

Блюда из круп

Из круп можно приготовить для детей много полезных и вкусных блюд: каши, супы, котлеты, запеканки, оладьи, пудинги, суфле.

Блюда из круп питательны и легко усваиваются, поэтому и являются незаменимыми в детском питании. В крупах содержится белок и крахмал, а многие из них богаты витаминами.

Перед приготовлением крупу следует перебрать и удалить посторонние примеси. Обязательно перебираются гречневая и овсяная крупы, рис, пшено. Мелкую крупу (манную, пшеничную, сечку гречневую и др.) нужно просеять. Дробленые крупы — манную, кукурузную, сечку гречневую, мелкую пшеничную, овсяные хлопья «Геркулес» и др. — перед варкой не промывают.

Рис и пшено вначале промывают чистой теплой водой, а затем холодной, а гречку — только холодной.

При варке рассыпчатой гречневой и рисовой каши после того, как крупа впитает всю жидкость, лучше доваривать ее на водяной бане. Для этого кастрюлю, в которой варится каша, нужно поставить в посуду большего размера с кипящей водой. Сваренная на водяной бане каша получится рассыпчатой и вкусной.

Соль и сахар при варке каши нужно класть в посуду с жидкостью до засыпки крупы. Крупу засыпать в кипящую воду или молоко. Помешивать надо осторожно, чтобы не нарушить целостность зерен, иначе из них выделится крахмал и крупа будет развариваться медленнее. Как только крупа впитает всю жидкость, ее больше не помешивают. Посуду накрывают крышкой и варят на слабом огне.

Некоторые крупы, например рис и пшено, развариваются в молоке хуже и медленнее, чем в воде. Поэтому при варке молочных каш из этих круп их нужно вначале в течение 20–30 минут разварить в кипя-

*Л*АКОМКА

щей воде, а затем добавить горячее молоко и доварить кашу до готовности.

Каши могут быть рассыпчатыми, вязкими или жидкими — в зависимости от соотношения крупы и жидкости.

Сколько времени варится каша

Гречневая рассыпчатая:

из сырой крупы — 30 минут

из жареной крупы — 20 минут

Пшенная рассыпчатая — 1,5—2 часа

Пшенная вязкая и жидкая — 1 час

Овсяная вязкая и жидкая — 1 час

Каша из хлопьев «Геркулес» жидкая — 5 минут

Каша из дробленых хлопьев «Геркулес» — 1—3 минут

Рисовая:

рассыпчатая — 1 час

вязкая — 40—50 минут

жидкая — 30—40 минут

Манная вязкая и жидкая — 10—15 минут

Манная крупа

Манная крупа — это дробленая, молотая пшеница, т. е. пшеничная мука крупного помола. Манная крупа быстро разваривается, в ней много крахмала (70%) и белков. Благодаря высокой калорийности и почти полному отсутствию клетчатки манная крупа занимает одно из основных мест в детском питании. В манной крупе содержится калий и железо, витамины Е и группы В.

Каша манная с тыквой

Манную крупу просеять, всыпать в кипящую воду и варить, помешивая, на слабом огне в течение 25–30 минут. Добавить соль и молоко и варить еще 2–3 минуты. Готовую кашу снять с огня.

Тыкву очистить от семян и кожуры, нарезать кусочками и сварить в небольшом количестве воды до мягкости. Протереть ее через сито, добавить в тыквенное пюре сахар, размешать. Смешать пюре с манной кашей и, помешивая, проварить в течение 5–10 минут.

При подаче на стол в готовую кашу положить сливочное масло.

Крупа манная — 50 г

Тыква — 100 г

Молоко — 150 г

Вода — 150 г

Масло сливочное — 5 г

Сахар — 15 г

Соль — 1 г

Манная каша 5-процентная

Крупа манная — 3/4 ч. ложки
Вода — 1/2 стакана
Молоко — 1/4 стакана
Сахарный сироп — 1 ч. ложка
Раствор соли — 1/4 ч. ложки

В кипящую воду тонкой струей всыпать просеянную манную крупу, которую разваривать на слабом огне в течение 8 минут, хорошо помешивая. Когда крупа разварится, влить раствор соли, сахарный сироп и подогретое до 70°C сырое молоко. С молоком кашу прокипятить 1–2 минуты, влить в стерильную бутылочку, закрыть стерильной пробкой (можно чистой ваткой). Перед кормлением бутылочку с кашей подогреть в теплой воде.

Манная каша 10-процентная

Крупа манная — 1 ст. ложка
Вода — 1/2 стакана
Молоко — 3/4 стакана
Сахарный сироп — 2 ч. ложки
Раствор соли — 1/2 ч. ложки

В кастрюлю налить полстакана молока и воду. Вскипятить, всыпать в эту смесь просеянную манную крупу и варить на слабом огне в течение 8 минут. Добавить раствор соли, сахарный сироп, оставшееся подогретое молоко и кипятить 2–3 минуты.

