

Положить на каждый треугольник немного сыра, свернуть. Круассаны выложить на смазанный маслом противень, смазать изделия желтком и выпекать в предварительно разогретой духовке до готовности.

Утром готовые круассаны разогреть в микроволновой печи, украсить веточками укропа и подать к столу.

Кофе с корицей

Ингредиенты

4 чайные ложки молотого кофе, корица на кончике ножа, 50 мл взбитых сливок, сахар.

Способ приготовления

Кофе и корицу высыпать в турку, залить 150 мл кипятка, довести до кипения.

Напиток разлить по чашкам, добавив сахар. Перед подачей в каждую чашку добавить взбитые сливки.

Завтрак «Пробуждение»

Салат из творога с овощами и зеленью

Ингредиенты

100 г сухого творога, 2 крупных помидора, 50 г оливок без косточек, 2 огурца, 1 пучок зелени петрушки, 17 мл оливкового масла, перец, соль.

Способ приготовления

Помидоры вымыть, нарезать дольками. Оливки нарезать колечками. Огурцы вымыть, нарезать тонкой соломкой. Зелень вымыть, обсушить, мелко нарубить. Помидоры, оливки и огурцы выложить на плоское блюдо, посыпать творогом и зеленью, посолить, поперчить, заправить оливковым маслом.

Завтрак «Красотка»

Овсяные хлопья с бананом и манго

Ингредиенты

150 г овсяных хлопьев, 200 мл нежирного кефира, 50 г очищенных грецких орехов, 1 банан, 1 манго, 1 столовая ложка меда.

Способ приготовления

Овсяные хлопья залить небольшим количеством кипятка, распаривать в течение 5 минут, затем воду слить. Банан вымыть, очистить, нарезать кружочками. Манго вымыть, очистить, разрезать пополам, вынуть косточку, нарезать тонкими ломтиками. Орехи обжарить в сковороде без добавления масла, измельчить.

Подготовленные овсяные хлопья залить кефиром, добавить мед, орехи, кусочки фруктов, перемешать.

Тосты с творогом и зеленью

Ингредиенты

75 г отрубного батона, 150 г нежирного творога, 1 некрупная вареная свекла, 2–3 веточки петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Батон нарезать тонкими ломтиками. Свеклу очистить, натереть на крупной терке. Зелень петрушки вымыть, измельчить. Творог смешать со свеклой и зеленью, посолить, поперчить. Ломтики хлеба подсушить в тостере, выложить на них ровным слоем творожную массу.

Чай с ромашкой*Ингредиенты*

4 чайные ложки черного чая, 1 чайная ложка сухих цветков ромашки, мед.

Способ приготовления

Заварочный чайник ополоснуть кипятком, положить в него чай и ромашку, залить кипятком на $\frac{1}{3}$ объема, настаивать в течение 5 минут.

В чайник долить кипятком, настаивать 3 минуты, процедить, разлить по чашкам. В каждую чашку с напитком положить немного меда.

Фитнес-завтрак**Помидоры, фаршированные творогом, зеленым горошком и морковью***Ингредиенты*

6 крупных помидоров, 100 г сухого творога, 100 г зеленого горошка, 1 крупная морковь, 50 г листьев салата, перец, соль.

Способ приготовления

Помидоры вымыть, срезать верхнюю часть со стороны плодоножки, из нижней части аккуратно вынуть ложкой семена и часть мякоти. Морковь очистить, вымыть и натереть на мелкой терке. В творог добавить морковь и зеленый горошек, посолить, поперчить и тщательно перемешать. Полученной смесью нафаршировать помидоры.

Фаршированные помидоры уложить на листья салата, украсить зеленым горошком.

Хлебцы с малиной

Ингредиенты

100 г диетических хлебцев, 200 г малины, 50 г сахарной пудры, ванилин на кончике ножа, листочки мяты для украшения.

Способ приготовления

Малину перебрать, вымыть, размять с сахарной пудрой и ванилином. Хлебцы смазать малиновым пюре, выложить на тарелку, украсить листочками мяты.

Фруктово-йогуртовый напиток

Ингредиенты

300 г нежирного йогурта, 1 апельсин, 1 киви, 1 банан, 1 груша.

Способ приготовления

Апельсин вымыть, очистить, разделить на дольки, удалить пленки, нарезать небольшими кусочками. Банан вымыть, очистить и нарезать тонкими кружочками. Киви вымыть, очистить, нарезать мелкими кубиками. Грушу вымыть, очистить, удалить сердцевину, нарезать кубиками.

Фрукты перемешать, разложить по широким бокалам и залить йогуртом.

Сладкие гренки с бананами

Ингредиенты

4 ломтика батона, 1 яйцо, 1 банан, 40 г сливочного масла, 1 столовая ложка ягодного сиропа, 50 мл молока, ягоды черной и красной смородины.

Способ приготовления

Яйцо взбить. Банан вымыть, очистить, нарезать тонкими кружочками. Ягоды смородины вымыть.

Ломтики батона опустить в молоко, затем во взбитое яйцо, выложить в сковороду с разогретым сливочным маслом, обжарить с обеих сторон, остудить.

На каждый ломтик хлеба выложить кружочки банана и ягоды смородины. Гренки полить ягодным сиропом.

Кофе с шоколадом

Ингредиенты

4 чайные ложки растворимого кофе, 2 чайные ложки сгущенного молока, 2 чайные ложки тертого шоколада.

Способ приготовления

Кофе залить 200 мл кипятка, добавить сгущенное молоко, перемешать.

Напиток разлить по чашкам, посыпать шоколадом.

Завтрак «Неженка»

Салат из мяса курицы и цветной капусты

Ингредиенты

200 г отварного мяса курицы, 100 г вареной цветной капусты, 100 г консервированного зеленого горошка, 2 столовые ложки тертой моркови, 3 столовые ложки низкокалорийного майонеза, 1 пучок зелени укропа, соль.

Способ приготовления

Цветную капусту разобрать на соцветия, сбрызнуть уксусом и мелко нарезать. Зелень укропа вымыть, измельчить. Мясо нарезать кубиками, смешать с цветной капустой и морковью, заправить майонезом, выложить в салатник и посыпать зеленым горошком.

Молочный кисель*Ингредиенты*

500 мл молока, 10 г картофельного крахмала, 1 пакетик ванильного сахара, тертый шоколад для украшения, сахар.

Способ приготовления

В молоко добавить ванильный сахар, довести до кипения, всыпать сахар, снять с огня, влить предварительно разведенный в небольшом количестве воды крахмал, тщательно перемешать. Напиток, помешивая, довести до кипения, разлить по чашкам, посыпать тертым шоколадом.

Такой кисель можно сварить вечером и оставить его охлаждаться до утра. Утром напиток разлить по чашкам, посыпать шоколадом или украсить шариком мороженого.

Завтрак для бизнес-леди**Яичница с морепродуктами и помидором***Ингредиенты*

4 яйца, 75 г очищенных креветок, 1 помидор, $\frac{1}{2}$ пучка зелени петрушки, 25 г сливочного масла, перец, соль.

Способ приготовления

Креветки опустить в кипящую подсоленную воду, варить 1 минуту, затем откинуть на дуршлаг. В сковороде с растопленным маслом выложить вареные креветки, аккуратно выпустить яйца, посолить и поперчить. Яичницу жарить на среднем огне в течение 3 минут, затем посыпать зеленью и готовить еще 1 минуту.

Бутерброды с абрикосовым джемом

Ингредиенты

75 г пшеничного батона, 25 г сливочного масла, 50 г абрикосового джема, 1 столовая ложка тертого шоколада.

Способ приготовления

Батон нарезать тонкими ломтиками, смазать сливочным маслом и абрикосовым джемом, посыпать тертым шоколадом.

Кофе с мускатом и апельсиновой цедрой

Ингредиенты

4 чайные ложки молотого кофе, молотый мускатный орех на кончике ножа, $\frac{1}{2}$ чайной ложки измельченной апельсиновой цедры, сахар.

Способ приготовления

Кофе и сахар перемешать, высыпать в турку, залить 200 мл кипятка, довести до кипения, добавить мускатный орех и апельсиновую цедру, снова довести до кипения.

Напиток перемешать, процедить, разлить по чашкам.

Завтрак «Летнее утро»

Салат «Наслаждение»

Ингредиенты

100 г жирного творога, 600 г клубники, 100 г малины, 15 мл клубничного сиропа, 250 мл сливок, 10 г ванильного сахара.

Способ приготовления

Клубнику перебрать, вымыть, обсушить, нарезать четвертинками и уложить на плоское блюдо. Малину перебрать, вымыть, обсушить и уложить поверх клубники.

Для приготовления соуса творог растереть деревянной ложкой, добавить клубничный сироп, сливки и ванильный сахар, тщательно взбить.

Салат полить творожным соусом, украсить целыми ягодами клубники.

Оладьи с огуречным паштетом

Ингредиенты

200 мл кефира, 2 яйца, 150 г пшеничной муки, 5 г сахара, 30 мл растительного масла, $\frac{1}{4}$ чайной ложки пищевой соды, 30 г сливочного масла, соль.

Для паштета: 100 г сливочного масла, 1 огурец, $\frac{1}{2}$ пучка зелени укропа, соль.

Способ приготовления

С вечера приготовить оладьи. Для этого яйца взбить с сахаром, солью и содой, добавить кефир, муку и растопленное сливочное масло. Тесто перемешать, оставить на 10 минут в теплом месте. Выпечь оладьи в смазанной расти-

тельным маслом сковороде. Утром оладьи разогреть в микроволновой печи или духовке.

Для приготовления паштета огурец вымыть, натереть на крупной терке. Зелень укропа вымыть и нарубить. Сливочное масло смешать с огурцом, солью и зеленью укропа.

Оладьи смазать паштетом, соединить попарно.

Яблочный компот с черной смородиной и лимоном

Ингредиенты

2 яблока, 2 ломтика лимона, 100 г ягод черной смородины, сахар.

Способ приготовления

С вечера приготовить компот. Для этого ягоды смородины вымыть. Яблоки вымыть, разрезать пополам, удалить сердцевину. Мякоть нарезать кубиками, выложить в эмалированную кастрюлю, добавить черную смородину, залить 400 мл воды, довести до кипения, варить в течение 5 минут, добавить ломтики лимона и сахар, перемешать. Компот оставить настаиваться на ночь.

Утром компот разлить по чашкам и подать к столу.

Завтрак «Англичанка»

Овсяная каша

Ингредиенты

200 г овсяных хлопьев, 400 мл молока, 50 г сливочного масла, 50 г изюма, ваниль на кончике ножа, сахар, соль.

Способ приготовления

Овсяные хлопья залить 200 мл воды, довести до кипения, варить в течение 8–10 минут. Влить молоко, положить сахар, ваниль, соль, варить до готовности, добавить предварительно замоченный изюм и сливочное масло, тщательно перемешать.

Зеленый чай со сливками*Ингредиенты*

4 чайные ложки зеленого чая, 200 мл сливок, сахар.

Способ приготовления

Заварочный чайник ополоснуть кипятком, положить в него чай. Чайник залить кипятком на $\frac{1}{3}$ объема, настаивать в течение 15 минут.

Заварочный чайник наполнить кипятком, настаивать 7 минут, процедить. Чай разлить по чашкам, в каждую чашку добавить сахар и сливки.

Завтрак «Творожный»**Сандвичи с творогом, копченым лососем и красной икрой***Ингредиенты*

100 г мягкого творога, 50 г зеленого лука, 20 г каперсов, 50 г укропа, 15 мл лимонного сока, 4 ломтика черного хлеба, 180 г копченого лосося, 20 г красной икры, перец.

Способ приготовления

Зеленый лук вымыть, мелко нарезать. Лосось нарезать тонкими ломтиками. Укроп вымыть и обсушить.

Творог смешать с луком, каперсами, укропом и лимонным соком. Ломтики хлеба намазать полученной смесью, сверху выложить лосось, посыпать перцем.

При подаче к столу украсить красной икрой и веточками укропа.

Творожные батончики*Ингредиенты*

500 г творога, 600 г муки, 2 яйца, 70 г сахара, 125 г сметаны, 10 г пищевой соды, 150 г маргарина, 40 г сахарной пудры, соль.

Способ приготовления

С вечера приготовить батончики. Для этого творог растереть деревянной ложкой, добавить 500 г муки, яйца, сахар, сметану, соду, соль и тщательно все перемешать. Полученную массу раскатать в пласт толщиной 1 см, затем нарезать полосками шириной 2 см и длиной 10 см. Полоски сформовать в виде батончиков и обвалять в оставшейся муке. Батончики выложить на блюдо и оставить в прохладном месте до утра.

Утром батончики выложить в сковороду с растопленным маргарином и подрумянить со всех сторон. При подаче к столу посыпать сахарной пудрой.

Апельсиново-йогуртовый напиток

Ингредиенты

200 мл свежесжатого апельсинового сока, 400 мл йогурта, 2 столовые ложки сахарной пудры, кружочки апельсина для украшения.

Способ приготовления

Апельсиновый сок смешать с йогуртом и сахарной пудрой, взбить миксером.

Напиток разлить по бокалам, украсить кружочками апельсина и подать к столу.

Завтрак «Морской»

Салат из морской капусты с яблоком

Ингредиенты

150 г консервированной морской капусты, 1 яблоко, 2 столовые ложки консервированного зеленого горошка, 1 столовая ложка оливкового масла, соль.

Способ приготовления

Яблоко натереть на крупной терке, смешать с морской капустой и зеленым горошком. Салат посолить и заправить оливковым маслом.

Сандвичи с креветками

Ингредиенты

4 отрубные булочки, 200 г очищенных креветок, 4 листа зеленого салата, 3 яйца, 2 столовые ложки оливкового майонеза, $\frac{1}{2}$ пучка зелени кинзы.

Способ приготовления

Листья салата вымыть и обсушить. Креветки отварить в подсоленной воде, остудить, мелко нарезать. Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить, измельчить. Зелень кинзы вымыть. Булочки разрезать пополам, на 4 половинки положить по листу салата.

Креветки и яйца смешать, добавить майонез, тщательно перемешать. Полученную смесь выложить ровным слоем на половинки булочек с листьями салата, украсить веточками кинзы и накрыть оставшимися половинками.

Кофе с кардамоном и апельсиновой цедрой

Ингредиенты

4 чайные ложки молотого кофе, 2 чайные ложки сахара, 1 чайная ложка измельченной апельсиновой цедры, $\frac{1}{4}$ чайной ложки молотого кардамона.

Способ приготовления

Кофе смешать с сахаром, апельсиновой цедрой и кардамоном, засыпать в турку и залить 200 мл холодной воды. Довести до кипения, разлить по чашкам. К столу можно подать с засахаренными фруктами.

Низкокалорийный завтрак

Яйца, фаршированные яблоками

Ингредиенты

10 сваренных вкрутую яиц, 2–3 яблока, 100 г низкокалорийного майонеза, 1 столовая

ложка лимонного сока, 1 пучок зелени петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Яблоки вымыть, очистить, удалить сердцевину, мелко нарезать и сбрызнуть лимонным соком. Зелень петрушки вымыть.

Яйца очистить, разрезать вдоль и пополам, вынуть желтки и измельчить их.

Яблоки смешать с желтками, посолить, поперчить, заправить майонезом, наполнить этой смесью половинки яиц, выложить их на блюдо, украсить веточками петрушки и подать к столу.

Диетические булочки

Ингредиенты

500 г пшеничной муки, 400 г овсяной муки, 100 г овсяных хлопьев, 400 мл воды, 80 мл растительного масла, 2 столовые ложки меда, 1 пакетик сухих дрожжей, соль.

Способ приготовления

С вечера приготовить булочки. Для этого подогретую до 40 °С воду смешать с растительным маслом, дрожжами, медом и солью. Небольшими порциями добавить просеянную муку, замесить тесто. Противень выстлать бумагой для выпечки, с помощью столовой ложки выложить на него тесто небольшими порциями, посыпать изделия овсяными хлопьями и поставить на 30 минут в теплое место. Выпекать в предварительно разогретой до 200 °С духовке до готовности.

Утром булочки можно разогреть в микроволновой печи или подать охлажденными.

Морковно-йогуртовый напиток*Ингредиенты*

200 мл свежавыжатого морковного сока,
400 мл обезжиренного йогурта, 2 столовые
ложки сахарной пудры.

Способ приготовления

Смешайте морковный сок с йогуртом и сахарной пудрой, взбейте миксером. Напиток разлить по бокалам и подать к столу.

Постный завтрак**Моченые яблоки с картофелем***Ингредиенты*

3–4 моченых яблока, 2 клубня картофеля,
2 столовые ложки консервированного зеленого
горошка, 4 столовые ложки растительного
масла, 1 пучок зелени укропа, соль.

Способ приготовления

Картофель вымыть, отварить, очистить и нарезать тонкими ломтиками. Зелень укропа вымыть.

Моченые яблоки нарезать кружочками, соединить с картофелем, добавить зеленый горошек, посолить, выложить на блюдо, полить растительным маслом, украсить веточками укропа и подать к столу.

Хлебцы с черникой*Ингредиенты*

4 диетических хлебца, 100 г ягод черники,
100 г сахарной пудры.

Способ приготовления

Ягоды черники вымыть, засыпать сахарной пудрой и размять. Хлебцы смазать черничным пюре и подать к столу.

Чай с ромашкой и мятой*Ингредиенты*

4 чайные ложки черного чая, 1 чайная ложка сухих цветков ромашки, 1 чайная ложка сухой травы мяты, сахар или мед.

Способ приготовления

Заварочный чайник ополоснуть кипятком, положить в него чай, мяту и ромашку, залить кипятком на $\frac{1}{3}$ объема, настаивать в течение 5 минут.

Чайник наполнить кипятком, настаивать еще 5 минут, процедить, разлить по чашкам. В каждую чашку положить сахар или мед.

Завтрак «Карусель»**Овсяная каша с цукатами и сгущенным молоком***Ингредиенты*

200 г овсяных хлопьев быстрого приготовления, 75 г цукатов, 2 столовые ложки сгущенного молока.

Способ приготовления

Овсяные хлопья высыпать в глубокую керамическую тарелку, залить 100 мл кипятка, накрыть и оставить на 5 минут. В готовую кашу добавить цукаты и сгущенное молоко, переме-

шать, разложить по порционным тарелкам и подать к столу.

Цитрусовый напиток

Ингредиенты

2 апельсина, 1 грейпфрут, 1 мандарин, 2 ломтика лайма, 2 чайные ложки сахарной пудры.

Способ приготовления

Апельсины, грейпфрут и мандарин вымыть, очистить, разделить на дольки. С помощью соковыжималки выжать сок, разлить по стаканам.

Ломтики лайма посыпать сахарной пудрой. Украсить ими края стаканов.

Завтрак «Кокетка»

Трубочки из листьев салата с сыром, яблоками и орехами

Ингредиенты

200 г сыра, 1–2 яблока, 2 столовые ложки измельченных ядер грецких орехов, 100 г сметаны, 50 г листьев зеленого салата, соль.

Способ приготовления

Листья салата вымыть и выложить на блюдо. Яблоки вымыть, очистить, удалить сердцевину и натереть на крупной терке. Сыр натереть на крупной терке и смешать с орехами, яблоками и сметаной.

Листья салата посолить, свернуть трубочкой, наполнить их приготовленной смесью и подать к столу.

Вафельные пирожные с яблочным повидлом*Ингредиенты*

4 вафельных коржа, 100 г яблочного повидла, 50 г сливочного масла.

Способ приготовления

Вафельные коржи разрезать на небольшие одинаковые кусочки. Половину кусочков смазать сливочным маслом и яблочным повидлом, соединить с оставшимися вафлями. Получившиеся пирожные выложить на тарелку.

Молоко с ванилью и шоколадом*Ингредиенты*

1 л молока, 1 пакетик ванильного сахара, 50 г шоколада.

Способ приготовления

Шоколад натереть на мелкой терке.

В молоко добавить ванильный сахар, смесь подогреть до температуры 50 °С, разлить по стаканам, посыпать шоколадом.

Завтрак «Грация»**Салат из апельсина и мяса курицы***Ингредиенты*

2 апельсина, 200 г отварного мяса курицы, 100 г низкокалорийного майонеза, 1 яблоко, 2 сваренных вкрутую яйца, 1 чайная ложка томатного соуса, 1 пучок зелени укропа, 1 чайная ложка лимонного сока, соль.

Способ приготовления

Апельсины вымыть, очистить и мелко нарезать. Яйца очистить и нарубить. Яблоко вымыть, очистить, удалить сердцевину, натереть на крупной терке и сбрызнуть лимонным соком. Зелень укропа вымыть.

Мясо курицы нарезать ломтиками. Добавить апельсины и яблоко, рубленые яйца, посолить, выложить на блюдо, полить смесью майонеза и томатного соуса, украсить веточками петрушки и подать к столу.

Тосты с творогом и зеленью*Ингредиенты*

100 г ржаного хлеба, 75 г сухого творога, 50 г зелени петрушки, 50 г зелени укропа.

Способ приготовления

Хлеб нарезать тонкими ломтиками, подрумянить в тостере. Зелень укропа и петрушки вымыть, обсушить и измельчить. Творог смешать с рубленой зеленью, выложить ровным слоем на тосты.

Йогуртово-огуречный напиток*Ингредиенты*

100 мл огуречного сока, 300 мл натурального йогурта, 2 веточки сельдерея, соль.

Способ приготовления

Сельдерей вымыть, обсушить. Огуречный сок смешать с йогуртом, добавить соль, взбить миксером. Напиток разлить по стаканам, украсить веточками сельдерея и подать к столу.

Завтрак «Быстрый»

Бутерброды с зеленью

Ингредиенты

3–4 ломтика ржаного хлеба, 100 г сливочного масла, 1 пучок зелени укропа, соль.

Способ приготовления

Ломтики хлеба подрумянить в тостере. Зелень укропа вымыть и нарубить.

В размягченное сливочное масло добавить зелень укропа, посолить, перемешать.

Смесь выложить на ломтики хлеба и подать к столу.

Яичница с беконом

Ингредиенты

4 яйца, 1 помидор, 200 г бекона, 1 луковица, 10 г сливочного масла, перец, соль.

Способ приготовления

Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Помидор вымыть, нарезать кружочками.

Бекон нарезать тонкими ломтиками, выложить в сковороду с разогретым сливочным маслом, добавить лук, слегка обжарить, затем добавить кружочки помидора, жарить в течение 2 минут. Сверху аккуратно вылить яйца, посолить, поперчить, жарить в течение 3 минут.

Чай с лимоном

Ингредиенты

2 чайные ложки черного чая, 4 дольки лимона, сахар.

Способ приготовления

Заварочный чайник ополоснуть кипятком, всыпать чай. Чайник залить кипятком на $\frac{1}{3}$ объема, настаивать 5 минут, наполнить кипятком, настаивать в течение 3 минут.

Чай разлить по чашкам. В каждую чашку положить дольку лимона и сахар.

Завтрак «Изысканный»

Бутерброды с паюсной икрой

Ингредиенты

5–6 ломтиков батона, 20–30 г паюсной икры, 50 г сливочного масла, 5–6 веточек петрушки.

Способ приготовления

Ломтики батона смазать сливочным маслом и паюсной икрой, украсить веточками петрушки и подать к столу.

Грейпфрут с шоколадом

Ингредиенты

1 грейпфрут, 2 столовые ложки тертого горького шоколада.

Способ приготовления

Грейпфрут очистить от кожуры, разделить на дольки, удалить пленки. Дольки грейпфрута выложить на тарелку, посыпать тертым шоколадом.

Кофе глясе

Ингредиенты

8 чайных ложек молотого кофе, 100 г сливочного мороженого, сахар.

Способ приготовления

Кофе смешать с сахаром, высыпать в турку, влить 400 мл кипятка, довести до кипения.

Напиток процедить, разлить по чашкам. В каждую чашку положить по шарiku мороженого.

Завтрак «Сладкоежка»

Творожная масса с медом

Ингредиенты

400 г мягкого творога, 60 г сахара, 200 г меда, 4 желтка, 80 г сливочного масла, 100 г сливок или сметаны.

Способ приготовления

Желтки растереть с сахаром и медом, добавить размягченное масло, взбить в пышную массу. Творог смешать с полученной массой, тщательно перемешать.

К столу подавать со взбитыми сливками или сметаной.

Круассаны со смородиновым вареньем

Ингредиенты

1 кг муки, 500 г сливочного маргарина, 100 г сахара, 200 мл молока, 200 г густого смородинового варенья, 50 г дрожжей, 4 яйца, 3 столовые ложки сахарной пудры, 1 чайная ложка пекарского порошка, соль.

Способ приготовления

С вечера приготовить круассаны. Для этого дрожжи смешать с теплым молоком, добавить 1 столовую ложку сахара и поставить на 15 ми-

нут в теплое место. Затем добавить растопленный маргарин (1 столовую ложку отложить), оставшийся сахар, просеянную муку, пекарский порошок, яйца и соль. Замесить однородное, не слишком густое тесто. Накрыть тесто пленкой, поставить на 1 час в холодильник, затем тонко раскатать и нарезать треугольными кусочками. Положить на каждый немного варенья, свернуть. Изделия выложить на противень, смазанный оставшимся маргарином, выпекать в предварительно разогретой духовке 25–30 минут.

Утром готовые круассаны разогреть в микроволновой печи и посыпать сахарной пудрой.

Душистый чай

Ингредиенты

2 чайные ложки крупнолистового черного чая, 1 чайная ложка сухой травы чабреца, 1 чайная ложка сухой травы мелиссы, сахар.

Способ приготовления

Чай и сухие травы положить в заварочный чайник, наполнить его на $\frac{1}{3}$ объема кипятком, настаивать в течение 5 минут.

Заварочный чайник наполнить кипятком, настаивать еще 5 минут. Напиток разлить по чашкам, в каждую чашку положить сахар.

Завтрак «Златовласка»

Салат из шпината с маслинами

Ингредиенты

150 г листьев шпината, 100 г консервированных маслин без косточек, 50 г зелени пет-

рушки, 2 столовые ложки оливкового масла, соль.

Способ приготовления

Шпинат вымыть, нашинковать. Зелень петрушки вымыть, мелко нарубить. Маслины нарезать колечками, смешать со шпинатом и зеленью петрушки. Салат посолить и заправить оливковым маслом.

**Булочки с семенами подсолнечника
и ячменными хлопьями**

Ингредиенты

500 г дрожжевого теста из смеси ржаной и пшеничной муки, 1 яичный желток, 50 г очищенных грецких орехов, 1 столовая ложка овсяных хлопьев, 1 столовая ложка ячменных хлопьев, 1 столовая ложка очищенных семян подсолнечника, 1 столовая ложка льняного семени, 1 столовая ложка растительного масла, крупная морская соль.

Способ приготовления

С вечера приготовить булочки. Для этого орехи нарубить, смешать с хлопьями, семенами подсолнечника и льняным семенем. Часть смеси отложить, оставшуюся соединить с тестом, тщательно вымесить. Сформовать небольшие булочки, выложить их на смазанный растительным маслом противень, накрыть полотенцем и оставить на 30 минут в теплом месте. Затем поверхность изделий смазать желтком, взбитым с 1–2 чайными ложками воды, посыпать морской солью и смесью из орехов и хлопьев.

Выпекать в разогретой до 200 °С духовке 20–25 минут.

Утром булочки можно подать охлажденными или разогреть их в микроволновой печи.

Кисель из кураги с ванилью

Ингредиенты

100 г кураги, 5 г ванили, 150 г сахара, 35 г крахмала, 3 г лимонной кислоты.

Способ приготовления

Подготовить с вечера отвар из кураги. Для этого курагу промыть, залить 1 л горячей воды, поставить на огонь и варить до размягчения. Затем протереть через сито вместе с отваром, добавить сахар, лимонную кислоту и ваниль, довести до кипения.

Утром отвар из кураги довести до кипения, влить разведенный в 100 мл холодной воды крахмал, размешать, снова довести до кипения.

Кисель разлить по чашкам, слегка остудить и подать к столу.

Завтрак «Хорошее настроение»

Салат из яблок и отварной говядины

Ингредиенты

5 яблок, 150 г отварной говядины, 2 клубня вареного картофеля, 2 сваренных вкрутую яйца, 2 помидора, 1 пучок зелени петрушки, 4 столовые ложки майонеза, соль.

Способ приготовления

Яблоки вымыть, очистить, удалить сердцевину и нарезать соломкой, мясо — кубиками. Яйца очистить и нарубить. Картофель очистить и нарезать кружочками. Зелень петрушки вымыть. Помидоры вымыть и нарезать дольками.

Яблоки смешать с мясом и яйцами, посолить, выложить на блюдо, полить майонезом, оформить дольками помидоров, кружочками картофеля и веточками петрушки и подать к столу.

Напиток из йогурта с экзотическими фруктами*Ингредиенты*

1 киви, 1 небольшой банан, 2 кружочка консервированных ананасов, 400 мл йогурта, 2 столовые ложки сахарной пудры.

Способ приготовления

Киви и банан вымыть, очистить, измельчить в блендере. Влить йогурт, добавить сахарную пудру, перемешать. Ананасы нарезать небольшими кусочками, добавить в напиток. Напиток разлить по бокалам и подать к столу.

Завтрак «Чаровница»**Салат «Светлана»***Ингредиенты*

100 г листьев зеленого салата, 2 свежих огурца, 2 яйца, 6–8 перьев зеленого лука, зелень петрушки и укропа.

Для соуса: 100 г сметаны, 5 мл яблочного уксуса, 10 г томатной пасты, 10 г сахара, соль.

Способ приготовления

Листья зеленого салата вымыть, обсушить и порвать на небольшие кусочки (не резать). Огурцы вымыть, один нарезать тонкими кружочками, второй — соломкой и отложить его для украшения готового блюда. Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить и нарезать небольшими кубиками. Зеленый лук и зелень укропа вымыть, обсушить и мелко нарубить. Все смешать.

Для приготовления соуса в сметану добавить томатную пасту, уксус, сахар и соль. Перемешать до образования однородной массы и полученным соусом заправить салат.

Готовый салат перед подачей к столу украсить огуречной соломкой и веточками петрушки.

Сандвичи с творогом и помидором

Ингредиенты

2 булочки с кунжутом, 100 г жирного творога, 50 г пармезана, 1 крупный помидор, 50 г зелени укропа, 4 листа зеленого салата, перец.

Способ приготовления

Булочки разрезать пополам. Сыр натереть на крупной терке. Помидор вымыть и нарезать толстыми кружочками. Зелень укропа вымыть, обсушить, мелко нарубить. Творог смешать с сыром и зеленью, поперчить, тщательно перемешать. На 2 половинки булочек уложить

по кружочку помидора, сверху выложить творожную массу, накрыть оставшимися половинками. Сандвичи поместить в микроволновую печь и запекать в течение 5 минут.

Готовые сандвичи подать на вымытых и обсушенных листьях салата.

Чай с черничным вареньем

Ингредиенты

10 г черного чая, 20 г черничного варенья.

Способ приготовления

Чай залить 200 мл кипятка, настаивать в течение 10 минут, затем добавить варенье и перемешать.

Завтрак «Молодость»

Салат из моркови и сельдерея

Ингредиенты

3–4 моркови, 100 г корней сельдерея, 2–3 яблока, 1 яичный желток, 25 г тертого хрена, 50 мл растительного масла, сок $\frac{1}{2}$ лимона.

Способ приготовления

Морковь, яблоки и сельдерей вымыть, очистить и натереть на крупной терке. Чтобы натертые яблоки и сельдерей не потемнели, их следует сбрызнуть лимонным соком или уксусом. Добавить тертый хрен и все смешать. Яичный желток взбить с растительным маслом и лимонным соком. Приготовленным соусом заправить салат.

Крекеры с бананом и медом

Ингредиенты

80 г несоленых крекеров, 1 банан, 1 столовая ложка жидкого меда.

Способ приготовления

Банан вымыть, очистить, нарезать тонкими кружочками. Крекеры смазать медом. На каждый крекер положить по кружочку банана. Крекеры выложить на тарелку и подать к столу.

Морковный напиток

Ингредиенты

4 моркови, 1 л молока, 50 г сахара или соль.

Способ приготовления

Морковь очистить, вымыть, натереть на мелкой терке. Тертую морковь положить в холодное молоко, добавить сахар или соль, размешать.

Подавать к столу в охлажденном виде.

Завтрак «Отпускница»

Тосты с огурцом, помидором и печеночным паштетом

Ингредиенты

100 г ржаного хлеба, 50 г печеночного паштета, 1 помидор, 1 огурец, соль.

Способ приготовления

Хлеб нарезать тонкими ломтиками, поджарить в тостере и смазать печеночным паштетом. Помидор вымыть, нарезать тонкими дольками. Огурец вымыть, нарезать кружоч-

ками. Подготовленные овощи выложить на тосты.

Малиновое желе

Ингредиенты

400 г малины, 300 г сахара, 3 г лимонной кислоты, 15 г желатина.

Способ приготовления

С вечера приготовить смесь для желе. Для этого сахар залить 500 мл горячей воды, перемешать, довести до кипения. Малину перебрать, вымыть, смешать с сиропом, довести до кипения, снять с огня, выдержать в течение 15–20 минут, затем процедить, добавить лимонную кислоту, желатин, перемешать, немного охладить, разлить по формочкам и поставить в холодильник на ночь.

Утром желе вынуть из формочек, выложить на тарелку и посыпать кокосовой стружкой.

Компот из ревеня

Ингредиенты

500 г стеблей ревеня, 100 г сахара.

Способ приготовления

Компот приготовить с вечера. Для этого ревеня вымыть, нарезать небольшими кусочками. 1 л воды довести до кипения, добавить сахар, кипятить в течение 1 минуты. Кусочки ревеня опустить в горячий сироп, варить на слабом огне до разваривания, процедить, оставить на ночь охлаждаться и настаиваться.

Утром компот разлить по стаканам. Подавать к столу можно с песочным печеньем или коржиками.

Завтрак «Тонизирующий»

Фруктовый салат с кефирной заправкой

Ингредиенты

1 банан, 1 киви, 1 апельсин, 1 яблоко, 1 столовая ложка сахарной пудры, 75 мл кефира.

Способ приготовления

Банан вымыть, очистить, нарезать тонкими кружочками. Киви вымыть, очистить, нарезать тонкими дольками. Яблоко вымыть, натереть на крупной терке. Подготовленные ингредиенты смешать, выложить в салатник, посыпать сахарной пудрой, полить кефиром.

Хлебцы с творогом и курагой

Ингредиенты

4 диетических хлебца, 75 г мягкого творога, 50 г распаренной кураги.

Способ приготовления

Курагу мелко нарезать и смешать с творогом. Хлебцы смазать творожной массой, выложить на тарелку и подать к столу.

Минеральная вода с грейпфрутовым соком

Ингредиенты

250 мл минеральной воды, 1 грейпфрут, 2 веточки мяты, 1 столовая ложка сахарной пудры.

Способ приготовления

Грейпфрут вымыть, очистить, выжать сок. Мята вымыть, измельчить, размять с сахарной пудрой. Минеральную воду смешать с соком грейпфрута и мятой, взбить в шейкере или блендере.

