



## Блюда для детей в возрасте от 3 до 7 лет

### ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ:

Трудно переоценить влияние питания на самочувствие и здоровье детей и взрослых - особенно в современных условиях массированного

применения в промышленно приготовленной пище достаточно токсичных, а зачастую просто вредных запрещенных биодобавок, вкусовых и красящих.

- Основа питания человека - мясо, рыба, молочные и кисломолочные продукты, овощи и фрукты самые разные, из круп необходима гречка. Вегетарианство, соблюдение постов для беременных, кормящих и детей недопустимо. Любые консервы нежелательны.

- Готовьте пищу самостоятельно из исходных продуктов, приобретенных сырыми. Мясо и рыбу покупайте только куском (но не промышленные изделия из фарша).

- При приготовлении детских блюд (до 8-10 лет) острые специи не добавляются.

- Замените сахар (эффективный иммунодепрессант) на фруктозу, глюкозу, сладкие фрукты, мед.

- Исключите маргарин (источник токсичных трансжиров), используя сливочное масло и растительные - лучше оливковое и подсолнечное (рафинированные и нерафинированные).

- Не ешьте суррогатный промышленный майонез - готовьте МАЙОНЕЗ только сами.

### Салаты и закуски



#### **Морковно-изюмный салат на крекерах**

200 г моркови и 50 г сыра натереть на мелкой терке. Прокрутить на мясорубке грецкие орехи и изюм. Все перемешать. Заправить сметаной или майонезом.

Намазать толстым слоем на крекеры и выложить на тарелку.

#### **Салат из огурцов, помидоров и яиц**

Ингредиенты: 2 помидора, 1 огурец, 1 яйцо, 1/2 ст. ложки рубленого зеленого лука, соль, 1-2 ст. ложки сметаны.

Вымытые огурцы и помидоры, сваренные вкрутую и очищенные яйца нарезать кружочками и уложить на тарелке «чешуей» (попеременно огурцы, яйца и помидоры).

Посолить, залить сметаной, а сверху обсыпать рубленным зеленым луком.

### **Салат "Свежесть"**

Ингредиенты: 1 морковь, 1 огурец, 1 яблоко, кусочек сладкого перца, 2-3 листика кочанного салата, 1-2 ст. ложки сметаны, 1 чайная ложка лимонного сока, зелень эстрагона или мяты.

Все компоненты нарезать тонкой соломкой, посолить, добавить лимонный сок, эстрагон и мяту, заправить сметаной и перемешать.

### **Салат из квашеной капусты**

Ингредиенты: 100 г квашеной капусты, несколько перьев зеленого лука, 1 ст. ложка моченой брусники, 1 чайная ложка растительного масла.

Шинкованную квашеную капусту отжать, а если она слишком кислая, то промыть охлажденной кипяченой водой, откинуть на решето и дать стечь воде. Выложить капусту в салатник, заправить растительным маслом, посыпать нашинкованным зеленым луком и моченой брусникой.

Салат из капусты можно подать в качестве гарнира к мясному или рыбному блюду.

### **Свекла с черносливом**

Ингредиенты: 1 вареная свекла, 100 г чернослива, йогурт или сметана, соль по вкусу.

Свеклу натереть на крупной терке, добавить заранее замоченный и порезанный чернослив, йогурт или сметану и перемешать.

### **Салат из сладкого перца и помидоров**

Ингредиенты: 1 сладкий перец, 2 помидора, 1 маленькая луковица, 1/2 чайной ложки раствора соли, 1 чайная ложка растительного масла, 1 ст. ложка тертой брынзы.

Сладкий перец испечь, очистить от кожицы и семян, нарезать на мелкие кусочки. Прибавить к нему нарезанные помидоры и нарезанный очень тонкими кружочками лук, влить раствор соли и растительное масло и очень осторожно перемешать.

Посыпать мелко нарезанной петрушкой и тертой брынзой.

## **Супы и бульоны**

### **Борщ**

Ингредиенты: 1 средняя свекла, 2 картофелины, 1 небольшая морковь и кусочек брюквы такой же величины, 1/2 сладкого перца, 1 чайная ложка растительного масла, 1/2 помидора или 1 ст. ложка томатного сока, 1/2 луковицы, 1 чайная ложка пшеничной муки, 1/2 желтка, 400 г воды, 1 ст. ложка сметаны, соль и сахар по вкусу.