В готовую кашу положить сливочное масло и тщательно перемешать.

Манную кашу (10%-ную) можно давать детям старше 6 месяцев. Ребенку в возрасте 6–10 месяцев дают 150–200 г каши на одно кормление.

Крем из манной крупы

Манную крупу просеять, всыпать в кипящую воду и варить, помешивая, в течение 25–30 минут. Затем добавить молоко, посолить и варить еще 2–3 минуты. Манная каша должна получиться жидкой. Отдельно растереть сырой яичный желток с сахаром и слегка растопленным сливочным маслом. Влить эту смесь в горячую кашу, перемешать. Поставить посуду с кашей в воду со льдом и взбивать до тех пор, пока масса не станет густой и пышной.

Подавать на стол с фруктовым сиропом или вареньем.

Манная крупа — 25 г
Молоко — 150 г
Вода — 100 г
Масло сливочное — 5 г
Яйцо (желток) — 1 шт.
Сахар — 20 г
Варенье или
фруктовый сироп — 25 г
Соль — 1 г

Каша манная с морковным соком

Сварить манную кашу. Приготовить сок из моркови. Для этого морковь (с красной, но не желтой сердцевиной) вымыть щеткой, погрузить на 1–2 минуты в кипяток, слегка соскоблить кожицу острым ножом, обдать кипятком и натереть на терке. Затем морковь положить в прокипяченную марлю и выжать сок вперекрутку.

В чуть остывшую кашу добавить морковный сок непосредственно перед кормлением ребенка.

Крупа
манная — 1 ст. ложка
Морковь — 1/2 шт.
Вода — 1/4 стакана
молоко — 3/4 стакана
Сахарный
сироп — 2 ч. ложки
Раствор
соли — 1/2 ч. ложки

Каша с томатным соком

Крупа
манная — 1 ст. ложка
Помидор — 1 шт.
Молоко — 3/4 стакана
Вода — 1/4 стакана
Сахарный
сироп — 2 ч. ложки
Раствор
соли — 1/2 ч. ложки

Помидор средней величины погрузить на 1—2 минуты в кипяток, нарезать на кусочки, положить в ошпаренную марлю, подавить ложкой и отжать сок вперекрутку. Этот сок добавить в чуть остывшую кашу непосредственно перед кормлением ребенка.

Каша с фруктовым пюре

Крупа
манная — 1 ст. ложка
Фрукты
сушеные — 1,5 ст. ложки
Масло
сливочное — 1 ч. ложка
Молоко — 3/4 стакана
Вода — 1/4 стакана
Сахарный
сироп — 2 ч. ложки
Раствор
соли — 1/2 ч. ложки

Приготовить фруктовое пюре из свежих или сушеных фруктов. Для этого фрукты промыть, положить в кастрюлю, налить немного воды, закрыть посуду крышкой и варить на слабом огне.

Когда фрукты сделаются мягкими, протереть через сито, добавить сахарный сироп (10 г) и, помешивая, снова варить до тех пор, пока пюре не сделается густым.

Одновременно сварить кашу и смешать ее с горячим пюре.

Каша манная на клюквенном соке

Крупа
манная — 2 ст. ложки
Клюква — 1/2 стакана
Вода — 1 стакан
Сахар — 1 ст. ложка
Раствор
соли — 1/2 ч. ложки
Молоко или сливки — 100 г

Клюкву промыть, потолочь и отжать сок. Выжимки залить водой и прокипятить. Полученный отвар процедить, добавить сахар, раствор соли и довести до кипения. Манную крупу развести соком клюквы, влить в кипящий сироп и заварить густую манную кашу. Горячую кашу положить в тарелку, дать остыть и подать с молоком или сливками.

Каша с яблоками

Сырое яблоко вымыть, обдать кипятком, очистить от кожицы, натереть на терке и соединить с чуть остывшей кашей непосредственно перед кормлением ребенка.

Крупа
манная — 1 ст. ложка
Яблоки — 1/2 шт.
Молоко — 3/4 стакана
Вода — 1/4 стакана
Масло
сливочное — 1 ч. ложка
Сахарный
сироп — 2 ч. ложки
Раствор
соли — 1/2 ч. ложки

Суп с манной крупой

Молоко (1/2 стакана) разбавить горячей кипяченой водой, нагреть до кипения, засыпать манную крупу и, помешивая, варить суп 10 минут, после чего добавить подогретое молоко, прокипятить. В готовый суп влить раствор соли. К супу можно подать гренки из пшеничного хлеба.