Завтрак «Злаковый»

Быстрая гречневая каша с вареным судаком

Ингредиенты

1 стакан гречневой крупы, 200 г вареного филе судака, 50 г сливочного масла.

Способ приготовления

Крупу засыпать в кастрюлю, залить 2 стаканами кипятка, на сильном огне довести до кипения, посолить, убавить огонь до минимума. С кастрюли снять крышку, готовить в течение 15 минут. В готовую кашу добавить филе судака, нарезанное мелкими кусочками, и масло.

Йогурт с проращенной пшеницей и киви

Ингредиенты

400 мл питьевого йогурта, 2 столовые ложки проращенной пшеницы, 1 киви.

Способ приготовления

Пшеницу пропустить через мясорубку. Киви вымыть, очистить, нарезать мелкими кубиками. Йогурт смешать с пшеницей и киви, разлить по стаканам и подать к столу.

Завтрак «Блаженство»

Яйца-пашот с консервированным горошком

Ингредиенты

3 яйца, 1 столовая ложка уксуса, 150 г консервированного зеленого горошка, красный молотый перец, соль.

Способ приготовления

В большой широкой кастрюле вскипятить 2 л воды, добавить уксус. Яйца аккуратно разбить по одному в половник, затем опустить их в воду и варить при слабом кипении 1 минуту. Снять кастрюлю с огня и оставить яйца на 7 минут в горячей воде. Яйца вынуть с помощью шумовки, разложить по тарелкам и оформить зеленым горошком.

Бананы с шоколадом и сгущенным молоком

Ингредиенты

2 банана, 2 столовые ложки вареного сгущенного молока, 1 столовая ложка лимонного сока, 1 столовая ложка тертого горького шоколада.

Способ приготовления

Бананы вымыть, очистить, разрезать пополам, нарезать небольшими кусочками. Кусочки бананов разложить по тарелкам, сбрызнуть лимонным соком, посыпать шоколадом и полить сгущенным молоком.

Молочный коктейль с мятой

Ингредиенты

250 мл молока, 200 г сливочного мороженого, 50 г мяты.

Способ приготовления

Мяту вымыть, очень мелко нарезать, оставив несколько веточек для украшения. В блендер выложить кусочки мороженого, влить молоко, добавить мяту и взбить. Коктейль разлить по бокалам, украсить листочками мяты.

Завтрак «Прима»

Горячие бутерброды с шампиньонами и сыром

Ингредиенты

4 ломтика ржаного хлеба, 4 шампиньона, 25 мл растительного масла, 50 г сливочного масла, 2 столовые ложки тертого сыра, перец, соль.

Способ приготовления

Шампиньоны промыть, очистить, нарезать тонкими ломтиками, обжарить в разогретом растительном масле, посолить и поперчить. Ломтики хлеба смазать сливочным маслом, сверху выложить обжаренные ломтики шампиньонов, посыпать сыром. Бутерброды поместить в микроволновую печь и готовить при полной мощности в течение 2 минут.

Груши мороженым и шоколадом

Ингредиенты

2 груши, 100 г сливочного мороженого, 2 столовые ложки тертого шоколада.

Способ приготовления

Груши вымыть, разрезать на четвертинки, удалив сердцевину. Мороженое сформовать с помощью ложки-выемки в виде шариков. Четвертинки груш разложить по тарелкам, оформить шариками мороженого, посыпать шоколадом.

Кофе с имбирем*Ингредиенты*

4 чайные ложки натурального молотого кофе, $\frac{1}{2}$ чайной ложки тертого имбиря, сахар.

Способ приготовления

Всыпать кофе в турку, залить 250 мл холодной воды, довести до кипения, добавить тертый имбирь, вновь довести до кипения. Кофе разлить по чашкам, добавив в каждую сахар по вкусу.

Завтрак для лентяйки**Запеканка из оставшихся с вечера продуктов***Ингредиенты*

100 г мясных продуктов (колбасы, ветчины или грудинки), 100 г вареных или консервированных овощей (картофеля, моркови, цветной капусты, зеленого горошка или свеклы) или 100 г свежих овощей (помидоров, кабачков или тыквы), 1 луковица, 100 г тертого сыра, 4 яйца, 3 столовые ложки муки, 75 мл молока, 25 г

сливочного масла, сода на кончике ножа, красный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Подготовленные овощи и мясные продукты нарезать мелкими кубиками, выложить в глубокую чугунную сковороду, смазанную маслом. Яйца взбить с сыром, молоком, содой, перцем, солью и мукой. Содержимое сковороды залить яичной смесью. Сковороду поставить в предварительно разогретую духовку и запекать 10 минут. Готовую запеканку нарезать порционными кусками и подать к столу.

Хлеб с зеленым маслом

Ингредиенты

4 ломтика ржаного хлеба, 2 столовые ложки размягченного сливочного масла, 50 г зелени укропа или петрушки, соль.

Способ приготовления

Зелень вымыть, измельчить, смешать с маслом, посолить. Полученную смесь намазать на хлеб и подать к столу

Напиток апельсиновый с ванилью

Ингредиенты

300 мл охлажденного апельсинового сока, 100 мл минеральной воды, 1 чайная ложка ванильного сахара.

Способ приготовления

Сок смешать с минеральной водой и ванильным сахаром, разлить по стаканам и подать к столу.

Завтрак «Сладкий»

Салат из инжира и яблок

Ингредиенты

75 г сушеного инжира, 1 яблоко, 1 банан, 2 столовые ложки измельченных грецких орехов, 1 столовая ложка лимонного сока, 1 чайная ложка жидкого меда, 2 столовые ложки питьевого йогурта.

Способ приготовления

Инжир замочить на ночь в холодной воде, утром нарезать его мелкими кусочками. Яблоки вымыть, нарезать мелкими кубиками, смешать с инжиром, добавить мед, тщательно перемешать. Салат заправить йогуртом и выложить в салатник.

Чай с медом и мятой

Ингредиенты

2 столовые ложки черного чая, 50 г свежей мяты, мед.

Способ приготовления

Мяту вымыть. Заварочный чайник ополоснуть кипятком, всыпать чай, залить 200 мл кипятка, настаивать 2 минуты, затем влить еще 100 мл кипятка, добавить мяту, настаивать 5 минут. Чай разлить по чашкам, добавив в каждую мед по вкусу.

Завтраки для мужчин

Завтрак мужчины должен быть не только полезным, но и питательным. Поэтому в утренний рацион лучше всего включать различные каши, бутерброды с мясом, блюда из яиц, овощные салаты, фруктово-ягодные десерты, коктейли и компоты. Поднять же настроение и настроиться на рабочий лад помогут кофейные и шоколадные напитки или крепкий чай.

Завтрак «Геркулес»

Каша геркулесовая с яблоком и изюмом

Ингредиенты

5 столовых ложек геркулеса, 1 столовая ложка изюма, 1 яблоко, 100 мл кефира, 1 столовая ложка меда, 1 столовая ложка лимонного сока.

Способ приготовления

Геркулес залить на ночь 5 столовыми ложками теплой воды. Утром воду слить. Яблоко вымыть, натереть на крупной терке, смешать с промытым изюмом и добавить в кашу. Кефир взбить с медом и лимонным соком, залить полученной смесью кашу.

Бутерброды с телятиной и помидором

Ингредиенты

4 ломтика батона, 150 г вареной телятины, 1 помидор, 2 столовые ложки майонеза, 0,5 пучка зелени укропа.

Способ приготовления

Зелень укропа вымыть. Помидор вымыть, нарезать тонкими кружочками. Телятину на-

резать тонкими ломтиками. Каждый ломтик батона смазать майонезом, сверху положить кружочки помидора и ломтики телятины.

Кофе со сгущенным молоком и шоколадом

Ингредиенты

4 чайные ложки натурального молотого кофе, 25 г тертого горького шоколада, сгущенное молоко.

Способ приготовления

Кофе всыпать в турку, залить 250 мл холодной воды, довести до кипения, снять с огня, вновь поставить на огонь и довести до кипения. Кофе процедить, разлить по чашкам, добавив в каждую по вкусу сгущенное молоко. Перед подачей к столу посыпать тертым шоколадом.

Завтрак «Денди»

Овсяная каша с орехами и черносливом

Ингредиенты

200 г овсяных хлопьев, 50 г измельченного фундука, 50 г чернослива без косточек, 400 мл молока, 50 г сливочного масла, сахар, соль.

Способ приготовления

Овсяные хлопья залить 200 мл воды, довести до кипения, варить в течение 10 минут. Влить молоко, положить сахар, соль, варить до готовности, добавить предварительно промытый и измельченный чернослив, фундук и сливочное масло.

Тосты с брынзой и зеленью*Ингредиенты*

80 г ржаного хлеба, 75 г брынзы, 1 пучок зелени укропа или петрушки, перец.

Способ приготовления

Хлеб нарезать тонкими ломтиками и поджарить в тостере. Зелень вымыть, измельчить, оставив несколько веточек для украшения, и растереть с брынзой. Творожную массу выложить ровным слоем на тосты. Тосты украсить веточками зелени, выложить на блюдо и подать к столу.

Кофе с корицей и апельсиновой цедрой*Ингредиенты*

8 чайных ложек молотого кофе, $\frac{1}{2}$ чайной ложки тертой апельсиновой цедры, $\frac{1}{3}$ чайной ложки корицы, сахар.

Способ приготовления

Кофе перемешать с сахаром, апельсиновой цедрой и корицей, высыпать в турку, залить 400 мл кипятка, довести до кипения.

Напиток процедить и разлить по чашкам.

Завтрак для бизнесмена**Омлет с сыром и болгарским перцем***Ингредиенты*

4 яйца, 150 г сыра, 1 болгарский перец, 50 мл молока, 10 г пшеничной муки, 1 луковица, 20 г сливочного масла, $\frac{1}{2}$ пучка зелени петрушки, перец красный молотый, соль.

Способ приготовления

Сыр натереть на крупной терке. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Зелень петрушки вымыть, измельчить.

Болгарский перец вымыть, удалить семена и плодоножку, мякоть мелко нарезать.

Лук и болгарский перец выложить в сковороду с растопленным сливочным маслом, жарить до золотистого цвета.

Яйца взбить с молоком, мукой, перцем и солью, вылить в сковороду с луком, жарить на слабом огне под крышкой в течение 2 минут, затем посыпать сыром и петрушкой, готовить под крышкой еще 3–5 минут.

Сандвичи с ветчиной и зеленью*Ингредиенты*

4 булочки с кунжутом, 75 г ветчины, $\frac{1}{2}$ пучка зелени укропа, 4 ломтика бутербродного сыра, 1 помидор, 4 листа зеленого салата, 1 чайная ложка готовой горчицы.

Способ приготовления

Булочки надрезать вдоль, смазать изнутри горчицей. Листья салата вымыть, обсушить. Помидор вымыть, нарезать тонкими кружочками. Ветчину нарезать тонкими ломтиками. Зелень укропа вымыть, измельчить. В каждую булочку вложить по листу салата, кружочку помидора, ломтику ветчины и сыра, посыпать зеленью укропа. Половинки булочек соединить. Булочки выложить на тарелку и подать к столу.

Кофе со сливками*Ингредиенты*

8 чайных ложек молотого кофе, 100 мл сливок, сахар.

Способ приготовления

Кофе всыпать в турку, залить 400 мл воды, довести до кипения, снять с огня, вновь довести до кипения, снять с огня. Процедить, разлить по чашкам, добавив в каждую сахар и сливки.

Завтрак холостяка**Бутерброды с копченым окороком***Ингредиенты*

4 ломтика ржаного хлеба, 4 ломтика копченого окорока, 1 столовая ложка майонеза, 1 столовая ложка томатного соуса, 1 маринованный огурец, зелень укропа.

Способ приготовления

Огурец разрезать вдоль на 4 части. Зелень укропа вымыть.

Майонез смешать с томатным соусом, полученной смесью смазать ломтики хлеба. Сверху положить окорок, затем четвертинки огурца. Бутерброды украсить веточками укропа.

Яичница-глазунья с луком*Ингредиенты*

1 крупная луковица, 50 мл растительного масла, 3 яйца, щепотка сахара, соль.

Способ приготовления

Лук очистить, вымыть, нарезать тонкими кольцами, выложить в сковороду с разогретым растительным маслом, посыпать сахаром, жарить до золотистого цвета. Затем в сковороду с луком аккуратно выпустить яйца, посолить, жарить до готовности.

Кофе с горьким миндалем*Ингредиенты*

4 чайные ложки молотого кофе, $\frac{1}{4}$ чайной ложки молотого горького миндаля, сахар.

Способ приготовления

Кофе высыпать в турку, добавить миндаль, влить 200 мл кипятка, довести до кипения.

Напиток процедить, разлить по чашкам, добавить в каждую сахар по вкусу.

Завтрак «Космополит»**Салат из пекинской капусты с креветками***Ингредиенты*

100 г пекинской капусты, 1 помидор, 75 г очищенных креветок, 50 мл соевого соуса, 25 мл оливкового масла, перец, соль.

Способ приготовления

Капусту вымыть, нарезать тонкой соломкой. Помидор вымыть, нарезать кубиками. Креветки промыть, выложить в сковороду с разогретым оливковым маслом, жарить 2 минуты, затем смешать с капустой и помидором. Салат посо-

лить, поперчить, заправить соевым соусом и подать к столу.

Гамбургеры с беконом и помидорами черри

Ингредиенты

4 ржанные булочки, 2 столовые ложки сливочного масла, 6 ломтиков твердого сыра, 280 г бекона, 8 помидоров черри, 4 листа салата, 1 долька росссо, 2 столовые ложки майонеза, 1 столовая ложка тертого хрена.

Способ приготовления

Бекон нарезать тонкими ломтиками. Листья салата вымыть, обсушить. Булочки разрезать вдоль пополам. Половинки булочек смазать сливочным маслом, уложить на каждую нижнюю половинку по ломтику сыра, запекать в микроволновой печи 3 минуты. Затем нижние половинки смазать майонезом, смешанным с хреном, выложить на каждую по листу салата. Бекон слегка обжарить на сухой сковороде и уложить поверх салата. На бекон выложить четвертинки помидоров черри, накрыть верхними половинками булочек. Гамбургеры разложить по тарелкам и сразу подать к столу.

Клюквенный компот

Ингредиенты

200 г клюквы, 100 г сахара.

Способ приготовления

С вечера приготовить клюквенный отвар. Для этого клюкву вымыть, размять, выжать сок. Мякоть положить в кастрюлю, залить 1 л горя-

чей воды, довести до кипения, процедить. Всыпать сахар, размешать, добавить клюквенный сок. Компот охладить, утром разлить по стаканам и подать к столу.

Экспресс-завтрак

Жареные сосиски с горошком и майонезом

Ингредиенты

2 сосиски, 20 г майонеза, 20 г сливочного масла, 100 г консервированного зеленого горошка, перец.

Способ приготовления

Сосиски надрезать крестообразно с обоих концов, выложить в сковороду с разогретым сливочным маслом, обжарить.

Сосиски поперчить, смазать майонезом, гарнировать консервированным зеленым горошком.

Гренки с медом

Ингредиенты

4 ломтика батона, 50 г сливочного масла, 50 мл молока, 25 г меда.

Способ приготовления

Ломтики батона окунуть в молоко, выложить в сковороду с растопленным сливочным маслом, обжарить с двух сторон, затем смазать медом.

Зеленый чай

Ингредиенты

2 чайные ложки зеленого чая, сахар.

Способ приготовления

Заварочный чайник ополоснуть кипятком, всыпать чай.

Чайник на $\frac{1}{3}$ объема залить кипятком, настаивать в течение 5 минут. Затем чайник наполнить кипятком.

Чай разлить по чашкам, добавить в каждую сахар.

Завтрак «Атлант»

Салат из буженины и картофеля

Ингредиенты

200 г буженины, 5 клубней вареного картофеля среднего размера, 2–3 соленых огурца, 1 луковица, 4 столовые ложки растительного масла, 2 столовые ложки 3%-ного уксуса, 1 чайная ложка горчицы, зелень петрушки и укропа, перец, соль.

Способ приготовления

Буженину нарезать кусочками. Картофель очистить и нарезать небольшими кубиками или ломтиками.

Лук очистить, мелко нарубить. Соленые огурцы нарезать соломкой или кубиками.

Соединить растительное масло, уксус и горчицу и взбивать до получения однородной массы, добавить перец и соль. Все продукты соединить, заправить приготовленным соусом и тщательно перемешать.

Готовый салат перед подачей к столу украсить мелко нарубленной зеленью петрушки и укропа.

Тосты с творогом и медом*Ингредиенты*

80 г пшеничного батона, 50 г мягкого творога, 50 г изюма, 25 г жидкого меда, 1 чайная ложка ванильного сахара.

Способ приготовления

Изюм промыть, распарить в горячей воде. Смешать с творогом, ванильным сахаром и медом. Батон нарезать тонкими ломтиками, поджарить в тостере, смазать творожной массой и подать к столу.

Напиток из йогурта и киви*Ингредиенты*

2 киви, 400 мл йогурта, 2 столовые ложки сахарной пудры.

Способ приготовления

Киви вымыть, очистить, измельчить в блендере. Добавить йогурт и сахарную пудру, тщательно перемешать. Напиток разлить по бокалам и подать к столу.

Завтрак «Для любимого»**Закуска из сыра и печеночного паштета***Ингредиенты*

300 г сыра, 100 г печеночного паштета, 1 вареная морковь, 1 луковица, 2 столовые ложки майонеза, 2–3 помидора, 1 пучок зелени укропа, 2–3 чайные ложки горчицы, перец, соль.

Способ приготовления

Лук очистить, вымыть и нарубить. Морковь очистить и натереть на мелкой терке.

Помидоры вымыть и нарезать кружочками. Зелень укропа вымыть и нарубить.

Сыр нарезать ломтиками, выложить на блюдо и смазать каждый ломтик горчицей.

Печеночный паштет смешать с луком, морковью и майонезом, посолить, поперчить. Положить по 1–2 чайные ложки приготовленной начинки на каждый ломтик сыра, оформить кружочками помидоров, посыпать зеленью укропа и подать к столу.

Оладьи из яблок с курагой*Ингредиенты*

2 яблока, 50 г кураги, 1 столовая ложка лимонного сока, 25 г сахара, 75 г муки, 1 яйцо, 75 мл растительного масла, 50 г взбитых сливок, 1 столовая ложка жидкого меда.

Способ приготовления

Приготовить оладьи с вечера. Для этого курагу промыть, залить горячей водой, выдержать 25 минут, затем мелко нарезать. Яблоки вымыть, очистить, удалить сердцевину, натереть на крупной терке, сбрызнуть лимонным соком, смешать с курагой и сахаром, добавить муку и яйцо, замесить жидкое тесто. Выкладывая тесто с помощью ложки на сковороду с разогретым растительным маслом, выпечь оладьи.

Утром оладьи разогреть в микроволновой печи или духовке, полить жидким медом и украсить взбитыми сливками.

Клубнично-молочный напиток

Ингредиенты

500 г клубники, 500 мл молока, 50 г меда.

Способ приготовления

Клубнику вымыть, очистить от чашелистиков, размять деревянной ложкой. В размятую клубнику положить мед, взбить. Продолжая взбивать, влить тонкой струйкой молоко.

Подавать к столу можно как в холодном, так и в теплом виде.

Завтрак «Сибарит»

Сандвичи «Игральные карты»

Ингредиенты

8 ломтиков отрубного хлеба, 8 ломтиков пшеничного хлеба, 4 столовые ложки сливочного масла, 80 г консервированной кеты, 2 столовые ложки творога, 2 столовые ложки сметаны, 2 столовые ложки рубленой зелени петрушки, 2 сваренных вкрутую яйца, 1 вареная морковь, зеленый лук.

Способ приготовления

С помощью специальных выемок вырезать на 4 ломтиках пшеничного хлеба и на 4 ломтиках отрубного хлеба изображение мастей игровых карт.

Для рыбной начинки кету размять вилкой, соединить с творогом и зеленью петрушки. Для приготовления сметанной начинки яйца мелко нарубить, лук измельчить, морковь натереть на мелкой терке. Подготовленные ингредиенты смешать, добавить сметану.

Целые ломтики хлеба смазать маслом, а затем 2 ломтика — рыбной начинкой, а оставшиеся 2 — сметанной. Сверху уложить ломтики с вырезанными на них мастями.

Фруктовый микс со взбитыми сливками

Ингредиенты

100 г консервированных ананасов, 75 г консервированной папайи, 1 киви, 1 банан, 100 г взбитых сливок.

Способ приготовления

Ананасы нарезать мелкими кубиками. Киви и банан вымыть, очистить, нарезать небольшими кусочками. Подготовленные фрукты смешать, добавив папайю. Фруктовую смесь разложить по тарелкам, украсить взбитыми сливками.

Кофе с пряностями

Ингредиенты

4 чайные ложки молотого кофе, 2 чайные ложки сахара, 4 дольки лимона, 2 бутона гвоздики, корица и ваниль.

Способ приготовления

Кофе смешать с сахаром, добавить гвоздику, корицу и ваниль. Засыпать смесь в турку и залить 200 мл холодной воды. Довести до

кипения, разлить по чашкам. Подать с дольками лимона.

Завтрак «Легкий»

Закуска по-гречески

Ингредиенты

3 крупных помидора, 50 г листьев салата, 100 г сухого творога, 50 г маслин без косточек, 1 пучок зелени петрушки, 60 г жидкой сметаны, соль, перец.

Способ приготовления

Помидоры вымыть, нарезать кружочками. Листья салата вымыть и обсушить. Маслины нарезать колечками. Зелень петрушки вымыть и крупно нарубить.

Листья салата выложить на плоское блюдо, на них разложить в один слой кружочки помидоров, посолить, поперчить. Творог смешать с зеленью петрушки, выложить на кружочки помидоров.

При подаче к столу закуску полить сметаной и украсить колечками маслин.

Тосты с сыром и помидорами

Ингредиенты

90 г отрубного хлеба, 50 г оливок без косточек, 1 помидор, 75 г сыра, 50 г зелени кинзы.

Способ приготовления

Хлеб нарезать тонкими ломтиками, поджарить в тостере. Помидор вымыть, наре-

вать тонкими дольками, оливки нарезать кружочками. Сыр нарезать тонкими ломтиками, зелень кинзы вымыть, обсушить. На каждый ломтик хлеба выложить по ломтику сыра и 2 дольки помидора. Тосты украсить колечками оливок и веточками кинзы и подать к столу.

Шоколадный напиток

Ингредиенты

500 мл молока, 75 г шоколада, 3 чайные ложки порошка какао.

Способ приготовления

Шоколад натереть на мелкой терке, смешать с порошком какао, развести в 50 мл молока. Влить оставшееся молоко, довести до кипения. Напиток разлить по чашкам.

Завтрак по-бразильски

Куриная печень с сыром и перцем

Ингредиенты

300 г жареной куриной печени, 200 г сыра, 4 столовые ложки майонеза, 1 болгарский перец, 1 пучок зелени петрушки, соль.

Способ приготовления

Болгарский перец вымыть, удалить семена и плодоножку и нарезать кольцами. Зелень петрушки вымыть и измельчить. Сыр нарезать кубиками. Печень смешать с сыром, посолить, выложить на блюдо, заправить майонезом.

украсить кольцами болгарского перца, посыпать зеленью петрушки и подать к столу.

Бананы с грецкими орехами

Ингредиенты

5 бананов, 2 столовые ложки измельченных грецких орехов, 2 столовые ложки порошка какао, $\frac{1}{2}$ стакана сливок, $\frac{1}{2}$ стакана сахара.

Способ приготовления

Бананы вымыть, очистить от кожуры и нарезать мякоть небольшими кружочками. Сахар смешать с какао, обвалять в этой смеси кружочки бананов и выложить их на широкое блюдо.

Сливки взбить до образования густой пены и залить ими бананы. Готовое блюдо перед подачей к столу посыпать измельченными грецкими орехами.

Охлажденный кофе с шоколадом и мороженым

Ингредиенты

50 г горького шоколада, 75 г сахара, 200 мл очень крепкого кофе, 200 мл молока, 100 г мороженого.

Способ приготовления

Шоколад растопить на водяной бане, добавить сахар и, постоянно помешивая, влить кофе и молоко. Нагревать получившуюся смесь еще 5 минут на водяной бане, затем миксером взбить напиток до образования пены. Остудить, подавать в охлажденных бокалах, добавив в каждый немного мороженого.

Завтрак «Богатырь»

Гречневая каша с печенью

Ингредиенты

500 г готовой гречневой каши, 250 г жареной говяжьей печени, 2 луковицы, 80 г шпика.

Способ приготовления

Лук очистить, вымыть, нарезать тонкими полукольцами. Печень нарезать небольшими кусочками. Шпик мелко нарезать, слегка обжарить вместе с луком, добавить печень и готовить еще 2 минуты, затем добавить кашу, разогреть.

Вареники с творогом

Ингредиенты

500 г творога, 250 г сметаны, 125 мл молока, 2 яйца, 550 г пшеничной муки, 40 г сахара, 60 г сливочного масла, 50 г сметаны или 50 мл фруктового сиропа, соль.

Способ приготовления

С вечера приготовить вареники. Для этого 500 г муки просеять, творог пропустить через мясорубку. В муку добавить подогретое молоко, 1 яйцо, соль и 20 г сахара, замесить крутое тесто. В творог добавить оставшийся сахар, 1 яичный желток, 40 г растопленного сливочного масла и соль, тщательно перемешать.

Тесто раскатать тонким слоем, вырезать кружки выемкой или стаканом, смазать их взбитым белком, уложить на каждый кружок творожный фарш, края соединить и защип-

нуть. Вареники посыпать мукой, выложить на деревянную доску и поместить в морозильную камеру.

Утром вареники вынуть из морозильника, опустить в кипящую подсоленную воду и варить, пока они не всплывут. Готовые вареники выложить на плоское блюдо, полить 20 г растопленного сливочного масла. Подавать со сметаной или фруктовым сиропом.

Медовый кисель

Ингредиенты

200 г меда, 30 г крахмала, 3 г лимонной кислоты.

Способ приготовления

Кисель приготовить с вечера. Для этого 500 мл воды нагреть, добавить мед, довести до кипения, снять пену. Крахмал развести в 100 мл холодной воды, влить в медовый сироп, довести до кипения, добавить лимонную кислоту. Кисель поставить в прохладное место.

Утром кисель разлить по стаканам и подать к столу.

Завтрак по-французски

Салат из креветок и зелени

Ингредиенты

300–400 г вареных креветок, 100 г листьев зеленого салата, зелень укропа и петрушки, 1/2 стакана сметаны, сок 1/2 лимона, соль.

Способ приготовления

Креветки нарезать и сбрызнуть лимонным соком. Листья салата вымыть, обсушить, нарезать тонкой соломкой. Зелень петрушки и укропа вымыть, обсушить и мелко нарубить. Все смешать, посолить, заправить сметаной.

Горячие бутерброды с авокадо*Ингредиенты*

1 французский батон, $\frac{1}{2}$ авокадо, 100 г вареного мяса курицы, 1 чайная ложка французской горчицы.

Способ приготовления

Батон нарезать кусочками длиной 7 см, а затем надрезать вдоль, смазать изнутри горчицей. Авокадо и мясо курицы измельчить, выложить в половинки батона. Бутерброды выложить на тарелку и подать к столу.

Какао с орехами и шоколадом*Ингредиенты*

8 чайных ложек порошка какао, 500 мл молока, 50 г измельченного фундука, 50 г шоколада, молотый мускатный орех на кончике ножа, сахар.

Способ приготовления

Шоколад натереть на крупной терке.

Какао растереть с сахаром, фундуком и мускатным орехом, пересыпать в турку, влить 100 мл молока, перемешать. Влить оставшееся молоко, помешивая, довести до кипения. Кипятить на слабом огне в течение 1 минуты.

Какао разлить по чашкам, посыпать шоколадом.

Завтрак «Самурай»

Рисовый салат с морепродуктами

Ингредиенты

200 г вареного риса, 150 г консервированных морепродуктов, 1 апельсин, 3 листа зеленого салата, 50 мл соевого соуса, перец, соль.

Способ приготовления

Листья салата вымыть, обсушить. Апельсин вымыть, очистить, разделить на дольки, удалить пленки. Рис смешать с морепродуктами и апельсином, посолить, поперчить, заправить соевым соусом. Салат выложить на тарелку, выстланную листьями салата, и подать к столу.

Мандарины в карамели

Ингредиенты

4 мандарина, 200 г сахара, корица на кончике ножа.

Способ приготовления

Мандарины вымыть, на каждом сделать 4 вертикальных надреза. Сахар смешать с 50 мл горячей воды, кипятить в течение 5 минут, затем добавить корицу, положить в сироп мандарины, готовить на слабом огне в течение 2 минут.

Мандарины выложить на тарелку, остудить.

Зеленый чай с апельсиновой цедрой*Ингредиенты*

10 г крупнолистового зеленого чая, 10 г апельсиновой цедры, 5 г меда.

Способ приготовления

Апельсиновую цедру измельчить. Чай смешать с цедрой, залить 400 мл кипятка и настаивать в течение 10 минут. Напиток процедить, добавить мед.

Завтрак «Традиционный»**Омлет с сыром***Ингредиенты*

6 яиц, 100 г тертого сыра, 200 мл молока, 50 г сливочного масла, соль.

Способ приготовления

Яйца взбить, смешать с молоком и тертым сыром, посолить, перемешать.

Масло растопить в разогретой сковороде. Влить подготовленную яичную смесь, поставить в горячую духовку и запечь.

Бутерброды с жареным филе курицы*Ингредиенты*

4 ломтика пшеничного хлеба, 200 г филе курицы, 25 г готовой горчицы, 2 столовые ложки растительного масла, 4 веточки сельдерея, 2 столовые ложки кетчупа, соль.

Способ приготовления

С вечера приготовить жареное филе. Для этого филе курицы промыть, нарезать широ-

кими полосками, посолить, смазать горчицей, выложить в сковороду с разогретым растительным маслом, жарить до готовности.

Утром зелень сельдерея вымыть. Ломтики хлеба смазать кетчупом, на каждый положить кусочек обжаренного филе, холодного или разогретого.

Бутерброды украсить веточками сельдерея.

Чай с молоком

Ингредиенты

7 чайных ложек крупнолистового черного чая, 0,5 л молока, сахар.

Способ приготовления

Заварочный чайник ополоснуть кипятком, всыпать чай. Чай залить кипятком на $\frac{1}{3}$ объема чайника, настаивать в течение 7 минут.

Чайник наполнить кипятком, настаивать еще 3 минуты. Молоко довести до кипения.

Чай разлить по чашкам, заполнив их на $\frac{2}{3}$ объема. В каждую чашку влить горячее молоко, добавить сахар.

Завтрак «Зимнее утро»

Салат из говядины, окорока и языка

Ингредиенты

200 г отварной нежирной говядины, 100 г окорока, 100 г отварного языка, 1 клубень вареного картофеля, 1 небольшая вареная свекла, 1 небольшой соленый огурец, 2 сваренных вкрутую яйца, 3 столовые ложки майонеза, зелень петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Говядину, окорок и язык нарезать небольшими кусочками. Картофель нарезать ломтиками. Яйца очистить и одно нарезать кубиками, а другое — кружочками для украшения. Свеклу очистить и натереть на крупной терке. Огурец очистить от кожицы и нарезать кубиками. Все смешать, посолить, поперчить и заправить майонезом.

Перед подачей к столу украсить салат мелко нарубленной зеленью петрушки и кружочками яйца.

Сбитень со зверобоем и пряностями*Ингредиенты*

75 г меда, 50 г сахара, 25 г сухой травы зверобоя, 2–3 горошины черного перца, 1 бутон гвоздики, 3 г молотого имбиря, 3 г корицы.

Способ приготовления

100 мл воды смешать с медом, довести до кипения. 100 мл воды смешать с сахаром и тоже довести до кипения. В медовую смесь добавить зверобой и пряности, довести до кипения, влить горячий сахарный сироп, вновь довести до кипения. Напиток процедить, разлить по чашкам.

Энергетический завтрак**Закуска из сухофруктов и мяса***Ингредиенты*

200 г кураги, 150 г чернослива, 200 г отварной говядины, 200 г майонеза, 3 столовые

ложки измельченных ядер грецких орехов, 2 чайные ложки сахара, 1 пучок зелени петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Курагу и чернослив замочить на ночь в теплой воде. Утром вымыть, обдать кипятком и мелко нарезать. Зелень петрушки вымыть.

Мясо нарезать кубиками, смешать с курагой, черносливом и орехами, посыпать сахаром, выложить на блюдо, посолить, поперчить, полить майонезом, украсить веточками петрушки и подать к столу.

Тосты с творогом и киви

Ингредиенты

80 г пшеничного батона, 100 г мягкого творога, 1 киви, 50 г сахарной пудры.

Способ приготовления

Батон нарезать тонкими ломтиками, поджарить в тостере. Киви вымыть, мелко нарезать, смешать с творогом и сахарной пудрой. Тосты смазать творожной массой, выложить на тарелку и подать к столу.

Гранатовый напиток с лаймом

Ингредиенты

1 гранат, 2 ломтика лайма, сахар.

Способ приготовления

Гранат вымыть, разрезать, вынуть зерна и залить 300 мл кипятка, нагревать на слабом огне в течение 7 минут, процедить. Добавить сахар, довести до кипения, положить ломтики лайма, остудить.

Завтрак «Летний»

Салат из свежих огурцов и сметаны

Ингредиенты

3–4 огурца, 2 столовые ложки растительного масла, 1 чайная ложка 3%-ного уксуса, 1/2 чайной ложки горчицы, 3 столовые ложки сметаны, зелень укропа, лук-порей, соль.

Способ приготовления

Огурцы вымыть, нарезать тонкими ломтиками, посолить, посыпать салат мелко рубленой зеленью укропа. Все смешать, заправить растительным маслом, добавить уксус и горчицу и поставить в холодильник на 5–10 минут.

Перед подачей к столу салат полить сметаной и посыпать мелко рубленным луком-пореем.

Рулет с красной смородиной

Ингредиенты

Для теста: 200 г муки, 200 г сахара, 4 яйца, 1 чайная ложка разрыхлителя, 1 чайная ложка тертой апельсиновой цедры.

Для начинки и украшения: 400 г красной смородины, 200 г сахарной пудры, 2 столовые ложки сахарной посыпки.

Способ приготовления

Рулет приготовить с вечера. Для этого смородину перебрать, вымыть, протереть через сито, добавить сахарную пудру и подогреть, помешивая, на слабом огне до полного ее растворения.

Яйца взбить с сахаром, добавить просеянную муку, разрыхлитель и апельсиновую цедру.

замесить негустое тесто. Выложить его на противень, выстланный бумагой для выпечки, разровнять. Выпекать в разогретой до 180 °С духовке до готовности. Горячий корж выложить на полотенце, убрать бумагу, выложить ровным слоем смородиновую начинку (2 столовые ложки отложить) и свернуть рулетом. Оставить на ночь в прохладном месте.

Утром рулет смазать сверху и по бокам оставшейся начинкой, украсить сахарной посыпкой.

Быстрый компот из черной смородины и черники

Ингредиенты

100 г черной смородины, 100 г черники, 5 г измельченных листьев мяты, 20 г сахара.

