

блюда для детей

салаты, супы, вторые блюда,
десерты

50
рецептов



Содержание

САЛАТЫ И ЗАКУСКИ

Творожный салат	4
Смешанный салат из сырых овощей	5
Салат зеленый	6
Самый вкусный салат	7
Хачапури	8
Сандвич с овощами	9
Бутерброд «Курочка»	10

ПЕРВЫЕ И ВТОРЫЕ БЛЮДА

Окрошка «Морская»	11
Молочный суп с фасолью	12
Суп молочный с вермишелью	13
Кефирная похлебка	14
Суп с фрикадельками	14
Суп «Вишенка» с кефиром	15



Рассольник с осетриной	15
Сырный картофельный суп с брокколи	16
Рыбные фрикадельки с зеленью	17
Голубцы с мясом и яблоками	18
Баклажан в кляре	19
Картофельные крокеты	20
Рисовая каша овощная	21
Курица, запеченная с тыквой и перцами	22
Куриные кнели	23
Суфле из курицы (с 8 месяцев)	24
Индюшка в кляре	24
Телячьи котлеты	25
Кролик запеченный	25
Мясо, жаренное крупным куском	26
Огурцы с семгой и сливками	27
Семга по-деревенски	28
Кальмар по-королевски	29
Омлет по-французски	30
Вареники «Ленивые»	31
Плов вегетарианский ореховый	32
Макароны по-итальянски	33

ДЕСЕРТЫ И НАПИТКИ

Пудинг из манной крупы	34
Морковно-яблочный пудинг	34
Пудинг с изюмом и подливой	35
Запеканка из кукурузных хлопьев	35
Пшеничная каша со сгущенным молоком и клубникой	36
Блины с бананами и шоколадом	37
Летний десерт	38
Сухарики бисквитные	39
Пирожное из яблок	40
Торт «Чайка»	41
Мороженое из фруктового йогурта	42
«Черносливка» со взбитыми сливками	43
Напиток «Оранжевые сливки»	44
Сельдерейный напиток	45
Черносмородиновый морс	46
Сок «Осень»	47



Творожный салат

1. Пачку творога тщательно перемешать со сметаной.
2. Картофель вымыть, очистить, сварить и нарезать мелкими кусочками.
3. Чеснок очистить и мелко нарезать.
4. Укроп промыть и мелко нарезать.
5. Яйца сварить вкрутую, остудить и мелко нарезать.
6. Добавить к творогу со сметаной чеснок и укроп.
7. Соль и перец положить по вкусу.
8. Все перемешать и подавать на стол.

Состав:

1 пачка творога
1 стакан сметаны
1 пучок укропа
3-4 зубчика чеснока
3-4 клубня картофеля
5 яиц
перец
соль

В морепродуктах находится огромное количество питательных веществ. 1 ст. л. морской капусты в день обеспечит ребенку правильное и здоровое развитие.



Время приготовления: 35 мин.
Количество порций: 3
Витамины: B₁₂, C

Смешанный салат из сырых овощей

Состав:

100 г кочанного салата

100 г помидоров

50 г огурцов

50 г редиса

100 г моркови

150 г творога

50 мл воды

30 г зеленого лука

5 г соли

1. Листья салата хорошо вымыть, обсушить полотенцем и перебрать.
2. Помидоры, огурцы, редис и морковь вымыть и очистить.
3. Помидоры разрезать на 8 частей.
4. Огурец и редис нарезать достаточно тонкими кружочками.
5. Морковь нашинковать небольшой соломкой.
6. Зеленый лук вымыть и мелко нарезать.
7. Творог соединить с водой таким образом, чтобы в итоге образовалась полужидкая каша.
8. В творожный соус добавить соль (по вкусу) и мелко нарезанный зеленый лук.
9. Полученной творожной смесью с зеленым луком заправить салат из свежих овощей.

Если ваш ребенок отказывается пить цельное молоко, то вы можете заменить стакан молока творогом или творожной массой с кусочками фруктов, кусочком сыра, йогуртом, кефиром или куриным яйцом.

Время приготовления: 35 мин

Количество порций: 4

Витамины: С, В₁₂



УДК 641/642
ББК 36.997
П 99

Идея внутреннего макета *Татьяны Островерховой*,
преподавателя графического дизайна
в Московской финансово-промышленной академии (МФПА)

Разработка макета и дизайн переплета *Натальи Никоновой*

В оформлении обложки использовано фото:
Aleksey / Shutterstock.com
Используется по лицензии от *Shutterstock.com*

П 99 **50** рецептов. Блюда для детей. – М. : Эксмо, 2012. – 48 с. : ил.
ISBN 978-5-699-55634-2

Перед вами книга из новой кулинарной серии, объединенной круглой цифрой 50 и собравшей коллекцию блюд по самым популярным темам: консервированные блюда, на гриле, салаты, баклажаны и кабачки, блюда из птицы, рыбы, мяса, выпечка. Все рецепты проверены, снабжены иллюстрациями, необходимыми советами и временными параметрами. Удобно, доступно, разнообразно.

УДК 641/642
ББК 36.997

ISBN 978-5-699-55634-2

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2012

Издание для досуга

50 РЕЦЕПТОВ

Блюда для детей

Ответственный редактор *Е. Левашева*
Художественный редактор *А. Марычев*
Технический редактор *М. Печковская*

ООО «Издательство «Эксмо»
127299, Москва, ул. Клары Цеткин, д. 18/5. Тел. 411-68-86, 956-39-21.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Подписано в печать 14.02.2012. Формат 70х100¹/₁₆.
Печать офсетная. Усл. печ. л. 3,89.
Тираж экз. Заказ

ISBN 978-5-699-55634-2



9 785699 556342 >