Крупа
манная — 1 ст. ложка
Молоко — 1 стакан
Масло
сливочное — 2 ч. ложки
Вода — 1/2 стакана
Раствор
соли — 1/2 ч. ложки

Суп с манными клецками

Стакан молока вскипятить с 1/2 стакана горячей воды, добавить сахарный сироп и раствор соли. В кипящую жидкость класть чайной ложкой небольшие клецки. Варить клецки при слабом кипении 5—7 минут. Когда клецки всплывут, варку прекратить.

В тарелку с супом положить кусочек сливочного масла.

Приготовление клецек. Вскипятить 1/2 стакана воды со сливочным маслом (1/2 ч. ложки) и раствором соли, всыпать манную крупу и, помешивая, проварить кашу на слабом огне в течение 5 минут. В слегка остывшую кашу добавить сливочное масло, после чего тщательно перемешать.

Крупа манная — 1 ст. ложка с верхом
Вода — 1/2 стакана
Молоко — 1 стакан
Масло
сливочное — 2 ч. ложки
Сахарный
сироп — 1 ч. ложка
Раствор
соли — 1/2 ч. ложки

Гречневая крупа

Гречневая каша — полноценная замена мяса в питании. Она вкусна и калорийна, в ней содержится много углеводов и ценных, легко усваиваемых белков, по содержанию которых она превосходит все зерновые культуры.

По содержанию жира гречневая крупа уступает лишь овсяной и пшенице. Есть в ней также железо, калий, фосфор, цинк, йод, бор, никель, кобальт; органические кислоты — лимонная, щавелевая, яблочная, малеиновая; витамины Р и группы В. Витаминов группы В гречневой крупе гораздо больше, чем в других крупах. Много в гречихе фолиевой кислоты, которая способствует кроветворению, повышает выносливость и сопротивляемость организма многим болезням. Вот почему гречневая каша так полезна детям! Гречневую кашу нужно есть при анемии и лейкемии. Она укрепляет кровеносные сосуды, способствует лечению многих желудочных и кишечных болезней. Блюда из гречихи полезны при заболеваниях печени и сахарном диабете. Рассыпчатая гречневая каша действует как легкое слабительное.

Однако помните: гречиха увеличивает образование слизи, газов, черной желчи, перевозбуждает организм. Поэтому слишком часто давать ее детям не стоит.

Гречиха способствует понижению сахара в крови, поэтому ее обязательно вводят в рацион больных сахарным диабетом, а также этот злак выводит из организма радионуклиды.

Гречиха поступает в продажу в виде ядрицы, продела, сечки и смоленской крупы (очень мелко раздробленной). В проделе находится больше клетчатки, а в смоленской крупе — меньше всего, поэтому блюда именно из нее включают в щадящие диеты при желудочно-кишечных заболеваниях.

Каша гречневая «размазня»

Крупу перебрать и слегка прокалить на сковороде в духовом шкафу или на плите. Вскипятить воду, посолить всыпать крупу и варить кашу в течение 15 минут.

Затем добавить сырое молоко, сахар и продолжать варить на слабом огне еще в течение 2–3 минут после закипания молока.

В готовую кашу положить сливочное масло и хорошо перемешать.

Крупа гречневая — 50 г
Молоко — 100 г
Вода — 200 г
Масло сливочное — 5 г
Сахар — 10 г
Соль — 1 г

Биточки из гречневой каши

Сварить гречневую кашу, слегка охладить, прибавить половину яйца, размешать. Разделать биточки, обвалить их в молотых сухарях и обжарить с обеих сторон до образования легкой корочки. Затем довести до готовности в духовке (5–7 минут). Биточки можно подать со сметаной.

Крупа гречневая — 3 ст. ложки
Вода — 2,5 стакана
Яйцо — 1/2 шт.
Масло сливочное — 1 ст. ложка
Сметана — 1 ст. ложка

Каша гречневая молочная

Ядрицу перебрать, промыть и высушить. Залить молоком и варить до полного его выкипания. В конце приготовления посолить. Затем залить сливками и поставить на 10–15 минут в теплую духовку.

Крупа гречневая — 1/2 стакана
Молоко — 1 стакан
Сливки — 2 ст. ложки
Раствор соли — 1 ч. ложка