Способ приготовления

Черную смородину и чернику залить 450 мл холодной воды, довести до кипения, добавить мяту, варить в течение 3 минут, затем процедить и положить сахар.

Завтрак «Витаминный»

Рыбный салат с овощами

Ингредиенты

200 г вареного филе морского окуня, 2–3 вареных клубня картофеля, 1 огурец, 1 крупная морковь, 1 помидор, 100 г консервированного зеленого горошка, 1 пучок зелени петрушки, 100 г редиса, 1 сваренное вкрутую яйцо, 100 г низкокалорийного майонеза, перец, соль.

Способ приготовления

Филе морского окуня нарезать небольшими кусочками. Картофель очистить, нарезать кубиками. Огурец и редис вымыть, нарезать тонкими кружочками. Морковь очистить, вымыть, натереть на мелкой терке. Помидор вымыть, нарезать мелкими кубиками. Зелень петрушки вымыть, измельчить. Яйцо мелко нарубить. Подготовленные ингредиенты соединить, добавить консервированный горошек, посолить, поперчить, заправить майонезом.

При подаче украсить зеленым горошком и листочками петрушки.

Горячие бутерброды с копченой грудинкой*Ингредиенты*

4 ломтика ржаного хлеба, 100 г копченой грудинки, 2 столовые ложки кетчупа, 1 пучок зелени петрушки, 2 столовые ложки тертого сыра.

Способ приготовления

Хлеб подрумянить в тостере. Копченую грудинку мелко нарезать. Зелень петрушки вымыть, измельчить. Ломтики хлеба смазать кетчупом, выложить сверху ровным слоем грудинку, посыпать зеленью и сыром. Бутерброды поместить в микроволновую печь и готовить 2 минуты.

Кисломолочный напиток с бананом и грушей*Ингредиенты*

500 мл кефира, 1 банан, 1 груша.

Способ приготовления

Грушу вымыть, очистить, удалить сердцевину, мякоть пропустить через мясорубку.

Банан вымыть и очистить, размять, смешать с грушевым пюре, залить кефиром, взбить с помощью блендера.

Завтрак «Калорийный»**Рисовая каша с зеленью***Ингредиенты*

2 пакетика риса быстрого приготовления, 1 пучок зелени петрушки, 50 г сливочного масла, соль.

Способ приготовления

Зелень петрушки вымыть, измельчить. Рис отварить в кипящей подсоленной воде, смешать со сливочным маслом и зеленью. Кашу разложить по тарелкам и подать к столу.

Колбаса, жаренная с сыром*Ингредиенты*

300 г вареной колбасы, 100 г сыра, 2 помидора, 1 столовая ложка сливочного масла, 1 столовая ложка майонеза.

Способ приготовления

Помидоры вымыть и нарезать кружочками. Колбасу и сыр нарезать ломтиками.

Колбасу выложить в смазанную сливочным маслом сковороду, обжарить каждый ломтик с одной стороны, перевернуть, положить свер-

ку ломтики сыра, накрыть сковороду крышкой, убавить огонь до минимума и жарить в течение 3 минут.

Колбасу выложить на блюдо, положить поверх каждого ломтика кружочек помидора, смазать майонезом и подать к столу.

Какао с ванилью и шоколадом

Ингредиенты

5 столовых ложек порошка какао, 1 пакетик ванильного сахара, 1 л молока, 100 г горького шоколада, сахар.

Способ приготовления

Порошок какао смешать с сахаром, влить 150 мл молока, перемешать до однородного состояния, добавить ванильный сахар.

Влить оставшееся молоко и при постоянном помешивании довести до кипения, варить 2 минуты.

Шоколад натереть на мелкой терке.

Напиток разлить по чашкам, добавить в каждую немного тертого шоколада.

Завтраки для спортсменов

Люди, профессионально занимающиеся спортом, питаются понемногу, но часто. Завтрак спортсмена должен содержать много животного и растительного белка, витаминов и минералов. Наибольшее количество полезных питательных веществ содержится в свежих овощах, фруктах, орехах, пророщенных злаках, рыбе и нежирном мясе. Кроме того, в отдельных видах спорта существуют специфические требования к набору продуктов питания.

Завтрак «Энергия»

Салат из креветок

Ингредиенты

300 г очищенных креветок, 250 г вареного риса, 250 г консервированного зеленого горошка, 1 пучок зелени укропа, 250 г низкокалорийного майонеза.

Способ приготовления

Креветки промыть, опустить в кипящую подсоленную воду, варить в течение 3 минут. Зелень укропа вымыть и мелко нарубить. Вареный рис смешать с горошком, зеленью и креветками, заправить майонезом.

При подаче украсить веточками укропа и зеленым горошком.

Гречневые лепешки

Ингредиенты

100 г гречневой муки, $\frac{1}{4}$ чайной ложки морской соли, 50 мл растительного масла.

Способ приготовления

Лепешки приготовить с вечера. Для этого гречневую муку смешать с солью, добавить 8 столовых ложек воды, оставить на 10 минут, добавить масло, тщательно перемешать. На разогретую сковороду, смазанную маслом, выложить 2–3 столовые ложки теста так, чтобы получилась овальная лепешка, жарить до коричневого цвета с двух сторон.

Утром подавать к столу можно как в холодном виде, так и предварительно разогрет в микроволновой печи или духовке.

Морковный сок с простоквашей*Ингредиенты*

200 мл морковного сока, 100 мл простокваши, 10 г сахара.

Способ приготовления

Морковный сок смешать с сахаром, добавить простоквашу, взбить.

Завтрак «Атлетический»**Салат из коричневого риса с овощами***Ингредиенты*

200 г вареного коричневого риса, 420 г консервированной красной фасоли, 1 стручок сладкого красного перца, 2 корня сельдерея, 2 луковицы, 1 пучок зелени петрушки, 100 г консервированного тунца, перец, морская соль.

Способ приготовления

Консервированный тунец нарезать небольшими кусочками. Сладкий перец вымыть, удалить плодоножку с семенами, нарезать тонкой соломкой. Зелень петрушки вымыть, измельчить. Корни сельдерея очистить, вымыть, мелко нарезать. Лук очистить, вымыть, нарезать тонкими полукольцами. Подготовленные овощи смешать с рисом, тунцом и консервированной фасолью, посолить, поперчить.

Пюре из проращенной пшеницы и бананов*Ингредиенты*

100 г проращенной пшеницы, 3 банана,
1 чайная ложка меда.

Способ приготовления

Бананы вымыть, очистить. Проращенную пшеницу и очищенные бананы дважды пропустить через мясорубку, добавить мед, тщательно перемешать.

Протеиново-углеводный коктейль*Ингредиенты*

350 мл апельсинового сока, 50 г протеинового порошка со вкусом шоколада, 1 банан.

Способ приготовления

Банан вымыть, очистить, нарезать толстыми кружочками. Сок смешать с протеиновым порошком, добавить банан, взбить в блендере. Перед подачей к столу можно украсить напиток тертым горьким шоколадом.

Завтрак для бодибилдера

Кускус с петрушкой и лимонным соком

Ингредиенты

100 г кускуса, 100 мл лимонного сока, 25 мл оливкового масла холодного отжима, 1 пучок зелени петрушки, перец, морская соль.

Способ приготовления

Зелень петрушки вымыть, измельчить, оставив несколько веточек для украшения. Кускус всыпать в небольшую кастрюлю, влить 200 мл воды, довести до кипения, снять с огня, накрыть крышкой и подождать, пока крупа не впитает всю воду. Лимонный сок смешать с оливковым маслом и зеленью петрушки. Получившуюся заправку смешать с вареным кускусом, тщательно перемешать, выложить на блюдо, украсить оставшимися веточками петрушки.

Гречнево-овсяные булочки

Ингредиенты

500 г гречневой муки, 400 г овсяной муки, 100 г овсяных хлопьев, 100 мл растительного масла, 2 столовые ложки меда, 1 пакетик сухих дрожжей, соль.

Способ приготовления

Булочки приготовить с вечера. Для этого 400 мл теплой воды смешать с растительным маслом, дрожжами, медом и солью. Тонкой струйкой всыпать просеянную гречневую и овсяную муку, замесить тесто, добавить овся-

ные хлопья, еще раз вымесить. Противень выстлать бумагой для выпечки, с помощью столовой ложки выложить на него тесто небольшими порциями, поставить на 30 минут в теплое место. Выпекать в предварительно разогретой до 200 °С духовке до готовности.

Утром булочки можно подавать охлажденными или разогреть в микроволновой печи.

Коктейль для ускоренного роста мышц

Ингредиенты

330 мл обезжиренного молока, 100 г нежирного мороженого, 2 столовые ложки орехового масла, 1 спелый банан, 1 столовая ложка меда, 3 столовые ложки протеинового порошка, ягоды клубники для украшения.

Способ приготовления

Банан вымыть, очистить, мелко нарезать. Клубнику вымыть.

Смешать с помощью миксера молоко и мороженое, продолжая взбивать на малой скорости добавить ореховое масло, банан и протеиновый порошок. Коктейль перелить в бокал, украсить ягодами клубники.

Завтрак для боксера

Салат из телятины с шампиньонами и фасолью

Ингредиенты

400 г вареной телятины, 200 г шампиньонов, 1 помидор, 50 г каперсов, 100 г консервированной

фасоли, 1 пучок зелени петрушки, 50 мл оливкового масла, 1 лимон, перец, морская соль.

Способ приготовления

Телятину нарезать кубиками. Помидор вымыть и нарезать дольками. Зелень петрушки вымыть, обсушить и мелко нарубить. Шампиньоны очистить, промыть, нарезать тонкими пластинками. Подготовленные ингредиенты соединить, добавить консервированную фасоль и каперсы. Для приготовления заправки оливковое масло смешать с лимонным соком, морской солью и перцем, взбить венчиком. Салат горкой выложить на блюдо, полить приготовленной заправкой.

Десерт из проращенных злаков с орехами и черносливом

Ингредиенты

100 г проращенной пшеницы, 100 г проращенного овса, 50 г ядер грецких орехов, 50 г чернослива без косточек, 3 столовые ложки меда.

Способ приготовления

Предварительно промытый и распаренный чернослив пропустить через мясорубку вместе с проращенными злаками и ядрами грецких орехов. В получившуюся смесь добавить мед, тщательно перемешать.

Протеиново-углеводный напиток

Ингредиенты

500 мл обезжиренного молока, 50 г детского обезжиренного питания на основе злаковых, 6 яичных белков.

Способ приготовления

Молоко нагреть до 50 °С, добавить детское питание и яичные белки. Полученную смесь взбить в блендере или миксере.

Завтрак для тяжелоатлета**Салат из морского коктейля с авокадо***Ингредиенты*

200 г морского коктейля, 1 крупный помидор, 1 лайм, 1 авокадо, 1 пучок зелени кориандра, 50 мл оливкового масла, перец, морская соль.

Способ приготовления

Морской коктейль промыть, опустить в кипящую подсоленную воду, варить в течение 3 минут, затем откинуть на дуршлаг и обсушить. Помидор вымыть, обдать кипятком, остудить в холодной воде, снять кожицу и нарезать кубиками. Авокадо вымыть, очистить, удалить косточку и нарезать тонкими ломтиками. Подготовленные ингредиенты выложить на плоское блюдо, посолить, поперчить, сбрызнуть соком лайма и заправить оливковым маслом.

При подаче к столу украсить вымытой и мелко нарубленной зеленью кориандра и цедрой лайма.

Канapé с ягодами и медом*Ингредиенты*

4 круглых диетических хлебца из цельного зерна, 100 г ягод малины, 25 г меда, $\frac{1}{2}$ чайной ложки измельченных ядер грецких орехов.

Способ приготовления

Хлебцы смазать медом. Малину перебрать, вымыть, обсушить, выложить на хлебцы. Хлебцы посыпать измельченными ядрами грецких орехов и подать к столу.

Коктейль «Спортивный» с корицей*Ингредиенты*

500 мл обезжиренного молока, 2 чайные ложки растворимого кофе, 50 г протеинового порошка со вкусом ванили, 3 г корицы, 5 г виноградного сахара, 4 кубика пищевого льда.

Способ приготовления

Смешать в блендере молоко, кофе, протеиновый порошок и сахар, затем добавить кубики льда и продолжать взбивать на большой скорости. Коктейль разлить по бокалам, посыпать корицей и подать к столу.

Завтрак для футболиста**Салат из ветчины со шпинатом***Ингредиенты*

300 г ветчины, 200 г шпината, 100 г вареного риса, 2–3 сваренных вкрутую яйца, 100 г листьев салата, 50 г зелени укропа, 50 г зелени петрушки, 150 г низкокалорийного майонеза.

Способ приготовления

Ветчину нарезать тонкими полосками. Шпинат вымыть, обсушить, затем варить в кипя-

щей подсоленной воде в течение 10–15 минут. Откинуть на дуршлаг, обсушить и мелко нарезать. Зелень укропа и петрушки вымыть, мелко нарубить. Подготовленные ингредиенты перемешать, добавить рис, заправить майонезом и выложить на листья салата.

Бутерброды с семгой

Ингредиенты

4 ломтика отрубного хлеба, 75 г филе малосолевой семги, 1 огурец, $\frac{1}{2}$ пучка зелени укропа.

Способ приготовления

Филе семги нарезать тонкими ломтиками. Огурец вымыть, нарезать тонкими кружочками. Зелень укропа вымыть, обсушить. На ломтики хлеба выложить кусочки семги, поверх уложить кружочки огурца и веточки укропа.

Апельсиновый коктейль с бананом и клубникой

Ингредиенты

1 апельсин, 1 банан, 100 г ягод клубники, листики мяты для украшения.

Способ приготовления

Апельсин вымыть, очистить от кожуры, выжать сок. Банан вымыть, очистить, нарезать кружочками. Клубнику вымыть, удалить чашелистики. Апельсиновый коктейль смешать с бананом и клубникой, взбить в блендере. Готовый коктейль перелить в бокал, украсить листиками мяты.

Завтрак «Победа»

Салат из индейки

Ингредиенты

300 г вареного мяса индейки, 100 г вареного дикого риса, 2–3 крупных помидора, 1 зеленое яблоко, 2 яйца, 1 пучок зелени сельдерея, 100 г листьев салата долло rosso, 60 мл оливкового масла, перец, соль.

Способ приготовления

Мясо индейки нарезать тонкими ломтиками. Помидоры вымыть, нарезать кубиками. Яблоко вымыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину, нарезать кубиками. Яйца сварить вкрутую и нарезать дольками. Зелень сельдерея вымыть, обсушить и крупно нарубить. Подготовленные ингредиенты соединить, посолить, поперчить, заправить оливковым маслом, выложить на блюдо, выстланное листьями салата долло rosso.

Перед подачей к столу салат полить майонезом.

Яблочный мусс

Ингредиенты

100 г яблочного пюре, 200 г сахара, 75 г манной крупы.

Способ приготовления

Накануне вечером приготовить мусс. В кастрюлю влить 500 мл воды, нагреть, добавить яблочное пюре, довести до кипения, кипятить в течение 5 минут, процедить. Затем снова по-

ставить на огонь, довести до кипения, всыпать при постоянном помешивании манную крупу, варить на слабом огне в течение 5 минут.

Кастрюлю с приготовленной массой поставить на лед или в холодную воду, взбивать до появления пены и легкого загустения.

Черничный компот с медом

Ингредиенты

200 г черники, 40 г меда, 5 г сахара, 3 г корицы.

Способ приготовления

Компот приготовить с вечера. Чернику залить 500 мл холодной воды, довести до кипения, варить в течение 3 минут, затем добавить корицу, настаивать в течение 5 минут. Компот процедить, добавить сахар и мед, остудить.

Завтрак «Олимпийское утро»

Горячий салат из цветной капусты

Ингредиенты

400 г вареной цветной капусты, 100 г зелени петрушки, 100 г зелени укропа, 50 г корня сельдерея, 100 мл растительного масла, 30 мл столового уксуса, 3 г сахара, 3 г соли, перец.

Способ приготовления

Корень сельдерея очистить, вымыть, натереть на мелкой терке. Зелень петрушки и укропа вымыть, мелко нарубить.

Для приготовления соуса растительное масло смешать со столовым уксусом, сахаром, солью и перцем, затем взбить венчиком.

Цветную капусту разогреть в микроволновой печи и в горячем виде выложить на плоское блюдо. Салат полить соусом, посыпать сельдереем и зеленью.

Печенье с брынзой

Ингредиенты

400 г муки, 200 г брынзы, 200 г маргарина, 100 мл кислого молока, 1 яйцо, 2 столовые ложки семян тмина или укропа, 1 чайная ложка соды, 1 чайная ложка соли.

Способ приготовления

Печенье приготовить с вечера. Для этого брынзу размять вилкой, добавить растопленный маргарин, кислое молоко, соль и соду, замесить однородное тесто. Раскатать его в пласт толщиной 0,5 см, нарезать ромбиками и выложить на присыпанный мукой противень. Смазать поверхность изделий взбитым яйцом, посыпать семенами тмина или укропа, выпекать в предварительно разогретой духовке до готовности.

Утром печенье выложить на блюдо и подать к столу.

Томатный сок с зеленью

Ингредиенты

300 мл томатного сока, 20 г зелени петрушки, 5 г семян укропа, перец, соль.

Способ приготовления

Зелень петрушки вымыть, измельчить и смешать с томатным соком. Добавить семена укропа, перец, соль, перемешать.

Завтрак «Фигуристка»**Морковные зразы с яблоками***Ингредиенты*

600 г тертой моркови, 2 яблока, 50 г манной крупы, 50 г сахара, 50 г сливочного масла, 75 г панировочных сухарей, 2 яйца, 75 мл растительного масла, 75 г нежирной сметаны, 100 мл молока, соль.

Способ приготовления

Зразы приготовить с вечера. Для этого морковь положить в небольшую кастрюлю, добавить сливочное масло, влить молоко и тушить на слабом огне до готовности. Затем при постоянном помешивании всыпать тонкой струйкой манную крупу, добавить 25 г сахара и соль, тщательно размешать, немного остудить, добавить яйца, перемешать и разделить на лепешки.

Яблоки вымыть, очистить, удалить сердцевину, натереть на крупной терке.

На середину каждой лепешки положить яблоки, посыпать сахаром. Соединить края лепешек, придать им овальную форму, запанировать в сухарях и обжарить в разогретом растительном масле с обеих сторон.

Утром зразы разогреть в микроволновой печи, разложить по тарелкам и полить сметаной.

Липовый чай

Ингредиенты

50 г сушеных цветков липы, 50 г меда.

Способ приготовления

Фарфоровую или фаянсовую посуду ополоснуть кипятком, положить цветки липы, залить 1 л кипятка, накрыть крышкой. Настаивать 10–15 минут. Затем разлить по чашкам. Отдельно подать мед.

Завтрак для периода интенсивных тренировок

Салат из брокколи с репой и помидором

Ингредиенты

500 г вареной брокколи, 100 г репы, 1 пучок зеленого лука, 1 крупный помидор, 40 мл оливкового масла, перец, соль.

Способ приготовления

Репу вымыть, очистить, нарезать тонкой соломкой. Зеленый лук вымыть, обсушить, мелко нарезать. Помидор вымыть, нарезать дольками. Подготовленные ингредиенты соединить, посолить, поперчить, заправить оливковым маслом.

При подаче к столу салат украсить перьями зеленого лука.

Бутерброды с креветками*Ингредиенты*

4 ржаных диетических хлебца, 150 г очищенных креветок, 1 пучок рукколы, 25 мл оливкового масла.

Способ приготовления

Креветки опустить в кипящую подсоленную воду, варить в течение 3 минут, затем откинуть на дуршлаг. Рукколу вымыть, обсушить, измельчить. Хлебцы смазать оливковым маслом, уложить на них ровным слоем рукколу, затем положить креветки.

Коктейль «Геркл»*Ингредиенты*

350 мл грейпфрутового сока, 50 г протеинового порошка со вкусом ванили, 1 груша.

Способ приготовления

Грушу вымыть, очистить, удалить сердцевину, нарезать дольками. Сок смешать с протеиновым порошком, добавить грушу, взбить в блендере.

Завтрак «Утро хоккеиста»**Закуска из рыбы и моркови***Ингредиенты*

200 г филе отварной рыбы, 3 вареные моркови, 50 мл оливкового масла, 25 мл яблочного уксуса, 1 пучок зелени петрушки, 1 болгарский перец, морская соль.

Способ приготовления

Морковь очистить и нарезать кружочками. Зелень петрушки вымыть. Болгарский перец вымыть, удалить плодоножку с семенами, нашинковать.

Для приготовления заправки оливковое масло смешать с яблочным уксусом и солью, взбить венчиком.

Филе нарезать кусочками, смешать с морковью и болгарским перцем, посолить, выложить на блюдо, полить заправкой, украсить веточками петрушки и подать к столу.

Гречнево-свекольные лепешки*Ингредиенты*

100 г гречневой муки, 1 крупная свекла, 75 мл растительного масла, $\frac{1}{4}$ чайной ложки морской соли.

Способ приготовления

Лепешки приготовить с вечера. Гречневую муку смешать с солью, добавить 100 мл воды, оставить на 10 минут, добавить масло, тщательно перемешать. Свеклу очистить, вымыть, натереть на мелкой терке, смешать с тестом, еще раз вымесить.

На разогретую сковороду, смазанную маслом, выложить 3 столовые ложки теста так, чтобы получилась овальная лепешка, жарить с двух сторон.

Подавать к столу можно в холодном виде или разогретыми в микроволновой печи или духовке.

Йогуртово-томатный напиток

Ингредиенты

2 помидора, 300 мл натурального йогурта, перец, соль.

Способ приготовления

Помидоры вымыть, обдать кипятком, остудить в холодной воде, снять кожицу и протереть через сито. Полученное пюре смешать с йогуртом, добавить перец и соль, взбить миксером. Напиток разлить по стаканам и подать к столу.

Завтрак «Гимнастический»

Хлебцы с отварной телятиной

Ингредиенты

200 г отварной телятины, 6 хлебцев из цельного зерна, 1 пучок зелени укропа, 1 помидор.

Способ приготовления

Телятину нарезать тонкими ломтиками. Помидор вымыть, нарезать тонкими кружочками. Зелень укропа вымыть, измельчить.

На хлебцы выложить ломтики телятины, сверху уложить кружочки помидоров, посыпать зеленью укропа.

Салат из тыквы с медом

Ингредиенты

600 г мякоти тыквы, 3 крупные моркови, 1 яблоко, 50 г клюквы, 40 г жидкого меда.

Способ приготовления

Тыкву вымыть, натереть на крупной терке. Морковь очистить, вымыть, натереть на круп-

ной терке. Яблоко вымыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину, нарезать мелкими кубиками. Тыкву смешать с морковью, яблоками и клюквой, заправить медом.

Витаминный напиток из йогурта

Ингредиенты

400 мл натурального йогурта, $\frac{1}{2}$ пучка зелени петрушки, 2 веточки укропа, перец, соль.

Способ приготовления

Зелень укропа вымыть, обсушить. Петрушку вымыть, измельчить в блендере, добавить йогурт, перец и соль, взбить миксером. Напиток разлить по стаканам, украсить веточками укропа и подать к столу.

Завтрак «Удачный старт»

Салат из кальмаров со спаржей

Ингредиенты

300 г вареных кальмаров, 200 г вареной спаржи, 1 зеленое яблоко, 50 г зелени кинзы, 50 мл апельсинового сока, 25 мл оливкового масла, 30 мл лимонного сока, перец, соль.

Способ приготовления

Кальмары нарезать тонкими кольцами. Зеленое яблоко вымыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину и нарезать тонкой стружкой.

Кальмары смешать со спаржей и яблоком, выложить на плоское блюдо, слегка посолить и поперчить.

Для приготовления заправки зелень кинзы вымыть, измельчить (оставить несколько вето-

чек для украшения), смешать с соком и оливковым маслом, взбить венчиком.

Салат полить заправкой и украсить веточками кинзы.

Творожный десерт с яблоками и корицей

Ингредиенты

500 г яблок, 1 лимон, 500 г творога, 50 г нежирной сметаны, 100 г сахара, корица на кончике ножа.

Способ приготовления

Яблоки вымыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину, нарезать дольками и сбрызнуть лимонным соком. Творог пропустить через мясорубку, добавить сметану, сахар и корицу, тщательно перемешать. Яблоки выложить на плоское блюдо, поверх уложить творожную массу.

Напиток из шиповника, черники и меда

Ингредиенты

20 г шиповника, 30 г черники, 10 г меда.

Способ приготовления

Напиток приготовить с вечера. Шиповник и чернику залить 350 мл кипятка и настаивать в термосе, утром процедить и смешать с медом.

Завтрак «Меткий бросок»

Салат из мидий

Ингредиенты

200 г очищенных мидий, 2 огурца, 100 г консервированной красной фасоли, 1 стебель

лука-порея, 1 лайм, 1 пучок зелени петрушки, 45 мл оливкового масла, перец, соль.

Способ приготовления

Мидии тщательно промыть, опустить в кипящую подсоленную воду, варить в течение 3 минут, затем откинуть на дуршлаг и обсушить. Огурцы вымыть и нарезать тонкими брусочками. Стебель лука-порея вымыть и нарезать тонкими кружочками. Зелень петрушки вымыть и мелко нарубить. К подготовленным ингредиентам добавить консервированную фасоль. Все тщательно перемешать, посолить, поперчить, сбрызнуть соком лайма и заправить оливковым маслом.

При подаче к столу украсить цедрой лайма, нарезанной тонкими длинными полосками.

Лепешка из творога с диким рисом

Ингредиенты

500 г нежирного творога, 200 г дикого риса, 200 г грецких орехов, 60 г молотых пшеничных сухарей, 170 мл кефира, 1 лимон, 3 яйца, 170 мл томатного соуса, 10 г сливочного масла, красный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Лепешку приготовить с вечера. Для этого рис отварить, смешать с творогом, измельченными орехами, молотыми сухарями и кефиром. Лимона вымыть, выжать из него сок, добавить его к творожной массе вместе с яйцами, солью и перцем, все тщательно перемешать.

Полученную смесь выложить на смазанную сливочным маслом сковороду, разровнять и запечь в духовке.

Утром лепешку разогреть в микроволновой печи, разрезать на несколько частей и полить томатным соусом.

Клубнично-йогуртовый напиток

Ингредиенты

100 г клубники, 400 мл йогурта, 2 столовые ложки сахарной пудры.

Способ приготовления

Клубнику вымыть, удалить чашелистики, протереть через сито, добавить сахарную пудру, перемешать. Влить охлажденный йогурт, взбить миксером. Напиток разлить по бокалам и подать к столу.

Завтрак «Восстанавливающий»

Закуска из квашеной капусты, редьки и грецких орехов

Ингредиенты

200 г квашеной капусты, 2 редьки, 2–3 моркови, 4 столовые ложки измельченных грецких орехов, 4 столовые ложки растительного масла, 4 столовые ложки капустного рассола, 4 столовые ложки клюквенного сока.

Способ приготовления

Морковь и редьку очистить и натереть на крупной терке, добавить квашеную капусту, грецкие орехи, выложить на блюдо, заправить

смесью растительного масла, капустного рассола и клюквенного сока и подать к столу.

Десерт из чернослива с изюмом

Ингредиенты

200 г чернослива без косточек, 100 г изюма без косточек, 250 г 30%-ных сливок, 3 столовые ложки сахарной пудры.

Способ приготовления

Чернослив и изюм подготовить с вечера: промыть и замочить в теплой воде на 3 часа, затем промыть и обдать кипятком. Чернослив разрезать на половинки. Сливки взбить с сахаром с помощью миксера.

Половинки чернослива выложить на блюдо, сверху положить половину сливок, посыпать 1 столовой ложкой сахарной пудры. Положить изюм, посыпать 1 столовой ложкой сахарной пудры. Выложить оставшиеся сливки и посыпать оставшейся сахарной пудрой.

Готовое блюдо поставить в прохладное место на 10 минут, затем подать к столу.

Чай с апельсиновой цедрой

Ингредиенты

10 г черного чая, 10 г апельсиновой цедры, 5 г листьев мяты, 5 г меда, 5 г сахара.

Способ приготовления

Чай смешать с цедрой и листьями мяты, залить 400 мл кипятка и настаивать в течение 10 минут. Напиток процедить, добавить сахар и мед.

Завтрак «Чемпион»

Форшмак из свежей капусты

Ингредиенты

500 г капусты, 3–4 ломтика отрубного хлеба, 100 мл молока, 2 сваренных вкрутую яйца, 1 столовая ложка 3%-ного уксуса, 3 столовые ложки растительного масла, соль.

Способ приготовления

Капусту вымыть, крупно нарезать, положить в кипящую подсоленную воду на 3 минуты, затем откинуть на дуршлаг. Яйца очистить.

Ломтики хлеба замочить в молоке, затем пропустить через мясорубку вместе с капустой и яйцами, добавить уксус, растительное масло, перемешать, выложить в форму и подать к столу.

Десерт из творога с бананами

Ингредиенты

500 г творога, 3 банана, 100 г сахара, ванилин на кончике ножа, 50 г темного шоколада.

Способ приготовления

Бананы вымыть, очистить. Творог пропустить через мясорубку вместе с мякотью бананов, добавить сахар и ванилин, тщательно перемешать. Шоколад натереть на крупной терке. Творожную массу с помощью кондитерского шприца выложить в креманки.

При подаче к столу украсить десерт шоколадом.

Кисель из кураги с ванилью*Ингредиенты*

100 г кураги, 5 г ванили, 150 г сахара, 35 г крахмала, 3 г лимонной кислоты.

Способ приготовления

Кисель приготовить с вечера. Для этого курагу промыть, залить 1 л горячей воды, поставить на огонь, варить до размягчения. Затем протереть через сито вместе с отваром, добавить сахар, лимонную кислоту и ваниль, довести до кипения. Влить разведенный в 100 мл холодной воды крахмал, размешать, вновь довести до кипения. Кисель остудить и поместить на ночь в прохладное место.

Утром кисель разлить по стаканам и подать к столу.

Завтрак «Фристайл»**Салат из морской капусты с яйцами***Ингредиенты*

200 г консервированной морской капусты, 1 яблоко, 1 пучок зелени петрушки, 1 морковь, 2 сваренных вкрутую яйца, 20 мл растительного масла, перец, соль.

Способ приготовления

Яблоко вымыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину, натереть на крупной терке. Зелень петрушки вымыть, мелко нарубить. Морковь очистить, вымыть, натереть на крупной терке. Все смешать, посолить, поперчить, заправить растительным маслом.

При подаче к столу украсить дольками яиц.

Булочки с овсяными хлопьями

Ингредиенты

600 г блинной муки, 150 г овсяных хлопьев, 120 мл обезжиренного молока, 50 г сливочного масла, 1 столовая ложка сахара, 1 столовая ложка жидкого меда, 1 пакетик ванильного сахара, соль.

Способ приготовления

Булочки приготовить с вечера. Для этого муку просеять, добавить овсяные хлопья, ванильный сахар и соль, влить подогретое молоко, мед и растопленное сливочное масло (40 г), замесить тесто. Выложить его на присыпанную мукой доску, раскатать в пласт толщиной 2–2,5 см, вырезать стаканом кружочки. Переложить их на смазанный оставшимся маслом противень, посыпать сахаром и выпекать в разогретой до 220 °С духовке 15–20 минут.

Утром булочки подавать охлажденными или разогреть в микроволновой печи.

Цитрусово-овощной напиток

Ингредиенты

100 мл апельсинового сока, 100 мл морковного сока, 50 мл сока черной редьки, 30 мл лимонного сока, 20 г меда.

Способ приготовления

Апельсиновый, морковный, лимонный соки смешать, добавить сок черной редьки, мед и охладить.

Завтрак «Спринт»

Оладьи из гусиной печени и моркови

Ингредиенты

300 г гусиной печени, 2 моркови, 1 луковица, 2 яйца, 40 мл растительного масла, 40 г пшеничной муки, 1 пучок зелени петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Тесто для оладий приготовить с вечера. Для этого гусиную печень промыть, мелко нарезать. Морковь вымыть, очистить, натереть на мелкой терке. Лук очистить, вымыть, нарубить. Зелень петрушки вымыть, измельчить.

Печеночный фарш смешать с луком, морковью и яйцами, посолить, поперчить, добавить муку, перемешать. Тесто поместить в прохладное место.

Утром выпечь оладьи на смазанной растительным маслом раскаленной сковороде, перед подачей к столу посыпать рубленой петрушкой.

Постные булочки с сахарной посыпкой

Ингредиенты

1 кг муки, 400 мл воды, 3 столовые ложки растительного масла, 3 столовые ложки рафинированного сахара, 3 столовые ложки коричневого сахара, 30 г дрожжей, крепкий сладкий чай, соль.

Способ приготовления

Булочки приготовить с вечера. Для этого подготовить опару из подогретой воды, дрож-

жеи и 500 г муки, дать ей подняться. Добавить масло, рафинированный сахар, соль и оставшуюся муку, тщательно вымесить тесто и поставить его на 1 час в теплое место. Подошедшее тесто разделить на небольшие шарики, выложить их на присыпанный мукой противень, оставить на 25–30 минут в теплом месте для расстойки. Поверхность изделий смазать крепким сладким чаем, посыпать коричневым сахаром. Выпекать в разогретой до 230 °С духовке до готовности.

Утром подавать охлажденными.

Напиток из йогурта и черешни

Ингредиенты

150 г черешни, 400 мл йогурта, 2 столовые ложки сахарной пудры.

Способ приготовления

Черешню вымыть, несколько ягод оставить для украшения, из остальных удалить косточки и измельчить в блендере. Добавить йогурт и сахарную пудру, перемешать. Напиток разлить по бокалам, украсить ягодами черешни и подать к столу.

Завтрак «Разгрузочный»

Салат из шпината

Ингредиенты

200 г шпината, 1 луковица, 100 г редиса, 30 мл лимонного сока, 40 г нежирной сметаны, перец, соль.

Способ приготовления

Шпинат вымыть, обсушить, нарезать узкими полосками. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Редис вымыть и нарезать тонкими кружочками. Подготовленные ингредиенты перемешать, сбрызнуть лимонным соком, посолить, поперчить, заправить сметаной.

Хлебцы с мясным паштетом*Ингредиенты*

4 ржаных диетических хлебца, 100 г отварной говядины, 25 мл оливкового масла, 1 пучок зелени укропа, морская соль.

Способ приготовления

Говядину нарезать небольшими кусочками. Зелень укропа вымыть, измельчить в блендере вместе с говядиной. Паштет посолить, добавить оливковое масло, тщательно перемешать.

Хлебцы смазать паштетом и подать к столу.

Завтрак «Новая высота»**Закуска из моркови и репы***Ингредиенты*

500 г моркови, 2 репы, 1 яблоко, $\frac{1}{2}$ апельсина, 100 мл растительного масла, 3 чайные ложки лимонного сока, $\frac{1}{2}$ чайной ложки сахара, соль.

Способ приготовления

Морковь и репу вымыть, очистить, натереть на крупной терке и сбрызнуть уксусом. Яблоко

вымыть, очистить, удалить сердцевину, нарезать соломкой, посыпать сахаром. Апельсин вымыть, очистить от кожуры и нарезать тонкими кружочками.