Все овощи хорошо вымыть. Свеклу вымыть и отварить на пару или запечь. Картофель и брюкву очистить, нарезать кубиками, залить стаканом кипящей воды и варить. Лук, морковь и сладкий перец

нашинковать, припустить с маслом и небольшим количеством воды и добавить к картофелю и брюкве. Сваренную свеклу очистить, нарезать мелкими брусочками и добавить к овощам. Когда овощи станут мягкими, влить еще

стакан горячей воды и заправить суп мукой, смешанной со сметаной, влить раствор соли и кипятить еще 5 минут. Сырой желток растереть со сметаной и влить в готовый борщ, все время помешивая.

Подать с гренками, приготовленными из пшеничного хлеба.

### **Молочный суп с рисом**

Ингредиенты: 1 ст. ложка с горкой риса, 1 стакан воды, 1 стакан молока, кусочек сливочного масла величиной с лесной орех, немного соли, по желанию - сахар.

Рис перебрать, промыть несколько раз в холодной воде до тех пор, пока вода не станет прозрачной, засыпать в кипящую воду и варить до тех пор, пока он не станет мягким.

Затем влить сырое молоко и раствор соли и варить еще 2—3 минуты.

В тарелку с супом положить кусочек сливочного масла. Подать к супу пшеничные хлопья.

### **Суп из зеленой фасоли**

Ингредиенты: 40 г зеленой фасоли, 1/2 луковицы, кусочек масла величиной с лесной орех, 1/2 чайной ложки муки, 1 чайная ложка риса, 1 ст. ложка молока, 1/4 яйца, несколько листочков петрушки и мяты.

Очищенную от плодоножек фасоль и лук вымыть, мелко нарезать и варить в горячей подсоленной воде до готовности. Рис перебрать, промыть несколько раз в холодной воде, добавить в суп и варить еще 15-20 минут.

Яйцо, муку и молоко смешать, добавить в суп и варить еще 2—3 минуты.

В тарелку с супом положить масло и посыпать мелко нарезанной петрушкой и мятой.

## **Основные блюда из мяса и рыбы**



### **Голубцы с мясом**

Ингредиенты:

2-3 листа белокочанной капусты, 60 г говядины или телятины, 2 чайные ложки риса, 1/2 маленькой луковицы, 1/2 небольшой моркови, 1 чайная ложка растительного или топленого сливочного масла, 1/4 яйца, 1/2 помидора, несколько листочков петрушки и укропа.

Для соуса: 1/2 маленькой луковицы и 1/2 помидора.

Мелко нарезанный лук и натертую морковь потушить с маслом и небольшим количеством муки на медленном огне. Рис хорошо промыть в холодной воде, отварить до полуготовности, добавить к луку и моркови и потушить все вместе еще в течение 4—5 минут. Прибавить мясной фарш, мелко нарезанные помидоры, петрушку и укроп, посолить и хорошо перемешать.

Капустные листья ошпарить кипятком 2-5 минут до мягкости. В каждый лист положить немного фарша и завернуть голубцы. Уложить их не очень плотно в мелкую кастрюлю, залить горячей водой так, чтобы она полностью покрывала голубцы, и тушить на медленном огне. В конце можно добавить 1 столовую ложку томатного соуса или сметаны и проварить голубцы еще немного с соусом.

Для томатного соуса потушить немного мелко нарезанный лук, затем добавить протертый помидор и еще немного потушить.

Так же можно приготовить перец, фаршированный мясом, взяв вместо капусты 2-3 стручка сладкого болгарского перца.

### **Отварное мясо с тушеным картофелем**

Ингредиенты:

Вареное мясо, картофель, лук, 1 лавровый лист, несколько горошков перца, 1 чайная ложка масла, 1/2 стакана сметаны, 1 чайная ложка муки, соль по вкусу.

Приготовление. Если осталось от обеда вареное мясо, то можно приготовить очень вкусное блюдо. Сырой картофель очистить, порезать не очень мелко и положить в кастрюлю. Посыпать рубленым сырым луком, сверху мелко нарезанным мясом, потом снова положить слой картофеля, затем лука и мяса и т.д.

