



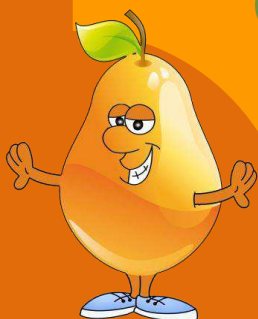
# КНИГА

## *любимых рецептов вкусной и здоровой пищи*



Авторы: воспитанники детского сада № 97  
«Илюшка»  
и их родители

Редактор: Бардюкова А.В



*Нужно есть, чтобы жить, а не жить,  
чтобы есть*

*Соқрат*

*Завтрак съешь сам, обед раздели с другом,  
ужин отдай врагу.*

*народная поговорка*

*Человек есть то, что он ест.*

*Фейербах Л.А.*

# СОДЕРЖАНИЕ

<i>Салаты</i> .....	5 - 13
<i>Супы</i> .....	14 - 15
<i>Вторые блюда</i> .....	16 – 22
<i>Блюда из мяса</i> .....	23 - 25
<i>Блюда из овощей</i> .....	26
<i>Десерты</i> .....	27 - 30
<i>Выпечка</i> .....	31 - 39
<i>Каша</i> .....	40 - 41
<i>Наши повара</i> .....	42 – 49

# САЛАТЫ

Как известно, овощи и фрукты обладают широким спектром необходимых для растущего организма витаминов, минералов и микроэлементов. Не секрет, что максимум пользы они несут именно в сыром виде. Вот почему задача родителей как можно больше разнообразить меню детей различными овощными и фруктовыми салатами.

Салаты из свежих овощей желательно давать ребенку перед основным блюдом или в качестве гарнира. Одним из достоинств таких салатов является наличие в них балластных веществ — не усваиваемых организмом углеводов (пектиновых веществ и клетчатки), оказывающих благотворное влияние на процессы пищеварения. Попадая в пищеварительный тракт, они предохраняют слизистую оболочку желудка и кишечника от воздействия вредных веществ, поступающих с пищей или образующихся при заболеваниях и воспалительных процессах. Клетчатка способствует нормальному продвижению пищи по желудочно-кишечному тракту, появлению полезной микрофлоры в кишечнике, выведению из организма шлаков.

А вот фруктовые салаты давать детям перед основным блюдом или в перерывах между приемами пищи крайне нежелательно. Большинство свежих ягод и фруктов содержат достаточно много сахаров, и даже небольшая порция салата может отбить у ребенка аппетит. А вот в качестве десерта это блюдо полезно. После еды в организме ребенка происходит изменение кислотно-щелочного равновесия в сторону повышения кислотности или щелочности, что в свою очередь приводит к различным нарушениям в работе желудочно-кишечного тракта. А порция фруктового салата на десерт способствует выравниванию кислотно-щелочного баланса и создает в организме необходимый запас щелочных минеральных веществ.

## Витаминный салат

от Димы Виолентова  
группа «Колокольчики»

### Ингредиенты:

- ✓ Помидор
- ✓ Огурец
- ✓ Болгарский перец
- ✓ Пекинская капуста
- ✓ Лук репчатый
- ✓ Зелень
- ✓ Оливковое масло
- ✓ Соль



### Порядок приготовления

Рецепт приготовления: все компоненты измельчить, посолить по вкусу, заправить оливковым маслом и перемешать.

## Салат в тарталетках

от Матвея Сомова  
группа «Светлячки»

### Ингредиенты:

- ✓ Филе куриное товарное 1 шт
- ✓ Морковь товарная средняя 1шт
- ✓ Яйца 2 шт(сваренных в крутую)
- ✓ Горошек консервированный 2-3 ст ложки
- ✓ Яблоко кисловатое 1 шт
- ✓ Йогурт 3-4 ст.ложки
- ✓ Соль по вкусу и зелень

### Порядок приготовления

Выкладываем в тарталетки... и приятного аппетита!!!



## Салат «Грибная полянка»

от Камилла Измайлова  
группа «Радуга»

### Ингредиенты:

- ✓ Помидоры черри.
- ✓ Перепелиные яйца.
- ✓ Свежий огурец.
- ✓ Укроп.
- ✓ Соль, растительное масло.

### Порядок приготовления

Порезать яйца и помидоры, придав форму грибочков.



Разложить на тарелке, добавить порезанные соломкой огурцы и веточки укропа, которые будут выполнять роль травки. Соль, растительное масло по вкусу.

*Приятного аппетита!*

## **Винегрет**

*от Дмитрия Бабенко  
группа «Березки»*

### **Ингредиенты:**

- ✓ 400 г свеклы (2 крупные)
- ✓ 400 г моркови (не чистить)
- ✓ 400 г некрупного картофеля (не чистить)
- ✓ 400 г квашеной капусты (или 2 крупных соленых огурца)
- ✓ 1 луковица
- ✓ 1 банка зеленого горошка, слить воду
- ✓ 2 ст.л. растительного масла
- ✓ соль по вкусу

### **Порядок приготовления**

Свеклу залить водой в кастрюле, поставить на огонь. Когда вода закипит, убавить огонь, прикрыть крышкой и варить 20 минут. Через 20 минут положить в кастрюлю картошку и морковку. Варить еще 10 минут, затем закрыть крышкой, снять с огня и оставить в кастрюле остывать до утра.

На следующий день почистить свеклу, картошку и морковь. Картошку нарезать кубиками. Свеклу и морковь натереть на крупной терке. Сложить в салатник. Добавить капусту (или нарезанные кубиками огурцы).

Мелко нарезать лук, положить в салатник. Высыпать банку горошка. Заправить маслом и солью.