Для приготовления заправки растительное масло смешать с лимонным соком и солью. Взбить венчиком.

Морковь и репу смешать с яблоком, выложить на блюдо, полить заправкой, украсить кружочками апельсина и подать к столу.

Тосты с икрой мойвы и огурцом

Ингредиенты

4 ломтика отрубного хлеба, 75 г икры мойвы, 1 салатный огурец.

Способ приготовления

Огурец вымыть, нарезать тонкими кружочками. Ломтики хлеба подрумянить в тостере, выложить на них ровным слоем икру мойвы, сверху уложить кружочки огурца.

Напиток из йогурта и черной смородины

Ингредиенты

150 г черной смородины, 400 мл йогурта, 4 столовые ложки сахара.

Способ приготовления

Смородину перебрать, вымыть, припустить в небольшом количестве воды, протереть через сито. Добавить сахар, перемешать. Смешать черносмородиновое пюре с йогуртом, охладить. Напиток разлить по бокалам и подать к столу.

Завтраки для занимающихся спортом

Активные занятия фитнесом и другими общеукрепляющими видами спорта будут эффективны, только если они совмещаются с правильным режимом дня и здоровым питанием. Силу, бодрость и прекрасное настроение обеспечат на весь день каши или мюсли с фруктами, овощные салаты или вторые блюда, травяные чаи, фруктовые или овощные соки.

Фитнес-завтрак «Бодрость»

Оладьи из моркови с овсяными хлопьями

Ингредиенты

200 г моркови, 200 г овсяных хлопьев, 200 мл молока, 100 г муки, 3 яйца, 100 г сметаны, 60 мл растительного масла, 50 г сахара, 3 г корицы, соль.

Способ приготовления

Оладьи приготовить с вечера. Для этого морковь очистить, вымыть, натереть на мелкой терке. Овсяные хлопья залить молоком, дать набухнуть, затем добавить яичные желтки, соль, 25 г сахара, тертую морковь и взбитые белки, все тщательно перемешать.

На разогретую сковороду с растительным маслом ложкой наливать тесто и жарить оладьи с обеих сторон.

Утром оладьи разогреть в микроволновой печи, полить сметаной, смешанной с корицей и сахаром.

Чай с чабрецом и апельсиновой цедрой

Ингредиенты

4 столовые ложки черного чая, 2 столовые ложки сухой травы чабреца, 1 столовая ложка апельсиновой цедры, мед.

Способ приготовления

Заварочный чайник ополоснуть кипятком, всыпать в него чай, добавить цедру и траву чабреца, залить кипятком на $\frac{1}{3}$ объема. Настаивать в течение 5 минут, затем наполнить чайник кипятком и настаивать еще 3 минуты. Чай разлить по чашкам, добавив в каждую мед по вкусу.

Завтрак «Отличный»

Салат из морского языка с морковью

Ингредиенты

400 г вареного филе морского языка, 3 крупные моркови, 60 г хрена, 1 стручок сладкого красного перца, 1 пучок зелени петрушки, 250 г низкокалорийного майонеза, перец, соль.

Способ приготовления

Филе нарезать тонкими полосками. Морковь очистить, вымыть, натереть на крупной терке. Сладкий перец вымыть, удалить плодоножку с семенами, нарезать кубиками. Все смешать, посолить, поперчить.

Для приготовления соуса хрен очистить, вымыть, натереть на мелкой терке. Петрушку вымыть, обсушить, мелко нарубить. Майонез смешать с петрушкой и хреном, взбить венчиком.

Салат уложить горкой, полить соусом и украсить каннелированными кружочками моркови.

Булочки диетические с кунжутом

Ингредиенты

1 кг муки, 400 мл воды, 3 столовые ложки растительного масла, 3 столовые ложки сахара, 1 яйцо, 3 столовые ложки семян кунжута, 30 г дрожжей, соль.

Способ приготовления

Булочки приготовить с вечера. Для этого смешать 400 мл воды, дрожжи и 500 г муки, дать опаре подняться. Добавить масло, сахар, соль и оставшуюся муку, тщательно вымесить тесто и поставить его на 1 час в теплое место. Из подошедшего теста сформовать небольшие шарики, выложить их на присыпанный мукой противень, оставить на 30 минут в теплом месте для расстойки. Смазать поверхность изделий взбитым яйцом, посыпать кунжутом. Выпекать в разогретой до 230 °С духовке до готовности.

Утром подать булочки охлажденными или разогреть в микроволновой печи.

Малиново-йогуртовый напиток

Ингредиенты

200 г малины, 400 мл йогурта, 2 столовые ложки сахарной пудры, 1 пакетик ванильного сахара.

Способ приготовления

Малину перебрать, вымыть, протереть через сито. Добавить йогурт, сахарную пудру

и ванильный сахар, взбить миксером. Напиток разлить по бокалам и подать к столу.

Завтрак «Бодрое утро»

Котлеты из кабачков и творога

Ингредиенты

1 кг кабачков, 200 г творога, 2 яйца, 40 г пшеничной муки, 30 г зелени петрушки, 200 мл растительного масла, соль.

Способ приготовления

Кабачки вымыть, очистить, удалить семена, мелко нарезать, посолить и оставить на 5 минут. Затем отжать, добавить яйца, муку, протертый творог и мелко нарезанную зелень петрушки, предварительно вымытую. Все тщательно перемешать.

Массу набирать в столовую ложку, опускать в разогретое растительное масло и жарить с обеих сторон до образования румяной корочки.

Кофе с шоколадом и гвоздикой

Ингредиенты

4 чайные ложки молотого кофе, 50 г шоколада, 3 бутона гвоздики, сахар.

Способ приготовления

Шоколад натереть на мелкой терке. Кофе перемешать с сахаром и шоколадом, высыпать в турку, залить 100 мл горячей воды, тщательно размешать.

Влить еще 100 мл воды, положить бутоны гвоздики, довести до кипения.

Напиток процедить и разлить по чашкам.

Завтрак «Антистресс»

Оладьи из курицы с маслинами

Ингредиенты

300 г филе курицы, 10 маслин, 20 г панировочных сухарей, 30 г низкокалорийного майонеза, 2 яйца, 1 луковица, 40 мл растительного масла, перец, соль.

Способ приготовления

Массу для оладий приготовить с вечера. Филе курицы промыть, мелко нарезать. Лук почистить, вымыть, нарубить. Маслины измельчить. Филе смешать с луком, майонезом, яйцами, маслинами, посолить, поперчить, убрать в прохладное место. Утром добавить в массу панировочные сухари.

Выпечь оладьи на смазанной растительным маслом раскаленной сковороде.

Салат-коктейль из творога с ежевикой и дыней

Ингредиенты

100 г обезжиренного творога, 300 г ежевики, 1 некрупная дыня, 1 лимон, 10 г сахарной пудры, корица на кончике ножа.

Способ приготовления

Ежевика перебрать, вымыть, обсушить. Дыню вымыть, срезать корку, удалить семена. Мякоть нарезать мелкими кубиками. Подготовленные ингредиенты соединить, добавить творог, перемешать и выложить в креманки, сбрызнуть лимонным соком, посыпать сахарной пудрой и корицей.

При подаче к столу края креманок украсить ломтиками лимона.

Напиток из рябины

Ингредиенты

100 г черноплодной рябины, 50 г красной рябины, 20 г меда.

Способ приготовления

С вечера ягоды черноплодной и красной рябины перебрать, вымыть. Утром ягоды залить 400 мл холодной воды, довести до кипения, варить в течение 10 минут, затем процедить, добавить мед.

Завтрак «Фаворит»

Сырные блинчики с йогуртом и сухофруктами

Ингредиенты

100 г пшеничной муки грубого помола, 1 яйцо, 150 мл апельсинового сока, 150 мл минеральной воды, 100 мл растительного масла.

Для начинки: 100 г изюма без косточек, 225 г мягкого маложирного сыра, 150 мл натурального йогурта, 50 г кураги, 25 г лимонной цедры, 50 мл лимонного сока, 50 г коричневого сахара.

Способ приготовления

Блинчики приготовить с вечера. Для этого муку соединить со взбитым яйцом, тщательно перемешать. Постепенно при постоянном помешивании добавить минеральную воду и апельсиновый сок. Полученную массу хорошо взбить.

Блинчики выпекать на раскаленной, смазанной маслом сковороде, пока они не подрумянятся и не начнут пузыриться. Затем перевернуть блинчики и выпечь их с другой стороны. При этом необходимо следить за тем, чтобы уже готовые блинчики оставались теплыми.

Для приготовления начинки сыр натереть на мелкой терке. Сыр смешать с йогуртом, измельченной лимонной цедрой и лимонным соком, тщательно взбить. Добавить промытый изюм и промытую и нарезанную кубиками курагу. Начинку выложить в эмалированную емкость и поместить на ночь в прохладное место.

Утром смазать начинкой поверхность каждого блинчика, сложить их вчетверо так, чтобы блинчики приобрели клинообразную форму.

Готовые блинчики разложить на широком жаростойком блюде, посыпать сахаром и запекать в предварительно разогретой духовке до образования румяной корочки.

Грушевый компот с ванилью и корицей

Ингредиенты

3 груши, $\frac{1}{4}$ чайной ложки корицы, ванилин на кончике ножа, сахар.

Способ приготовления

Компот приготовить с вечера. Для этого груши вымыть, удалить сердцевину, нарезать крупными ломтиками, залить 500 мл воды.

Кипятить в течение 5 минут на слабом огне, добавить корицу и ванилин, кипятить 5 минут.

Утром компот процедить, добавить сахар, довести до кипения и разлить по чашкам.

Поздний завтрак

Овощной салат с творогом

Ингредиенты

100 г сухого творога, 2 крупных помидора, 50 г оливок без косточек, 2 огурца, 1 пучок зелени петрушки, 20 мл оливкового масла, перец, соль.

Способ приготовления

Помидоры вымыть, нарезать дольками. Оливки нарезать колечками. Огурцы вымыть, нарезать тонкой соломкой. Зелень вымыть, обсушить, мелко нарубить. Помидоры, оливки и огурцы выложить на плоское блюдо, посыпать творогом и зеленью, посолить, поперчить, заправить оливковым маслом.

Компот с рисом и яблоками

Ингредиенты

1 кг груш, 100 г сахара, 150 г отварного риса.

Способ приготовления

Компот приготовить с вечера. Для этого груши вымыть, нарезать дольками. 1 л воды довести до кипения, добавить сахар, кипятить в течение 1 минуты. Дольки груш опустить в горячий сироп, варить на слабом огне до готовности, процедить, охладить.

Утром положить в компот отварной рис, тщательно перемешать.

Завтрак «Зеленый»

Закуска из огурцов и листьев одуванчика

Ингредиенты

500 г огурцов, 100 г листьев одуванчика, 100 г листьев салата, 100 г щавеля, 100 мл нежирных сливок, 1 столовая ложка лимонного сока, 2 чайные ложки жидкого меда, 1 пучок зеленого лука, 1 пучок зелени укропа, соль.

Способ приготовления

Листья одуванчика, салата, щавеля, зеленый лук и зелень укропа вымыть и мелко нарезать. Огурцы вымыть, нарезать кубиками, сбрызнуть лимонным соком и посолить.

Мед смешать со сливками, добавить зеленый лук и укроп. Огурцы соединить с нарезанными листьями салата, одуванчика и щавеля, заправить соусом и подать к столу.

Тосты из отрубного хлеба с помидорами и сыром

Ингредиенты

4 ломтика отрубного хлеба, 2 помидора, 50 г сыра, 50 г сливочного масла, по 2 веточки зелени укропа и петрушки.

Способ приготовления

Помидоры вымыть, нарезать кружочками. Зелень вымыть, обсушить, измельчить. Сыр натереть на мелкой терке.

Ломтики хлеба подрумянить в тостере, смазать сливочным маслом. Выложить на них кружочки помидоров, посыпать сыром, украсить зеленью.

Компот из ревеня с мятой

Ингредиенты

500 г стеблей ревеня, $\frac{1}{2}$ пучка свежей травы мяты перечной, 100 г сахара.

Способ приготовления

Компот приготовить с вечера. Для этого ревеня вымыть, нарезать небольшими кусочками. Мята вымыть, крупно нарезать. 1 л воды довести до кипения, добавить сахар, кипятить в течение 1 минуты. Кусочки ревеня опустить в горячий сироп, варить на слабом огне до разваривания ревеня, затем добавить мяту, варить еще 2 минуты. Компот поставить на ночь в прохладное место.

Утром компот процедить, разлить по стаканам и подать к столу.

Завтрак «Здоровье»

Геркулесовая каша с яблоком и бананом

Ингредиенты

100 г геркулеса, 200 мл обезжиренного молока, 1 банан, 1 яблоко, сахар.

Способ приготовления

Геркулес залить 150 мл воды, довести до кипения, варить в течение 5 минут, влить молоко, добавить сахар, варить до готовности.

банан вымыть, очистить, нарезать кружочками. Яблоко вымыть, очистить, удалить сердцевину, нарезать соломкой.

Кашу смешать с фруктами, разложить по тарелкам.

Морковный сок с мороженым и перечной мятой

Ингредиенты

250 мл свежевыжатого морковного сока, 200 г молочного мороженого, 20 г перечной мяты.

Способ приготовления

Морковный сок смешать с молочным мороженым, добавить мелко нарубленную мяту и взбить миксером. Разлить по бокалам и перед подачей к столу охладить.

Завтрак для укрепления и роста мышц

Салат из тунца с творогом

Ингредиенты

200 г консервированного тунца, 100 г сухого творога, 100 г консервированной морской капусты, сок 1 лайма, перец, соль.

Способ приготовления

Консервированный тунец размять вилкой, смешать с творогом и морской капустой, сбрызнуть соком лайма, посолить, поперчить, тщательно перемешать.

При подаче к столу украсить натертой на терке цедрой лайма.

Булочки с оливками и орехами

Ингредиенты

700 г муки, 125 г очищенных грецких орехов, 100 г оливок без косточек, 1 яичный желток, 1 пакетик сухих дрожжей, 3 столовые ложки оливкового масла, 1 чайная ложка сахара, перец, соль.

Способ приготовления

Булочки приготовить с вечера. Для этого орехи нарубить, оливки мелко нарезать. Муку просеять, смешать с дрожжами, сахаром, солью и перцем. 350 мл воды слегка подогреть, добавить оливковое масло и мучную смесь, замесить однородное эластичное тесто. Дать ему подойти в течение 10–15 минут, затем выложить на присыпанную мукой доску, раскатать в пласт толщиной 1 см. Нарезать тесто квадратиками, выложить на середину каждого немного орехов, смешанных с оливками, защипнуть края. Выложить изделия на противень, выстланный бумагой для запекания, оставить на 10 минут для расстойки. Затем смазать поверхность булочек желтком, взбитым с 1–2 чайными ложками воды, выпекать в разогретой до 200 °С духовке 20–25 минут.

Утром булочки разогреть в микроволновой печи и подать к столу.

Тыквенный сок с медом и апельсиновыми дольками

Ингредиенты

500 мл тыквенного сока, 1 столовая ложка жидкого меда, 1 апельсин.

Способ приготовления

Апельсины вымыть, очистить, разделить на дольки, удалить пленки, разложить по бокалам.

Тыквенный сок смешать с медом, разлить по бокалам.

Завтрак «Тыквенный»

Тыквенная каша

Ингредиенты

800 г тыквы, 300 г пшена или риса, 100 г сливочного масла, 1 л молока, сахар, соль.

Способ приготовления

Кашу приготовить с вечера. Для этого тыкву вымыть, срезать корку, удалить семена и волокна, нарезать мелкими кубиками, влить горячее молоко, довести до кипения, добавить сахар, соль, промытую крупу и варить на слабом огне до готовности.

Утром кашу разогреть в микроволновой печи, заправить сливочным маслом и подать к столу.

Тыквенно-морковный напиток

Ингредиенты

300 г тыквы, 2 моркови, 100 г нежирного мороженого.

Способ приготовления

Тыкву вымыть, срезать корку, удалить семена и волокна, нарезать некрупными кусочками. Морковь очистить, вымыть, наре-

завать кружочками. Подготовленную морковь и тыкву поместить в соковыжималку, выжать сок. Овощной сок охладить, разлить по бокалам, положив в каждый по шарик мороженого.

Завтрак «Шейп»

Салат из зелени с шампиньонами

Ингредиенты

200 г салата лолло rosso, 1 пучок зелени укропа, 1 пучок зелени кориандра, 200 г шпината, 300 г шампиньонов, 40 мл лимонного сока, 50 мл растительного масла, перец, соль.

Способ приготовления

Салат лолло rosso и шпинат вымыть, обсушить, нарезать тонкими полосками. Зелень укропа и кориандра вымыть, мелко нарезать. Шампиньоны очистить, промыть, нарезать четвертинками и обжарить в растительном масле. Подготовленные ингредиенты соединить, посолить, поперчить, сбрызнуть лимонным соком.

Оладьи из мяса криля

Ингредиенты

100 г консервированного мяса криля, 100 г морской капусты, 100 г муки, 2 яйца, 15 мл лимонного сока, 100 мл растительного масла, перец, соль.

Способ приготовления

Массу для оладий приготовить с вечера. Морскую капусту мелко нарезать, смешать с мясом криля, мукой, яйцами, лимонным соком, солью и перцем. Полученную массу тщательно перемешать.

Оладьи жарить с двух сторон на раскаленной сковороде в растительном масле.

Подавать к столу можно с соевым соусом.

Коктейль «Радуга»*Ингредиенты*

100 мл морковного сока, 200 мл яблочного сока, 100 мл апельсинового сока, 1 чайная ложка свекольного сока, 1 яблоко.

Способ приготовления

Яблоко вымыть, удалить сердцевину, нарезать фигурными ломтиками.

Морковный, яблочный, апельсиновый и свекольный соки смешать, взбить в шейкере, разлить по стаканам. Края стаканов украсить ломтиками яблока.

Завтрак «Биобаланс»**Салат из овсяных и кукурузных хлопьев с биокефиром***Ингредиенты*

200 г овсяных хлопьев, 100 г кукурузных хлопьев, 2 банана, 100 г ананаса, 70 г грецких орехов, 200 мл биокефира, 50 г жидкого меда.

Способ приготовления

Овсяные и кукурузные хлопья смешать, залить кефиром и оставить на 20–30 минут. Бананы вымыть, очистить, нарезать тонкими кружочками. Ананас очистить, удалить сердцевину и нарезать небольшими кубиками. Грецкие орехи мелко нарубить.

Набухшие хлопья смешать с бананом, ананасом и орехами, добавить мед, все тщательно перемешать.

Хлебцы с медом и клубникой*Ингредиенты*

6 диетических хлебцев, 200 г клубники, 50 г жидкого меда.

Способ приготовления

Клубнику вымыть, удалить чашелистики, размять вилкой, добавить мед, тщательно перемешать.

Хлебцы смазать клубнично-медовым пюре и подать к столу.

Вишнево-йогуртовый напиток*Ингредиенты*

200 мл вишневого сока, 400 мл йогурта, 3 столовые ложки сахарной пудры, 1 веточка мяты.

Способ приготовления

Мяту вымыть, обсушить. Вишневый сок смешать с йогуртом и сахаром, взбить миксером. Напиток разлить по бокалам, украсить веточками мяты и подать к столу.

Завтрак «Гармония»

Салат из горошка с морковью

Ингредиенты

250 г молодого горошка, 2 крупные моркови, 50 г зелени укропа, 50 г зелени петрушки, 60 мл кефира, 20 мл лимонного сока, 5 г сахара, соль.

Способ приготовления

Морковь очистить, вымыть, натереть на крупной терке. Зелень укропа и петрушки вымыть, обсушить, мелко нарезать. Горошек смешать с морковью и зеленью. В кефир добавить лимонный сок, сахар и соль, заправить этой смесью салат.

Оладьи из тыквы

Ингредиенты

500 г тыквы, 100 г муки, 2 яйца, 100 мл кефира, 10 г сахара, 100 мл растительного масла, 3 г соли.

Способ приготовления

Тесто для оладий приготовить с вечера. Для этого тыкву вымыть, срезать корку, удалить семена и волокна, натереть на крупной терке. Из тыквы, муки, яиц, кефира, сахара и соли замесить тесто, поместить его на ночь в прохладное место.

Утром выпечь оладьи, выкладывая тесто столовой ложкой на раскаленную сковороду с растительным маслом.

Подавать к столу можно со сметаной, вареньем или жидким медом.

Зеленый чай с ромашкой и лепестками роз

Ингредиенты

2 чайные ложки зеленого чая, 2 столовые ложки сухих лепестков роз, 1 чайная ложка цветков ромашки, 2 ломтика лимона, мед.

Способ приготовления

Заварочный чайник ополоснуть кипятком, положить чай, ромашку и лепестки роз, наполнить кипятком. Настаивать в течение 10–15 минут, процедить.

Чай разлить по стаканам. В каждый стакан положить ломтик лимона и добавить мед по вкусу.

Завтрак «Ритм»

Салат из спаржи и сельдерея

Ингредиенты

300 г спаржи, 200 г черешкового сельдерея, 1 зеленое яблоко, 1 пучок зеленого лука, 1 пучок зелени укропа, 50 г низкокалорийного майонеза, перец, соль.

Способ приготовления

Спаржу вымыть, отварить до готовности в кипящей подсоленной воде. Черешки сельдерея вымыть, нарезать кусочками длиной 1 см. Яблоко вымыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину и нарезать тонкими полосками. Зелень укропа и зеленый лук вымыть, обсушить, мелко нарезать. Подготовленные ингредиенты смешать, посолить, поперчить, заправить майонезом.

Кексы с ананасами и кокосовой стружкой*Ингредиенты*

200 г муки, 250 г консервированных ананасов, 250 мл йогурта, 150 г сахара, 1 яйцо, 100 мл оливкового масла, 50 г кокосовой стружки, 50 г сахарной пудры, 1 чайная ложка пекарского порошка.

Способ приготовления

Кексы приготовить с вечера. Для этого ананасы нарезать небольшими кусочками. Муку просеять, смешать с пекарским порошком и кокосовой стружкой. Яйцо взбить с сахаром, добавить оливковое масло, йогурт и кусочки ананаса. Все тщательно перемешать, всыпать мучную смесь и замесить однородное тесто. Формочки для кексов выстлать бумагой для выпечки, наполнить на $\frac{2}{3}$ тестом. Выпекать кексы в разогретой до 180 °С духовке до готовности.

Утром кексы выложить на блюдо, посыпать сахарной пудрой и подать к столу.

Свекольный напиток с пряностями*Ингредиенты*

250 г свеклы, 1 лайм, 1 бутон гвоздики, $\frac{1}{2}$ чайной ложки молотой корицы, 60 г сахара, веточки мяты для украшения.

Способ приготовления

Лайм вымыть, нарезать тонкими ломтиками. Свеклу вымыть, очистить, нарезать кубиками, залить 700 мл кипящей воды, добавить сахар, корицу, гвоздику, ломтики лайма.

Варить в течение 15 минут, остудить и процедить. Напиток разлить по бокалам и украсить веточками мяты.

Завтрак «Очищающий»

Салат из свеклы с грецкими орехами

Ингредиенты

500 г вареной свеклы, 100 г грецких орехов, 1 пучок зелени кориандра, 50 мл оливкового масла, 50 мл лимонного сока, морская соль.

Способ приготовления

Свеклу очистить и натереть на крупной терке. Грецкие орехи измельчить. Зелень кориандра вымыть, обсушить, мелко нарезать, оставив несколько веточек для украшения.

Для приготовления заправки оливковое масло смешать с лимонным соком и солью, взбить венчиком.

Свеклу смешать с грецкими орехами и зеленью кориандра, полить заправкой, тщательно перемешать.

При подаче к столу украсить листочками кориандра.

Овощной напиток с лимоном

Ингредиенты

1 крупный молодой кабачок, 1 пучок зелени петрушки, 2 столовые ложки меда, ломтики лимона для украшения.

Способ приготовления

Кабачок вымыть, очистить от кожицы, крупно нарезать, измельчить в блендере. Зеленую петрушку вымыть, измельчить в блендере. Кабачковый сок с мякотью смешать с 1 столовой ложкой сока петрушки, добавить мед, тщательно перемешать.

Напиток разлить по бокалам и украсить ломтиками лимона.

Завтрак «Экспрессия»

Салат «Альпийский»

Ингредиенты

500 г помидоров, 300 г сладкого зеленого перца, 400 г огурцов, 100 г зеленого салата, 50 г базилика, 50 г зелени петрушки, сок одного лимона, 40 мл растительного масла, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Помидоры и огурцы вымыть, нарезать тонкими кружочками. Сладкий перец вымыть, удалить плодоножки с семенами, нарезать кольцами. Зеленый салат вымыть. Базилик и петрушку вымыть и крупно нарезать. На плоское блюдо уложить листья салата, затем слоями горкой выложить помидоры, огурцы и сладкий перец. Сверху посыпать базиликом и петрушкой.

В растительное масло добавить лимонный сок, соль и перец, тщательно перемешать. Полученной смесью заправить салат.

Сандвичи с мидиями

Ингредиенты

2 отрубные булочки с кунжутом, 100 г очищенных мидий, 50 г консервированного зеленого горошка, $\frac{1}{2}$ пучка рукколы, 50 г низкокалорийного майонеза.

Способ приготовления

Мидии опустить в кипящую подсоленную воду, варить в течение 2 минут, затем откинуть на дуршлаг. Рукколу вымыть, обсушить.

Булочки разрезать пополам, смазать половинки майонезом. Выложить на 2 половинки мидии, горошек и рукколу, накрыть оставшимися половинками.

Коктейль «Кисломолочный»

Ингредиенты

100 мл йогурта, 100 мл кефира, 100 мл ряженки, 10 г сахара.

Способ приготовления

Йогурт, кефир и ряженку взбить с сахаром. Охладить.

Завтрак «Овощной»

Блинчики с начинкой из кабачков

Ингредиенты

400 г муки, 600 мл молока, 5 яиц, 50 г сливочного масла, 5 г сахара, 100 мл растительного масла, 3 г соли.

Для начинки: 2 молодых кабачка, 1 луковица, 1 стручок сладкого перца, 2 помидора, 75 мл растительного масла, душистый перец, соль.

Способ приготовления

Блинчики приготовить с вечера. Для этого яичные желтки взбить, посолить, добавить молоко, сахар, растопленное сливочное масло и, помешивая, всыпать муку. Добавить взбитые белки, тщательно перемешать.

Блинчики выпекать на раскаленной сковороде, смазанной растительным маслом.

Для приготовления начинки кабачки вымыть, очистить, нарезать мелкими кубиками и обжарить в растительном масле. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать и обжарить в растительном масле. Сладкий перец вымыть, удалить плодоножку с семенами, нарезать мелкими кубиками, обжарить в растительном масле. Помидоры вымыть, нарезать мелкими кубиками. Кабачки соединить с луком, сладким перцем и помидорами, посолить, приправить душистым перцем и тушить в течение 3–5 минут. Начинку выложить в эмалированную емкость и поставить в прохладное место на ночь.

Утром выложить на блинчики начинку, разровнять. Свернуть блинчики вчетверо, разложить по тарелкам и подать к столу.

Кисломолочный коктейль с огурцом

Ингредиенты

300 мл йогурта, 2 огурца, 1/2 пучка зелени укропа, пищевой лед, перец, морская соль.

Способ приготовления

Огурцы вымыть, очистить, натереть на мелкой терке. Зелень укропа вымыть, измельчить, смешать с огурцами, посолить, поперчить, добавить йогурт, взбить в блендере.

Напиток разлить по бокалам, положив в каждый по кубику льда.

Завтрак «Оранжевое настроение»

Оладьи из топинамбура и моркови

Ингредиенты

700 топинамбура, 300 г моркови, 2 яйца, 100 г муки, 100 мл растительного масла, соль.

Способ приготовления

Топинамбур и морковь вымыть, очистить, натереть на мелкой терке, смешать, добавить яйца, муку и соль. Все тщательно перемешать.

Полученную массу выкладывать столовой ложкой на раскаленную сковороду с растительным маслом и выпекать оладьи с двух сторон.

К столу можно подать со сметаной или сырным соусом.

Молочный коктейль с морковным соком

Ингредиенты

200 г мороженого, 200 мл молока, 50 мл морковного сока, 10 мл апельсинового сока.

Способ приготовления

Мороженое и молоко взбить с помощью миксера, добавить апельсиновый сироп и морковный сок.

Завтрак «Стройность»

Салат из грейпфрута с помидором и шпинатом

Ингредиенты

1 пучок шпината, 1 помидор, 1 грейпфрут, 1 пучок зелени кинзы, 25 мл оливкового масла, перец, морская соль.

Способ приготовления

Помидор вымыть, нарезать тонкими дольками. Шпинат вымыть, измельчить руками. Грейпфрут вымыть, очистить от кожуры, разделить на дольки, удалить пленки. Зелень кинзы вымыть, мелко нарезать.

Для приготовления заправки оливковое масло смешать с зеленью кинзы, перцем и солью, взбить венчиком.

Шпинат смешать с грейпфрутом и помидором, выложить в салатник, полить заправкой и подать к столу.

Хлебцы с брынзой и зеленью

Ингредиенты

6 диетических кукурузных хлебцев, 100 г брынзы, по $\frac{1}{2}$ пучка зелени укропа и петрушки, перец.

Способ приготовления

Зелень петрушки и укропа вымыть, обсушить, измельчить. Брынзу размять с зеленью, добавить перец, тщательно перемешать.

Хлебцы смазать полученной массой и подать к столу.

Напиток из йогурта и малины*Ингредиенты*

150 г малины, 400 мл йогурта, 4 столовые ложки сахара.

Способ приготовления

Малину перебрать, вымыть, протереть через сито. Добавить сахар, перемешать и охладить. Малиновое пюре взбить с йогуртом, охладить. Напиток разлить по бокалам и подать к столу.

Завтрак «Спортивный»**Зеленый салат с грейпфрутом и кедровыми орешками***Ингредиенты*

100 г листьев зеленого салата, 1 грейпфрут, 50 г очищенных кедровых орешков, 50 мл кефира, перец, соль.

Способ приготовления

Листья салата вымыть, обсушить, нашинковать. Грейпфрут вымыть, очистить от кожуры, разделить на дольки и удалить пленки. Салат смешать с грейпфрутом и орешками, посолить, поперчить и заправить кефиром.

Хлебцы с бананом, киви и медом*Ингредиенты*

6 диетических пшеничных хлебцев, 1 банан, 1 киви, 25 г жидкого липового меда.

Способ приготовления

Банан вымыть, очистить, нарезать тонкими кружочками. Киви вымыть, срезать кожицу, нарезать тонкими кружочками.

Хлебы смазать медом, выложить на них кружочки банана и киви.

Зеленый чай с черникой

Ингредиенты

5 г зеленого чая, 20 г черники, 5 г меда.

Способ приготовления

Зеленый чай и чернику залить 200 мл кипятка, настаивать в течение 10 минут, затем процедить, добавить мед.

Завтрак для занимающихся йогой

Салат из апельсина и дайкона

Ингредиенты

2 апельсина, 1 дайкон, 1 пучок зелени сельдерея, 3 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка лимонного сока, соль.

Способ приготовления

Апельсины вымыть, очистить и мелко нарезать. Дайкон вымыть, очистить, натереть на крупной терке и сбрызнуть лимонным соком. Зелень сельдерея вымыть.

Апельсины смешать с тертым дайконом, выложить на блюдо, посолить, полить растительным маслом, украсить веточками сельдерея и подать к столу.

Проращенные злаки с черносливом и медом

Ингредиенты

100 г проращенных злаков, 50 г чернослива без косточек, 50 г меда.

Способ приготовления

Предварительно распаренный чернослив пропустить через мясорубку вместе со злаками, добавить мед, тщательно перемешать.

Зеленый чай с жасмином, лепестками роз и мятой*Ингредиенты*

4 столовые ложки зеленого чая, 1 столовая ложка сухих цветков жасмина, 1 столовая ложка сухих лепестков роз, $\frac{1}{2}$ столовой ложки сухой травы мяты, мед.

Способ приготовления

Заварочный чайник ополоснуть кипятком, всыпать зеленый чай. Добавить цветки жасмина, лепестки роз и мяту, залить на $\frac{1}{3}$ объема, настаивать в течение 5 минут. Затем чайник наполнить кипятком, настаивать еще 3 минуты.

Чай разлить по чашкам, добавив в каждую мед по вкусу.

Завтрак для занимающихся аэробикой**Салат из квашеной капусты со свеклой и огурцами***Ингредиенты*

300 г квашеной капусты, 1 крупная вареная свекла, 200 г огурцов, 100 г листьев свеклы мангольд, 1 пучок зеленого лука, 60 мл растительного масла, перец, соль.

Способ приготовления

Свеклу очистить и натереть на крупной терке. Огурцы вымыть, нарезать мелкими кубиками.

ками. Листья свеклы мангольд вымыть, нарезать тонкими полосками. Зеленый лук вымыть и нарезать кусочками длиной 1 см. Квашеную капусту смешать со свеклой, огурцами, листьями свеклы мангольд и зеленым луком. Салат посолить, поперчить и заправить растительным маслом.

Овсяное печенье с кунжутом и медом

Ингредиенты

300 г овсяных хлопьев, 120 г жидкого натурального меда, 100 г сливочного масла, 3 столовые ложки семян кунжута, 2 чайные ложки корицы, 1 чайная ложка тертой лимонной цедры.

Способ приготовления

Печенье приготовить с вечера. Для этого масло растопить на слабом огне вместе с медом, добавить корицу, лимонную цедру, овсяные хлопья и семена кунжута, перемешать. Полученную массу выложить на противень, выстланный бумагой для выпечки, разровнять. Выпекать в разогретой до 180 °С духовке 10–12 минут, слегка охладить, снять с бумаги и нарезать небольшими кусочками.

Утром печенье выложить на блюдо и подать к столу.

Напиток из винограда и черники

Ингредиенты

200 г винограда, 150 г черники, 5 мл лимонного сока, 10 г меда.

Способ приготовления

Из винограда и черники выжать сок, добавить 100 мл воды, лимонный сок и мед.

Завтрак «Улыбка»**Капустный салат***Ингредиенты*

500 г белокочанной капусты, 2 крупных зеленых яблока, 200 г огурцов, 1 пучок зелени укропа, 10 г семян тмина, 30 мл яблочного уксуса, 15 мл растительного масла.

Способ приготовления

Капусту вымыть, тонко нашинковать. Яблоко очистить от кожицы, удалить сердцевину и натереть на крупной терке. Огурцы вымыть, натереть на крупной терке. Капусту, яблоки и огурцы тщательно перемешать. Уксус смешать с растительным маслом и семенами тмина, нагреть на слабом огне до кипения и заправить салат.

Салат тщательно перемешать и украсить веточками укропа.

Блины на минеральной воде с ягодной начинкой*Ингредиенты*

300 г гречневой муки, 100 мл растительного масла, 25 г сахара, по 50 г замороженной черники, малины и брусники, 3 г крахмала, 75 г сахарной пудры, 400 мл минеральной воды.