Залить содержимое кастрюли водой или бульоном, положить масло, лавровый лист, несколько горошков перца и соль по вкусу и тушить под крышкой.

Когда картофель будет почти готов, добавить сметану, смешанную с мукой, и еще немного потушить.

### **Тефтели в томатном соусе**

Ингредиенты:

100 г говядины, 1 ломтик белого хлеба, или 1 чайная ложка сваренного до полуготовности риса, или 1 чайная ложка манной крупы, 1/4 яйца, 1/2 небольшой луковицы, 1 чайная ложка муки, несколько листочков петрушки или чабреца.

Для соуса: 1 чайная ложка муки, кусочек топленого масла величиной с лесной орех или 1 чайная ложка растительного масла, 1/2 небольшой луковицы, 1/2 небольшой моркови и такой же кусочек сельдерея, 1 помидор или 2 ст. ложки томатного сока.

Приготовление. Приготовить фарш из рубленого мяса, намоченного в воде хлеба (вместо хлеба можно положить рис или манную крупу), взбитого яйца и мелко нарезанных лука и петрушки. Из смеси сделать тефтели величиной с грецкий орех, опустить в кипящую подсоленную воду и варить до готовности.

Для соуса натертые на терке морковь, сельдерей и мелко нарезанный лук потушить с маслом и небольшим количеством воды на слабом огне до размягчения, добавить мелко нарезанный помидор или томатный сок. Дать помидорам покипеть, добавить немного горячей воды, посолить и положить в кипящий соус тефтели.

Перед снятием с огня добавить в соус с тефтелями разведенную холодной водой поджаренную муку.

Готовое блюдо посыпать мелко нарезанной петрушкой и чабрецом.

### **Фрикадельки из печени**

Ингредиенты:

700 г свежей печени, 2 кусочка черствого белого хлеба, 1 кофейная чашка молока, 1 ст. ложка растительного масла, 1 яичный желток, 1/2 небольшой луковицы, 1 ст. ложка муки.

Приготовление. Хлеб замочить в теплой воде, добавить тушеный лук, перемолотую печень и яичные желтки. Все хорошо перемешать.

Брать приготовленный фарш чайной ложечкой, формировать круглые фрикадельки, обваливать их в муке и опускать в кипящую подсоленную воду.

Варить в течение 12-15 минут.

### **Булочки с цыпленком**

#### Ингредиенты:

50 г сливочного масла 2/3 стакана муки, 2 яйца, 50 г сыра.

Для начинки: 1,5 стакана вареного мяса цыпленка, 2 ст л измельченных грецких орехов, 1 луковица, 5 штук кураги, 2/3 стакана майонеза или сметаны (или их смеси), щепотка соли и перца.

Приготовление. Влейте в кастрюлю 0,5 стакана воды, добавьте масло.

Нагревайте смесь до кипения.

Всыпьте в кастрюлю сквозь сито всю муку. Перемешайте и снимите с огня.

Должно получиться тесто, которое будет хорошо отходить от боков кастрюли.

Добавьте тертый сыр, поставьте охлаждаться на 10-15 минут в холодильник.

Постепенно добавьте в тесто яйца, тщательно перемешайте до получения однородной блестящей массы.

Поместите тесто в кондитерский шприц и выдавите на смазанный маслом противень 20 небольших булочек. Можно разложить тесто и с помощью ложки.

Выпекайте булочки 10 минут на сильной огне (220), затем уменьшите огонь и пеките еще 15 минут, пока они не станут золотистыми и хрустящими.

Выньте и сделайте в каждой надрез.

Для начинки смешайте мясо цыпленка, нарезанное кубиками, грецкие орехи, мелко нарезанный и обжаренный лук, курагу и сметану. Посолите, поперчите. Наполните булочки начинкой с помощью ложки.

## Блюда из творога и яиц



### Пудинг творожный с изюмом

Ингредиенты: 200 г творога, 1 яйцо, 1 ст. ложка сахарного песка, 1 ст. ложка манной крупы или муки, 1 ст. ложка изюма, 1 чайная ложка сливочного масла, панировочные сухари, 1 чайная ложка сметаны, соль.