*Приятного аппетита!*



## *Королевский салат*

*от Елизаветы Митроновой  
группа «Светлячки»*

### *Ингредиенты:*

- ✓ Кальмары
- ✓ Мидии
- ✓ Красная икра
- ✓ Крабовые палочки
- ✓ Огурец свежий
- ✓ Яйцо
- ✓ Укроп

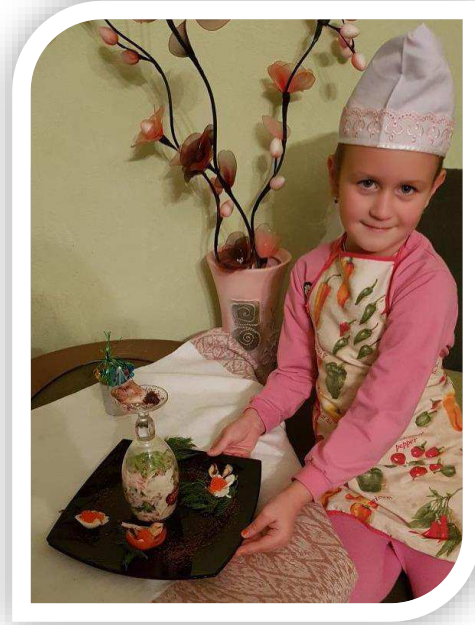


- ✓ Креветки
- ✓ лук пассированный

### *Порядок приготовления*

Заправляем соусом из оливкового масла соевого соуса и майонеза.

Не прижимая кладем в бокал переворачиваем



## Салат витаминный

от Степана Скворцова  
группа «Солнышко»

### *Ингредиенты:*

- ✓ Капуста – 200гр.
- ✓ Морковь - 1 шт
- ✓ Яйцо – 2 шт.
- ✓ Соль по вкусу
- ✓ Огурец свежий
- ✓ Укроп
- ✓ Масло подсолнечное

### *Порядок приготовления*

Измельчаем капусту, на средней терке трем морковь и яйцо, все перемешиваем, добавляем соль по вкусу, заправляем маслом, украшаем зеленью.

Приятного аппетита!

## Салат греческий

от Лера Петрова  
группа «Бабочки»

### Ингредиенты:



- ✓ Помидоры — 3 шт.
- ✓ Свежие огурцы — 2 шт.
- ✓ Сладкий репчатый лук — 1 шт.
- ✓ Сладкий перец — 1 шт.
- ✓ Сиртаки — 200 г.
- ✓ Маслины — по вкусу
- ✓ Подсолнечное масло — 4

ст. л.

- ✓ Соц лимона — по вкусу

### Порядок приготовления

Все овощи и сыр нарезать крупными кубиками, лук полукольцами. Заправить маслом и соком лимона.

Приятного аппетита!



## Теплый салат с курицей и перепелиными яйцами

от Геннадий Осипов  
группа «Ягодки»

### Ингредиенты:

- ✓ Салат айсберг -140гр
- ✓ Перепелиные яйца -14шт.
- ✓ Помидоры черри – 16шт.
- ✓ Куриное филе-200гр
- ✓ Сметана -4 ст.л.
- ✓ Масло растит.-1 ст.л.
- ✓ Соль – по вкусу
- ✓ Карри-по вкусу

### Порядок приготовления

Куриное филе отвариваем до готовности. Листья салата произвольно нарезаем. Черри режем половинками и слегка припускаем в масле на сковороде, укладываем на салат. Отваренные перепелиные яйца так же режем половинками и добавляем к остальным ингредиентам. Солим по вкусу. Заправляем салат сметаной, аккуратно



перемешиваем. Для красивой подачи, немного остывшую куриную грудку разрезаем на кусочки и выкладываем вокруг салата. Слегка посыпаем курицу карри для пряности и готово! Приятного аппетита!

## Салат веселый «кролик»

от Юры Баканова

группа «Колокольчики»

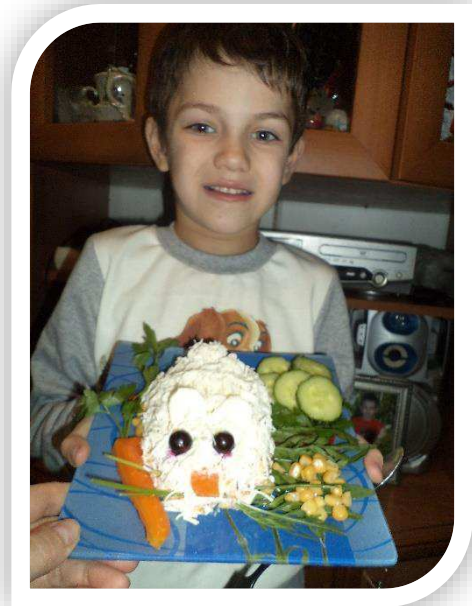
### Ингредиенты:

- ✓ 2 плавленых сырка
- ✓ 3 столовых ложки зеленого горошка
- ✓ вареная морковь 1 шт.
- ✓ 30 гр. Ветчины
- ✓ 1 вареное яйцо
- ✓ 2 ст. ложки сметаны.

### Порядок приготовления

1 сырок, морковь, ветчину и яйцо нарезать мелкими кубиками, добавить сметану, горошек и перемешать. Выложить массу на лист салата и придать форму кролика. Из оставшегося сырка вырезать ушки, остальное натереть на мелкой терке и посыпать салат, оставив немного сыра на хвостик. Для хвостика смешать натертый сыр со сметаной и скатать шарик.

Приятного аппетита!