Содержание

| | |
|---|----|
| Как правильно кормить новорожденных и грудных детей до 1 года | 5 |
| Что такое нутриенты? | 6 |
| Материнское молоко | 7 |
| Что такое грудное или естественное вскармливание? | 16 |
| Техника прикладывания ребенка к груди | 18 |
| Критерии достаточности материнского молока | 21 |
| Подозрение на недостаток молока | 21 |
| Причины временного уменьшения лактации | 22 |
| Способы расчета количества молока, необходимого ребенку | 22 |
| Рекомендуемые нормы потребностей в пищевых ингредиентах и энергии для детей 1-го года жизни | 23 |
| Питание и режим кормящей женщины | 25 |
| Искусственное вскармливание | 28 |
| Прикорм | 33 |
| Показания к введению прикорма | 35 |
| Признаки готовности ребенка к введению прикорма | 36 |
| Правила введения продуктов и блюд прикорма | 37 |
| | |
| Питание детей старше года | 40 |
| Основные принципы питания детей старше года | 42 |
| Основные продукты в детском питании | 46 |
| Примерное 10-дневное меню для детей 1,5–3 лет | 50 |
| | |
| РЕЦЕПТЫ БЛЮД ДЛЯ ДЕТЕЙ ПЕРВОГО ГОДА ЖИЗНИ | |
| | |
| Блюда из круп | 61 |
| Сколько времени варится каша | 62 |
| | |
| Манная крупа | 63 |
| Каша манная с тыквой | 63 |
| Манная каша 5-процентная | 64 |
| Манная каша 10-процентная | 64 |
| Крем из манной крупы | 65 |

| | |
|---|----|
| Каша манная с морковным соком | 65 |
| Каша с томатным соком | 66 |
| Каша с фруктовым пюре | 66 |
| Каша манная на клюквенном соке | 66 |
| Каша с яблоками..... | 67 |
| Суп с манной крупой..... | 67 |
| Суп с манными клецками..... | 67 |
| Гречневая крупа | 68 |
| Каша гречневая «размазня» | 69 |
| Биточки из гречневой каши..... | 69 |
| Каша гречневая молочная..... | 69 |
| Овсяная крупа | 70 |
| Овсяная каша | 71 |
| Каша овсяная | 71 |
| Суп-пюре из овсяной крупы с черносливом | 72 |
| Суп с овсяной крупой..... | 72 |
| Суп из геркулеса | 73 |
| Пшеничная крупа | 74 |
| Запеканка пшеничная с творогом | 75 |
| Каша пшеничная | 75 |
| Каша пшеничная с тыквой | 76 |
| Каша пшеничная с черносливом | 76 |
| Рис | 77 |
| Рисовая каша протертая | 78 |
| Каша рисовая для гарнира | 78 |
| Котлеты рисовые с творогом | 79 |
| Пудинг рисовый | 79 |
| Суп с рисом | 80 |
| Каши на овощном отваре..... | 80 |
| Блюда из макаронных изделий | 81 |
| Лапша домашняя | 82 |
| Макароны отварные с маслом | 83 |

ЛАКОМКА

| | |
|--|------------|
| Макароны с яблоками | 84 |
| Макаронно-капустная запеканка | 84 |
| Суп с вермишелью | 85 |
| Суп с лапшой | 85 |
| Блюда из молочных и кисломолочных продуктов | 86 |
| Кисель молочный | 89 |
| Простокваша | 89 |
| Ряженка домашняя | 90 |
| Творожники с морковью | 90 |
| Запеканка из творога | 91 |
| Творожные рулетики | 91 |
| Творог с фруктами | 91 |
| Блюда из рыбы | 92 |
| Рыбный бульон | 93 |
| Суп с рыбными фрикадельками | 94 |
| Суп рыбный с крупой | 94 |
| Рыба отварная | 95 |
| Суфле рыбное | 95 |
| Блюда из мяса и птицы | 96 |
| Суп рисовый | 98 |
| Суп с вермишелью | 99 |
| Суп с фрикадельками | 99 |
| Суп куриный с домашней лапшой | 100 |
| Суп из брюссельской капусты | 100 |
| Суп с цветной капустой | 101 |
| Суп-пюре из курицы с клецками | 101 |
| Суп из фасоли | 102 |
| Блюда из овощей | 103 |
| Молочный суп-пюре из кабачков | 105 |
| Суп овощной | 105 |
| Суп с картофелем | 106 |
| Суп с разными овощами | 106 |
| Суп с цветной капустой | 107 |

| | |
|--|-----|
| Бульон куриный с вермишелью и морковью | 107 |
| Бульон мясной с рисом..... | 108 |
| Бульон с фрикадельками | 108 |
| Бульон с цветной капустой | 109 |
| Пудинг куриный | 109 |
| Рагу мясное | 110 |
| Суп из говядины с брюссельской капустой..... | 110 |
| Щи зеленые | 111 |
| Фрикадельки | 112 |
| Супы-пюре | 112 |
| Суп-пюре с помидорами | 113 |
| Суп-пюре из картофеля со щавелем | 113 |
| Суп-пюре из картофеля | 114 |
| Суп-пюре из кабачков | 114 |
| Суп-пюре из зеленого горошка..... | 114 |
| Суп-пюре из моркови | 115 |
| Суп-пюре из цветной капусты и кабачков..... | 115 |
| Капуста цветная с маслом | 115 |
| Пюре из цветной капусты | 116 |
| Суп-пюре из цветной капусты | 116 |
| Суфле из цветной капусты | 117 |
| Картофель с морковью | 117 |
| Суп-пюре картофельный | 118 |
| Суп-пюре из салата и моркови | 118 |
| Суп-пюре из моркови | 119 |
| Суп-пюре из шпината и картофеля | 119 |
| Суп-пюре из шпината и моркови | 120 |
| Суп из тыквы..... | 120 |
| Репа тушеная | 120 |
| Тыква, тушенная с крупой | 121 |
| Запеканка из тыквы | 121 |
| Морковь тушеная | 121 |
| Салат, тушенный со сметаной | 122 |
| Морковное пюре | 122 |
| Пюре овощное смешанное..... | 122 |
| Пюре из тыквы с яблоками..... | 123 |
| Тыква под молочно-сливочным соусом | 123 |