Приготовление. В творог ввести желток, растертый с сахаром, манку или муку, соль по вкусу, изюм, промытый в теплой воде, и все хорошо вымешать. Затем добавить взбитые в густую пену белки, осторожно перемешать и

выложить в форму, смазанную сливочным маслом и посыпанную сухарями.

Поверхность пудинга смазать сметаной. Запечь пудинг в духовке или варить на водяной бане 20-30 мин.

Подать пудинг со сметаной, вареньем или сладким соусом.

## Блюда из круп и макарон

### Гренки из молочной каши

Ингредиенты:

50 г крупы, по 100 мл молока, воды, по 10 г масла, сыра, 1/2 яйца, 5 г раствора соли.

Приготовление. Сварить густую молочную кашу и немного ее охладить. Затем тщательно перемешать с сырым желтком, выложить слоем в 1 см на блюдо или противень, смоченный водой, и поставить в холодное место на 1 час.

Вырезать из остывшей каши стаканом кружочки или тонкие ломтики, уложить на сковороду, смазанную маслом, посыпать тертым сыром, полить маслом и запечь в духовом шкафу.

Гренки из молочной каши можно не посыпать сыром, а смочить яичным белком, обвалить в просеянных сухарях и обжарить на сковороде с маслом или приготовить гренки с добавлением муки, нарезать ломтиками, обвалить в муке и обжарить.

Подавать с молоком.

### Запеканка из риса с морковью

Ингредиенты:

20 г риса, 30 г моркови, по 10 г масла, раствора соли, 25 г сахарного сиропа, 1/3 яйца, 50 мл молока, яблоки или изюм.

Приготовление. Отварить рис в подсоленной воде и откинуть на дуршлаг. Положить отваренный рис в посуду, прибавить желток, смешанный с мягким маслом (5 г), сахарным сиропом (1 ч. л.), а потом со взбитым в густую пену яичным белком и тушеной морковью.

Половину заправленного риса уложить в формочку, смазанную маслом, сверху положить очищенные, нарезанные ломтиками яблоки и облить оставшимся сахарным сиропом.



Покрыть остальным рисом, разровнять поверхность, сбрызнуть маслом и запечь в духовом шкафу.

Вместо яблок в запеканку можно положить протертое пюре из яблок или слив, изюм.

Подавать с фруктовым сиропом или со сметаной.

### Биточки из манной крупы с творогом

Ингредиенты:

30 г крупы манной, 70 г творога, 1/4 яйца, 10 г сахара, 5 г масла.

Приготовление. Сварить густую манную кашу, охладить, соединить с протертым творогом, яйцом, сахаром, тщательно перемешать, сформовать биточки. Обжарить с обеих сторон до образования румяной корочки.

**Рис в формочках**

Ингредиенты:

100 г риса, 300 мл молока, 400 мл воды, 20 г масла, 2 желтка, 15 г раствора соли, 100 г соуса или пюре.

Приготовление. Перебранный и промытый рис засыпать в кастрюлю с горячей водой и варить при слабом кипении 10 минут, затем слить всю воду, залить рис горячим молоком (250 мл), добавить масло и раствор соли. Варить, пока рис не станет мягким и не впитает все молоко. После этого снять кашу с огня, слегка охладить, влить в нее яичные желтки, взбитые с остальным молоком, и размешать.

Несколько формочек смазать маслом, наполнить рисовой кашей и поставить их в посуду с горячей водой так, чтобы вода доходила только до половины высоты формочек. Варить при слабом кипении воды, закрыв посуду крышкой.

Готовый рис выложить из формочек на блюдо и подать с любым соусом.

Расход продуктов дан на 2 порции.

**Рулет рисовый с овощами**

Ингредиенты:

2 ст. л. риса, по 1/3 стакана молока и воды, по 1/4 яйца и моркови, 1/2 капустного листа, 2-3 кусочка тыквы или кабачков, 1/2 ч. л. масла, 1 ч. л. сметаны.