# СУПЫ

Суп – это легкое и сытное блюдо, оно быстро усваивается, согревает стенки желудка, стимулирует секрецию желудочного и кишечного соков, тем самым способствуя улучшению пищеварения. Кроме этого, употребление горячих жидких блюд активизирует обмен веществ и восстанавливает водно-солевой обмен. Польза супа определяется еще и тем, что при варке в овощах сохраняется гораздо больше питательных веществ, чем при тушении или жарке. Основным компонентом супа является бульон, он может быть мясной или овощной, в процессе варки большинство питательных и полезных веществ переходит из мяса и овощей в бульон.

При варке мясных бульонов для детей предпочтительнее выбирать диетические сорта мяса или птицы, супы из них полезнее и безопаснее. Бульон может быть не только мясным, но и рыбным, последний не менее полезен, но гораздо чаще вызывает аллергические реакции. Поэтому детям, склонным к аллергии супы на рыбном бульоне следует давать с повышенной осторожностью.

Супы из овощных бульонов настоящий кладезь витаминов. Польза овощных супов в том, что при варке корнеплодов и зелени все полезные вещества из них уходят именно в воду. Поэтому чем больше в супе компонентов, тем полезнее тот бульон, в котором они варились.

Следует, однако, помнить, что пищевая ценность супов существенно ниже, чем основных – вторых блюд. Поэтому объемы первых блюд не должны быть велики, иначе насыщение ребенка наступает еще до того, как ребенок приступит ко второму блюду. Объемы первых блюд должны в среднем составлять у детей 1,5-2 лет – 120-150 мл; 2-3 лет – 150-180 мл; 3-6 лет – 180-200 мл; 7-15 лет – 200-250 мл (то есть 1/2 глубокой тарелки).

## Тыквенный суп

от Артема Сотникова  
группа «Пчелки»

### Ингредиенты:

- ✓ 400 г мякоти тыквы 1 шт.
- ✓ репчатого лука
- ✓ 1 шт. средней моркови
- ✓ 1 шт. средней картошки
- ✓ 150-200 гр филе куриной грудки
- ✓ 20 г сливочного масла
- ✓ Петрушка
- ✓ Соль
- ✓ мускатный орех
- ✓ Сметана или жирные сливки
- ✓ Сухарики из белого хлеба



### Порядок приготовления

Отварить грудку, лук измельчить, морковь, картофель и тыкву нарезать кубиками. На сливочном масле слегка обжарить лук. Добавить морковь, картофель, тыкву, посолить, приправить и потушить с добавлением небольшого количества воды. Примерно 20 мин. Готовую смесь измельчить блендером. Добавить горячий бульон с грудкой. И еще раз пробить блендером. Перелить в кастрюльку и прогреть, но не доводить до кипения. Разлить по тарелкам, добавить сухарики, приправить сметаной или жирными сливками и украсить зеленью петрушки.

Приятного аппетита!

# ВТОРЫЕ БЛЮДА

## Творожная запеканка

от Златы Мачаловой

группа «Радуга»

### Ингредиенты:

- ✓ творог – 400 гр.
- ✓ яйца – 4 шт.
- ✓ сахар – 3 ст.ложки.
- ✓ манная крупа – 2 ст. ложки.
- ✓ ванилин.

### Порядок приготовления

Все

перемешать и выложить в форму для запекания, смазанную маслом и посыпанную панировочными сухарями. Выпекать в духовке разогретой до 180 градусов до готовности.

Приятного аппетита!



# Оладушки

от Сони Виноградовой

группа  
«Колокольчики»

## Ингредиенты:

- ✓ Яйцо куриное 1 шт.
- ✓ Мука 200 г
- ✓ Йогурт 150 г
- ✓ Сода 1 ч. л.
- ✓ Сахар 2-3 ст. л.
- ✓ Молоко 150 г
- ✓ Соль щепотка

## Порядок приготовления

Смешайте муку с щепоткой соли и соды.

Добавьте в мучную смесь сахар и все перемешайте.

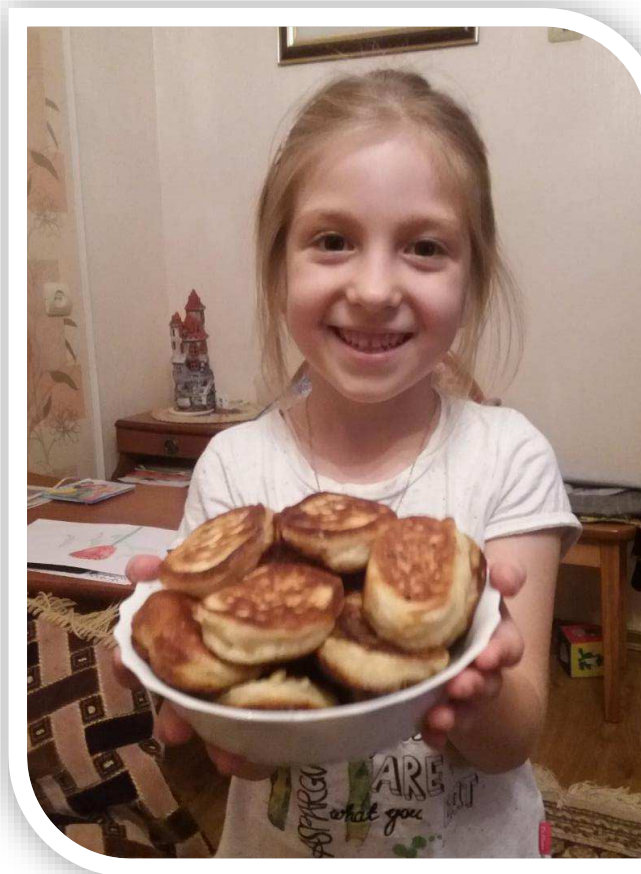
Добавьте в смесь йогурт, молоко и яйцо.