Способ приготовления

Блины приготовить с вечера. Для этого муку смешать с сахаром, постепенно влить при

постоянном помешивании минеральную воду. Добавить 50 мл растительного масла. Полученную массу тщательно взбить.

Выпекать блины на раскаленной, смазанной растительным маслом сковородке. Перевертывать блины следует после того, как они поджумянятся и начнут пузыриться.

Утром ягоды разморозить в микроволновой печи, смешать с крахмалом и 50 г сахарной пудры. На каждый блин выложить по 20 г ягодной начинки. Блины свернуть пополам и посыпать сахарной пудрой.

Чай из цветков ромашки

Ингредиенты

10 г цветков ромашки лекарственной, 10 г меда, 10 мл лимонного сока.

Способ приготовления

Цветки ромашки залить 200 мл кипятка, настаивать в течение 15 минут, затем процедить, добавить мед и смешать с лимонным соком.

Завтрак «Весеннее настроение»

Рисовая каша с черносливом и медом

Ингредиенты

500 г рисовой каши, 100 г чернослива без косточек, 75 г сливочного масла, 75 г жидкого меда.

Способ приготовления

Предварительно замоченный чернослив нарезать мелкими кусочками. Кашу смешать

с черносливом, медом и сливочным маслом, поместить в разогретую духовку на 10 минут.

Готовую кашу разложить по тарелкам и подать к столу.

Мусс из ревеня

Ингредиенты

300 г стеблей ревеня, 75 г меда, 10 г желатина.

Способ приготовления

Мусс приготовить с вечера. Для этого ревеня вымыть, нарезать небольшими кусочками, положить в кастрюлю с кипящей водой, варить до готовности. После этого отвар процедить через сито, ревеня протереть и добавить в отвар. Затем добавить предварительно замоченный в 100 мл желатин и нагревать при постоянном помешивании, пока желатин не растворится. Охладить до 30–40 °С, добавить мед, взбить миксером. Мусс разлить по креманкам и поставить на ночь в прохладное место.

Чай с липовым цветом и мятой

Ингредиенты

4 чайные ложки черного чая, 2 столовые ложки сушеных цветков липы, 1 столовая ложка сухой травы мяты перечной, 50 г меда.

Способ приготовления

Заварочный чайник ополоснуть кипятком, всыпать чай, положить цветки липы и мяту, залить 1 л кипятка, накрыть крышкой. Выдержать в течение 10–15 минут.

Чай разлить по чашкам, отдельно подать мед.

Завтраки для дошкольников

Дети этого возраста обычно очень привередливы, заставить их съесть что-нибудь полезное порой бывает очень сложно. Поэтому завтраки для дошколят должны быть очень вкусными и аппетитно выглядеть. Справиться с этой задачей можно, если добавить в обычную кашу фрукты или ягоды, заменить обычные конфеты на сладости из растительных продуктов, например моркови, добавить в нелюбимое молоко вкусное мороженое и т. д.

Завтрак «Солнечный зайчик»

Морковно-тыквенный салат с медом и ягодами

Ингредиенты

600 г мякоти тыквы, 3 крупные моркови, 1 груша, 50 г ягод малины, черной смородины, клубники или ежевики, 40 г жидкого меда.

Способ приготовления

Тыкву натереть на крупной терке. Морковь очистить, вымыть, натереть на крупной терке. Грушу вымыть, очистить, удалить сердцевину, нарезать мелкими кубиками. Тыкву смешать с морковью и грушей, заправить медом, выложить в салатник, украсить ягодами.

Булочки с творожной начинкой

Ингредиенты

500 г муки, 60 г сливочного масла, 50 мл молока, 50 г сахара, 2 яйца, 1 яичный желток, 30 г дрожжей, 150 г жирного творога, 2 сто-

ловые ложки сливок, 2–3 столовые ложки сахарной пудры, 100 г грецких орехов, 1 столовая ложка растительного масла, соль.

Способ приготовления

Булочки приготовить с вечера. Для этого муку просеять горкой в миску, сделать углубление и влить в него теплое молоко, смешанное с дрожжами, сахаром, солью и растопленным сливочным маслом. Добавить взбитые яйца, замесить однородное тесто. Поставить его в теплое место на 1 час. Для приготовления начинки творог смешать с нарубленными орехами, добавить сливки, перемешать. Подошедшее тесто вымесить еще раз, выложить на присыпанную мукой доску и раскатать в пласт толщиной 1 см. Нарезать квадратиками, выложить на середину каждого начинку, сформовать булочки. Изделия выложить на смазанный растительным маслом противень, накрыть полотенцем и поставить на 30 минут в теплое место для расстойки. Затем поверхность изделий смазать желтком и выпекать в предварительно разогретой духовке 25–30 минут. Готовые булочки накрыть льняным полотенцем и оставить при комнатной температуре.

Утром булочки посыпать сахарной пудрой и подать к столу.

Коктейль «Мультифрукт»

Ингредиенты

100 г клубники, 100 г земляники, 100 г мякоти ананаса, 400 мл нежирного йогурта.

Способ приготовления

Клубнику и землянику вымыть, удалить хвосты и плодоножки. Ананас нарезать мелкими кубиками. Все ингредиенты выложить в блендер, взбить.

Коктейль разлить по стаканам и подать к столу.

Завтрак «Сластена»

Творожная масса с фаршированными грушами

Ингредиенты

4 крупные груши, 500 г творога, 250 г сметаны, 50 г брусничного джема, 150 г сахара, 100 г шоколада, ванилин на кончике ножа.

Способ приготовления

Творог пропустить через мясорубку, добавить сметану, сахар и ванилин, тщательно перемешать. Груши вымыть, разрезать вдоль пополам, удалить сердцевину с частью мякоти, затем начинить брусничным вареньем. Творожную массу выложить на блюдо, на нее уложить подготовленные груши.

При подаче к столу полить растопленным шоколадом.

Пряники «Овсяные»

Ингредиенты

250 г муки, 250 г сахара, 250 г овсяных хлопьев, 50 г сливочного масла, 100 г очищенных грецких орехов, 50 г меда, 2 яйца, 1 сто-

ложка маргарина, 100 г сахарной пудры, $\frac{1}{2}$ чайной ложки соды.

Способ приготовления

Пряники приготовить с вечера. Для этого муку просеять, смешать с подсушенными овсяными хлопьями, сахаром и содой. Добавить мед и взбитые яйца, затем размягченное сливочное масло и нарубленные орехи. Тесто тщательно вымесить, выложить на присыпанную мукой доску, раскатать в пласт толщиной 2 см, нарезать кусочками треугольной формы. Изделия выложить на смазанный маргарином противень, выпекать в предварительно разогретой духовке до готовности. Готовые пряники накрыть льняным полотенцем и оставить на ночь при комнатной температуре.

Утром пряники выложить на блюдо, посыпать сахарной пудрой и подать к столу.

Кисель из крыжовника

Ингредиенты

400 г крыжовника, 100 г сахара, 50 г крахмала.

Способ приготовления

Кисель приготовить с вечера. Для этого крыжовник залить небольшим количеством горячей воды, варить в течение 4–5 минут, затем протереть через сито и процедить через марлю. В отваре растворить сахар, влить крахмал, введенный в 100 мл холодной воды, довести до кипения, охладить.

Утром можно подать кисель к столу со взбитыми сливками или сладким ягодным соком.

Завтрак «Непоседа»

Рисовая каша с медом

Ингредиенты

200 г риса, 500 мл молока, 100 г сахара, 100 г изюма, 100 г грецких орехов, 100 г меда, 50 г сливочного масла.

Способ приготовления

Рис приготовить с вечера. Для этого промыть его, залить кипятком так, чтобы вода только накрыла рис и варить под крышкой на слабом огне. Когда рис набухнет, влить молоко и варить до готовности, не перемешивая.

Утром готовую рисовую кашу разогреть, добавить сахар, растопленное сливочное масло, промытый изюм и измельченные орехи, тщательно перемешать. Кашу разложить по тарелкам, полить жидким медом и подать к столу.

Морковный «шоколад»

Ингредиенты

1,5 кг моркови, 25 г сливочного масла, 2 чайные ложки порошка какао, 1 пакетик ванильного сахара, 100 г грецких орехов.

Способ приготовления

С вечера приготовить морковную массу. Для этого морковь очистить, тщательно вымыть, натереть на терке. Выжать сок, перелить его в эмалированную кастрюлю, поставить на сла-

бый огонь, уваривать при постоянном помешивании до тех пор, пока масса не станет светло-коричневой и тягучей.

Орехи слегка обжарить на сухой сковороде и истолочь в ступке.

В готовую теплую морковную массу добавить при постоянном помешивании масло, какао и орехи, тщательно перемешать, добавить ванильный сахар, еще раз перемешать.

Полученную массу выложить ровным слоем на блюдо, смоченное холодной водой, оставить на ночь при комнатной температуре.

Утром застывший «шоколад» нарезать небольшими кусочками.

Чай с клубничным вареньем

Ингредиенты

1 чайная ложка черного чая, 2 столовые ложки клубничного варенья.

Способ приготовления

Чай залить 500 мл кипящей воды, дать настояться, процедить. Добавить клубничное варенье, тщательно перемешать.

Чай разлить по чашкам и подать к столу.

Завтрак «Капризуля»

Оладьи «Вишенка»

Ингредиенты

200 г вишневого йогурта, 2 яйца, 100 г пшеничной муки, 100 г манной крупы, 5 г сахара, 20 г сливочного масла, 30 мл растительного

масла, $\frac{1}{2}$ чайной ложки пищевой соды, 100 г свежей вишни без косточек, соль.

Способ приготовления

Тесто для оладий приготовить с вечера. Для этого яйца взбить с сахаром, солью и содой, добавить йогурт, растопленное сливочное масло, муку и манную крупу. Тесто перемешать, оставить на ночь в прохладном месте.

Утром выпечь оладьи на смазанной растительным маслом сковороде. Готовые оладьи украсить вишней и подать к столу.

Медовый кисель

Ингредиенты

400 г меда, 100 г крахмала.

Способ приготовления

Кисель приготовить с вечера. Для этого мед растворить в 1,5 л горячей воды, довести до кипения, снять пену, добавить разведенный в 400 мл холодной воды крахмал и заварить кисель. Готовый кисель разлить по стаканам, остудить и поставить в прохладное место на ночь.

Утром к готовому киселю отдельно можно подать молоко или сливки.

Завтрак «Румяные щеки»

Творожные галушки

Ингредиенты

500 г творога, 150 г сметаны, 2 яйца, 100 г сахара, 250 г муки, 20 г панировочных сухарей, 50 г растопленного сливочного масла, соль.

Способ приготовления

С вечера приготовить галушки. Для этого творог протереть через сито, добавить яйца, сахар, 30 г растопленного сливочного масла, соль, все тщательно перемешать. В полученную массу всыпать муку и замесить тесто. Выложить его на посыпанный мукой стол, разрезать на 4 равные части, раскатать каждую часть в виде колбаски и нарезать небольшими кусочками.

Галушки опустить в кипящую подсоленную воду и варить, пока они не всплывут. Готовые галушки выложить на блюдо, полить оставшимся растопленным сливочным маслом и посыпать панировочными сухарями.

Утром галушки запечь в предварительно разогретой духовке, для чего их следует положить в сковороду, полить сметаной, сбрызнуть маслом и запечь до образования золотистой корочки.

Смородиновый коктейль*Ингредиенты*

1 столовая ложка меда, 150 г черной смородины, 75 мл газированной минеральной воды.

Способ приготовления

Смородину перебрать, вымыть, снять ягоды с кистей, протереть через сито. Смородиновый сок смешать с медом и газированной водой, тщательно перемешать.

Завтрак «Винни-Пух»

Творожный пудинг с курагой и морковью

Ингредиенты

500 г нежирного творога, 2–3 моркови, 100 г кураги, 125 г сахара, 3 яйца, 170 г сметаны, 50 г манной крупы, 25 г сливочного масла.

Способ приготовления

Пудинг приготовить с вечера. Морковь почистить, вымыть, отварить и охладить. Творог и морковь протереть или пропустить через мясорубку. Курагу промыть, мелко нарезать, соединить с творожно-морковной массой, добавить манную крупу, яичные желтки и сахар, все перемешать, затем осторожно ввести взбитые белки. Полученную массу выложить в форму, смазанную маслом, и варить до готовности на водяной бане. Готовый пудинг поместить на ночь в прохладное место.

Утром пудинг разрезать на порционные куски, разложить по тарелкам и полить сметаной.

Яблочно-клубничный коктейль

Ингредиенты

200 г клубники, 100 г мякоти ананаса, 2 крупных яблока, 1 столовая ложка сахара.

Способ приготовления

Клубнику вымыть, удалить чашелистики. Яблоки вымыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину, нарезать некрупными кусочками.

Ананас нарезать кубиками. Яблоки, ананас и клубнику поместить в блендер, добавить сахар, влить 100 мл воды, тщательно взбить.

Коктейль разлить по стаканам и подать к столу.

Завтрак «Фантазеры»

Рисовые оладьи с изюмом

Ингредиенты

250 мл молока, 150 г рисовой муки, 10 г сахара, 20 г изюма, 20 г сливочного масла, 100 г сметаны, 30 мл растительного масла, $\frac{1}{4}$ чайной ложки пищевой соды, соль.

Способ приготовления

Оладьи приготовить с вечера. Для этого рисовую муку смешать с небольшим количеством воды, варить в течение 5 минут, остудить, добавить взбитые с солью, сахаром и содой яйца, предварительно промытый и замоченный изюм, молоко и растопленное сливочное масло. Тесто перемешать, выпечь оладьи на смазанной растительным маслом раскаленной сковороде.

Утром оладьи разогреть в духовке или микроволновой печи, разложить по тарелкам и подать к столу.

Чай с молоком и желтком

Ингредиенты

1 чайная ложка черного чая, 500 мл молока, 1 яичный желток, 1 чайная ложка меда.

Способ приготовления

Чай залить кипящим молоком, настаивать 7 минут. Яичный желток взбить с медом, добавить процеженный чай.

Чай разлить по чашкам и подать к столу.

Завтрак «Воскресный»

Кефирный пирог с рыбой и капустой

Ингредиенты

Для теста: 400–450 г муки, 200 мл кефира, 200 г сливочного маргарина, 1 яйцо, 1 чайная ложка растительного масла, 1 чайная ложка соды, 1 чайная ложка сахара, соль.

Для начинки: 200 г консервированного лосося, 250 г капусты, 2 луковицы, 2 сваренных вкрутую яйца, 2 столовые ложки сливочного масла, перец, соль.

Способ приготовления

Пирог приготовить с вечера. Для приготовления начинки капусту вымыть, нашинковать, отварить в небольшом количестве подсоленной воды, откинуть на сито. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, обжарить в сливочном масле. Яйца очистить, нарубить. Рыбу размять вилкой, смешать с капустой, луком и яйцами, посолить, поперчить.

Для приготовления теста яйцо взбить с кефиром, добавить предварительно растопленный и охлажденный маргарин, всыпать просеянную муку, соду, сахар и соль, замесить однородное, не слишком крутое тесто. Выложить его на присыпанную мукой доску, разделить на 2 части.

раскатать каждую в тонкий пласт. Выложить один пласт на смазанный растительным маслом противень, сверху выложить начинку, накрыть вторым пластом. Края пирога защипнуть, наколоть в нескольких местах вилкой и поставить в предварительно разогретую до 200 °С духовку. Выпекать до готовности. Готовый пирог накрыть льняным полотенцем и оставить на ночь при комнатной температуре.

Утром пирог нарезать порционными кусками, разогреть в микроволновой печи или подать охлажденным.

Творожные цветы

Ингредиенты

500 г творога, 150 г сахара, 50 г кокосовой стружки, 200 г крупных кукурузных хлопьев, ванилин на кончике ножа.

Способ приготовления

Творог пропустить через мясорубку, смешать с сахаром и ванилином. Из творожной массы сформовать небольшие шарики. С помощью кукурузных хлопьев выполнить «лепестки», выложив их в несколько рядов по диаметру шариков.

Изделия уложить на плоское блюдо, посыпать кокосовой стружкой.

Напиток из шиповника, клубничного варенья и меда

Ингредиенты

25 г шиповника, 1 столовая ложка клубничного варенья, 10 г меда.

Способ приготовления

Шиповник и клубничное варенье залить 400 мл кипятка, настаивать в термосе в течение 2 часов, затем процедить и смешать с медом.

Завтрак «Принцесса»**Салат из моркови с черносливом***Ингредиенты*

3 крупные моркови, 200 г чернослива без косточек, 50 г зелени укропа, 20 г сметаны, 10 г сахара, соль.

Способ приготовления

Чернослив промыть, обдать кипятком и нарезать мелкими кусочками. Морковь очистить, вымыть, натереть на крупной терке, добавить чернослив, тщательно перемешать. Сметану взбить с солью и сахаром, заправить полученной смесью морковь с черносливом. Уложить в салатник, посыпать измельченной зеленью укропа.

Каша овсяная с киви*Ингредиенты*

100 г овсяных хлопьев быстрого приготовления, 50 г сгущенного молока, 2 киви.

Способ приготовления

Овсяные хлопья всыпать в керамическую посуду, залить 150 мл кипятка, накрыть крышкой и оставить на 5 минут. Киви вымыть, очистить, нарезать мелкими кубиками. В кашу доба-

вить киви и сгущенное молоко, перемешать, разложить по тарелкам и подать к столу.

Клюквенный морс с медом

Ингредиенты

0,5 стакана клюквы, 1 столовая ложка меда.

Способ приготовления

Морс приготовить с вечера. Клюкву перебрать, вымыть, бланшировать в кипящей воде в течение 3 минут, размять, залить 500 мл горячей воды, довести до кипения, варить в течение 5 минут. Затем напиток процедить, добавить мед, настаивать в течение 1 часа, убрать в прохладное место.

Подавать клюквенный морс можно как охлажденным, так и теплым.

Завтрак «Волшебный»

Овсяные оладьи с вишневым сиропом

Ингредиенты

100 г овсяных хлопьев, 200 мл молока, 2 яйца, 15 г сахара, 50 г пшеничной муки, 50 г сметаны, 10 г сливочного масла, 30 мл растительного масла, $\frac{1}{4}$ чайной ложки пищевой соды, 30 мл вишневого сиропа, соль.

Способ приготовления

Тесто для оладий приготовить с вечера. Для этого овсяные хлопья залить 100 мл воды, довести до кипения, варить 5 минут, добавить

сахар, соль, молоко, сливочное масло, варить еще 5–7 минут, остудить. Добавить взбитые с содой яйца, пшеничную муку, сметану. Тесто перемешать и оставить в теплом месте на 20 минут. Затем тесто переложить в эмалированную кастрюлю и поставить на ночь в прохладное место.

Утром выпечь оладьи на смазанной растительным маслом сковороде, полить вишневым сиропом.

Яблочный чай

Ингредиенты

50 г сушеных кислых яблок, 1 столовая ложка меда, сок и цедра 1 апельсина.

Способ приготовления

Яблоки и апельсиновую цедру положить в эмалированную кастрюлю, залить 1 л холодной воды, накрыть крышкой, дать закипеть, кипятить в течение 5 минут. Затем снять с огня и дать настояться в течение 15 минут.

Процедить, добавить апельсиновый сок и мед, тщательно перемешать.

Чай разлить по чашкам и подать к столу.

Завтрак «Маленький силач»

Салат из говяжьего языка с зеленым горошком

Ингредиенты

100 г вареного говяжьего языка, 100 г консервированного зеленого горошка, 200 г спар-

жи, 60 г низкокалорийного майонеза, 60 мл сливок, 1 пучок зелени укропа, соль.

Способ приготовления

Язык нарезать кубиками. Спаржу вымыть, выложить в сковороду, добавить немного воды, тушить до готовности, нарезать небольшими кусочками.

Для приготовления соуса укроп вымыть, измельчить, смешать со сливками и майонезом, взбить венчиком.

Язык соединить со спаржей и консервированным горошком, посолить, полить соусом, тщательно перемешать.

Блинчики с творогом и бананами

Ингредиенты

230 г манной крупы, 200 мл молока, 2 яйца, 100 г сливочного масла, соль.

Для начинки: 500 г мягкого творога, 250 г сметаны, 3 банана, 150 г сахара, 100 г тертого темного шоколада, ванилин на кончике ножа.

Способ приготовления

Блинчики приготовить с вечера. Для этого взбить яйца, добавить молоко, манную крупу и соль, тщательно перемешать. Дать тесту постоять, чтобы крупа набухла.

Блинчики выпекать на раскаленной сковороде, смазанной сливочным маслом.

Для приготовления начинки творог смешать с мелко нарезанными бананами, добавить сахар и ванилин, тщательно перемешать.

Начинку выложить на теплые блинчики, разровнять. Блинчики свернуть вчетверо.

При подаче к столу украсить тертым шоколадом.

Напиток из апельсиновых корочек

Ингредиенты

Кожура от 2 апельсинов, 1 чайная ложка лимонной кислоты, сахар.

Способ приготовления

Апельсиновую кожуру залить 1 л холодной воды, добавить лимонную кислоту, настаивать в течение 1 суток. Вымоченную кожуру пропустить через мясорубку и положить обратно в настой, добавить еще 1 л воды, довести до кипения, кипятить в течение 2 минут. Добавить сахар, тщательно перемешать, остудить и процедить.

Завтраки для детей младшего школьного возраста

Новый ритм жизни, учебные занятия в школе и дома требуют большого физического и умственного напряжения. Для восстановления сил маленькому школьнику необходим отдых и соответствующее питание, при этом первый завтрак должен составлять около 20%, а второй — 20% общей суточной калорийности. В домашние завтраки рекомендуется включать горячие блюда, а для школьных завтраков, которые ребенок берет с собой, можно готовить бутерброды, тосты, гренки, сладкую выпечку.

Завтрак «Отличник»

Оладьи из творога с какао

Ингредиенты

500 г творога, 10 г какао, 1–2 яблока, 250 г муки, 250 мл молока, 2 яйца, 20 г сахара, 40 г сливочного масла, 70 мл растительного масла, 250 г сметаны, соль по вкусу.

Способ приготовления

Массу для оладий приготовить с вечера. Творог протереть через сито. Яблоки вымыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину, затем нарезать тонкими ломтиками. Творожную массу смешать с мукой, какао, яблоками, молоком, яйцами и сахаром.

Оладьи выпекать на разогретой сковороде в растительном масле. Готовые оладьи полить

растопленным сливочным маслом, отдельно подать сметану.

Кисель из сушеного шиповника

Ингредиенты

50 г сушеных плодов шиповника, 100 г сахара, 1 столовая ложка крахмала, сок 1 лимона.

Способ приготовления

Кисель приготовить с вечера. Для этого шиповник промыть, залить 500 мл горячей воды, довести до кипения, варить в течение 15 минут, процедить. Крахмал растворить в небольшом количестве воды, влить отвар из шиповника, добавить сахар, довести до кипения. Добавить лимонный сок, оставить на ночь в прохладном месте.

Утром кисель подогреть, разлить по стаканам и подать к столу.

Завтрак «Почемучка»

Гречневая каша с яйцом

Ингредиенты

1 стакан гречневой крупы, 25 г сливочного масла, 3 яйца, 2 луковицы, $\frac{1}{2}$ чайной ложки соли.

Способ приготовления

Кашу приготовить с вечера. Для этого крупу перебрать, промыть, засыпать в 400 мл кипящей подсоленной воды, перемешать и варить, помешивая, пока каша не загустеет.

Затем снять с огня, накрыть крышкой и поместить на 1 час в духовку.

Утром лук очистить, вымыть, нарезать тонкими полукольцами, обжарить в растопленном сливочном масле. Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить, мелко нарубить. Кашу разогреть, смешать с обжаренным луком и яйцами и подать к столу.

Яблоки с черносливом и сметаной

Ингредиенты

3 яблока, 200 г чернослива, 5 столовых ложек сахара, $\frac{1}{2}$ стакана сметаны.

Чернослив промыть, обдать кипятком и замочить на 10 часов. Затем удалить косточки, а мякоть мелко нарезать. Яблоки вымыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину и натереть на крупной терке. Все смешать.

Сметану взбить с сахаром до образования густой пены и залить ею фрукты.

Клюквенно-медовый напиток

Ингредиенты

2 столовые ложки клюквенного сиропа, 4 столовые ложки жидкого меда, 2 яйца, 2 стакана молока.

Способ приготовления

Клюквенный сироп и жидкий мед поместить в блендер, разбить туда же яйца, влить молоко и взбить.

Напиток разлить по стаканам и подать к столу.

Завтрак «Аппетитный»

Кукурузная каша с сухофруктами

Ингредиенты

100 г кукурузной крупы, 250 мл молока, 50 г чернослива без косточек, 100 мл фруктового сиропа, 50 г кураги, 2 столовые ложки сливочного масла, 1 столовая ложка сахара, соль.

Способ приготовления

Кашу приготовить с вечера. Для этого чернослив и курагу промыть, замочить в теплой воде на 30 минут, воду слить, сухофрукты нарезать кубиками. 500 мл воды смешать с молоком, довести до кипения, добавить соль, сахар и тонкой струйкой при постоянном помешивании всыпать кукурузную крупу. Варить, не переставая помешивать, пока каша не загустеет. Кашу выложить в глиняный горшок, перекладывая ее сухофруктами и небольшими кусочками сливочного масла. Горшок накрыть крышкой и поставить в разогретую до 80 °С духовку на 1 час.

Утром кашу разогреть, разложить по тарелкам и полить фруктовым сиропом.

Какао с орехами и ванилью

Ингредиенты

8 чайных ложек порошка какао, 500 мл молока, 50 г ядер грецких орехов, 50 г шоколада, ванилин на кончике ножа, сахар по вкусу.

Способ приготовления

Грецкие орехи измельчить до порошкообразного состояния. Шоколад натереть на крупной терке.

Какао растереть с сахаром, грецкими орехами и ванилином, залить 100 мл молока, перемешать. Влить оставшееся молоко и помешивая довести до кипения. Варить на слабом огне в течение 2 минут.

Какао разлить по чашкам, посыпать шоколадом.

Завтрак «Шалунишка»

Яичница-глазунья с зеленью и зеленым горошком

Ингредиенты

4 яйца, 1 пучок зелени петрушки, 100 г консервированного зеленого горошка, 25 г сливочного масла, перец, соль.

Способ приготовления

Зелень петрушки вымыть, мелко нарубить. Яйца выпустить в сковороду с разогретым растительным маслом, посолить и поперчить, готовить в течение 2 минут, затем посыпать зеленью и готовить еще 1 минуту. Яичницу выложить на тарелку, гарнировать зеленым горошком.

Горячие бутерброды с отварной телятиной и помидором

Ингредиенты

80 г пшеничного хлеба, 50 г сливочного масла, 75 г отварной телятины, 1 помидор, 1 столовая ложка тертого сыра.

Способ приготовления

Хлеб нарезать тонкими ломтиками, смазать сливочным маслом. Телятину нарезать ломти-

ками, помидор вымыть, нарезать дольками. На каждый ломтик хлеба выложить по ломтику телятины, сверху выложить дольки помидора, посыпать сыром. Бутерброды поместить в разогретую духовку и готовить в течение 7 минут.

Кисломолочный напиток с малиной и клубникой

Ингредиенты

200 г малины, 100 г малины, 400 мл йогурта, 2 столовые ложки сахарной пудры, 1 пакетик ванильного сахара.

Способ приготовления

Клубнику и малину перебрать, вымыть, протереть через сито. Добавить йогурт, сахарную пудру и ванильный сахар, взбить миксером. Напиток разлить по стаканам и подать к столу.

Завтрак «Бабушкин»

Оладьи из кислого топленого молока

Ингредиенты

200 мл кислого топленого молока, 2 яйца, 200 г пшеничной муки, 25 г сахара, 20 г сливочного масла, 40 мл растительного масла, 1/2 чайной ложки питьевой соды, 30 г меда, соль по вкусу.

Способ приготовления

Яйца взбить с сахаром и солью, добавить топленое молоко, соду, растопленное сливочное масло, муку. Тесто перемешать и оставить на 15 минут в теплом месте. Выпечь оладьи

в смазанной растительным маслом сковороде, полить растопленным медом.

Творог с орехами и лимонной цедрой

Ингредиенты

500 г творога, 250 г сметаны, 20 г лимонной цедры, 150 г сахара, 200 г грецких орехов, 2–3 веточки мяты, ванилин на кончике ножа.

Способ приготовления

Творог пропустить через мясорубку, смешать со сметаной, ванилином, сахаром и мелко нарубленной лимонной цедрой. Грецкие орехи измельчить. Творожную массу разложить по десертным тарелкам и посыпать орехами. Перед подачей к столу украсить листочками мяты.

Кисель из калины

Ингредиенты

150 г калины, 100 г сахара, 25 г крахмала.

Способ приготовления

Кисель приготовить с вечера. Для этого калину вымыть, снять ягоды с кистей, положить в кастрюлю, влить 100 мл воды, накрыть крышкой и варить на слабом огне в течение 10 минут. Распаренную калину протереть через сито, залить 300 мл горячей воды, всыпать сахар, размешать, довести до кипения. Затем добавить крахмал, разведенный в 50 мл холодной воды, довести до кипения, снять с огня. Готовый кисель поместить на ночь в прохладное место.

Утром кисель разлить по стаканам и подать к столу.

Завтрак «Витаминка»

Горячие бутерброды с помидорами и тертым сыром

Ингредиенты

5–6 ломтиков пшеничного хлеба, 2 помидора, 2 столовые ложки тертого сыра, 2 столовые ложки растительного масла.

Способ приготовления

Помидоры вымыть, удалить плодоножки и нарезать кружочками. Ломтики хлеба обжарить в растительном масле, уложить на них кружочки помидоров, посыпать тертым сыром и запекать в умеренно разогретой духовке до тех пор, пока сыр не начнет плавиться.

Десерт «Мальвина»

Ингредиенты

10 яблок, 1 стакан винограда, $\frac{1}{2}$ стакана измельченных ядер грецких орехов, 3 столовые ложки клюквенного сока, 100 г сметаны, сахар по вкусу.

Яблоки вымыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину и нарезать мякоть небольшими кусочками.

Чтобы яблоки не потемнели, сразу же сбрызнуть их клюквенным соком.

Виноград вымыть, разрезать пополам, удалить косточки. Все смешать, добавить грецкие орехи.

В сметану всыпать сахар, взбить до образования густой пены и залить полученной заправкой фрукты.

Напиток «Солнышко»

Ингредиенты

200 мл свежевыжатого морковного сока,
100 мл апельсинового сока, 400 мл йогурта,
2 столовые ложки сахарной пудры.

Способ приготовления

Смешать морковный сок с йогуртом, апельсиновым соком и сахарной пудрой, взбить миксером. Напиток разлить по бокалам и подать к столу.

Завтрак «Домашний»

Оладьи на ряженке

Ингредиенты

200 мл ряженки, 3 яйца, 200 г пшеничной муки, 15 г сахара, 20 г сливочного масла, 40 мл растительного масла, $\frac{1}{2}$ чайной ложки пищевой соды, 3 мл столового уксуса, 100 г сметаны, соль.

Способ приготовления

Яйца взбить с сахаром и солью, добавить ряженку, гашенную уксусом соду, растопленное сливочное масло, муку. Выпечь оладьи на смазанной растительным маслом сковороде, полить сметаной.

Тыквенно-яблочный напиток

Ингредиенты

500 г тыквы, 100 мл яблочного сока, 50 г сахара, щепотка соли.

Способ приготовления

Тыкву вымыть, очистить, натереть на крупной терке, выжать сок, добавить яблочный сок и 2 столовые ложки охлажденной кипяченой воды, взбить в шейкере. Добавить сахар и соль, еще раз взбить.

Напиток разлить по стаканам и подать к столу.

Завтрак «Крепыш»

Мюсли с яблоком и курагой

Ингредиенты

150 г мюсли, 1 крупное яблоко, 75 г кураги, 1 пакетик ванильного сахара, 1 столовая ложка жидкого меда, 100 мл питьевого йогурта.

Способ приготовления

Мюсли залить 100 мл горячей воды, накрыть крышкой и выдержать в течение 7 минут. Яблоко вымыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину с семенами, нарезать мелкими кубиками. Курагу залить горячей водой, выдержать 5 минут, нарезать тонкой соломкой.

Мюсли смешать с яблоком и курагой, добавить мед, йогурт и ванильный сахар и тщательно перемешать.

Фрукты в лимонном желе

Ингредиенты

1 лимон, 1 яблоко, 1 груша, 100 г кураги, 100 г сахара, 100 мл фруктового сиропа, 15 г желатина.

Способ приготовления

Желе приготовить с вечера. Для этого лимон вымыть, снять цедру, выжать сок. В кастрюлю влить 300 мл воды, довести до кипения, добавить измельченную лимонную цедру, закрыть крышкой, пастеризовать 15 минут, затем припустить.

Желеatin выложить в кипящую воду на 20–30 минут. Разбухший желеatin положить в лимонный настой, добавить сахар, тщательно перемешать и довести до кипения. Снять с огня, добавить лимонный сок, размешать. Яблоки и груши вымыть, очистить от кожуры, срезать сердцевину, нарезать тонкими дольками. Курагу залить кипятком, выдержать в течение 5 минут, затем воду слить.

Подготовленные фрукты разложить по формочкам, залить сверху остывшим лимонным желе. Поставить формочки на ночь в холодильник.

Утром формочки сунуть в горячую воду на 1 минуту, затем готовое желе вынуть, выложить на декоративные тарелочки, полить фруктовым сиропом, подать к столу.

Кисель из черники*Ингредиенты*

100 г сушеной черники, 200 г сахара, 50 г крахмала, 3 г лимонной кислоты.

Способ приготовления

Приготовить с вечера отвар для киселя. Для этого чернику измыть, положить в кастрюлю,

залить 1 л холодной воды, поставить на огонь, варить до размягчения. Затем размять ягоды, процедить отвар через марлю, сложенную вчетверо. Поместить его на ночь в прохладное место.

Утром в отвар добавить сахар, довести до кипения, затем влить разведенный в 100 мл холодной воды крахмал, добавить лимонную кислоту и снова довести до кипения.

Завтрак «Из портфеля»

Бутерброды с мясом курицы и огурцами

Ингредиенты

5–6 ломтиков пшеничного хлеба, 100 г отварного мяса курицы, 2 огурца, 50 г сливочного масла.

Способ приготовления

Огурцы вымыть, нарезать тонкими кружочками, мясо курицы нарезать ломтиками.

Ломтики хлеба смазать маслом, сверху положить ломтики мяса, на них — кружочки огурцов. Готовые бутерброды завернуть в пищевую пленку.

«Орешки» из овсяных хлопьев

Ингредиенты

250 г овсяных хлопьев, 100 г муки, 100 г изюма без косточек, 200 г сахара, 100 г сливочного масла, 1 яйцо, 4 столовые ложки молока, 1 чайная ложка тертой лимонной цедры, $\frac{1}{4}$ чайной ложки толченого кардамона.

Способ приготовления

Приготовить печенье с вечера. Для этого овсяные хлопья подсушить в духовке. Изюм промыть, обсушить. Размягченное сливочное масло растереть с сахаром, добавить молоко, яйцо, лимонную цедру и кардамон, перемешать. Всыпать муку, смешанную с овсяными хлопьями и изюмом, тщательно перемешать. Сформовать из полученной массы шарики величиной с грецкий орех, выложить на противень, выстланный бумагой для выпечки. Выпекать в предварительно разогретой до 180 °С духовке 15 минут.