Приготовление. Потушить тертую морковь с молоком (1,5 ст. л.) в течение 5 минут, добавить к ней мелко нарезанную капусту, еще через 5 минут — кусочки тыквы (кабачка). Тушить все вместе еще минут пять. Положить масло и слегка остудить. Сварить вязкую кашу, остудить, смешать с частью яйца и выложить на мокрую марлю ровным слоем. На рис положить овощи и свернуть его рулетом.

Переложить на сковороду, освободить от марли, смазать сверху яйцом и запекать в духовке 25-30 минут.

Готовый рулет полить сметаной.

**Овощные блюда**

**Тыква, тушеная с крупой**

Ингредиенты:

100 г тыквы, 20 г крупы, кусочек сливочного масла, 50 г молока, 60 г воды, 1 чайная ложка сахара, соль по вкусу.

Приготовление. Тыкву промыть, очистить от кожицы и семян, нарезать кубиками, залить кипятком, добавить сахар и тушить в закрытой посуде 1/2 часа. После этого всыпать крупу (манную, пшено, рис или пшеничную), налить горячее молоко и продолжать тушить еще в течение 30—40 минут.

В готовую тыкву добавить сливочное масло, соль и



довести до кипения.



## Блюда из фруктов и ягод

### Яблоки в тесте

Ингредиенты: 200 г муки, 140 г масла, 70 г сахара, 1 яйцо, некрупные яблоки, кислый джем.

Приготовление. Из муки, масла, сахара, желтка и соли замесить тесто, оставить его на час. Отобрать яблоки, хорошо их вымыть, очистить от кожуры, извлечь сердцевину и начинить джемом. Раскатать тесто толщиной 2-3 мм и нарезать его на квадраты.

Завернуть каждое яблоко в квадрат из теста,

концы сверху защипать. Смазать яичным белком, посыпать сахаром, выложить на противень и поставить в духовку.

Запекать на умеренном огне до готовности. Подавать в теплом виде.

## Соусы

### Соус белый

Ингредиенты:

100 мл бульона мясного или рыбного, 5 г муки, 10 г масла, 1/4 лимона, 2 г раствора соли.

Приготовление. Сварить крепкий мясной или рыбный бульон. 1/5 часть бульона слегка охладить, всыпать в него просеянную пшеничную муку и размешать до однородной консистенции.

Остальной бульон нагреть до кипения, влить в него разведенную муку, размешать и варить при слабом кипении в течение 15 минут. Добавить раствор соли, после чего соус прокипятить.

В горячий соус положить небольшими кусочками сливочное масло, влить лимонный сок и мешать до тех пор, пока сливочное масло полностью не распустится.

Если соус подают не сразу, его нужно держать в посуде с горячей водой.

### Соус томатный с овощами

Ингредиенты:

по 10 г моркови, лука, петрушки, масла; 15 г томата-пюре, 2 г муки, 100 мл бульона мясного или воды, 2 г сахарного сиропа, 1 г раствора соли.

Приготовление. Очищенные лук, петрушку и морковь мелко нарезать, слегка поджарить в кастрюле с маслом, добавить томат-пюре и продолжать жарку, помешивая, еще 10—12 минут. Затем влить мясной бульон или воду и варить при слабом кипении, закрыв кастрюлю крышкой, пока овощи не станут мягкими.

Положить в соус масло, смешанное с мукой, размешать, заправить раствором соли и сахарным сиропом и прокипятить.

Подать к жареному или вареному мясу, котлетам, рыбе. Этим соусом можно полить отварные макароны.

### Соус из томатного сока

Ингредиенты:

100 мл сока томатного, 3 г муки, 10 г масла, по 2 г сахарного сиропа, раствора соли.

Приготовление. Вскипятить томатный сок в кастрюле, положить небольшими кусочками масло, смешанное с мукой, заправить раствором соли и сахарным сиропом. Вскипятить и процедить готовый соус сквозь сито.

Если соус подается к отварной или жареной рыбе, можно добавить по вкусу лимонный

сок, а к блюдам из мяса и овощей - 1 ст. л. сметаны.

### **Соус томатный кисло-сладкий**

#### Ингредиенты:

80 мл бульона мясного или овощного, 5 г муки, 7 г масла, 20 г томата-пюре, 6 г моркови, 4 г лука, 2—3 г сахарного сиропа, лимонная кислота, раствор соли.