Хорошенько перемешайте тесто до однородной массы.

Жарьте оладьи по одному на горячей сковороде с растительным маслом. После приготовления сложите блинчики стопочкой, посыпьте сахарной пудрой, украсьте ягодами.

Подавайте с охлажденным молоком или травяным чаем.

Приятного аппетита!





# Пестрая творожно – фруктовая запеканка

от Даниила Яблокова  
группа «Светлячки»

## Ингредиенты:

- ✓ 500г творога
- ✓ 1 яблоко
- ✓ 1 банан
- ✓ 1 апельсин или 2-3 шт. мандарин
- ✓ ягоды, замороженные клюква и вишня
- ✓ 1 яйцо
- ✓ 3 ст.л. муки или манной крупы
- ✓ 3ч.л. меда
- ✓ 3ч.л. лимонного сока
- ✓ 1ст.л. сливочного масла
- ✓ 1ст.л. панировочных сухарей или манной крупы.

## Порядок приготовления

1. Яблоки вымыть, бананы и апельсины очистить от кожуры. Яблоки нарезать на тонкие дольки, бананы и апельсины - кружками.

2. Форму для выпекания смазать маслом и посыпать сухарями или манной крупой. Уложить нарезанные фрукты слоями - яблоки, апельсины, бананы.

3. Отделить желток от белка. Смешать желток,



творог, муку или манную крупу, мед и лимонный сок. Взбить белок и аккуратно добавить к смеси. Все перемешать.

4. Полученную массу выложить на фрукты. Разогреть духовку и выпекать при температуре 120-130 градусов 30-45 минут. Приятного аппетита!

## Яичница с сосиской

от Семена Сульдина

группа «Ромашки»

### Ингредиенты:

- ✓ Сосиска – 1 шт.
- ✓ Яйцо – 1 шт.

### Порядок приготовления:

Разрезать сосиску вдоль не до конца. Выложить на сковородку в виде сердца. Во внутрь вбить яйцо.

Приятного аппетита!



# Сырники

от Глеба Чабуринна  
группа «Колокольчики»

## Ингредиенты:

- ✓ Творог 5-9% жирности — 600 Грамм
- ✓ Крупа манная — 180 Грамм  
(80 гр - в творожную массу, 100 гр - для обвалки)
- ✓ Сахар — 60 Грамм
- ✓ Яйцо — 3 Штуки
- ✓ Изюм — 50 Грамм
- ✓ Соль — 1/4 Чайных ложки
- ✓ Масло растительное — 100 Грамм

## Порядок приготовления

Творог выкладываем в миску и хорошенько разминаем. Добавляем яйца и тщательно перемешиваем все.

Теперь всыпаем манку (80 гр.), сахар и соль, перемешиваем и оставляем на пару минут, чтобы манная крупа набухла.

Изюм промываем и высушиваем при помощи бумажных полотенец. Добавляем его в творожную массу, перемешиваем.



Далее мы при помощи столовой ложки набираем творожную массу и обваливаем ее в манной крупе, формируем сырники.

В сковороду наливаем растительное масло, а когда оно нагреется, обжариваем на нем сырники с обеих сторон до золотистой корочки. Готовые сырники можно подавать со сметаной или вареньем. Приятного вам аппетита!

## Творожная запеканка

от Кристины Ждановой  
группа «Колокольчики»

### Ингредиенты:

- ✓ 500 г творога
- ✓ 3 ст.л. сахара
- ✓ 2 ст.л. манки
- ✓ 2 ст.л. сливочного масла
- ✓ 1 яйцо
- ✓ 1/2 ч.л. соли
- ✓ 100 г изюма
- ✓ ванилин



### Порядок

#### приготовления

Творог смешать с размягченным маслом. Яйца взбить с сахаром. Смешать творог, яйца, соль, ванилин, изюм, манку до однородной массы. Форму смазать сливочным маслом и посыпать панировочными сухарями. Выложить массу в форму, разровнять, смазать поверхность сметаной и сбрызнуть маслом. Выпекать примерно 30 минут при 180С.

## Оладушки

от Глеба Чабурин  
группа «Светлячки»

### Ингредиенты:

- ✓ Яйцо куриное 2 шт.
- ✓ Мука 200 г
- ✓ Молоко 500 г
- ✓ Сода 1 ч. л.
- ✓ Сахар 2-3 ст. л.
- ✓ Соль щепотка

### Порядок приготовления

Смешайте муку с щепоткой соли и соды.

Добавьте в мучную смесь сахар и все перемешайте.

Добавьте в смесь молоко и яйцо.

Хорошенько перемешайте тесто до однородной массы.

Жарьте оладьи по одному на горячей сковороде с растительным маслом. После приготовления сложите блинчики стопочкой, посыпьте сахарной пудрой, украсьте ягодами.

Подавайте с охлажденным молоком или травяным чаем.

Приятного аппетита!



# БЛЮДА ИЗ МЯСА

## Голубцы

от Алеши Голова

группа «Колокольчики»

### Ингредиенты:

- ✓ Капуста белокочанная 500 гр.
- ✓ Свинина (можно жирную) 150 гр.
- ✓ Говядина 150 гр.
- ✓ Рис 1/3 ст.
- ✓ Соль
- ✓ Сахар
- ✓ Перец черный молотый
- ✓ Шоматная паста 3 ст.л. или помидоры 5-6 шт.
- ✓ Морковь 1 шт.
- ✓ Лук репчатый 2 шт.
- ✓ Перец горошком 5-7 шт.
- ✓ Лавровый лист 2 шт.
- ✓ Сливочное масло 60 гр.