ЛАКОМКА

| | |
|--------------------------------------|-----|
| Блюда из фруктов и ягод | 124 |
| Морс лимонный | 124 |
| Кисель клюквенный | 125 |
| Кисель из тыквы с яблоками | 125 |
| Кисель из крыжовника | 126 |
| Компот из ревеня | 126 |
| Компот из слив | 126 |
| Компот из сушеного чернослива | 127 |
| Компот из смородины | 127 |
| Кисель из свежей черники | 127 |
| Крем смородиновый | 128 |
| Морс черничный | 128 |
| Суп из черники | 128 |
| Черника с молоком | 128 |
| Запеканка яблочная | 129 |
| Кисель из яблок | 129 |
| Морс яблочный | 129 |
| Пюре яблочное | 130 |
| Яблоки печеные | 130 |

РЕЦЕПТЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ ГОДА ДО ТРЕХ ЛЕТ

| | |
|--|-----|
| Блюда из круп | 133 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 133 |
| Клецки гречневые | 133 |
| Каша манная крутая | 134 |
| Мусс из манной крупы с клюквой | 134 |
| Оладьи из манной крупы | 135 |
| Пудинг из манной крупы с черносливом | 135 |
| Пудинг из манной крупы | 136 |
| Суфле из манной крупы | 136 |
| Гренки из манной крупы | 137 |
| Крокеты из манной крупы | 137 |
| Пшенинная каша с черносливом | 137 |
| Котлеты пшеничные | 138 |
| Запеканка из риса с яблоками | 138 |
| Пудинг рисовый с изюмом | 139 |

| | |
|--|-----|
| Каша рисовая с изюмом | 139 |
| Рисовая каша с яблоками..... | 140 |
| Рис с черносливом | 140 |
| Рис в формочках | 141 |
| Овсяный кисель со взбитыми сливками | 141 |
| Блюда из макаронных изделий | 142 |
| Запеченные макароны..... | 142 |
| Суп с макаронами и черникой | 142 |
| Салат из макарон с зеленым луком и морковью | 143 |
| Салат из макарон с помидорами и сладким перцем | 143 |
| Макароны в томатном соусе | 144 |
| Блюда из молочных и кисломолочных продуктов | 145 |
| Запеканка из вермишели с творогом..... | 145 |
| Лапшевник с творогом | 145 |
| Мусс молочный..... | 146 |
| Сметана с рубленой зеленью..... | 146 |
| Супы молочные..... | 146 |
| Суп молочный с манными клецками | 147 |
| Суп молочный с цветной капустой..... | 147 |
| Суп молочный с геркулесом | 148 |
| Суп молочный с вермишелью..... | 148 |
| Суп молочный с манной крупой | 148 |
| Суп молочный с творожными клецками..... | 149 |
| Суп молочный с ячневой крупой | 149 |
| Молочник с ягодами..... | 149 |
| Творог | 150 |
| Как приготовить творог | 150 |
| Сырники из творога | 151 |
| Домашняя сырковая масса..... | 152 |
| Зразы из творога с изюмом..... | 152 |
| Блинчики с творогом | 153 |
| Оладьи из творога с вареньем или молоком | 153 |
| Творожная запеканка с изюмом | 154 |
| Пудинг творожный с изюмом и корицей | 154 |
| Пудинг из творога с молочным соусом | 155 |
| Творожно-морковный пудинг | 155 |