Утром готовые орешки сложить в бумажный или полиэтиленовый пакет.

Завтрак «Школьный»

Бутерброды с яйцами, сыром и ветчиной

Ингредиенты

5–6 ломтиков пшеничного хлеба, 2 сваренных вкрутую яйца, 100 г сыра, 100 г ветчины, 50 г сливочного масла, 1 помидор.

Способ приготовления

Яйца очистить и нарезать кружочками. Сыр и ветчину нарезать ломтиками. Помидор вымыть, нарезать кружочками.

Ломтики хлеба смазать сливочным маслом, сверху положить ломтики сыра и ветчины, кружочки яиц и помидора. Бутерброды завернуть в пищевую пленку.

Козинаки из геркулеса*Ингредиенты*

1 столовая ложка сливочного масла, 1 стакан овсяных хлопьев, 1 пакетик ванильного сахара, 10 столовых ложек сахара.

Способ приготовления

Козинаки приготовить с вечера. Для этого овсяные хлопья слегка обжарить в растопленном сливочном масле, добавить сахар и при помешивании жарить на слабом огне до золотисто-коричневого цвета.

Горячие овсяные хлопья выложить на тарелку, разровнять и хорошо прижать, посыпать ванильным сахаром. Массе дать застыть, нарезать полосками.

Утром готовые козинаки, перед тем как положить в школьный ранец, завернуть в пищевую фольгу.

Завтрак «Чудесный»**Яичница на пару***Ингредиенты*

3 яйца, 1 столовая ложка сливочного масла, щепотка соли.

Способ приготовления

В кастрюлю налить горячую воду и поставить на огонь. Небольшую глубокую сковороду поставить на кастрюлю. Яйца разбить в миску, посолить, взбить венчиком. Растопить в сковороде масло так, чтобы оно растеклось по дну.

Яичную смесь вылить в сковороду, накрыть крышкой. Готовить на слабом огне в течение 10 минут.

Апельсиновый мусс

Ингредиенты

5 апельсинов, 50 г лимонной цедры, 100 г сахара, 6 яиц.

Способ приготовления

Мусс приготовить с вечера. Для этого выжать из апельсинов сок, смешать с сахаром, добавить измельченную лимонную цедру, 75 мл воды и яичные желтки, размешать, поставить на водяную баню, довести до загустения, а затем охладить. Яичные белки взбить в густую пену и осторожно ввести в приготовленную смесь. Мусс разлить по креманкам и поставить на ночь в прохладное место.

Утром мусс вынуть из холодильника и подать к столу.

Квас с морковным соком

Ингредиенты

200 мл кваса, 100 мл морковного сока, 50 мл лимонного сока, 10 г жидкого меда.

Способ приготовления

Квас смешать с морковным и лимонным соками, добавить мед.

Завтраки для детей среднего и старшего школьного возраста

Нередко родители считают, что ребенок уже взрослый, и обращают все меньше внимания на его питание, полагаясь на ассортимент школьных столовых и кафе. Однако школьные булочки, пицца и чипсы не заменят ребенку полноценного домашнего питания, которое способствует активному росту организма и его нормальному развитию.

Завтрак «Любимый»

Манные блинчики с изюмом

Ингредиенты

230 г манной крупы, 200 мл молока, 2 яйца, 100 г изюма без косточек, 200 г топленого масла, 100 г сахарной пудры, 100 мл виноградного сока, соль.

Способ приготовления

Блинчики приготовить с вечера. Для этого взбить яйца, добавить молоко и манную крупу, размешать, добавить соль, еще раз перемешать. Дать тесту постоять, чтобы крупа набухла. Затем добавить промытый изюм, тщательно размешать. Блинчики выпекать на разогретой сковороде в топленом масле.

Утром готовые блинчики наколоть вилкой, сложить в глубокую сковороду и поставить в разогретую духовку на несколько минут.

Подавать к столу, посыпав сахарной пудрой и полив фруктовым соком.

Чай с лимоном и медом

Ингредиенты

4 чайные ложки черного чая, $\frac{1}{2}$ лимона, мед.

Способ приготовления

Заварочный чайник ополоснуть кипятком, положить в него чай и ромашку, залить кипятком на $\frac{1}{3}$ объема, настаивать в течение 5 минут. Лимон вымыть, нарезать дольками.

В чайник долить кипяток, настаивать 3 минуты, процедить, разлить по чашкам. В каждую чашку с напитком положить по дольке лимона и мед по вкусу.

Завтрак «Сорванец»

Салат «Рыжик»

Ингредиенты

3–4 крупные моркови, 1 апельсин, $\frac{1}{2}$ лимона, 1 яблоко, 30 г меда, 40 г ядер грецких орехов, 60 мл растительного масла.

Способ приготовления

Морковь очистить, вымыть, натереть на крупной терке. Яблоко вымыть, удалить сердцевину, нарезать тонкими брусочками. Апельсин очистить, разделить на дольки. Морковь смешать с яблоком и апельсином, сбрызнуть соком ли-

мона, добавить мед и растительное масло, тщательно перемешать.

При подаче к столу украсить грецкими орехами.

Ленивые вареники

Ингредиенты

500 г творога, 125 г пшеничной муки, 1 яйцо, 40 г сахара, соль.

Способ приготовления

Творог растереть деревянной ложкой, ввести муку, яйцо, сахар и соль, перемешать до получения однородной массы. Полученную массу раскатать в пласт толщиной 10–12 мм и разрезать на полоски шириной 25 мм, которые затем разрезать на кусочки прямоугольной или треугольной формы.

Вареники опустить в кипящую подсоленную воду и варить, пока они не всплывут. Подавать можно с маслом, сметаной или сахаром.

Фруктовый чай

Ингредиенты

500 мл горячего черного чая, 50 мл лимонного сока, 100 мл яблочного или ягодного сока, сахар.

Способ приготовления

Чай смешать с лимонным, яблочным или ягодным соком, добавить по вкусу сахар, перемешать.

Чай разлить по нагретым стаканам.

Завтрак «Успех»

Запеканка из тыквы с творогом

Ингредиенты

400 г тыквы, 200 г творога, 100 мл молока, 50 г манной крупы, 2 яйца, 100 г сметаны, 50 г сливочного масла, сахар и соль по вкусу.

Способ приготовления

Запеканку приготовить с вечера. Тыкву вымыть, срезать корку, нарезать мелкими кусочками, припустить в масле.

Сварить манную кашу на молоке, смешать с тыквой, добавить яйца, протертый творог, сахар, соль, перемешать, выложить в сковороду, смазанную маслом, смазать сверху яйцом, запечь в духовке.

Утром разогреть запеканку в микроволновой печи или духовке. К столу подавать со сметаной.

Чай с черносмородиновым вареньем

Ингредиенты

4 чайные ложки черного чая, 1 столовая ложка измельченных сухих листьев черной смородины, 4 чайные ложки черносмородинового варенья.

Способ приготовления

Заварочный чайник ополоснуть кипятком, положить в него чай и измельченные листья смородины. Чайник залить кипятком на $\frac{1}{3}$ объема, настаивать 5 минут.

Чайник наполнить кипятком, настаивать 5 минут, процедить, разлить по чашкам, положить в каждую черносмородиновое варенье.

Завтрак «Доброе утро»

Салат из творога с огурцами и редисом

Ингредиенты

100 г сухого творога, 2 огурца, 1 пучок зелени укропа, 70 г редиса, 100 г маложирной сметаны, перец, соль.

Способ приготовления

Огурцы вымыть, натереть на крупной терке. Зелень укропа вымыть, обсушить, мелко нарезать. Редис вымыть, нарезать тонкими кружочками. Творог смешать с огурцами, зеленью укропа и редиса, посолить, поперчить, добавить сметану, тщательно перемешать.

При подаче к столу украсить кружочками редиса.

Гренки с консервированными фруктами

Ингредиенты

80 г пшеничного батона, 50 г сливочного масла, 50 г сахара, 100 г консервированных фруктов, 1 яйцо, 75 мл молока.

Способ приготовления

Батон нарезать тонкими ломтиками. Яйцо взбить с молоком. Ломтики батона окунуть в яичную смесь, посыпать сахаром и обжарить в разогретом растительном масле с двух сторон. Готовые гренки выложить на блюдо, украсить консервированными фруктами.

Молочный напиток «Супер»

Ингредиенты

1 л молока, 1 пакетик ванильного сахара, 50 г молочного шоколада, 1 банан.

Способ приготовления

Шоколад натереть на мелкой терке. Банан вымыть, очистить, нарезать мелкими кубиками.

Молоко перемешать с ванильным сахаром, нагреть до температуры 50–70 °С, добавить измельченный банан, разлить по стаканам, посыпать шоколадом.

Завтрак «Чунга-чанга»

Яичница с тыквой

Ингредиенты

2 яйца, 1 чайная ложка меда, 1 чайная ложка сливочного масла, 50 г очищенной тыквы, 1 луковица, соль.

Способ приготовления

Тыкву натереть на крупной терке и обжарить на слабом огне в растопленном сливочном масле. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, добавить к тыкве, накрыть сковороду крышкой и тушить в течение 2–3 минут. Залить все взбитыми яйцами, слегка подсолить, готовить под крышкой до загустения.

Перед подачей к столу нарезать порционными кусочками и полить растопленным медом.

Какао с мармеладом*Ингредиенты*

10 чайных ложек порошка какао, 1 л молока, 100 г фруктового мармелада, сахар.

Способ приготовления

Порошок какао смешать с сахаром, влить 100–150 мл молока, перемешать до однородного состояния. Влить оставшееся молоко, помешивая, довести до кипения, варить 1–2 минуты.

Мармелад нарезать мелкими кусочками.

Напиток разлить по чашкам, в каждую добавить мармелад.

Завтрак «Тыквенный»**Пшенная каша с тыквой***Ингредиенты*

500 г пшенной крупы, 700–800 г тыквы, 50 г сливочного масла, 25 г сахара, соль.

Способ приготовления

Кашу приготовить с вечера. Для этого пшено перебрать и промыть. Тыкву вымыть, срезать корку, удалить семена, нарезать мелкими кубиками. Пшено и тыкву перемешать, выложить в кастрюлю, посолить, посыпать сахаром, добавить 25 г сливочного масла, залить 800 мл воды, закрыть крышкой и поставить на сильный огонь. Когда вода закипит, уменьшить огонь и варить в течение 5–10 минут. Затем кастрюлю с пшеном и тыквой поставить

в духовку в сковороде с водой и готовить в течение 40–50 минут.

Утром в кашу положить оставшееся сливочное масло, перемешать, поставить в предварительно разогретую духовку на 10 минут.

Печенье с тыквой и изюмом

Ингредиенты

500–550 г муки, 300 г мякоти тыквы, 100 г изюма без косточек, 200 г сахара, 200 г сливочного масла, 1 пакетик ванильного сахара, $\frac{1}{2}$ чайной ложки соды, 2 столовые ложки сахарной пудры, 1 столовая ложка маргарина.

Способ приготовления

Печенье приготовить с вечера. Для этого изюм промыть и обсушить. Тыкву натереть на мелкой терке, смешать с сахаром и растопленным маслом. Добавить просеянную муку, ванильный сахар и соду, замесить тесто (если оно получилось недостаточно густым, добавить еще муки). Тесто завернуть в пищевую пленку, положить на 40 минут в морозильную камеру. Затем тесто выложить на присыпанную мукой доску, раскатать в пласт толщиной 0,5–0,7 см, вырезать выемкой кружочки. Изделия выложить на смазанный маргарином противень, выпекать в предварительно разогретой духовке 15–20 минут. Печенье накрыть льняным полотенцем и оставить на ночь при комнатной температуре.

Утром готовое печенье выложить на блюдо, посыпать сахарной пудрой и подать к столу.

Карамельно-малиновый напиток*Ингредиенты*

100 г карамели, 2 чайные ложки малинового сиропа, 500 мл молока.

Способ приготовления

Карамель растопить при помешивании на слабом огне, влить молоко, тщательно перемешать.

Постоянно помешивая, довести до кипения, добавить малиновый сироп.

Напиток разлить по стаканам.

Завтрак «Полезный»**Яичница «Витаминная»***Ингредиенты*

1 морковь, 25 мл растительного масла, 1 луковица, 2 яйца, 50 г сыра, 1 помидор, по 1/2 пучка зелени петрушки и укропа.

Способ приготовления

Лук очистить, вымыть, нарезать тонкими полукольцами. Помидор вымыть, нарезать дольками. Зелень петрушки и укропа вымыть, мелко нарезать. Сыр натереть на мелкой терке.

Морковь очистить, вымыть, натереть на крупной терке, выложить в сковороду с разогретым растительным маслом, накрыть крышкой, тушить 2–3 минуты.

В сковороду с тушеной морковью положить лук, готовить еще 2 минуты, затем добавить

дольки помидора, выпустить сверху яйца, не много посолить, посыпать сыром, довести до готовности.

Перед подачей к столу посыпать зеленью.

Печенье на меду с пряностями

Ингредиенты

500 г муки, 100 г сливочного масла, 100 г кленового сиропа, 200 г меда, 100 г сахара, 100 г очищенных грецких орехов, 1 яйцо, 1 столовая ложка смеси пряностей (корица, кардамон, перец, мускатный орех, имбирь, гвоздика, кориандр и анис), 1 чайная ложка соды, 1 столовая ложка маргарина.

Для украшения: 1 яичный белок, 100 г сахарной пудры, 2 столовые ложки цветной сахарной посыпки.

Способ приготовления

Печенье приготовить с вечера. Для этого орехи нарубить, сахар и сливочное масло растопить в сковороде, добавить кленовый сироп, мед, орехи и пряности. Перемешать, охладить, всыпать просеянную муку, смешанную с содой, добавить взбитое яйцо и замесить однородное тесто. Выложить его на присыпанную мукой доску, раскатать в пласт толщиной 0,5 см, вырезать выемками фигурное печенье. Изделия выложить на смазанный маргарином противень, выпекать в предварительно разогретой духовке до готовности. Готовое печенье накрыть льняным полотенцем и оставить на ночь при комнатной температуре.

Утром приготовить глазурь. Для этого яичный белок взбить с сахаром с помощью миксера. Печенье покрыть глазурью, украсить сахарной посыпкой и подать к столу.

Медовый напиток с черносливом

Ингредиенты

150 г чернослива, 2–3 столовые ложки меда.

Способ приготовления

Чернослив промыть, залить 1 л воды, довести до кипения. Кипятить на слабом огне в течение 10 минут, затем снять с огня, настаивать 5–7 минут, процедить, снова довести до кипения, добавить мед, перемешать, разлить по стаканам.

Завтрак «Дружба»

Морковные биточки

Ингредиенты

400 г моркови, 400 г вареного картофеля, 1 яйцо, 50 г манной крупы, 50 г панировочных сухарей, 50 г сливочного масла, по 50 г зелени петрушки и укропа, 100 г сметанного соуса, соль.

Способ приготовления

Морковь вымыть, очистить, натереть на мелкой терке. Картофель очистить, протереть через сито. Зелень вымыть.

Протертый картофель смешать с морковью, добавить манную крупу, яйцо, соль, мелко нарезанную зелень петрушки и укропа, тщательно перемешать. Сформировать из приготовленной массы шарики, запанировать в сухарях, опустить в разогретое масло и обжарить до золотистой корочки.

Готовые биточки выложить на блюдо. Отдельно подать сметанный соус.

Вишневый кисель

Ингредиенты

200 г вишни, 2 чайные ложки сахарной пудры, $\frac{1}{2}$ чайной ложки картофельного крахмала, сахар.

Способ приготовления

С вечера приготовить кисель. Для этого вишню вымыть, удалить косточки. Половину ягод протереть через сито.

Мезгу залить 400 мл кипящей воды, кипятить в течение 10 минут, затем процедить, добавить сахар, снова довести до кипения, снять с огня. Добавить разведенный небольшим количеством холодной кипяченой воды картофельный крахмал, быстро размешать, довести до кипения, варить в течение 2–3 минуты, добавить протертую вишню.

Кисель перемешать, поставить на ночь в прохладное место.

Утром оставшуюся вишню разложить по чашкам, залить киселем, посыпать сахарной пудрой.

Завтрак «Ранний»

Горячие бутерброды с брынзой и помидорами

Ингредиенты

5–6 ломтиков ржаного хлеба, 100 г брынзы, 2 помидора, 2 столовые ложки растительного масла, 50 г сливочного масла.

Способ приготовления

Брынзу натереть на крупной терке. Помидоры вымыть, удалить плодоножки и нарезать кружочками.

Ломтики хлеба обжарить на сковороде в растительном масле.

На приготовленные гренки положить кружочки помидоров и тертую брынзу. Сверху положить небольшой кусочек сливочного масла.

Бутерброды выложить на противень и запечь в умеренно разогретой духовке до образования румяной корочки.

Компот из кураги

Ингредиенты

150 г кураги, 100 мл яблочного сока, сахар.

Способ приготовления

Компот приготовить с вечера. Для этого курагу тщательно промыть, залить 1 л холодной воды, довести до кипения, варить в течение 15 минут.

Компот процедить, добавить сахар, довести до кипения, остудить и поместить в прохладное место на ночь.

Утром в компот добавить апельсиновый сок. Напиток разлить по стаканам и подать к столу.

Завтрак «Сладкое утро»

Тосты с творогом, медом и ананасом

Ингредиенты

80 г пшеничного хлеба, 100 г консервированных ананасов, 50 г жидкого меда, 150 г мягкого творога, $\frac{1}{2}$ пакетика ванильного сахара.

Способ приготовления

Хлеб нарезать тонкими ломтиками и поджарить в тостере. Консервированные ананасы мелко нарезать. Творог смешать с медом, ананасами и ванильным сахаром и ровным слоем выложить на горячие тосты.

Компот «Негритенок»

Ингредиенты

150 г чернослива без косточек, 100 г изюма, сахар.

Способ приготовления

Компот приготовить с вечера. Для этого чернослив и изюм тщательно промыть, залить 1 л холодной воды, довести до кипения, варить в течение 15 минут, процедить. Добавить сахар, перемешать, довести до кипения. Готовый напиток поставить настаиваться на ночь в прохладное место.

Утром напиток разлить по стаканам, положить в каждый чернослив и изюм.

Завтрак «Тинейджер»

Оладьи из вермишели с творогом

Ингредиенты

500 г протертого творога, 200 г вареной вермишели, 40 г сахара, 4 яйца, 75 г сливочного масла, соль.

Способ приготовления

Вареную вермишель смешать с творогом, сахаром, солью и яичными желтками. Белки взбить и, помешивая, осторожно ввести в творожную смесь.

Сливочное масло растопить в сковороде. В кипящее масло столовой ложкой выкладывать полученную массу и выпекать оладьи с обеих сторон до образования румяной корочки.

Подавать горячими с растопленным сливочным маслом.

Апельсиновый кисель

Ингредиенты

4 апельсина, 2 чайные ложки сахарной пудры, $\frac{1}{2}$ чайной ложки картофельного крахмала, сахар.

Способ приготовления

Кисель приготовить с вечера. Для этого апельсины вымыть, срезать с одного цедру,

очистить, выжать сок. Апельсиновую цедру измельчить.

Мезгу залить 800 мл кипящей воды, кипятить в течение 10 минут, процедить, добавить сахар, снова довести до кипения, снять с огня. Добавить разведенный небольшим количеством холодной кипяченой воды картофельный крахмал, быстро размешать, довести до кипения, варить в течение 2–3 минут. Оставить кисель на ночь в прохладном месте.

Утром в кисель добавить апельсиновый сок, разлить по стаканам, посыпать сахарной пудрой и цедрой.

Завтрак «Тедди»

Салат из огурцов и болгарского перца

Ингредиенты

4–5 огурцов, 1 стручок болгарского перца, 1 сваренное вкрутую яйцо, 2 пучка зелени укропа, 3–4 столовые ложки растительного масла, соль по вкусу.

Способ приготовления

Огурцы вымыть и нарезать тонкими дольками. Болгарский перец вымыть, удалить плодоножку с семенами, нарезать кольцами. Яйцо очистить и нарубить. Зелень укропа вымыть и мелко нарезать.

Огурцы выложить на блюдо, посолить, посыпать зеленью укропа и рубленным яйцом, полить растительным маслом и оформить кольцами болгарского перца.

Тосты с паштетом из говяжьей печени*Ингредиенты*

200 г говяжьей печени, 50 г свинины, 25 г свиного сала, 2 луковицы, 1 морковь, $\frac{1}{2}$ столовой ложки муки, 1 яйцо, 1 столовая ложка растительного масла, 1 пучок зелени петрушки, 100 г ржаного хлеба, перец, соль.

Способ приготовления

Пашет приготовить с вечера. Для этого лук очистить, вымыть и мелко нарезать. Печень промыть, нарезать кусками, обвалять в муке и обжарить в масле вместе с луком. Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить, измельчить и растереть с солью и перцем. Зелень петрушки вымыть, измельчить.

Мясо и сало промыть, мелко нарезать. Морковь вымыть, очистить и натереть на крупной терке.

Мясо, сало и морковь положить в кастрюлю, залить холодной водой, тушить до готовности, затем пропустить через мясорубку вместе с печенью, луком и яйцами, влить немного оставшегося от тушения соуса, добавить зелень петрушки и перемешать.

Готовый паштет поставить на ночь в прохладное место.

Утром приготовить тосты. Для этого ржаной хлеб нарезать ломтиками, подрумянить в тостере. На подготовленные ломтики выложить ровным слоем паштет. Тосты выложить на блюдо и подать к столу.

Компот из клюквы с клубничным вареньем

Ингредиенты

200 г клюквы, 100 г клубничного варенья.

Способ приготовления

С вечера приготовить отвар. Для этого клюкву вымыть, размять, выжать сок. Мезгу положить в кастрюлю, залить 1 л горячей воды, довести до кипения, процедить. Отвар и сок поместить на ночь в прохладное место.

Утром в отвар добавить варенье, размешать, влить клюквенный сок, довести до кипения.

Компот слегка остудить, разлить по стаканам и подать к столу.

Завтрак «С собой»

Гренки «Вкусные»

Ингредиенты

6 ломтиков пшеничного хлеба, 75 г колбасы, 60 г сливочного масла, 50 г твердого сыра, 1 помидор, 1 чайная ложка горчицы, соль.

Способ приготовления

Каждый ломтик смазать с обеих сторон сливочным маслом. Колбасу нарезать тонкими ломтиками, смазать горчицей. Помидор вымыть, нарезать тонкими кружочками. Сыр натереть на крупной терке.

На половину подготовленных ломтиков хлеба положить по ломтику колбасы и по кружочку помидора, посыпать сыром. Накрыть оставшимися ломтиками хлеба. Обжарить на сухой разогретой сковороде с двух сторон.

Готовые гренки завернуть в пергаментную бумагу или пищевую фольгу.

Конфеты из сухофруктов

Ингредиенты

100 г кураги, 100 г чернослива без косточек, 100 г светлого изюма без косточек, 2 столовые ложки меда, толченые орехи, крошки печенья или сахарная пудра.

Способ приготовления

Сухофрукты промыть, пропустить через мясорубку, добавить мед, слепить круглые конфеты и обвалять их в крошках печенья или сахарной пудре.

Готовые конфеты завернуть в пищевую фольгу.

Завтрак «Отличный денек»

Бутерброды «Классные»

Ингредиенты

4 ломтика пшеничного хлеба, 100 г отварного мяса курицы, 2 столовые ложки майонеза, 4 маслины без косточек, 1 столовая ложка сливочного масла, 1 пучок зелени сельдерея.

Способ приготовления

Зелень сельдерея вымыть и мелко нарезать. Маслины разрезать на половинки. Хлеб обжарить с двух сторон в сливочном масле.

Мясо мелко нарезать, смешать с майонезом и зеленью сельдерея. Полученную смесь выложить на ломтики хлеба, на середину каждого

бутерброда положить по две половинки маслины.

Салат «Яблочные витамины»

Ингредиенты

200 г белокачанной капусты, 3 помидора, 2 яблока, 1 луковица, 3 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка лимонного сока, 2 столовые ложки 3%-ного уксуса, $\frac{1}{2}$ чайной ложки сахара, соль.

Способ приготовления

Капусту вымыть, нашинковать, перетереть с солью и сахаром, сбрызнуть уксусом и оставить на 20 минут.

Помидоры и яблоки вымыть и мелко нарезать. Лук очистить и нарубить. Капусту смешать с помидорами, яблоками, луком, выложить на блюдо, заправить смесью растительного масла и лимонного сока и подать к столу.

Напиток «Минутка»

Ингредиенты

60 г меда, 100 г ягод черной смородины, 30 г сахара, аскорбиновая кислота на кончике ножа.

Способ приготовления

В 400 мл теплой воды положить мед, размешать, довести до кипения, снять пену. Охладить, добавить аскорбиновую кислоту.

Смородину вымыть, растереть с сахаром, добавить в охлажденный напиток.

Напиток разлить по стаканам и подать к столу.

Завтрак «Драйв»

Горячий салат из свеклы

Ингредиенты

3–4 свеклы, 1 луковица, 100 мл растительного масла, $\frac{1}{2}$ чайной ложки тмина, 2 чайные ложки яблочного уксуса, соль.

Способ приготовления

Свеклу вымыть, отварить, очистить, нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами.

Горячую свеклу смешать с луком и тмином, посолить и заправить смесью растительного масла и уксуса.

Бутерброды с красной рыбой и лимоном

Ингредиенты

8 ломтиков пшеничного хлеба, 200 г филе малосолевой красной рыбы, 1 лимон, перец.

Способ приготовления

Лимон вымыть и разрезать пополам. Рыбное филе нарезать тонкими ломтиками, выложить в тарелку и полить соком $\frac{1}{2}$ лимона. Другую половину лимона очистить и нарезать кружочками.

Рыбу выложить на ломтики хлеба, поперчить, украсить кружочками лимона и подать к столу.

Печеные яблоки с корицей

Ингредиенты

2 яблока, 3 г молотой корицы, 2 столовые ложки жидкого меда.

Способ приготовления

Яблоки вымыть, удалить сердцевинки с семенами, выложить в форму для запекания, посыпать корицей и полить медом. В форму налить немного воды, и поместить ее в предварительно разогретую духовку.

Яблоки выпекать в течение 15 минут, затем разложить по десертным тарелкам и подать к столу.

Лимонад «Ягодный»*Ингредиенты*

1 кг ягод (малины, клубники или ежевики), 100 г сахара, сок половины лимона, 500 мл газированной воды, пищевой лед.

Способ приготовления

Ягоды вымыть, размять, смешать с сахаром и лимонным соком, выдержать в течение 1 часа в холодном месте, влить газированную воду.

Напиток разлить по стаканам, добавив в каждый кубики пищевого льда.

Завтраки для студентов

Многие студенты пренебрегают завтраком, и напрасно. Вкусные и полезные блюда дадут заряд бодрости на весь день и настроят на позитивный лад. При этом приготовление легких салатов, бутербродов, тостов, фруктовых коктейлей, кофейных напитков, яичницы, несложной выпечки или блюд из мясных продуктов не займет много времени.

Завтрак «Кредо»

Сосиски с картофелем

Ингредиенты

5–6 сосисок, 3–4 вареных клубней картофеля, 100 г сметаны, 20 г сливочного масла, 1–2 луковицы, соль по вкусу.

Способ приготовления

Картофель очистить и нарезать кубиками. Лук очистить, вымыть и мелко нарезать. Сосиски мелко нарезать.

Сосиски и лук обжарить в сливочном масле, смешать с картофелем, посолить, выложить на блюдо, полить сметаной и подать к столу.

Творожные вафли

Ингредиенты

200 г муки, 100 г творога, 125 мл молока, 100 г сливочного масла, 1 яйцо, 1 столовая ложка сахара, 1 чайная ложка разрыхлителя.

Способ приготовления

Вафли приготовить с вечера. Для этого белок отделить от желтка, взбить в крепкую пену. Творог протереть через сито, добавить сахар, растопленное и охлажденное сливочное масло, молоко и яичный желток, тщательно перемешать. Добавить просеянную муку и разрыхлитель, замесить тесто. Ввести белок, аккуратно перемешать. Выпекать вафли в предварительно разогретой специальной форме. Утром вафли выложить на блюдо и подать к столу.

Ананасовый коктейль с мороженым*Ингредиенты*

200 мл ананасового сока, 200 г мороженого, 4 ломтика лимона, 50 г шоколада, сахарная пудра.

Способ приготовления

Ломтики лимона обвалять в сахарной пудре. Шоколад натереть на крупной терке.

Мороженое выложить в блендер, влить ананасовый сок, взбить. Коктейль разлить по бокалам, посыпать тертым шоколадом. Края стаканов украсить ломтиками лимона.

Завтрак по-американски**Яичница с беконом и луком***Ингредиенты*

4 яйца, 150 г бекона, 1 красная луковица, 1 столовая ложка сливочного масла, 2 столовые ложки кетчупа, перец, соль.

Способ приготовления

Лук очистить, вымыть, нарезать тонкими полукольцами.

Бекон нарезать тонкими ломтиками, выложить в сковороду с растопленным сливочным маслом, добавить лук и обжарить. Яйца разбить в сковороду с беконом и луком, посолить, поперчить, жарить в течение 3 минут.

Яичницу полить кетчупом.

Хот-доги с помидором*Ингредиенты*

2 продолговатые булочки, 2 сосиски, 1 помидор, 25 г горчицы, 25 г майонеза, 20 мл растительного масла.

Способ приготовления

Булочки надрезать по горизонтали. Сосиски крестообразно надрезать с двух сторон, обжарить в растительном масле. Помидор вымыть, нарезать толстыми ломтиками.

На нижнюю часть булочек выложить по обжаренной сосиске и по 2 ломтика помидора, полить горчицей и майонезом, накрыть верхней частью. Хот-доги поместить в микроволновую печь, готовить при полной мощности в течение 1 минуты.

Какао с корицей и шоколадом*Ингредиенты*

8 чайных ложек порошка какао, 500 мл молока, 50 г шоколада, корица на кончике ножа, сахар.

Способ приготовления

Шоколад натереть на крупной терке. Какао смешать с сахаром и корицей, залить 150 мл молока, перемешать. Влить оставшееся молоко, помешивая, довести до кипения. Кипятить на слабом огне в течение 2 минут.

Какао разлить по чашкам, посыпать шоколадом.

Завтрак «Веселые каникулы»

Бутерброды с мясом курицы и маринованными огурцами

Ингредиенты

5–6 ломтиков пшеничного хлеба, 100 г отварного мяса курицы, 2 маринованных огурца, 50 г сливочного масла.

Способ приготовления

Мясо нарезать ломтиками, огурцы — дольками.

Ломтики хлеба смазать маслом, сверху положить ломтики мяса, на них — дольки маринованных огурцов.

Ингредиенты

500 г творога, 125 г пшеничной муки, 1 яйцо, 40 г сахара, 20 г сливочного масла, 100 г сметаны, соль по вкусу.

Способ приготовления

Сырники приготовить с вечера. Творог растереть деревянной ложкой, добавить 100 г му-

Сырники

ки, яйцо, сахар и соль, тщательно перемешать. Массе придать форму батона диаметром 5–6 см, нарезать поперек на равные кусочки, которые панировать в оставшейся муке, придавая им форму биточков.

Сырники уложить в сковороду, смазанную растопленным сливочным маслом и обжарить с обеих сторон.

При подаче к столу полить сметаной.

Фруктово-молочный коктейль с ягодами

Ингредиенты

1 банан, 100 мл апельсинового сока, 200 мл молока, 200 г пломбира, ягоды малины или ежевики для украшения.

Способ приготовления

Банан вымыть, очистить, нарезать кружочками, положить в блендер, влить апельсиновый сок и молоко, добавить пломбир, взбить.

Коктейль разлить по бокалам и украсить ягодами малины или ежевики.

Завтрак «Первокурсница»

Салат из сосисок с овощами

Ингредиенты

300 г сосисок, 2 крупные вареные моркови, 1 вареная свекла, 200 г вареного картофеля, 1 пучок зелени петрушки, 1 пучок зелени укропа, 45 мл нерафинированного подсолнечного масла, перец, соль.

Способ приготовления

Сосиски отварить и нарезать кружочками. Морковь очистить и нарезать тонкими кружочками. Свеклу очистить и натереть на крупной терке. Картофель очистить и нарезать кубиками. Зелень петрушки и укропа вымыть, обсушить, мелко нарубить. Подготовленные ингредиенты перемешать, посолить, поперчить, заправить подсолнечным маслом.

При подаче к столу украсить веточками петрушки и укропа.

Бутерброды с пастой из сыра и яиц*Ингредиенты*

8–10 ломтиков пшеничного хлеба, 3 сваренных вкрутую яйца, 100 г зелени укропа, 200 г сыра, 100 г майонеза, соль.

Способ приготовления

Яйца очистить и размять вилкой, сыр натереть на мелкой терке. Укроп вымыть, нарубить.

Яйца перемешать с сыром и укропом, добавить майонез и соль.

Ломтики хлеба смазать полученной пастой и подать бутерброды к столу.

Шоколадный напиток с орехами*Ингредиенты*

400 мл молока, 100 г шоколада, 100 г ядер грецких орехов.

Способ приготовления

Орехи измельчить до порошкообразного состояния. Шоколад натереть на мелкой терке.

перемешать с горячим молоком, добавить орехи, довести до кипения. Варить, помешивая, в течение 3 минут. Напиток разлить по стаканам.

Завтрак «Бедный студент»

Колбаса, жаренная с яйцами и сыром

Ингредиенты

300 г вареной колбасы, 50 г сыра, 50 г томатного соуса, 3 яйца, 1 столовая ложка сливочного масла, 1 столовая ложка майонеза.

Способ приготовления

Колбасу нарезать ломтиками, сыр натереть на крупной терке.

Колбасу выложить в смазанную сливочным маслом сковороду, обжарить каждый ломтик с одной стороны, перевернуть, разбить сверху яйца, посыпать сыром, накрыть сковороду крышкой, убавить огонь до минимума и жарить в течение 3 минут.

Яичницу разложить по тарелкам, полить майонезом и томатным соусом и подать к столу.

Печенье на рассоле

Ингредиенты

400 г муки, 200 мл помидорного рассола, 100 мл растительного масла, 2 столовые ложки сахара, 100 г сахарной пудры, 1 столовая ложка маргарина, 1 чайная ложка соды, соль.

Способ приготовления

С вечера приготовить печенье. Для этого рассол смешать с растительным маслом, сахаром, содой и солью, всыпать просеянную муку и замесить не слишком крутое тесто. Выложить его на присыпанную мукой доску, раскатать в пласт толщиной 0,3–0,5 см, вырезать выемкой кружочки. Выложить изделия на смазанный маргарином противень, выпекать в предварительно разогретой до 200–220 °С духовке до готовности. Печенье накрыть полотенцем и оставить на ночь при комнатной температуре.

Утром печенье выложить на блюдо и посыпать сахарной пудрой.