### Порядок приготовления

1. Капусту вымыть, удалить у нее кочерыжку и положить в кастрюлю с кипятком.
2. Варить капусту до тех пор, пока верхние листья не будут хорошо отделяться



- (около 10 минут). Отделившиеся листья достать из кипятка. Если же вы делаете голубцы из молодой капусты, то варить ее нужно не более 2-3 минут.
3. Отварить рис до готовности.
  4. Через мясорубку пропустить мясо, лук. В полученный фарш добавить соль, перец, рис. Все тщательно перемешать. В фарш добавить 3 ст.л. воды.
  5. У капустного листа срезать толстую жилку (от кочерыжки), выложить немного фарша, завернуть капустный лист конвертиком.
  6. Получившиеся голубцы выложить в кастрюльку.
  7. Приготовить соус: на сливочном масле обжарить мелко рубленный лук и потертую на крупной терке морковь, добавить томатную пасту, соль, немного сахара, перец горошком, лавровый лист, вода  $\frac{1}{2}$  ст. Соус довести до кипения.
  8. Полученным соусом сверху залить голубцы, накрыть кастрюлю крышкой и тушить на медленном огне около 40-50 минут в зависимости от размера голубцов и качества капусты.

## **Картофель с мясом запеченный в горшочках**

от Ивана Акимова  
группа «Ягодки»

### **Ингредиенты:**

- ✓ картофель – 10-12 шт.
- ✓ мясо свинина 300-500 гр.
- ✓ лук – 1-2 шт.
- ✓ морковь – 3 шт.
- ✓ соль

- ✓ смесь перцев
- ✓ лавровый лист
- ✓ перец чёрный  
горошком
- ✓ масло сливочное.

### *Порядок приготовления*

В горшочек выкладываем нарезанный картофель, затем мясо небольшими кусочками. Добавляем измельчённые лук и морковь. Заливаем небольшим количеством воды, солим, добавляем приправу по вкусу. Закрываем и ставим в духовку до готовности. При подаче можно украсить зеленью.

*Приятного аппетита!*





# БЛЮДА ИЗ ОВОЩЕЙ

## Запеканка из тыквы и творога

от Матвея Степанова

группа «Колокольчики»

### Ингредиенты:

- ✓ 500г творога
- ✓ 100г тыквы
- ✓ 4 яйца
- ✓ 2 стакана молока
- ✓ 0,5 стакана сахара
- ✓  $\frac{3}{4}$  стакана крупы манной
- ✓ 2 ст.л. топленого масла
- ✓ Тмин
- ✓ Соль



### Порядок приготовления:

Воду или молоко влить в кастрюлю, довести до кипения, приготовить вязкую манную кашу. Мякоть тыквы, нарезанную кубиками, обжарить до готовности на топленом масле, положить к тыкве манку, творог, вбить 3 яйца, всыпать тмин и сахар, подсолить, тщательно перемешать. Смазать форму маслом, выложить массу, разровнять, обмазать запеканку сверху взбитым яйцом, запечь до готовности в разогретой духовке. Подавать со сметаной.

Такая запеканка подходит наилучшим образом для вкусного и полезного завтрака или питательного обеда.

Тыква очень хорошо сочетается со многими крупами: пшеном, гречей, рисом и даже макаронами.

# ДЕСЕРТЫ

*Десерт - это замечательное завершение любого ужина. Восхитительно приятное ощущение - съесть сладкое пирожное или фруктовое мороженое. Все мы прекрасно знаем, что дети очень любят сладенькое. Вряд ли можно найти ребенка, который смог бы отказаться от пирожного, мороженого, пудинга, батончика или конфет. Многие родители покупают сладости ребенку в магазине, но уверены ли вы в качестве и пользе таких продуктов? Наверное, нет. Десерты для детей, как и все остальные блюда, должны быть максимально полезными, поэтому их желательно готовить самостоятельно только из свежих и качественных продуктов*



# ФРУКТОВЫЕ ДЕСЕРТЫ

## Фруктовое смузи

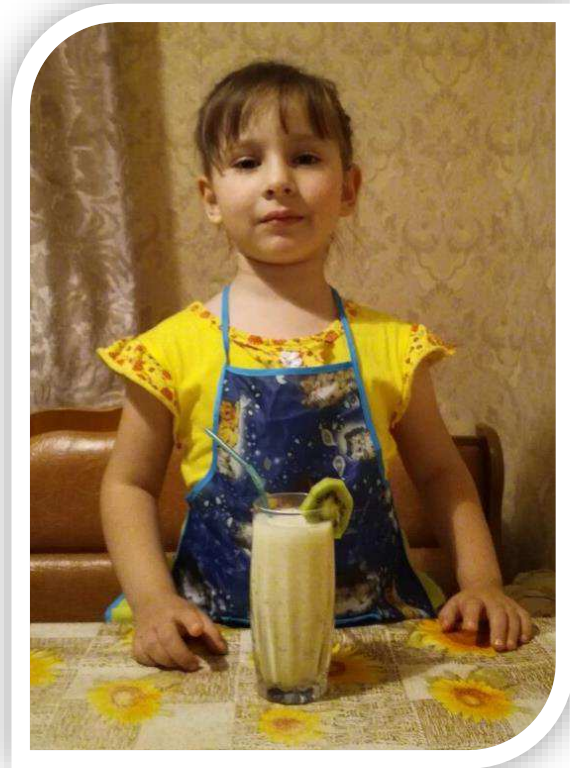
от Диляры Гарақишиевой  
группа «Светлячки»

### Ингредиенты:

- ✓ Молоко – 200  
мл
- ✓ Сок – 200 мл
- ✓ Мороженое – 100 гр
- ✓ Банан – 1 шт
- ✓ Киви – 1 шт

### Порядок приготовления:

Порезать банан и киви. В блендер налить молоко, сок, положить мороженое, банан, киви. Все взбить. Перелить в стакан, украсить долькой киви.