*Л*АКОМКА

| | |
|--|-----|
| Пудинг творожный с изюмом и корицей | 156 |
| Пудинг творожный с яблоками | 156 |
| Творог с молоком | 156 |
| Творог со сметаной | 157 |
| Творог с фруктами | 157 |
| Творог с цукатами | 157 |
| Вареники «ленивые»..... | 157 |
| Котлеты из творога с морковью | 158 |
| Пудинг творожный | 158 |
| Крупеник | 159 |
| Крем творожный с изюмом | 159 |
| Творог, запеченный с картофелем | 159 |
| Торт творожный | 160 |
| Желе молочное с абрикосами | 160 |
| Желе молочное с малиновым сиропом | 160 |
| Желе сливочное с клубничным вареньем | 161 |
| Желе из кефира с земляникой | 161 |
| Кисель молочный | 162 |
| Кисель молочный с мандаринами | 162 |
| Коктейль «Красная шапочка» | 163 |
| Коктейль «Ягодка» | 163 |
| Коктейль «Летнее солнышко» | 163 |
| Крем сливочный | 164 |
| Сметана с редисом | 164 |
| Соус молочный | 165 |
| Соус сметанный с яйцом..... | 165 |
| Соус сметанный | 166 |
| Соус сметанный с томатом..... | 166 |
| Соус сметанный на овощном отваре | 167 |
| Соус «Птичье молоко» | 167 |
| Соус для свежих овощей..... | 167 |
| Блюда из рыбы | 168 |
| Суп рыбный с перловой крупой | 168 |
| Рыбный рулет..... | 168 |
| Пудинг рыбный | 169 |
| Биточки рыбные | 169 |

| | |
|---|------------|
| Рыба под сметанным соусом | 170 |
| Рыбные котлеты с разноцветным картофельным пюре | 170 |
| Рыбные фрикадельки | 171 |
| Блюда из мяса и птицы | 172 |
| Бульоны мясные | 172 |
| Бульон говяжий с домашней лапшой | 173 |
| Борщ | 173 |
| Щи с яблоками..... | 174 |
| Запеканка из мяса и капусты | 174 |
| Запеканка из мяса и вермишели..... | 175 |
| Котлеты из кролика..... | 175 |
| Котлеты из курицы | 176 |
| Мясо отварное в сметане | 176 |
| Мясо тушеное | 177 |
| Печень тушеная | 177 |
| Куриный суп-пюре с овощами | 178 |
| Суп-пюре из курицы | 178 |
| Тефтели, запеченные с молодой капустой..... | 179 |
| Перец фаршированный | 180 |
| Блинчики печеночные | 181 |
| Пюре картофельное с мясом | 181 |
| Котлеты куриные с гречкой..... | 182 |
| Капуста фаршированная | 182 |
| Голубцы | 183 |
| Язык отварной..... | 183 |
| Фрикадельки | 184 |
| Щи зеленые | 184 |
| Жареные кроличьи окорочка..... | 185 |
| Гуляш..... | 185 |
| Кабачки, фаршированные мясом | 186 |
| Блюда из овощей и зелени | 187 |
| Оладьи из кабачков..... | 187 |
| Суп из крапивы..... | 187 |
| Суп вегетарианский | 188 |
| Компот из тыквы | 188 |

*Л*АКОМКА

| | |
|---|-----|
| Морковная запеканка..... | 188 |
| Запеканка с зеленью | 189 |
| Котлеты капустные с соусом | 189 |
| Пирожки картофельные сладкие с начинкой..... | 190 |
| Суп овощной постный | 190 |
| Летний суп по-белгородски | 191 |
| Свекольник горячий..... | 191 |
| Свекла, тушенная в сметане | 191 |
| Суп овощной с клецками..... | 192 |
| Рататуй..... | 193 |
| Кабачки, фаршированные рисом | 193 |
| Кабачки в сметане | 194 |
| Капуста тушеная | 194 |
| Салат из свежей капусты с морковью | 194 |
| Салат из свежей капусты с яблоками | 195 |
| Капуста брюссельская с маслом | 195 |
| Капуста цветная с соусом..... | 196 |
| Пудинг из цветной капусты | 196 |
| Запеканка из картофеля | 197 |
| Картофель в сметанном соусе | 197 |
| Картофель в молочном соусе | 198 |
| Картофель фаршированный | 198 |
| Клецки картофельные | 199 |
| Котлеты картофельные | 199 |
| Пюре картофельное с яичным желтком | 200 |
| Суп картофельный с рисом | 200 |
| Кукуруза отварная | 201 |
| Суп картофельный с кукурузой | 201 |
| Суп-пюре из кукурузы | 202 |
| Рагу картофельное..... | 202 |
| Запеканка из картофеля | 203 |
| Картофель, запеченный с яйцом и помидорами..... | 203 |
| Зеленый салат | 204 |
| Свежевыжатый морковный сок | 204 |
| Лук зеленый с морковью | 205 |
| Пюре морковное с гренками | 205 |
| Запеканка из моркови | 206 |