Компот из клубничного варенья и изюма*Ингредиенты*

4 столовые ложки клубничного варенья, 50 г изюма, 4 ломтика лимона.

Способ приготовления

Изюм промыть, залить холодной водой, довести до кипения, варить в течение 7 минут, добавить варенье, снова довести до кипения.

Напиток процедить, разлить по стаканам, добавив в каждый по ломтику лимона.

Завтрак «Ультра»**Салат из моркови и сыра***Ингредиенты*

2 вареные моркови, 100 г твердого сыра, 1 крупное яблоко, 1 яйцо, 1 луковица, 30 мл

растительного масла, 1 банка майонеза, зелени петрушки и укропа.

Способ приготовления

Морковь очистить. Яблоко вымыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину. Морковь и яблоко нарезать соломкой. Яйцо сварить вкрутую, очистить и нарезать мелкими кубиками. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами и пассеровать в масле. Все смешать и заправить майонезом.

Сыр натереть на крупной терке, зелень петрушки и укропа мелко нарубить. Готовый салат посыпать сыром и зеленью. Можно также украсить его ломтиками моркови и яблок.

Гренки с омлетом

Ингредиенты

3–4 ломтика пшеничного хлеба, 1 яйцо, 50 г сливочного масла, $1/2$ пучка зелени петрушки, соль.

Способ приготовления

Зелень петрушки вымыть. Хлеб обжарить с одной стороны в сливочном масле, перевернуть. Яйцо взбить с солью, залить этой смесью хлеб, накрыть сковороду крышкой и готовить в течение 3 минут на слабом огне.

Гренки выложить на блюдо, украсить веточками петрушки и подать к столу.

Кофе с фруктовым мороженым

Ингредиенты

4 чайные ложки растворимого кофе, 100 г фруктового мороженого, 50 г тертого темного шоколада, сахар.

Способ приготовления

В кофейные чашки положить по 2 чайные ложки растворимого кофе и сахар по вкусу, залить горячей водой, перемешать. С помощью круглой ложки сформовать шарики мороженого, положить в каждую чашку по 2 шарика, посыпать шоколадом и подать к столу.

Завтрак «Гаргантюа»**Блинчики с сардельками***Ингредиенты*

150 г муки, 2 яйца, 50 г сахара, 100 мл молока, 100 мл растительного масла, 3 г соли.

Для начинки: 100 г сарделек, 100 г оливок без косточек, 2 вареных клубня картофеля, 1 головка репчатого лука, 100 г майонеза, 1 крупная морковь, перец, соль.

Способ приготовления

С вечера приготовить блинчики. Для этого муку просеять, смешать с яйцами, взбитыми с сахаром и солью. Тонкой струйкой влить молоко, замесить тесто. Тесто взбить и поставить в прохладное место на 30 минут.

Выпечь блинчики на раскаленной сковороде, смазанной растительным маслом.

Для приготовления начинки сардельки отварить, нарезать мелкими кубиками. Оливки нарезать тонкими колечками. Картофель очистить, натереть на крупной терке. Морковь вымыть, очистить, натереть на мелкой терке. Репчатый лук

очистить, вымыть, нарезать мелкими кубиками. Сардельки смешать с оливками, картофелем, репчатым луком и морковью, посолить, поперчить, заправить майонезом, тщательно перемешать. Начинку выложить в эмалированную емкость и поместить на ночь в прохладное место.

Утром выложить начинку на блинчики, разровнять. Блинчики свернуть вчетверо, разложить по тарелкам и подать к столу.

Ванильный шоколад

Ингредиенты

150 г молочного шоколада, 200 мл молока, 1 пакетик ванильного сахара.

Способ приготовления

Шоколад растопить на водяной бане, добавить теплое молоко, ванильный сахар и, постоянно помешивая, довести до кипения. Напиток взбить миксером или венчиком, разлить по чашкам и подать к столу.

Завтрак «Импульс»

Гречневая каша с яблоком и медом

Ингредиенты

400 г гречневой каши, 2 яблока, 50 г сливочного масла, 50 г меда.

Способ приготовления

В кашу добавить сливочное масло, выложить в сковороду и разогреть. Яблоки вымыть, натереть на крупной терке. Кашу смешать с тер-

тыми яблоками и медом, разложить по тарелкам и подать к столу.

Тосты с ветчиной

Ингредиенты

5–6 ломтиков ржаного хлеба, 100 г ветчины, 2 чайные ложки горчицы, 50 г сливочного масла, 1 соленый огурец.

Способ приготовления

Огурец нарезать кружочками, ветчину — ломтиками. Сливочное масло смешать с горчицей.

Ломтики хлеба подрумянить в тостере, смазать горчичным маслом, сверху положить ветчину и кружочки огурцов и подать к столу.

Лимонад «Ананасовый»

Ингредиенты

50 мл лимонного сиропа, 100 мл ананасового сока, 200 мл газированной воды, пищевая лед.

Способ приготовления

Лимонный и ананасовый сок разлить по бокалам, долить газированной водой, положить в каждый бокал по кубику пищевого льда.

Завтрак «Хеллоуин»

Омлет с тыквой

Ингредиенты

600 г тыквы, 6 яиц, 75 г муки, 300 мл молока, 50 мл растительного масла, 100 г зелени укропа, перец, соль.

Способ приготовления

Тыквенную массу приготовить с вечера. Тыкву вымыть, срезать корку, удалить семена, нарезать ломтиками, обжарить в раскаленной сковороде в растительном масле, затем тушить в духовке, пока тыква не станет мягкой.

Утром смешать яйца с молоком и мукой, посолить, тщательно перемешать. Укроп вымыть, мелко нарезать, добавить в полученную смесь.

Тыкву залить яичной смесью и запекать в разогретой до 150 °С в течение 6–8 минут.

К столу подавать в горячем виде.

Печенье с тыквой и орехами*Ингредиенты*

500–550 г муки, 300 г мякоти тыквы, 100 г измельченных грецких орехов, 200 г сахара, 200 г сливочного масла, 1 пакетик ванильного сахара, 1 чайная ложка разрыхлителя, 2 столовые ложки сахарной пудры, 1 столовая ложка маргарина.

Способ приготовления

Печенье приготовить с вечера. Для этого тыкву натереть на мелкой терке, смешать с сахаром и растопленным маслом. Добавить муку, орехи, ванильный сахар и разрыхлитель, замесить тесто, завернуть его в пищевую пленку, положить на 40 минут в морозильник. Затем тесто раскатать в пласт толщиной 0,7 см, вырезать выемкой или ножом фигурки в виде чертиков. Изделия выложить на смазанный маргарином противень, выпекать в предварительно

разогретой духовке 20 минут. Печенье накрыть полотенцем и оставить на ночь при комнатной температуре.

Утром готовое печенье выложить на блюдо и посыпать сахарной пудрой.

Молочно-вишневый коктейль

Ингредиенты

1 л молока, 1 стакан вишневого сиропа, ванилин.

Способ приготовления

Холодное кипяченое молоко взбить с помощью блендера или миксера с сиропом и ванилином.

Коктейль разлить по стаканам, подать к столу с соломинками.

Завтрак «Зачетный»

Бутерброды «Стимул»

Ингредиенты

4 ломтика пшеничного хлеба, 50 г сливочного масла, 100 г ветчины, 4 кружочка ананаса, 50 г сыра, 8 оливок без косточек.

Способ приготовления

Сыр и ветчину нарезать ломтиками. Оливки разрезать на 2–4 части.

Хлеб смазать маслом, сверху положить ветчину, сыр и кружочки ананаса.

Бутерброды украсить оливками и подать к столу.

Салат «Умник»*Ингредиенты*

200 г филе отварной рыбы, 3 моркови, 100 г майонеза, 1 пучок зелени петрушки, 1 стручок болгарского перца, соль.

Способ приготовления

Морковь вымыть, отварить, очистить и нарезать кружочками. Зелень петрушки вымыть. Болгарский перец вымыть, удалить плодоножку с семенами, нашинковать.

Рыбное филе нарезать кусочками, смешать с морковью и болгарским перцем, посолить, выложить на блюдо, полить майонезом, украсить веточками петрушки и подать к столу.

Сливки с черничным сиропом*Ингредиенты*

200 г взбитых сливок, 100 мл молока, 20 мл черничного сиропа, 1 яйцо.

Способ приготовления

Яйцо взбить. Сливки смешать с охлажденным молоком и черничным сиропом, добавить яйцо.

Завтрак «Креативный»**Бутерброды «Сделай сам»***Ингредиенты*

4 ломтика пшеничного хлеба, 2 сваренных вкрутую яйца, 2 сосиски, 100 г сливочного масла, 1 столовая ложка растительного масла, 1 столовая ложка майонеза, 1 пучок зелени укропа.

Способ приготовления

Яйца очистить и нарубить. Сосиски отварить и нарезать маленькими кусочками. Зелень укропа вымыть.

Хлеб слегка обжарить в растительном масле, смазать сливочным маслом, сверху выложить рубленое яйцо, сосиски, полить майонезом, украсить зеленью укропа и подать к столу.

Салат из фасоли и соленых огурцов*Ингредиенты*

200 г консервированной фасоли, 3 соленых огурца, 1 яблоко, 1 сваренное вкрутую яйцо, 4 столовые ложки растительного масла, 1 пучок зелени укропа, перец красный молотый, соль.

Способ приготовления

Огурцы нарезать соломкой. Яблоко вымыть, очистить, удалить сердцевину и нарезать кубиками. Яйцо очистить и нарубить. Зелень укропа вымыть.

Консервированную фасоль смешать с огурцами, яблоком и яйцом, выложить на блюдо, посолить, поперчить, заправить растительным маслом, украсить веточками укропа и подать к столу.

Завтраки для пожилых людей

Появилось много свободного времени? Теперь можно приготовить на завтрак что-нибудь оригинальное — это поможет поднять настроение, ощутить прилив бодрости и сил. Блюда из овощей, нежирного мяса, кисломолочных продуктов и вкусная домашняя выпечка укрепят здоровье и улучшат самочувствие.

Завтрак «Уют»

Оладьи из творога с яблоками

Ингредиенты

500 г творога, 2 яичных желтка, 1 яичный белок, 1 яблоко, 20 г сахара, 250 г пшеничной муки, 170 г сметаны, 30 мл растительного масла, 125 г сливочного масла.

Способ приготовления

Творог подготовить с вечера. Для этого протереть или пропустить его через мясорубку, растереть с сахаром и яичными желтками. Утром вымыть яблоко, очистить от кожицы, натереть на крупной терке. В творожную массу добавить яблоко, муку, взбитый белок, соль, все тщательно перемешать.

Смесь выкладывать ложкой на горячую сковороду с растопленным сливочным маслом и жарить до образования румяной корочки.

Подавать со сметаной и сахаром.

Чай с клубничным вареньем и молоком

Ингредиенты

6 чайных ложек черного чая, 500 мл молока, 4 столовые ложки клубничного варенья.

Способ приготовления

Заварочный чайник ополоснуть кипятком, положить в него чай. Чайник залить кипятком на $\frac{1}{3}$ объема, настаивать в течение 5 минут.

Чайник наполнить кипятком, настаивать в течение 3 мин. Молоко довести до кипения, добавить клубничное варенье, тщательно перемешать.

Чай разлить по чашкам, заполнив их на $\frac{1}{3}$ объема. В каждую чашку влить молоко с вареньем.

Завтрак «Ностальгия»

Салат из консервированной печени трески

Ингредиенты

150 г консервированной печени трески, 2 клубня вареного картофеля, 2 соленых огурца, 1 вареная морковь, 2 столовые ложки майонеза, перец, соль.

Способ приготовления

Картофель и морковь очистить и натереть на крупной терке. Огурцы мелко нарезать.

Печень трески размять вилкой, смешать с картофелем, морковью, огурцами и луком, посолить, выложить на блюдо, полить майонезом и подать к столу.

Кекс на малиновом варенье*Ингредиенты*

200–250 г муки, 200 г малинового варенья, 200 г сметаны, 2 яйца, 1 чайная ложка соды, 1 столовая ложка маргарина.

Способ приготовления

Кекс приготовить с вечера. Варенье смешать с сахаром и содой, оставить на 30 минут. Затем добавить яйца и сметану, взбить миксером. Всыпать просеянную муку, замесить однородное тесто. Форму для кекса смазать маргарином, присыпать мукой и вылить в нее тесто. Кекс выпекать в разогретой до 190 °С духовке 50–55 минут.

Кисломолочный коктейль с черникой*Ингредиенты*

100 мл ряженки, 100 г черники, 100 мл кефира, 10 г сахара.

Способ приготовления

Чернику перебрать, вымыть. Ряженку, кефир и кефир взбить с сахаром, охладить.

Завтрак «Ретро»**Салат из шампиньонов и яиц***Ингредиенты*

300 г шампиньонов, 5–6 сваренных вкрутую яиц, 1 столовая ложка 3%-ного уксуса, 3 столовые ложки растительного масла, 1 пучок зелени укропа, $\frac{1}{4}$ чайной ложки сахара, перец, соль.

Способ приготовления

Яйца очистить и нарубить. Зелень укропа вымыть, измельчить, посыпать сахаром, перцем и сбрызнуть уксусом.

Грибы перебрать, очистить, промыть, отварить в подсоленной воде, затем откинуть на дуршлаг, остудить и нарезать ломтиками.

Грибы смешать с яйцами, выложить на блюдо, полить растительным маслом, посыпать зеленью укропа и подать к столу.

Маффины «Йогуртовые»*Ингредиенты*

200 г муки, 200 г изюма без косточек, 250 мл клубничного йогурта, 150 г сахара, 1 яйцо, 100 мл оливкового масла, 50 г кокосовой стружки, 2 столовые ложки сахарной пудры, 1 чайная ложка пекарского порошка.

Способ приготовления

Маффины приготовить с вечера. Изюм промыть, обсушить. Муку просеять, смешать с пекарским порошком и кокосовой стружкой. Яйцо взбить с сахаром, добавить оливковое масло, йогурт и изюм. Все хорошо перемешать, всыпать мучную смесь и замесить однородное тесто. Формочки для кексов выстлать бумагой для выпечки, наполнить на $\frac{2}{3}$ тестом. Изделия выпекать в разогретой до 180 °С духовке до готовности. Маффины слегка охладить, вынуть из формочек, перед подачей к столу посыпать сахарной пудрой.

Напиток из шиповника, кураги и меда*Ингредиенты*

100 г шиповника, 100 г кураги, 50 г меда.

Способ приготовления

Напиток приготовить с вечера. Для этого курагу промыть и мелко нарезать.

Шиповник и курагу залить 700 мл кипятка и оставить на ночь настаиваться в термосе.

Утром напиток процедить, смешать с медом, разлить по чашкам и подать к столу.

Завтрак «Семейный очаг»**Яйца с творогом и сыром***Ингредиенты*

6 яиц, 100 г жирного творога, 50 г сыра, 50 г майонеза, 1 пучок зелени петрушки, перец.

Способ приготовления

Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить, разрезать вдоль пополам, отделить белки от желтков, желтки мелко нарубить. Сыр натереть на мелкой терке. Зелень петрушки вымыть, обсушить, мелко нарезать. Творог смешать с сыром, желтками, зеленью и перцем. Белки яиц нафаршировать творожной смесью, полить майонезом.

При подаче к столу украсить листочками петрушки.

Блины «Скорые»*Ингредиенты*

125 г муки, 500 мл молока, 2 яйца, 25 г сахара, 50 мл растительного масла, 3 г соли.

Способ приготовления

Яйца, соль и сахар взбить венчиком, во взбитую массу влить молоко, всыпать муку. Тщательно перемешать. Затем добавить растительное масло, еще раз перемешать.

Выпекать первый блин на смазанной маслом сковороде, остальные блины печь на раскаленной сковороде без масла.

Такие блины можно подавать с вареньем, медом или посыпав их сахарной пудрой.

Зеленый чай с ромашкой*Ингредиенты*

2 чайные ложки зеленого чая, 2 столовые ложки сухих цветков ромашки, сахар.

Способ приготовления

Заварочный чайник ополоснуть кипятком, положить в него чай и ромашку.

Чайник на $\frac{1}{3}$ объема залить кипятком, настаивать в течение 5 минут, затем наполнить кипятком.

Чай разлить по чашкам, добавить в каждую сахар по вкусу.

Завтрак «Солнечный»**Оладьи из рисовой каши со сгущенным молоком***Ингредиенты*

50 г риса, 200 мл молока, 2 яйца, 15 г сахара, 50 г пшеничной муки, 20 г сливочного масла.

80 мл растительного масла, $\frac{1}{4}$ чайной ложки пищевой соды, 40 г стуженного молока, соль.

Способ приготовления

Рис залить 100 мл воды, довести до кипения, варить 10 минут, добавить сахар, соль, молоко, сливочное масло, варить еще 10 минут, остудить. Добавить взбитые с содой яйца, пшеничную муку. Тесто перемешать и оставить в теплом месте на 10 минут. Выпечь оладьи на смазанной растительным маслом сковороде, полить стуженным молоком.

Десерт из черной смородины

Ингредиенты

1 кг черной смородины, 1 палочка корицы, 100 г сахарной пудры, 2 веточки мяты.

Способ приготовления

Смородину вымыть, очистить от плодоножек, залить 1 л горячей воды, добавить корицу, варить в течение 3 минут. Затем смородину откинуть на дуршлаг, охладить и выложить в креманки.

Смородину в креманках посыпать сахарной пудрой, украсить листочками мяты.

Напиток из малины и тархуна

Ингредиенты

200 г малины, 4–5 веточек тархуна, сахар.

Способ приготовления

Малину перебрать, вымыть. Тархун вымыть, крупно нарезать.

Малину и тархун залить 1 л кипятка, настаивать в течение 10 минут, процедить.

Напиток разлить по стаканам, добавив в каждый сахар по вкусу.

Завтрак «Совершенство»

Пюре из зеленого горошка и салата

Ингредиенты

600 г зеленого горошка, 100 г листьев зеленого салата, 3 корня петрушки, 25 г сливочного масла, сахар, соль.

Способ приготовления

Корни петрушки очистить, вымыть, мелко нарезать. Салат латук вымыть, обсушить. Зеленый горошек промыть, положить в кастрюлю, залить кипящей водой, добавить корни петрушки, салат, накрыть кастрюлю крышкой и варить до готовности. Вареные овощи протереть через сито, добавить масло, сахар и соль, перемешать.

Пюре подавать к столу в горячем виде.

Гречневые оладьи

Ингредиенты

200 мл простокваши, 2 яйца, 150 г гречневой муки, 10 г сахара, 40 мл растительного масла, $\frac{1}{2}$ чайной ложки питьевой соды, 20 г сметаны, соль.

Способ приготовления

Яйца взбить с сахаром, солью и содой, добавить простоквашу, муку. Тесто перемешать, оставить на 10 минут в теплом месте.

Выпечь оладьи на смазанной растительным маслом раскаленной сковороде, полить сметаной.

Зеленый чай с мятой и чабрецом

Ингредиенты

3 чайные ложки зеленого чая, 1 чайная ложка сушеной мяты, 1 чайная ложка сушеного чабреца, сахар.

Способ приготовления

Заварочный чайник ополоснуть кипятком, положить в него чай, чабрец и мяту. Чайник залить кипятком на $\frac{1}{3}$ объема, настаивать в течение 5 минут.

Чайник наполнить кипятком, настаивать еще 3 минуты. Чай разлить по чашкам, добавив в каждую сахар по вкусу.

Завтрак «Дружеский»

Оладьи из сухого молока

Ингредиенты

50 г сухого молока, 2 яйца, 150 г пшеничной муки, 20 г сахара, 10 мл оливкового масла, 20 мл растительного масла, $\frac{1}{2}$ чайной ложки пищевой соды, соль.

Способ приготовления

Сухое молоко перемешать с небольшим количеством теплой воды, довести до кипения, остудить, добавить 150 мл воды, сахар, взбитые яйца, муку, соль, соду и оливковое масло. Тесто перемешать и оставить на 10 минут в теплом

месте. Выпечь оладьи в смазанной растительным масле сковороде.

Напиток из цикория

Ингредиенты

2 столовые ложки молотых корней цикория, 1 л молока, сахар.

Способ приготовления

Корни цикория перемешать с сахаром, залить небольшим количеством молока, довести до кипения, влить оставшееся молоко. Кипятить в течение 5–7 минут, процедить.

Завтрак по-крестьянски

Блины с омлетом

Ингредиенты

2 луковицы, 400 г муки, 500 мл молока, 6 яиц, 25 г сливочного масла, 20 г дрожжей, 150 мл растительного масла, 5 г сахара, перец, 3 г соли.

Способ приготовления

Дрожжи развести в 250 мл молока, добавить муку, тщательно перемешать и поставить на 1 час в теплое место. Оставшееся молоко подогреть, растопить в нем сливочное масло, добавить соль, сахар, 3 желтка, все тщательно перемешать, ввести в подошедшее тесто и еще раз перемешать. Затем добавить в тесто взбитые белки 3 яиц, осторожно перемешать.

Для приготовления припека репчатый лук очистить, вымыть, мелко нарезать и обжарить в растительном масле. Оставшиеся яйца взбить, полученную смесь вылить в раскаленную сковороду с растительным маслом и обжарить с двух сторон. Готовый омлет остудить и нарезать тонкой соломкой. Жареный лук и омлет смешать, поперчить, тщательно перемешать.

Набирая тесто большой ложкой или половником, выливать его на небольшое количество припека и выпекать на раскаленной, смазанной растительным маслом сковороде.

Яблочный компот с лимоном

Ингредиенты

4 яблока, 2 ломтика лимона, сахар.

Способ приготовления

Яблоки вымыть, разрезать пополам, удалить сердцевину, нарезать кубиками, залить 500 мл воды, довести до кипения, варить в течение 5 минут, добавить ломтики лимона и сахар, перемешать.

Настаивать компот в течение 5 минут, затем разлить по чашкам.

Завтрак «Весенняя капель»

Зеленый салат с яйцом

Ингредиенты

200 г листьев салата, 1 пучок зелени укропа, 1 пучок зелени петрушки, 2 сваренных вкру-

тую яйца, 100 мл простокваши, соль по вкусу.

Способ приготовления

Листья салата и зелень петрушки и укропа вымыть и нарубить. Яйца очистить и мелко нарезать.

Салат и зелень петрушки и укропа смешать, посолить, выложить на блюдо, заправить простоквашей, посыпать яйцами и подать к столу.

Бутерброды с творогом и шпротами

Ингредиенты

4 ломтика отрубного батона, 100 г жирного творога, 50 г шпрот, 50 г помидоров черри, несколько веточек петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Творог смешать с солью и перцем, тщательно растереть. На ломтики батона нанести толстым слоем творожную смесь.

Шпроты и четвертинки помидоров черри уложить на бутерброды. При подаче украсить веточками петрушки.

Завтрак «Отменный»

Перловая каша с луком

Ингредиенты

200 г перловой крупы, 100 г свиного сала, 2 луковицы, соль.

Способ приготовления

Крупу промыть в теплой воде, воду слить. Крупу промыть в горячей воде. 2,5 л воды довести

ти до кипения, посолить, всыпать крупу и сварить рассыпчатую кашу.

Лук очистить, вымыть, мелко нарезать и обжарить в масле. В горячую кашу положить лук, перемешать.

К столу подавать в горячем виде.

Чай с брусникой

Ингредиенты

2 чайные ложки черного чая, 50 г брусники, сахар.

Способ приготовления

Бруснику перебрать, вымыть. Заварочный чайник ополоснуть кипятком, положить в него чай и ягоды брусники, залить кипятком на $2/3$ объема, настаивать в течение 5 минут.

Чайник наполнить кипятком, настаивать еще 3 минуты. Чай разлить по чашкам, добавить в каждую сахар по вкусу.

Напиток «Каротель»

Ингредиенты

2 моркови, 3 яблока, 1 апельсин, сахар.

Способ приготовления

Морковь вымыть, очистить, крупно нарезать. Яблоки вымыть, разрезать пополам, удалить сердцевину, крупно нарезать. Апельсин вымыть, очистить, разобрать на дольки.

Из моркови, яблок и апельсина выжать сок с помощью соковыжималки, добавить по вкусу сахар.

Завтрак «Пальчики оближешь»**Фрикадельки с творогом***Ингредиенты*

1 кг крахмала, 750 мл молока, 300 г сметаны, 500 г творога, 1 яйцо, соль по вкусу.

Способ приготовления

Для приготовления начинки творог растереть деревянной ложкой, добавить яйцо и соль, тщательно перемешать.

В кипящее молоко добавить соль и осторожно, не доводя до кипения, заварить крахмал. Из горячей массы сформовать шарики и нафаршировать их творожной начинкой.

Фрикадельки опустить в кипящую подсоленную воду и варить, пока они не всплывут.

Подавать к столу со сметаной.

Коблер из мандаринов и яблок*Ингредиенты*

2 мандарина, 4 яблока, 4 столовые ложки фруктового сиропа, 4 чайные ложки сахара.

Способ приготовления

Яблоки вымыть, удалить сердцевину, крупно нарезать, залить 500 мл воды, довести до кипения, кипятить в течение 10 минут.

Компот процедить, добавить сахар, еще раз довести до кипения, остудить.

Мандарины вымыть, очистить от кожуры, разделить на дольки, удалить пленки, разложить по стаканам, добавить сироп и компот.

Завтрак «Идеальный»

Листовой салат с помидорами

Ингредиенты

400 г листового салата, 4 столовые ложки растительного масла, 2 помидора, соль.

Способ приготовления

Листья салата вымыть, крупно нарезать и посолить. Помидоры вымыть, удалить плодоножки, нарезать кружочками.

Листья салата выложить на блюдо, полить растительным маслом, украсить кружочками помидоров и подать к столу.

Пирожки с луком

Ингредиенты

1 кг дрожжевого теста, 500 г отварной печени, 300 г отварного легкого, 2 луковицы, 2 столовые ложки растительного масла, 1 желток, 1 столовая ложка маргарина, перец, соль.

Способ приготовления

Лук очистить, вымыть, мелко нарезать и обжарить в растительном масле. Печень и легкое пропустить через мясорубку, смешать с луком. Полученную начинку посолить и поперчить. Тесто выложить на присыпанную мукой доску, разделить на небольшие шарики, раскатать их в лепешки толщиной 0,5 см. На середину каждой лепешки положить немного начинки. Слепить пирожки, выложить их на смазанный маргарином противень швами вниз. Дать расстояться

в течение 30 минут, связать взбитым желтком и вытекать в предварительно разогретой духовке до готовности.

Грушевый кисель

Ингредиенты

5 груш, 100 г сахара, 50 г крахмала.

Способ приготовления

Груши вымыть, удалить сердцевину с семенами, нарезать крупными кусочками, варить в течение 4 минут, затем протереть через сито и процедить через марлю. Отвар смешать с сахаром, залить разведенный крахмал довести до кипения.

Подавать к столу можно как в горячем, так и в охлажденном виде.

Завтраки для будней и выходных

Утро буднего дня лучше всего начинать с несложных блюд, помогающих взбодриться и настроиться на рабочий лад, например с бутербродов, кофе, чая, творожников или яичницы. В выходные же можно порадовать домашних тающим во рту пирогом, аппетитной пиццей, изысканными коктейлями и закусками.

Завтрак «Воскресное утро»

Пирожки с повидлом и орехами

Ингредиенты

500 г дрожжевого теста, 300 г повидла из айвы, 150 г очищенного фундука, 1 чайная ложка тертой лимонной цедры, 1 столовая ложка маргарина.

Способ приготовления

Для приготовления начинки орехи нарубить, добавить повидло и лимонную цедру, перемешать. Тесто выложить на присыпанную мукой доску, разделить на небольшие шарики, раскатать каждый в лепешку толщиной 0,5 см. Выложить на середину каждой лепешки начинку, слепить пирожки и выложить их на смазанный маргарином противень швами вниз. Дать расстояться в течение 30 минут, смазать взбитым желтком и выпекать в предварительно разогретой духовке до готовности.

Молочный коктейль с ананасовым соком*Ингредиенты*

200 г мороженого, 200 мл молока, 50 мл ананасового сока, 10 мл апельсинового сиропа.

Способ приготовления

Мороженое и молоко взбить в блендере, добавить апельсиновый сироп и ананасовый сок.

Завтрак «Ленивый»**Бутерброды «Зеленые»***Ингредиенты*

3–4 ломтика ржаного хлеба, 100 г сливочного масла, 1 столовая ложка рубленой зелени петрушки, соль.

Способ приготовления

Сливочное масло взбить с петрушкой и солью. Смазать приготовленной смесью ломтики хлеба и подать к столу.

Яичница на сале*Ингредиенты*

4 яйца, 100 г соленого сала, 1 луковица, перец, соль.

Способ приготовления

Сало нарезать мелкими кубиками, выложить в разогретую сковороду, слегка обжарить.

Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами, добавить к салу, жарить до золотистого

цвета. Сверху аккуратно вылить яйца, посолить, поперчить, жарить в течение 3 минут.

Кофе с пломбиром

Ингредиенты

4 чайные ложки растворимого кофе, 2 чайные ложки сгущенного молока, 200 г пломбира.

Способ приготовления

Кофе залить 200 мл кипятка, добавить сгущенное молоко, перемешать. Из пломбира сформовать с помощью ложки-выемки шарики.

Напиток разлить по чашкам, добавить в каждую по шарiku пломбира.

Завтрак «Робин-Бобин»

Закуска «Пикантная»

Ингредиенты

400 г краснокочанной капусты, 1 морковь, 1 чайная ложка сахара, 2 чайные ложки лимонного сока, 100 мл растительного масла, 1/4 чайной ложки молотой гвоздики, перец красный молотый, соль.

Способ приготовления

Капусту вымыть, крупно нарезать, выложить в кастрюлю, залить водой, довести до кипения, затем откинуть на дуршлаг, растереть с солью и сахаром, сбрызнуть лимонным соком. Морковь очистить и нарезать кружочками.

Для приготовления соуса в растительное масло положить перец и гвоздику, довести до кипения и остудить.

Капусту перемешать с морковью, выложить на блюдо, заправить соусом и подать к столу.

Быстрый пирог с индейкой

Ингредиенты

Для теста: 170 г муки, 100 г сметаны, 100 г майонеза, $\frac{1}{2}$ чайной ложки питьевой соды, 1 столовая ложка маргарина.

Для начинки: 500 г мяса индейки, 2 луковицы, 1 морковь, 1 зубчик чеснока, 2 столовые ложки растительного масла, перец, соль.

Способ приготовления

Пирог приготовить с вечера. Для этого мясо индейки промыть, пропустить через мясорубку. Лук и чеснок очистить, вымыть, мелко нарезать. Морковь очистить, вымыть, натереть на крупной терке. Морковь и лук обжарить в растительном масле, добавить фарш, тушить под крышкой до готовности. Добавить чеснок, посолить, поперчить, перемешать и охладить. Из сметаны, майонеза, просеянной муки и соды приготовить жидкое тесто, вылить половину в смазанную маргарином форму. Сверху выложить охлажденную начинку, залить оставшимся тестом. Выпекать пирог в предварительно разогретой до 200 °С духовке 40–45 минут.

Утром пирог нарезать порционными кусками, разогреть в микроволновой печи и подать к столу.

Флип медовый с шоколадом и корицей*Ингредиенты*

400 мл молока, 100 г сливок, 50 г меда,
2 яичных желтка, 100 г горького шоколада,
1/2 чайной ложки корицы.

Способ приготовления

Шоколад натереть на мелкой терке. Молоко, сливки, яичные желтки, корицу и мед взбить с помощью блендера.

Напиток разлить по стаканам, посыпать шоколадом.

Завтрак «Нежный»**Творожники с инжиром и орехами***Ингредиенты*

500 г творога, 125 г пшеничной муки, 4 яйца,
60 г сахара, 120 г инжира, 200 г грецких орехов,
60 г сливочного масла, 170 г сметаны, соль.

Способ приготовления

Творог пропустить через мясорубку, муку просеять, инжир замочить на 30 минут в горячей воде, затем мелко нарезать. Ядра грецких орехов обжарить и мелко нарубить. Творог соединить с половиной муки, желтками яиц, инжиром и орехами, посолить и тщательно перемешать.

Подготовленную массу разделить на равные части, придать им округлую форму и обвалять в оставшейся муке. Творожники жарить с обеих сторон в сливочном масле до золотистого цвета, затем поместить их в духовку на 5–7 минут.

Йогуртовый напиток со сгущенным молоком*Ингредиенты*

200 г несладкого йогурта, 100 г сгущенного молока, 100 мл сливок, 2 банана.

Способ приготовления

Бананы вымыть, очистить, нарезать кружочками и размять с помощью вилки. Йогурт смешать со сгущенным молоком, сливками, добавить бананы, взбить с помощью блендера.

Завтрак «Уикенд»**Закуска из свеклы и чернослива***Ингредиенты*

3–4 вареные свеклы, 200 г чернослива, 100 г майонеза, 1 пучок зелени петрушки, соль.

Способ приготовления

Чернослив замочить в теплой воде на ночь. Утром откинуть на дуршлаг, обдать кипятком и мелко нарезать. Свеклу очистить и натереть на крупной терке. Зелень петрушки вымыть и нарубить.

Свеклу соединить с черносливом, посолить, выложить на блюдо, заправить майонезом, посыпать зеленью петрушки и подать к столу.

Пирог-лимонник из дрожжевого теста*Ингредиенты*

Для теста: 600 г муки, 200 г маргарина, 100 мл молока, 2 столовые ложки сахара, 20 г дрожжей, 1 желток, соль.

Для начинки: 1 лимон, 200 г сахара.

Способ приготовления

Пирог приготовить с вечера. Для этого дрожжи развести в подогретом молоке, поставить на 15 минут в теплое место. Затем добавить предварительно растопленный и охлажденный маргарин, сахар, соль и просеянную муку. Замесить тесто, поставить на 2 часа в теплое место, затем выложить на присыпанную мукой доску, разделить на 2 части и раскатать каждую в тонкий пласт.

Для приготовления начинки лимон вымыть, пропустить через мясорубку и смешать с сахаром. Один пласт теста выложить на противень, выстланный бумагой для выпечки, выложить сверху начинку, накрыть вторым пластом теста и защипнуть края. Сделать в середине пирога небольшое отверстие, смазать поверхность взбитым желтком и выпекать в предварительно разогретой духовке до готовности.

Компот из яблок и айвы*Ингредиенты*

4 яблока, 3 айвы, 1 лимон, 1 чайная ложка корицы.

Способ приготовления

Компот приготовить с вечера. Лимон вымыть, нарезать дольками. Яблоки и айву вымыть, удалить сердцевины с семенами, нарезать дольками, залить 1,5 л воды, довести до кипения. Варить в течение 10 минут, положить ломтики лимона, корицу, варить еще 5 минут.

Компот процедить, остудить и разлить по стаканам.

Завтрак «Июльский»**Биточки из творога и рыбы***Ингредиенты*

500 г сухого пресного творога, 500 г трески, 100 г пшеничного хлеба, 170 мл молока, 1 луковица, 125 мл растительного масла, 50 г панировочных сухарей, перец, соль.