## Запеченные яблоки

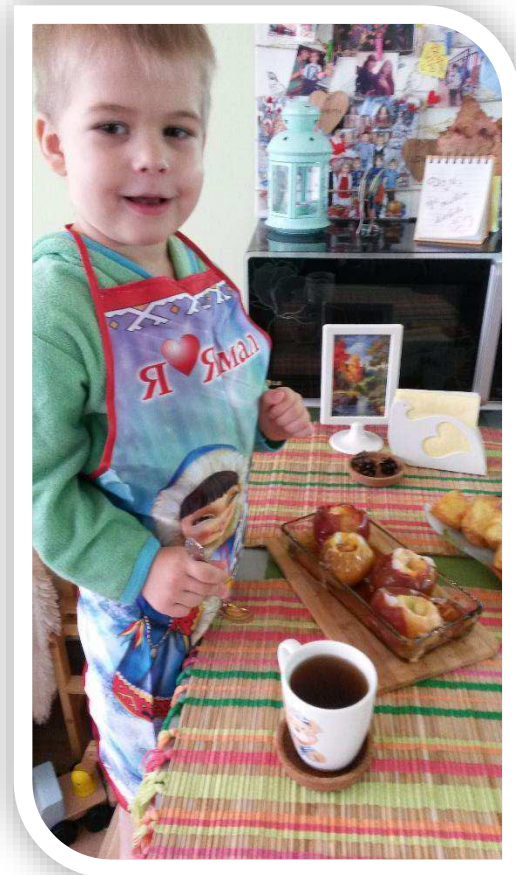
от Ивана Ақимова  
группа «Ягодки»

### Ингредиенты:

- ✓ 4 яблока
- ✓ 1 апельсин или мандарин
- ✓ 4 чайные ложки мёда.

### Порядок приготовления:

Берем чистые яблоки, делаем в середине углубление и добавляем чайную ложку мёда. Чистим апельсин (мандарин) и выжимаем сок в углубление, где мёд. Ставим яблочки в духовку и запекаем при температуре 160-180 градусов в течение 20-30 мин.



## Творожный десерт

от Юлии Кудряшовой  
группа «Радуга»

### Ингредиенты:

- ✓ творог мягкий – 200 гр.
- ✓ персики консервированные (5-6 шт.) 200 гр.
- ✓ сливки 20% жирности – 100 мл.
- ✓ сироп от персигов – 50 мл.
- ✓ молотая корица – 1 щепотка.
- ✓ ванильный экстракт – по вкусу.

### Порядок приготовления:

Смешать творог, сливки, молотая корица, ванильный экстракт, сироп от персиков.

Выложить в емкость и поставить в холод на 30 минут. Потом украсить персиками. Десерт готов.

Приятного аппетита!



# ВЫПЕЧКА

## Пирожок перевертыш

от Ани Бориной  
группа «Светлячки»

### Ингредиенты:

Выкладываем в форму:

- ✓ грибочки консервированные
- ✓ сыр
- ✓ чуть отваренный рис
- ✓ фарш
- ✓ заливаем тестом

Тесто:

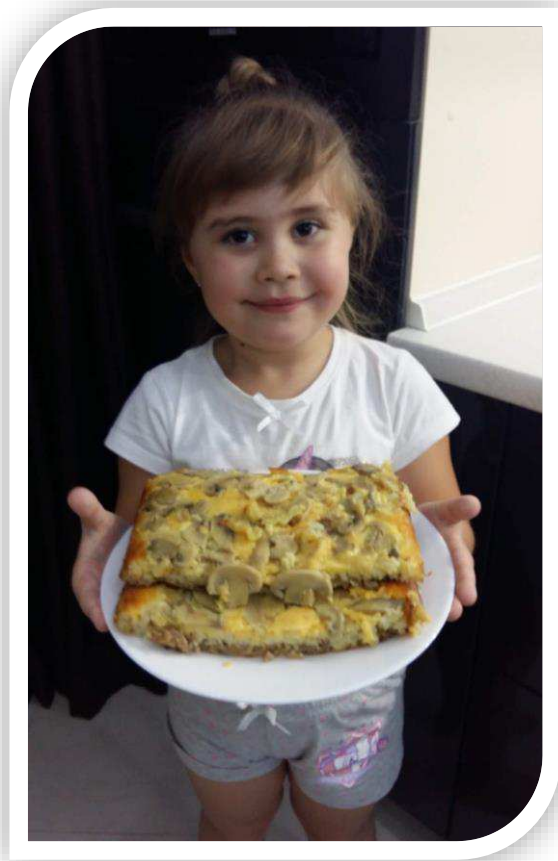
- ✓ 3 яйца,
- ✓ кефир,
- ✓ мука из цельно

зерновой пшеницы.

### Порядок приготовления

В духовку на 40 мин.

Вынимаем и перевертываем. Пирог готов.