Приготовление. Очищенные и вымытые морковь и лук мелко нарезать и пассеровать с небольшим количеством масла, добавить томат-пюре и продолжать пассеровать при помешивании 10—15 минут, затем сюда же влить часть бульона и тушить под крышкой до тех пор, пока морковь не станет мягкой. Муку подсушить до светло-желтого цвета, соединить с бульоном, хорошо размешать, чтобы не было комочков, смешать с овощами и варить при слабом кипении еще 10—15 минут.

Перед окончанием варки в соус положить сахарный сироп, раствор соли и лимонную кислоту.

Готовый соус процедить сквозь сито, протирая при этом овощи, после чего соус снова довести до кипения, положить сливочное масло и хорошо размешать.

Подать к отварному или жареному мясу, котлетам, отварным макаронам.

### **Мучные и сладкие блюда**



#### **Блинчики с вареньем**

##### Ингредиенты:

200 г муки, 2 яйца, 1 столовая ложка сливочного масла, 0,5 л молока, 1 кусочек свиного сала, 2 ст. ложки сахара, соль по вкусу, масло для смазывания готовых блинчиков, сметана.

Приготовление. Желтки растереть с сахаром и солью, добавить молоко, растопленное масло и хорошо размешать. Перед тем, как начинать печь, добавить взбитые в пену белки. Разогреть сковородку, смазать ее кусочком свиного сала, налить на сковородку немного теста, поворачивая ее так, чтобы тесто растекалось

ровным слоем. Как только одна сторона блина зарумянится, лопаточкой перевернуть его на другую сторону.

На каждый блинчик положить 1/2 чайной ложки варенья и свернуть его вчетверо.

Складывать блинчики в мелкую кастрюлю.

Каждый ряд смазывать растопленным маслом. Накрыть крышкой.

Подавать горячими со сметаной.

#### **Бисквит из манной крупы**

##### Ингредиенты:

4 яйца, 1/2 стакана сахара, 2/3 стакана манной крупы, 1 чайная ложка топленого масла, 1 ст. ложка сухарей, 1 пакетик ванильного сахара, 1,5 стакана молока.

Приготовление. Желтки растереть с сахаром. Белки взбить. На желтки насыпать манную крупу, ванилин, взбитые белки и аккуратно, сверху вниз, все перемешать.

Форму для выпечки смазать маслом, обсыпать сухарями, выложить в нее тесто и выпекать в духовке при невысокой (150-180°C) температуре 30-40 минут.

Готовый бисквит залить молоком, не вынимая из формы, и опять поставить в духовку на 5-7 минут, чтобы все молоко впиталось.

Выложить бисквит на доску, остудить, разрезать на пирожные и украсить ягодами из варенья, цукатами или орехами.

### **Крем ванильный**

#### Ингредиенты:

1 стакан молока, 1 чайная ложка крахмала, 2 чайные ложки сахара, ванильный сахар на кончике ножа, 1/2 яичного желтка.

Приготовление. Молоко поставить на огонь. Крахмал и желток хорошо взбить в небольшом количестве холодной воды и вылить в кипящее молоко, непрерывно помешивая до загустения.

Смесь снять с огня и, продолжая помешивать, прибавить простой и ванильный сахар.

### **Напитки**

#### **Кисель клюквенный**

#### Ингредиенты:

200 г клюквы, 6 ст. ложек сахара, 4 ст. ложки крахмала.

Приготовление. Клюкву перебрать, обдать кипятком, отжать сок. Мезгу залить горячей водой (ее должно быть в 4-5 раз больше, чем мезги), довести до кипения, процедить.

Часть отвара охладить и развести в нем крахмал.

В оставшийся отвар положить сахар, довести до кипения, влить разведенный крахмал, отжатый сок и еще раз довести до кипения, затем размешать и охладить.

#### **Компот из чернослива**



Ингредиенты: 50 г чернослива, 4 чайные ложки сахара, 1 стакан воды.

Приготовление. Чернослив хорошо вымыть, залить теплой водой и оставить на 2-3 часа в закрытой посуде. Затем поставить на огонь, добавить сахар и варить до размягчения.