| | |
|--|-----|
| Морковь, тушенная с изюмом и черносливом | 206 |
| Салат из свежих огурцов | 206 |
| Салат огуречный с латуком | 207 |
| Драники..... | 207 |
| Салат «Лето» | 207 |
| Перец фаршированный с овощами | 208 |
| Кисель из ревеня | 208 |
| Пюре из ревеня | 209 |
| Суфле из ревеня | 209 |
| Репа, тушенная с яблоками и изюмом | 209 |
| Репа в соусе | 210 |
| Салат из редиса | 210 |
| Салат, тушенный с зеленым горошком | 210 |
| Салат зеленый | 211 |
| Салат зеленый с луком | 211 |
| Суп-пюре из фасоли | 211 |
| Борщ вегетарианский | 212 |
| Котлеты свекольные | 212 |
| Пюре свекольное с яблоками..... | 213 |
| Свекла в сметане | 213 |
| Картофель в молоке | 213 |
| Пудинг тыквенный с яблоками | 214 |
| Пюре тыквенное с яблоками | 215 |
| Салат из шпината с творогом | 215 |
| Пюре из шпината | 216 |
| Шпинат с яйцом | 216 |
| Салат из шпината и свежих огурцов | 217 |
| Щи зеленые из щавеля и шпината | 217 |
| Цветная капуста, жаренная с сухарями | 217 |
| Цветная капуста запеченная | 218 |
| Суп-пюре из тыквы или кабачков и цветной капусты | 218 |
| Суп-пюре из крапивы | 219 |
| Винегрет | 219 |
| Баклажаны тушеные | 220 |
| Баклажан, фаршированный сыром | 220 |
| Баклажаны жареные | 221 |
| Мусс из тыквы..... | 221 |

ЛАКОМКА

| | |
|---|-----|
| Блюда из фруктов и ягод | 222 |
| Кисель из красной смородины с крыжовником..... | 222 |
| Кисель из ананасового сока..... | 222 |
| Айва печеная..... | 222 |
| Кисель из айвы..... | 223 |
| Кисель из кураги..... | 223 |
| Сок абрикосовый с мякотью..... | 223 |
| Компот банановый..... | 224 |
| Яблоки печеные с брусникой..... | 224 |
| Зефир яблочный..... | 224 |
| Компот вишневый..... | 224 |
| Кисель вишневый..... | 225 |
| Компот грушевый..... | 225 |
| Земляника с рисовой кашей..... | 225 |
| Земляника с творогом..... | 226 |
| Крем из земляники с кефиром..... | 226 |
| Напиток клубничный..... | 226 |
| Кисель земляничный..... | 227 |
| Кисель клубничный..... | 227 |
| Морс клюквенный..... | 228 |
| Блинчики с вареньем..... | 228 |
| Оладьи с яблоками..... | 229 |
| Кисель из малины..... | 229 |
| Компот из дыни..... | 230 |
| Крыжовник под сметанным соусом..... | 230 |
| Суфле из крыжовника..... | 230 |
| Морс лимонный..... | 231 |
| Салат из мандаринов с яблоками и черносливом..... | 231 |
| Компот из облепихи с яблоками..... | 231 |
| Желе из слив..... | 232 |
| Желе из черной смородины..... | 232 |
| Кисель из смородины..... | 233 |
| Кисель из черносмородинового варенья..... | 233 |
| Пюре из чернослива со сливками..... | 234 |
| Чернослив, фаршированный творогом..... | 234 |
| Компот из сухофруктов..... | 234 |
| Кисель из сухофруктов..... | 235 |

| | |
|---|-----|
| Желе из сушеной черники | 235 |
| Напиток из черники | 235 |
| Кисель из сушеной черники | 236 |
| Черника с молоком | 236 |
| Компот из персиков..... | 236 |
| Витаминный чай из шиповника | 237 |
| Кисель из шиповника | 237 |
| Напиток «Золотая осень» | 237 |
| Компот из шиповника с сухофруктами | 238 |
| Настой из плодов шиповника | 238 |
| Вода яблочная | 239 |
| Желе яблочное | 239 |
| Коктейль «Дюймовочка» | 239 |
| Крем яблочный | 240 |
| Яблоки, фаршированные творогом и изюмом | 240 |
| Пудинг яблочный | 240 |
| Компот из яблок | 241 |
| Морс яблочный | 241 |
| Мусс яблочный | 241 |
| Цукаты из арбуза, дыни, тыквы | 242 |
| Желе из айвы | 242 |
| Желе сливовое..... | 243 |
| Айва, запеченная в сметанном соусе..... | 243 |
| Конфеты из клюквы | 244 |
| Яблочное суфле | 244 |
| Мусс вишневый..... | 244 |
| Мусс клубничный праздничный | 245 |
| Мусс из апельсинов | 245 |
| Мусс абрикосовый | 246 |
| Мусс из бананов..... | 246 |
| Мусс «Клубничное чудо» | 246 |
| Мусс клубничный | 247 |
| Мусс яблочный на манной крупе | 247 |
| Мусс малиновый «На скорую руку» | 247 |
| Мусс малиновый..... | 248 |
| Мусс из сухофруктов | 248 |
| Мусс клюквенный | 249 |