## Лаваш постный/ диетический

от Арины Самохваловой

группа «Светлячки»

группа «Ягодки»

### Ингредиенты

- ✓ Мука из овсяных зерен – 130-150 г
- ✓ Вода очищенная – 50 мл
- ✓ Соль – щепотка

### Порядок приготовления

Сначала нужно смешать муку и соль. В середине горки из муки делаем углубление и постепенно вливаем воду. Хорошо вымесив тесто, его следует укутать пищевым полиэтиленом и дать «отдохнуть» около получаса. Разделив овсяный комочек на части, каждую из них раскатываем в тонкий корж и отправляем на сухую сковороду. Печем лаваш с каждой стороны где-то по 1 минуте. Готовые лепешки складываем стопочкой.



Если они получаются слишком сухими, их можно сбрызнуть водой, чтобы отошли и стали мягче. Заворачивать начинку лучше в свежий мягкий хлебец.

Хлебец из овсяной муки получается настолько вкусным, что его можно есть без ничего или же завернуть в него любимую начинку и взять с собой на прогулку или же на работу в качестве перекуса.

## Хачапури с сыром и слойка с малиной

от Виктории Волковой  
группа «Ромашки»

### Ингредиенты:

- ✓ Слоеное дрожжевое тесто - 500 гр.
- ✓ Сыр – 200 гр.
- ✓ Малиновое варенье – 3 ст. л.

### Порядок приготовления

Раскатать тесто, разрезать на квадратики, в центр положить начинку и скрепить края

Приятного аппетита!



## Творожный пирог с изюмом

от Полины Кузнецовой  
группа «Светлячки»

### Ингредиенты:

- ✓ 3 яйца
- ✓ 1 стаканом сахара
- ✓ 1 пакетик ванилина
- ✓ 1 стакан сметаны.
- ✓ 100 грамм растопленного маргарина.
- ✓ 450-500 грамм творога
- ✓ 1 стакан муки.



**Порядок приготовления:**

3 белка взбить в пену  
с 1 стаканом сахара и  
1 пакетик ванилина

3 желтка взбить  
отдельно. Все соединить

Добавить 1 стакан  
сметаны.

Все перемешать.

100 грамм  
растопленного  
маргарина.

Добавить 450-500  
грамм творога.

Все перемешать.

Добавить 1 стакан муки.

Форму мультиварки смазать маслом. Выложить  
тесто. Сверху уложить изюм (предварительно замочить).

Выпекать в режиме "выпечка" 1 час 30 минут.

**Шорт «Сникерс»**

от Алены Белаус  
группа «Солнышко»

**Ингредиенты:**

Корж безе:

- ✓ 4 белка
- ✓ 250 г сахара.

Крем:

- ✓ 1 банка вареной сгущенки
- ✓ 150 г сливочного масла
- ✓ 200 г жареного арахиса.

*Бисквит:*

- ✓ 100 г сливочного масла
- ✓ 1 стакан сахара
- ✓ 4 яйца
- ✓ 1 стакан сметаны
- ✓ 1,3 стакана муки
- ✓ 1/2 стакана какао порошка
- ✓ 1 ч.л. соды
- ✓ 1/2 ч.л. соли.

*Порядок приготовления**Корж:*

1. 4 белка взбить с 250 г сахара, сделать один корж диаметром 26 см. Поставить в духовку на 2.5 часа при 110-120 градусах.

*Крем:*

1. Банку вареной сгущенки и 150 г сливочного масла комнатной температуры - взбить.

*Орехи:*

1. Жареный арахис, 200 г (или по вкусу) измельчить скалкой не очень мелко.

*Бисквит:*

1. Размягченное сливочное масло взбить с сахаром, пока масло не побелеет.



2. Продолжая взбивать добавляем яйца по одному за раз. Затем добавляем сметану и тоже хорошенько взбиваем.

3. В отдельной посуде смешиваем сухие ингредиенты: муку, соль, соду и какао.

4. Добавляем сухие ингредиенты в масляно-яично-сметанную смесь и размешиваем, пока мука не растворится, но тесто еще останется комковатым. Сильно взбивать тесто с мукой не надо.

5. Разогреваем духовку до  $t$  160°C. Промазываем большую форму для кекса сливочным маслом и заполняем форму тестом на 1/3. Выпекаем 30-40 мин. Готовность бисквита проверяем, проткнув бисквит ножом или деревянной палочкой. Если на палочку не налипнет тесто то бисквит можно доставать.

*Шорт:*

1. Если у вас получится сухой бисквит, то пропитайте его сахарным сиропом или компотом.

2. Бисквит остудить и разрезать на две половины вдоль.

3. Смазать поверхность половиной крема, густо посыпать орехами.

4. Накрыть коржом-безе, также смазать кремом и обсыпать орехами.

5. Сверху положить бисквитный корж, чуть придавить.

6. Залить шоколадной глазурью и посыпать орехами.

# Творожно – апельсиновый пирог

от Алисы Клеминой  
группа «Ромашки»

## Ингредиенты:

Шесто:



- ✓ Мука пшеничная -250 гр.
- ✓ Сливочное масло – 130 гр.
- ✓ Сахар 2 ст. л.
- ✓ Яйцо – 1 шт.
- ✓ Соль – щепотка.

Начинка:

- ✓ Апельсин – 2 шт.
- ✓ Сахар - 70 гр.
- ✓ Творог - 500-550 гр.

- ✓ Яйцо – 2 шт.
- ✓ Ваниль по вкусу.

## Порядок приготовления

Делаем начинку. С апельсинов снимаем цедру на мелкой терке. Кожицу выкидываем и делаем из мякоти пюре погружным блендером. В миску выкладываем творог, вбиваем яйца, добавляем сахар, ваниль, апельсиновую цедру. Перемешиваем. Вливаем апельсиновую массу. Вновь перемешиваем.