Способ приготовления

Рыбу промыть, разделать на филе, нарезать кусочками. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами и обжарить в небольшом количестве растительного масла. Хлеб размочить в молоке. Творог, рыбу, хлеб и лук пропустить через мясорубку. Полученную смесь посолить, поперчить и тщательно перемешать. Из творожно-рыбной массы формировать биточки, запанировать их в сухарях, обжарить с обеих сторон в растительном масле и довести до готовности в духовке.

Салат из белокочанной капусты, огурцов и моркови*Ингредиенты*

200 г белокочанной капусты, 3–4 огурца, 2 моркови, 1 пучок зеленого салата, 100 г майонеза, 1 пучок зеленого лука, соль.

Способ приготовления

Капусту и огурцы вымыть и мелко нарезать. Морковь очистить и натереть на крупной терке. Зеленый лук вымыть и нарубить. Листья салата вымыть и выстлать ими блюдо.

Капусту смешать с огурцами, морковью и зеленым луком, посолить, перемешать, выложить на листья салата, заправить майонезом и подать к столу.

Клубничный пунш

Ингредиенты

300 мл клубничного сока, 100 мл клубничного сиропа, $\frac{1}{2}$ чайной ложки корицы.

Способ приготовления

В клубничный сок добавить корицу, нагреть до 70 °С. Напиток перелить в емкость для пунша, влить сироп и тщательно взбить.

Завтрак «Сытный»

Бутерброды по-шведски

Ингредиенты

6 ломтиков батона, 50 г сливочного масла, 1 столовая ложка растительного масла, 100 г вареной колбасы, 2 помидора, 1 чайная ложка горчицы, $\frac{1}{2}$ пучка зелени петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Ломтики батона обжарить с обеих сторон в сливочном масле. Колбасу нарезать ломтиками и обжарить их с обеих сторон в растительном масле.

Помидоры вымыть, удалить плодоножки, нарезать кружочками. Зелень петрушки вымыть и нарубить.

На ломтики батона выложить колбасу, кружочки помидоров, посолить, поперчить.

Выложить бутерброды на противень и запекать в умеренно разогретой духовке в течение 3–5 минут.

Горячие бутерброды смазать горчицей, посыпать зеленью петрушки и подать к столу.

Салат из тунца с авокадо

Ингредиенты

100 г консервированного тунца, 1 авокадо, 1 пучок листьев зеленого салата, 25 мл лимонного сока, 50 мл оливкового масла, перец, соль.

Способ приготовления

Рыбу размять вилкой. Авокадо вымыть, очистить, нарезать кубиками. Листья салата вымыть, обсушить, нашинковать. Подготовленные ингредиенты смешать.

Для приготовления заправки оливковое масло смешать с лимонным соком, добавить соль и перец, взбить венчиком.

Салат выложить в глубокую тарелку, полить заправкой и подать к столу.

Коктейль «Рассвет»

Ингредиенты

200 г пломбира, 200 мл молока, 4 столовые ложки кофейного сиропа, 100 г тертого горького шоколада.

Способ приготовления

Пломбир и молоко смешать, взбить с помощью блендера.

Напиток разлить по бокалам, добавив в каждый, не размешивая, сироп и шоколад.

Завтрак «Красочный»**Помидоры с сосисками и картофелем***Ингредиенты*

5–6 помидоров, 4 сосиски, 100 г майонеза, 2 вареных клубня картофеля, 1 лимон, перец, соль.

Способ приготовления

Помидоры вымыть, нарезать кружочками. Сосиски отварить, охладить, нарезать кубиками. Картофель очистить и нарезать кубиками. Лимон вымыть, очистить от кожуры и нарезать тонкими ломтиками.

Картофель перемешать с сосисками и майонезом. Кружочки помидоров посолить, поперчить, выложить на блюдо, на каждый кружок положить по 1–2 чайной ложки приготовленной смеси. Украсить закуску ломтиками лимона и подать к столу.

Творожный десерт с орехами*Ингредиенты*

500 г мягкого творога, 250 г сметаны, 20 г лимонной цедры, 150 г сахара, 200 г орехов кешью, 2–3 веточки мяты, ванилин на кончике ножа.

Способ приготовления

Творог смешать со сметаной, ванилином, сахаром и мелко нарубленной лимонной цедрой. Орехи кешью измельчить. Творожную массу выложить в креманки и посыпать орехами.

При подаче к столу украсить листочками мяты.

Зеленый чай с шиповником*Ингредиенты*

4 чайные ложки зеленого чая, 2 столовые ложки сиропа шиповника.

Способ приготовления

Заварочный чайник ополоснуть кипятком, всыпать в него чай.

Чайник на $\frac{1}{3}$ объема залить кипятком, настаивать в течение 5 минут, затем наполнить кипятком.

Чай разлить по чашкам, добавив в каждую по 1 столовой ложке сиропа шиповника.

Завтрак «Итальянский»**Гренки с яйцами по-неаполитански***Ингредиенты*

3–4 ломтика пшеничного хлеба, 1 пучок зелени петрушки, 1 яйцо, 1 чайная ложка молока, 50 г сливочного масла, соль.

Способ приготовления

Яйцо посолить, взбить с молоком. Зелень петрушки вымыть, нарубить.

Ломтики хлеба смочить в яично-молочной смеси и обжаривать в сливочном масле с обеих сторон до образования румяной корочки.

Гренки посыпать зеленью петрушки и подать к столу.

Паста с шампиньонами, оливками и сыром

Ингредиенты

300 г макаронных изделий, 100 г оливок без косточек, 400 г шампиньонов, 100 г сыра, 2 луковицы, 50 г сливочного масла, 2 столовые ложки растительного масла, 2–3 столовые ложки томатного соуса, $\frac{1}{2}$ пучка зелени укропа, соль по вкусу.

Способ приготовления

Шампиньоны промыть, очистить, нарезать ломтиками. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Оливки нарезать тонкими колечками. Зелень укропа вымыть и нарубить. Сыр натереть на крупной терке.

Шампиньоны и лук выложить в сковороду с разогретым растительным маслом, слегка обжарить, посолить. Добавить томатный соус, готовить в течение 15 минут.

Макаронные изделия отварить до полуготовности в подсоленной воде, добавить растопленное сливочное масло, перемешать.

Макароны, оливки и шампиньоны выложить в форму, посыпать сыром и зеленью укропа, поставить в разогретую до 180 °С духовку на 7 минут.

Кофе по-итальянски

Ингредиенты

4 чайные ложки молотого кофе, 2 яичных желтка, 4 чайные ложки сахара.

Способ приготовления

Кофе смешать с 2 чайными ложками сахара, всыпать в турку, залить 200 мл кипятка. Довести до кипения.

Яичные желтки взбить с оставшимся сахаром. Кофе разлить по чашкам, добавить в каждую взбитые желтки.

Завтрак «Зимняя сказка»

Салат из вареного мяса курицы с кукурузой

Ингредиенты

200 г вареного мяса курицы, 100 г консервированной кукурузы, 2 сваренных вкрутую яйца, 2 соленых огурца, 200 г майонеза, перец, соль.

Способ приготовления

Мясо курицы нарезать небольшими кусочками, огурцы — кубиками, яйца очистить и нарезать. Подготовленные ингредиенты смешать, добавить консервированную кукурузу, посолить и поперчить. Салат заправить майонезом, выложить в салатник и подать к столу.

Печенье с апельсиновой начинкой

Ингредиенты

250 г муки, 120 г сливочного масла, 140 г сахарной пудры, 100 г апельсинового джема.

1 яйцо, 1 пакетик ванильного сахара, 1–2 столовые ложки молока, 1 столовая ложка маргарина, $\frac{1}{2}$ чайной ложки разрыхлителя.

Способ приготовления

Печенье приготовить с вечера. Сливочное масло растереть с сахарной пудрой (100 г), добавить яйцо, ванильный сахар и молоко, перемешать. Добавить просеянную муку, смешанную с разрыхлителем, замесить тесто и оставить на 30 минут. Затем выложить его на присыпанную мукой доску, раскатать в пласт толщиной 0,3–0,4 см и вырезать выемкой небольшие кружочки. Выложить их на смазанный маргарином противень, выпекать в предварительно разогретой духовке до готовности, охладить. Половину кружочков смазать джемом и накрыть оставшимися. Посыпать печенье сахарной пудрой.

Кофе с корицей

Ингредиенты

4 чайные ложки молотого кофе, 10 мл малинового ликера, 100 г шоколадного мороженого, сахар.

Способ приготовления

Кофе всыпать в турку, залить 150 мл кипятка, довести до кипения.

Напиток разлить по чашкам, добавив сахар. Перед подачей в каждую чашку добавить немного малинового ликера и по шарiku шоколадного мороженого.

Завтрак «В гостях у бабушки»

Блины с яблочным припеком

Ингредиенты

600 г пшеничной муки, 125 г сливочного масла, 1 яйцо, 25 г дрожжей, 1 л молока, 75 мл оливкового масла, 500 г яблок, 15 мл подсолнечного масла, 20 г сахара, 3 г корицы, 50 г сахарной пудры, соль.

Способ приготовления

С вечера приготовить тесто для блинов. Для этого 700 мл молока подогреть до 30–35 °С, растворить в нем дрожжи, добавить половину сахара, соль, растертый желток и 25 г растопленного сливочного масла, перемешать и всыпать половину просеянной муки. Замесить тесто. Посуду с тестом накрыть полотенцем и поставить в теплое место на 1–2 часа.

Когда тесто увеличится в объеме в 2–3 раза, добавить оставшиеся молоко, подогретое до 50 °С, муку и сахар. Затем добавить взбитый белок, все осторожно перемешать и снова поставить в теплое место на ночь.

Утром приготовить припек. Для этого яблоки очистить, вымыть, мелко нарезать, посыпать сахарной пудрой и корицей, слегка обжарить в растопленном сливочном масле.

На разогретую, смазанную маслом сковороду налить меньше теста, чем обычно. Когда блин слегка подрумянится, положить на него небольшое количество припека и залить новой порцией теста так, чтобы припек оказался

между двумя слоями. Затем блин перевернуть и выпекать с другой стороны.

Такие блины можно подавать с жидким медом, вареньем или сметаной.

Кисель из клюквы

Ингредиенты

150 г клюквы, 100 г сахара, 25 г крахмала.

Способ приготовления

Кисель приготовить с вечера. Клюкву перебрать, вымыть, положить в кастрюлю, влить 100 мл воды, накрыть крышкой и варить на слабом огне в течение 10 минут. Распаренную клюкву протереть через сито, залить 300 мл горячей воды, всыпать сахар, размешать, довести до кипения. Затем добавить крахмал, разведенный в 50 мл холодной воды, довести до кипения, снять с огня, охладить.

Завтрак «Искушение»

Креветки с рисом и черносливом

Ингредиенты

100 г креветок, 100 г вареного риса, 40 г чернослива, 1 яблоко, 100 г майонеза, 2 чайные ложки лимонного сока, соль по вкусу.

Способ приготовления

Чернослив промыть, замочить в теплой воде на ночь, утром крупно нарезать. Креветки промыть, варить в течение 2–3 минут, очистить и сбрызнуть лимонным соком. Яблоко вымыть, очистить, удалить сердцевину и нарезать соломкой.

Выложить рис на блюдо, сверху положить креветки и яблоки, полить майонезом, украсить черносливом и подать к столу.

Печенье «Поцелуйчики»

Ингредиенты

300 г творога, 300 г сливочного маргарина, 300 г муки, 200 г коричневого сахара, 1 чайная ложка соды, соль.

Способ приготовления

Печенье приготовить с вечера. Творог протереть через сито, добавить просеянную муку, растопленный и охлажденный маргарин, соль и соду, замесить плотное тесто. Завернуть его в пищевую пленку, положить на 1 час в холодильник. Затем тесто выложить на присыпанную мукой доску, раскатать в пласт толщиной 0,3 см, вырезать стаканом кружки. Каждый кружок обмакнуть одной стороной в сахар, сложить пополам, посыпать сахаром и снова сложить пополам. Выложить изделия на выстланный бумагой для выпечки противень, поставить в предварительно разогретую духовку. Выпекать печенье 20–25 минут.

Коктейль «Шик»

Ингредиенты

300 г пломбира, 200 мл молока, 100 г горького шоколада, 2 столовые ложки шоколадного ликера, пищевой лед.

Способ приготовления

Шоколад натереть на крупной терке, смешать с пломбиром, молоком и ликером, взбить с помощью блендера. Коктейль разлить по стаканам, добавив в каждый по кубику пищевого льда.

Завтрак «Мечта»**Оладьи из говядины***Ингредиенты*

200 г вареной говядины, 20 г пшеничной муки, 20 г майонеза, 2 яйца, 1 луковица, 40 мл растительного масла, перец, соль.

Способ приготовления

Мясо мелко нарезать. Лук очистить, вымыть, нарубить.

Мясо смешать с луком, майонезом, яйцами, посолить, поперчить, добавить муку.

Оладьи выпекать на смазанной растительным маслом раскаленной сковороде.

Помидоры, фаршированные сыром*Ингредиенты*

4–5 помидоров, 100 г сыра, 2 столовые ложки майонеза, $\frac{1}{2}$ пучка зелени укропа.

Способ приготовления

Помидоры вымыть, срезать верхушки и вынуть чайной ложкой мякоть и семена. Зелень укропа вымыть и мелко нарезать. Сыр натереть на крупной терке, смешать с майонезом.

Приготовленной смесью наполнить помидоры, выложить их на блюдо и подать к столу.

Каркаде с лимонной цедрой

Ингредиенты

3 столовые ложки каркаде, 4 ломтика лимона, 1 чайная ложка лимонной цедры, сахар по вкусу.

Способ приготовления

Каркаде и лимонную цедру положить в заварочный чайник, залить кипятком, настаивать в течение 5 минут.

Напиток процедить, разлить по чашкам. В каждую чашку добавить ломтик лимона и сахар.

Завтрак «На бегу»

Кукурузные хлопья с йогуртом и фруктами

Ингредиенты

200 г кукурузных хлопьев, 1 банан, 1 киви, 150 мл питьевого йогурта.

Способ приготовления

Банан и киви вымыть, очистить, нарезать мелкими кубиками и смешать с кукурузными хлопьями. Полученную смесь залить йогуртом и подать к столу.

Тосты с печеночным паштетом и зеленью

Ингредиенты

4 ломтика ржаного хлеба, 75 г печеночного паштета, 1 пучок зелени петрушки.

Способ приготовления

Зелень петрушки вымыть, измельчить, смешать с паштетом. Ломтики хлеба подрумянить в тостере. Паштет выложить ровным слоем на тосты.

Кофе с молоком и медом*Ингредиенты*

4 чайные ложки растворимого кофе, 500 мл горячего молока, мед.

Способ приготовления

Кофе растворить в горячем молоке. Напиток разлить по чашкам, добавив в каждую мед по вкусу.

Завтрак «Успешный»**Пшеничная каша с бананом и имбирем***Ингредиенты*

400 г пшеничной каши, 1 банан, 1 чайная ложка сливочного масла, $\frac{1}{2}$ пакетика ванильного сахара, тертый имбирь и корица на кончике ножа, соль.

Способ приготовления

Банан вымыть, очистить, нарезать кружочками. Готовую пшеничную кашу разогреть в духовке или микроволновой печи, добавить банан, масло и специи, перемешать.

Кашу разложить по тарелкам и подать к столу.

Тосты с консервированной рыбой*Ингредиенты*

80 г отрубного батона, 100 г консервированной рыбы, 50 г плавленого сыра, $\frac{1}{2}$ пучка зелени укропа или петрушки, 1 сваренное вкрутую яйцо.

Способ приготовления

Батон нарезать тонкими ломтиками, поджарить в тостере. Зелень вымыть, измельчить. Яйцо мелко нарубить. Консервированную рыбу размять вилкой, добавить сыр, яйцо и зелень, перемешать. Рыбную начинку выложить ровным слоем на тосты.

Апельсиновый сок с мятой*Ингредиенты*

400 мл апельсинового сока, 3 веточки мяты, 50 г сахарной пудры.

Способ приготовления

Мяту вымыть, очень мелко нарезать, растолочь с сахарной пудрой. Апельсиновый сок смешать с мятой, взбить в шейкере или блендере. Напиток разлить по стаканам и подать к столу.

Завтрак «Будничный»**Геркулес с тыквой и подсолнечником***Ингредиенты*

5 столовых ложек геркулеса, 100 г мякоти тыквы, 100 мл кефира, 2 столовые ложки меда, 25 г очищенных семян подсолнечника.

Способ приготовления

Геркулес залить теплой водой и оставить на ночь. Утром воду слить. Тыкву натереть на крупной терке, смешать с геркулесом, добавить кефир, мед и семена подсолнечника, перемешать. Кашу разложить по тарелкам и подать к столу.

Горячие бутерброды с копченой колбасой*Ингредиенты*

80 г пшеничного хлеба, 50 г сливочного масла, 75 г копченой колбасы, 2 столовые ложки тертого сыра, 1 столовая ложка кетчупа.

Способ приготовления

Хлеб нарезать тонкими ломтиками, смазать сначала сливочным маслом, а затем кетчупом. Колбасу нарезать тонкими кружочками, выложить на подготовленные ломтики хлеба. Посыпать бутерброды тертым сыром, поместить в микроволновую печь и готовить в течение 2 минут.

Кофе с лаймом*Ингредиенты*

4 чайные ложки молотого кофе, дольки лайма, сахар, щепотка соли.

Способ приготовления

Кофе всыпать в турку, залить 250 мл холодной воды, довести до кипения, добавить соль и вновь довести до кипения.

Готовый кофе разлить по чашкам, добавив в каждую сахар и дольку лайма.

Завтрак «Скорый»**Овсяная каша с апельсинами***Ингредиенты*

2 апельсина, 200 г овсяных хлопьев быстрого приготовления, 500 мл молока, 50 г изюма, 1 столовая ложка жидкого меда.

Способ приготовления

1 апельсин обдать кипятком, снять с него цедру с помощью терки, выжать сок. Вторым апельсином вымыть, очистить от кожуры и разрезать на дольки. В кастрюлю положить тертую цедру и овсяные хлопья, влить молоко и апельсиновый сок. При помешивании довести до кипения на слабом огне, варить 1 минуту. В готовую кашу добавить изюм и мед.

Кашу разложить по тарелкам, украсить апельсиновыми дольками.

Сандвичи с вареной рыбой и морковью*Ингредиенты*

4 булочки с кунжутом, 200 г вареного филе морской рыбы, 1 морковь, $\frac{1}{2}$ пучка зелени укропа, 2 столовые ложки майонеза, перец.

Способ приготовления

Филе морской рыбы мелко нарезать. Морковь очистить, вымыть, натереть на крупной терке. Зелень укропа вымыть, измельчить, смешать с рыбой и морковью. Полученную смесь поперчить, добавить майонез, перемешать. Булочки разрезать пополам. На нижние поло-

винки булочек выложить начинку, накрыть верхними половинками.

Сандвичи разложить по тарелкам и подать к столу.

Чай с апельсином

Ингредиенты

1 столовая ложка черного чая, 1 апельсин, сахар.

Способ приготовления

Чай всыпать в чайник, залить кипятком на $\frac{1}{3}$ объема, настаивать 5 минут, затем долить кипятком.

Апельсин вымыть, нарезать дольками. Чай разлить по чашкам, положив в каждую дольку апельсина и добавив сахар по вкусу.

Завтрак «Премиум»

Омлет с грибами и зеленью

Ингредиенты

4 яйца, 50 мл молока, 100 г шампиньонов, 1 столовая ложка рубленого лука, 25 г сливочного масла, 25 г растительного масла, 2 столовые ложки рубленой зелени петрушки, 2 столовые ложки муки, сода на кончике ножа, перец, соль.

Способ приготовления

Шампиньоны промыть, очистить, мелко нарезать и обжарить в растительном масле вместе с луком, добавить зелень петрушки, перемешать.

Яйца взбить с молоком, мукой, перцем и солью. Яичную массу вылить в сковороду с растопленным сливочным маслом, готовить под крышкой 5 минут. Грибную начинку выложить на готовый омлет. Омлет сложить вдвое, разрезать пополам, разложить по тарелкам и подать к столу.

Тосты с абрикосовым джемом

Ингредиенты

80 г пшеничного батона, 2 столовые ложки абрикосового джема, 50 г сливочного масла.

Способ приготовления

Батон нарезать тонкими ломтиками, поджарить в тостере. Ломтики батона смазать сначала сливочным маслом, а затем абрикосовым джемом. Готовые тосты выложить на тарелку и подать к столу.

Кофе с кардамоном и лаймом

Ингредиенты

4 чайные ложки молотого кофе, 1 лайм, молотый кардамон на кончике ножа, 2 бутона гвоздики, сахар, щепотка соли.

Способ приготовления

Лайм вымыть, нарезать дольками. Кофе всыпать в турку, влить 250 мл холодной воды, довести до кипения, затем добавить гвоздику, соль и кардамон и снова довести до кипения.

Готовый напиток разлить по чашкам, добавив в каждую дольку лайма и сахар по вкусу.

Завтрак «Вдохновение»

Салат из ветчины с грейпфрутом

Ингредиенты

200 г ветчины, 1 грейпфрут, 100 г маслин без косточек, 1 пучок листьев зеленого салата, 50 мл оливкового масла, перец, соль.

Способ приготовления

Ветчину нарезать мелкими кубиками. Грейпфрут вымыть, очистить, разделить на дольки и удалить пленки. Листья салата вымыть, измельчить руками. Маслины нарезать колечками. Подготовленные ингредиенты соединить, посолить, поперчить и заправить оливковым маслом. Салат выложить в салатник и подать к столу.

Консервированные персики с творогом

Ингредиенты

200 г персиков, консервированных половинками, 100 г мягкого творога, 1 столовая ложка сахарной пудры.

Способ приготовления

Творог смешать с сахарной пудрой. Половинки персиков наполнить творогом и выложить на тарелку.

Напиток кисломолочный с малиновым вареньем

Ингредиенты

400 мл кефира, 2 столовые ложки малинового варенья, 1 банан.

Способ приготовления

Банан вымыть, очистить, нарезать кружочками и положить в блендер, добавить малиновое варенье, влить кефир и взбить.

Напиток разлить по стаканам и подать к столу.

Завтрак «Бонус»**Быстрая кукурузная каша с курицей***Ингредиенты*

2 пакетика кукурузной каши быстрого приготовления, 100 г вареного мяса курицы, 50 г сливочного масла, $\frac{1}{2}$ пучка зелени укропа, красный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Пакетики с кукурузной кашей поместить в кипящую воду, варить до готовности. Готовую кашу вынуть из пакетиков, добавить сливочное масло, мясо курицы и зелень, посолить, поперчить и перемешать. Кашу разложить по тарелкам и подать к столу.

Гренки с медом*Ингредиенты*

80 г пшеничного батона, 1 яйцо, 50 мл молока, 2 столовые ложки жидкого меда, 50 г сливочного масла, 50 г сахара, $\frac{1}{4}$ чайной ложки корицы.

Способ приготовления

Молоко взбить с яйцом. Батон нарезать тонкими ломтиками, обмакнуть в яичную смесь,

Ломтики батона выложить на сковороду с растопленным сливочным маслом, посыпать сахаром и корицей, обжарить с обеих сторон. Гренки выложить на тарелку и полить медом.

Кисломолочный напиток с апельсиновым соком

Ингредиенты

400 мл питьевого йогурта, 100 мл апельсинового сока, 1 апельсин.

Способ приготовления

Апельсин вымыть, очистить от кожуры, разделить на дольки, удалить пленки. Дольки апельсина положить в блендер, влить йогурт и апельсиновый сок и взбить.

Напиток разлить по стаканам и подать к столу.

Бизнес-завтрак

Омлет с кабачком и колбасой

Ингредиенты

4 яйца, 100 г мякоти кабачка, 100 г копченой колбасы, 50 мл молока, 2 столовые ложки муки, 1 пучок зелени укропа, 25 г сливочного масла, перец, соль.

Способ приготовления

Укроп вымыть, измельчить. Яйца взбить с молоком, укропом, мукой, перцем и солью.

Кабачок и колбасу нарезать мелкими кубиками, выложить в сковороду с растопленным сливочным маслом, залить яичной смесью.

Сковороду накрыть крышкой, готовить омлет на слабом огне в течение 5 минут.

Тосты с зеленым маслом и красной рыбой

Ингредиенты

80 г пшеничного батона, 50 г размягченного сливочного масла, $\frac{1}{2}$ пучка зелени укропа, 75 г малосолевой красной рыбы.

Способ приготовления

Рыбу нарезать тонкими ломтиками. Зелень укропа вымыть, мелко нарубить и смешать с маслом. Батон нарезать тонкими ломтиками и подрумянить в тостере. Тосты смазать маслом, сверху выложить ломтики рыбы.

Чай с чабрецом и медом

Ингредиенты

1 столовая ложка черного чая, 1 столовая ложка измельченной сухой травы чабреца, мед.

Способ приготовления

Заварочный чайник ополоснуть кипятком, всыпать в него чай и чабрец, залить кипятком, настаивать в течение 7 минут.

Чай разлить по чашкам, добавить в каждую по вкусу мед.

Завтрак «Универсальный»

Салат из буженины с зеленым горошком

Ингредиенты

200 г буженины, 100 г консервированного зеленого горошка, 1 помидор, $\frac{1}{2}$ пучка листьев

зеленого салата, 50 мл оливкового масла, перец, соль.

Способ приготовления

Буженину нарезать тонкими полосками. Листья зеленого салата вымыть, обсушить, нашинковать. Помидор вымыть, нарезать кубиками. Подготовленные ингредиенты смешать, добавить зеленый горошек, посолить, поперчить и заправить оливковым маслом.

Салат разложить по тарелкам и подать к столу.

Тосты с маслом и яблочным повидлом

Ингредиенты

80 г пшеничного батона, 2 столовые ложки яблочного джема, 50 г сливочного масла, 1/4 чайной ложки молотой корицы.

Способ приготовления

Батон нарезать ломтиками и подрумянить в тостере. Тосты смазать сначала сливочным маслом, а затем яблочным повидлом. Тосты выложить на тарелку и посыпать корицей.

Грейпфрут с шоколадом и корицей

Ингредиенты

1 грейпфрут, 50 г горького шоколада, молотая корица на кончике ножа.

Способ приготовления

Грейпфрут вымыть, очистить, разделить на дольки и удалить пленки. Шоколад натереть на мелкой терке.

Дольки грейпфрута выложить на десертную тарелку, посыпать шоколадом и корицей.

Напиток из ряженки с черничным вареньем

Ингредиенты

400 мл ряженки, 50 г черничного варенья,
50 мл апельсинового сока.

Способ приготовления

Ряженку вылить в блендер, добавить черничное варенье и апельсиновый сок и тщательно рубить.

Напиток разлить по стаканам и подать к столу.

Содержание

Введение	3
Завтраки для женщин	4
Завтрак по-французски	4
Завтрак «Пробуждение»	5
Завтрак «Красотка»	6
Фитнес-завтрак	7
Сладкие гренки с бананами	8
Завтрак «Неженка»	9
Завтрак для бизнес-леди	10
Завтрак «Летнее утро»	12
Завтрак «Англичанка»	13
Завтрак «Творожный»	14
Завтрак «Морской»	16
Низкокалорийный завтрак	17
Постный завтрак	19
Завтрак «Карусель»	20
Завтрак «Кокетка»	21
Завтрак «Грация»	22
Завтрак «Быстрый»	24
Завтрак «Изысканный»	25
Завтрак «Сладкоежка»	26
Завтрак «Златовласка»	27
Завтрак «Хорошее настроение»	29
Завтрак «Чаровница»	30
Завтрак «Молодость»	32
Завтрак «Отпускница»	33
Завтрак «Тонизирующий»	35
Завтрак «Злаковый»	36
Завтрак «Блаженство»	37
Завтрак «Прима»	38
Завтрак для лентяйки	39
Завтрак «Сладкий»	41

Завтраки для мужчин	42
Завтрак «Геркулес».....	42
Завтрак «Денди».....	43
Завтрак для бизнесмена.....	44
Завтрак холостяка.....	46
Завтрак «Космополит».....	47
Экспресс-завтрак	49
Завтрак «Атлант».....	50
Завтрак «Для любимого».....	51
Завтрак «Сибарит».....	53
Завтрак «Легкий».....	55
Завтрак по-бразильски.....	56
Завтрак «Богатырь».....	58
Завтрак по-французски.....	59
Завтрак «Самурай»	61
Завтрак «Традиционный».....	62
Завтрак «Зимнее утро»	63
Энергетический завтрак	64
Завтрак «Летний».....	66
Завтрак «Витаминный»	67
Завтрак «Калорийный»	69
Завтраки для спортсменов	71
Завтрак «Энергия».....	71
Завтрак «Атлетический».....	72
Завтрак для бодибилдера.....	74
Завтрак для боксера	75
Завтрак для тяжелоатлета.....	77
Завтрак для футболиста	78
Завтрак «Победа»	80
Завтрак «Олимпийское утро».....	81
Завтрак «Фигуристка».....	83

Завтрак для периода интенсивных тренировок.....	84
Завтрак «Утро хоккеиста»	85
Завтрак «Гимнастический»	87
Завтрак «Удачный старт»	88
Завтрак «Меткий бросок»	89
Завтрак «Восстанавливающий»	91
Завтрак «Чемпион»	93
Завтрак «Фристайл»	94
Завтрак «Спринт»	96
Завтрак «Разгрузочный»	97
Завтрак «Новая высота»	98
Завтраки для занимающихся спортом.....	100
Фитнес-завтрак «Бодрость»	100
Завтрак «Отличный»	101
Завтрак «Бодрое утро»	103
Завтрак «Антистресс»	104
Завтрак «Фаворит»	105
Поздний завтрак	107
Завтрак «Зеленый»	108
Завтрак «Здоровье»	109
Завтрак для укрепления и роста мышц.....	110
Завтрак «Тыквенный»	112
Завтрак «Шейп»	113
Завтрак «Биобаланс»	114
Завтрак «Гармония»	116
Завтрак «Ритм»	117
Завтрак «Очищающий»	119
Завтрак «Экспрессия»	120
Завтрак «Овощной»	121
Завтрак «Оранжевое настроение»	123
Завтрак «Стройность»	124

Завтрак «Спортивный».....	125
Завтрак для занимающихся йогой.....	126
Завтрак для занимающихся аэробикой.....	127
Завтрак «Улыбка».....	129
Завтрак «Весеннее настроение».....	130
Завтраки для дошкольников.....	132
Завтрак «Солнечный зайчик».....	132
Завтрак «Сластена».....	134
Завтрак «Непоседа».....	136
Завтрак «Капризуля».....	137
Завтрак «Румяные щеки».....	138
Завтрак «Винни-Пух».....	140
Завтрак «Фантазеры».....	141
Завтрак «Воскресный».....	142
Завтрак «Принцесса».....	144
Завтрак «Волшебный».....	145
Завтрак «Маленький силач».....	146
Завтраки для детей младшего школьного возраста.....	149
Завтрак «Отличник».....	149
Завтрак «Почемучка».....	150
Завтрак «Аппетитный».....	152
Завтрак «Шалунишка».....	153
Завтрак «Бабушкин».....	154
Завтрак «Витаминка».....	156
Завтрак «Домашний».....	157
Завтрак «Крепыш».....	158
Завтрак «Из портфеля».....	160
Завтрак «Школьный».....	161
Завтрак «Чудесный».....	162

Завтраки для детей среднего и старшего школьного возраста.....	164
Завтрак «Любимый»	164
Завтрак «Сорванец»	165
Завтрак «Успех»	167
Завтрак «Доброе утро»	167
Завтрак «Чунга-чанга»	169
Завтрак «Тыквенный»	170
Завтрак «Полезный»	172
Завтрак «Дружба»	174
Завтрак «Ранний»	176
Завтрак «Сладкое утро»	177
Завтрак «Тинейджер»	178
Завтрак «Тедди»	179
Завтрак «С собой»	181
Завтрак «Отличный денек»	182
Завтрак «Драйв»	184
Завтраки для студентов.....	186
Завтрак «Кредо»	186
Завтрак по-американски	187
Завтрак «Веселые каникулы»	189
Завтрак «Первокурсница»	190
Завтрак «Бедный студент»	192
Завтрак «Ультра»	193
Завтрак «Гаргантюа»	195
Завтрак «Импульс»	196
Завтрак «Хеллоунин»	197
Завтрак «Зачетный»	199
Завтрак «Креативный»	200
Завтраки для пожилых людей.....	202
Завтрак «Уют»	202

Завтрак «Ностальгия»	203
Завтрак «Ретро»	204
Завтрак «Семейный очаг»	206
Завтрак «Солнечный»	207
Завтрак «Совершенство»	209
Завтрак «Дружеский»	210
Завтрак по-крестьянски	211
Завтрак «Весенняя капель»	212
Завтрак «Отменный»	213
Завтрак «Пальчики оближешь»	215
Завтрак «Идеальный»	216
Завтраки для будней и выходных	218
Завтрак «Воскресное утро»	218
Завтрак «Ленивый»	219
Завтрак «Робин-Бобин»	220
Завтрак «Нежный»	222
Завтрак «Уикенд»	223
Завтрак «Июльский»	225
Завтрак «Сытный»	226
Завтрак «Красочный»	228
Завтрак «Итальянский»	229
Завтрак «Зимняя сказка»	231
Завтрак «В гостях у бабушки»	233
Завтрак «Искушение»	234
Завтрак «Мечта»	236
Завтрак «На бегу»	237
Завтрак «Успешный»	238
Завтрак «Будничный»	239
Завтрак «Скорый»	241
Завтрак «Премиум»	242
Завтрак «Вдохновение»	244
Завтрак «Бонус»	245
Бизнес-завтрак	246
Завтрак «Универсальный»	247

Практическое издание

Лучшие завтраки для всей семьи

Составитель **Бойко Елена Анатольевна**

Генеральный директор издательства *С. М. Макаренков*

Редактор *Д. В. Нестерова*

Выпускающий редактор *Е. А. Крылова*

Фотографии производства студии **«ТРИМ-ПРЕСС»**

Художественное оформление: *Е. А. Амитон*

Компьютерная верстка: *Е. В. Чернецов*

Корректор *Е. Н. Суханова*

Издание подготовлено при участии

ООО «ТРИМ-ПРЕСС»

Подписано в печать 23.04.2010 г.

Формат 84x108/32. Гарнитура «MyslC».

Печ. л. 8,0. Тираж 5000 экз.

Заказ №

Адрес электронной почты: info@ripol.ru

Сайт в Интернете: www.ripol.ru

ООО Группа Компаний «РИПОЛ классик»

109147, г. Москва, ул. Большая Андроньевская, д. 23

Отпечатано в типографии ООО «КубаньПечать».

350059, г. Краснодар, ул. Уральская, 98/2.



Кофе с шоколадом и мороженым



Черный чай с выпечкой



Сандвичи с овощами и зеленью



Летний завтрак



Хот-дог



Оладьи со смородиновым вареньем



Овсяная каша



Омлет с сыром, зеленым луком и кетчупом



Мюсли с ягодами



Бутерброды с ветчиной и помидорами



Горячие бутерброды с яйцами и овощами



Омлет с беконом



Булочки с тмином



Творожный десерт



Закуска из помидоров и болгарского перца



Салат из свежих огурцов с морковью и зеленью