*Л*АКОМКА

| | |
|---|-----|
| Мусс из крыжовника | 249 |
| Напиток из облепихи | 249 |
| Мусс из крыжовника и манной крупы | 250 |
| Мусс яблочный | 250 |

| | |
|---|-----|
| Фруктовые супы | 251 |
| Суп из яблок с рисом | 251 |
| Суп из черники | 251 |
| Суп из кураги с рисом | 252 |
| Суп из яблок с рисовыми клецками | 252 |
| Суп из черники и саго | 253 |
| Суп земляничный | 253 |
| Малиновый суп с манными клецками | 253 |
| Суп из черники | 254 |
| Суп фруктовый на настое шиповника | 254 |
| Суп из яблок с рисом | 254 |

| | |
|-----------------------------------|-----|
| Блюда из яиц | 255 |
| Яйца вареные | 257 |
| Бутерброды горячие с яйцом | 257 |
| Суфле из яиц | 257 |
| Яичница взбитая | 258 |
| Яичница-глазунья | 258 |
| Яичница-глазунья с гренками | 258 |
| Яичница молочная | 259 |
| Яичница молочная с морковью | 259 |
| Яичница молочная с мукой | 260 |
| Яичница молочная сладкая | 260 |
| Яичница с тыквой | 260 |
| Яичница с печенкой | 261 |
| Яичница с помидорами | 261 |
| Яичница с овсяными хлопьями | 261 |
| Яичница с хлебом | 262 |
| Яйца с картофельным пюре | 262 |
| Яйца-«мухоморы» | 262 |
| Яйца в гнездышке из шпината | 263 |
| Яичный рулет с рисом | 263 |

| | |
|--|-----|
| Классический омлет суфле | 264 |
| Омлет с луком | 264 |
| Омлет с мукой | 264 |
| Основные виды теста | 265 |
| Сдобное тесто | 265 |
| Бисквитное тесто | 266 |
| Песочное тесто | 267 |
| Дрожжевое тесто | 268 |
| Заварное тесто | 269 |
| Слоеное тесто | 270 |
| Сливочное тесто для пирожков | 271 |
| Выпечка | 272 |
| Пирог с яблоками | 272 |
| Коврижка | 272 |
| Ватрушки деревенские с творогом и изюмом | 273 |
| Ватрушки картофельные | 273 |
| «Лохматое» печенье | 274 |
| Лазанки | 274 |
| Сладкий пирог с яблоками | 275 |
| Грушевый пирог | 275 |
| Закрытый яблочный пирог | 276 |
| Палочки из слоеного теста | 276 |
| Пирог слоеный с яблоками | 277 |
| Шарлотка «Антоновские яблоки» | 277 |
| «Бабушкин пирог» | 278 |
| Кекс банановый | 279 |
| Кекс «Мадейра» | 279 |
| Кекс «Зебра» | 280 |
| Кекс банановый | 280 |
| Медовый кекс | 281 |
| Бисквитные рулеты | 281 |
| Бисквит | 282 |
| Бисквиты овсяные | 282 |
| Творожные ватрушки из слоеного теста | 283 |
| Пирожки из слоеного теста с конфитюром | 283 |

*Л*АКОМКА

| | |
|---|-----|
| Заварные мешочки с кремом | 284 |
| Булочки сдобные фигурные | 285 |
| Нежные вафли..... | 286 |
| Пирог лимонный | 286 |
| Пирог со свежей клубникой | 287 |
| Пирог с творогом и вишнями | 287 |
| Пирог черешневый | 288 |
| Пончики с фруктовой начинкой | 288 |
| Пирог яблочный | 289 |
| Штрудель с грушами, рисом и изюмом | 289 |
| Булочка с черносливом..... | 290 |
| Яблочный пай | 290 |
| Торт «Рассвет» | 291 |
| Слоеные язычки..... | 291 |
| Рогалики к чаю | 292 |
| Рогалики с джемом | 293 |
| Круассаны | 293 |
| Творожные колечки..... | 294 |
| Ватрушки с грушей | 294 |
| Крендельки с кунжутом | 295 |
| Масляные печенья..... | 296 |
| Французское печенье | 296 |
| Звездочки с корицей..... | 297 |
| Сливочные звездочки..... | 297 |
| Звездочки с конфитюром | 298 |
| Печенье «Витаминное»..... | 298 |
| Печенье «Тающие мгновенья» | 299 |
| Творожное печенье | 299 |
| Пряничные человечки..... | 300 |
| Печенье из овсяных хлопьев | 301 |
| Печенье с изюмом | 301 |
| Морковное печенье..... | 302 |
| Печенье яблочное | 302 |
| Сравнительная таблица веса и меры продуктов | 303 |