*Смешиваем все ингредиенты для теста.*

*Вымешиваем эластичное тесто. Делим его на две части. Одна для коржа, вторая меньшая для посыпки(ее убираем в морозилку). Большую часть теста перемешиваем раскатываем равномерно, в форме для выпекания с бортиками. Отправляем в холодильник минут на 20 – 30.*

*В остывшее тесто выливаем начинку. Сверху трем на крупной терке замороженный кусочек теста. Выпекаем при температуре 180 – 190 градусов примерно 60 – 80 минут.. Приятного аппетита!*

## *Печенье «Любимое»*

*от Дмитрия Бабенко*

*группа «Березки»*

### *Ингредиенты:*

- ✓ *Сливочное масло или маргарин – 200 грамм*
- ✓ *Ванильный сахар – 1 пакетик*
- ✓ *Сахар – 1 стакан*
- ✓ *Яйца – 2 штуки*
- ✓ *Мука – 3,5 стакана*
- ✓ *Сода – 1 чайная ложка*

### *Порядок приготовления*

*Положить в кастрюлю масло (или маргарин) и сахар. Поставить на огонь. Помешивая, растопить масло, убрать с огня и охладить. Добавить соду, ванильный сахар и яйца. Перемешать. Добавить просеянную муку, замесить тесто.*

Разделить тесто на 2 равные части. Одну половину положить в морозилку на полчаса. Вторую половину размять до тонкого пласта без дырок руками на смазанном маслом противне. Намазать размятое тесто сверху вареньем, лучше кисленьким, например, из черной смородины. Достать из морозилки вторую половину теста и натереть на крупной терке поверх варенья. Поставить противень в разогретую духовку. Выпекать до светло-коричневого цвета (примерно 40 минут).

Готовое печенье вынуть из духовки и разрезать на кусочки. Переложить на красивую тарелку.

*Приятного аппетита!*



# КАШИ

Каши очень полезный и неотъемлемый продукт детского питания. Ингредиенты каши крупа и молоко - очень ценные по своим свойствам продукты. Крупа является источником углеводов (крахмала), которые обеспечивают организм энергией, растительных белков, витаминов группы В, некоторых минеральных веществ: магния, железа, а также растительных волокон, необходимых для нормального функционирования желудочно-кишечного тракта. Молоко прекрасно дополняет этот состав своими более ценными белками, чем в крупе, а также витаминами и минеральными солями.

## Каша пшенная с тыквой и сухофруктами

от Артема Любушкина  
группа «Колокольчики»

### Ингредиенты:

- ✓ Крупа пшенная – 100 г
- ✓ Молоко 2,5% - 750 мл
- ✓ Масло сливочное – 20 г
- ✓ Тыква – 150 г
- ✓ Соль – по вкусу
- ✓ Сахар – по вкусу
- ✓ Сухофрукты – для украшения блюда

### Порядок приготовления

Крупу промыть до прозрачной воды, выложить в кастрюлю, залить молоком, добавить натертую на терке тыкву, сливочное масло, соль, сахар и тщательно перемешать. Поставить кастрюлю с кашей на огонь и довести до кипения, при этом постоянно перемешивая кашу. После поместить кастрюлю с кашей в духовой шкаф на 30 мин при температуре 180 градусов. Готовую кашу перемешать, выложить на тарелку, добавить сливочное масло и украсить сухофруктами. Приятного аппетита!





## Наш ПОВОРЯТЦА

Даниил Яблоков



Кристина  
Жданова

*Анна Борина*



*Арина и Кира Самохваловы*

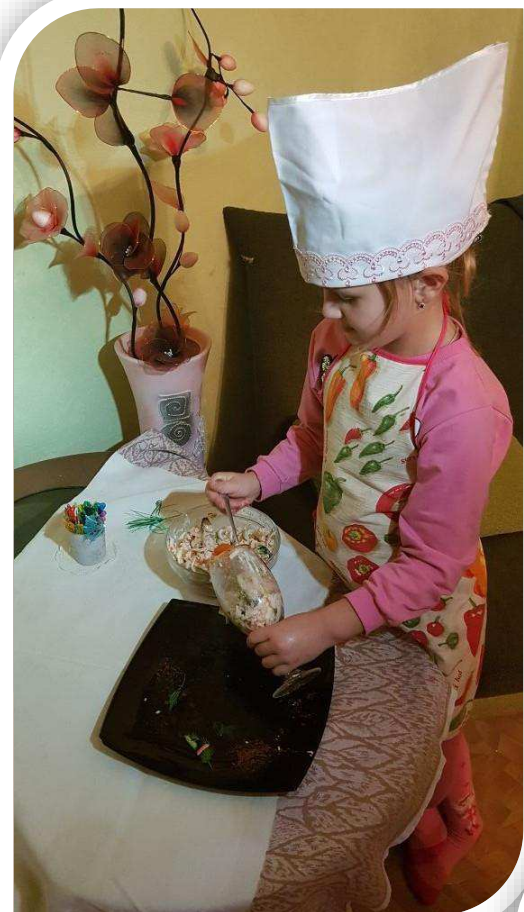


*Диля  
Гарақишьева*



*Матвей Сомов*

*Елизавета  
Митронова*



*Стас  
Чабурин*



*Полина Кузнецова*



*Иван Ақимов*



*Злата Мачалова*



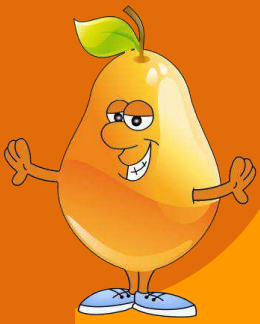
*Алена Белаус*



*Қамилла Измайлова*







*ПРИЯТНОГО  
АПТЕЛІТІА!!!*



г. Иваново  
2017 г.