



Миллион рецептов

ЛУЧШИЕ БЛЮДА для ДЕТЕЙ



Миллион рецептов

Е.А. Бойко

ЛУЧШИЕ БЛЮДА
для
ДЕТЕЙ



ИЗДАТЕЛЬСТВО

Астрель
Полиграфиздат
МОСКВА

УДК 641
ББК 36.997
Б77

Оригинал-макет подготовлен студией «М-Пресс»

Серийное оформление
и компьютерный дизайн: Г.В. Смирнова

Бойко, Е.А.

Б77 Лучшие блюда для детей / Е.А. Бойко. – М.: АСТ: Астрель:
Полиграфиздат, 2010. – 30, [2] с.: ил. – (Миллион рецептов).

ISBN 978-5-17-059649-2 (ООО «Издательство АСТ»)
ISBN 978-5-271-23973-1 (ООО «Издательство Астрель»)
ISBN 978-5-4215-0710-9 (ООО «Полиграфиздат»)

Практически у любого родителя рано или поздно возникает вопрос, как приготовить блюда, которые съест даже самый капризный ребенок. В этом вам поможет наша книга. Кроме того, эти блюда можно приготовить для любого детского возраста.

УДК 641
ББК 36.997

СОДЕРЖАНИЕ

Суп из морского языка с рисом и помидорами	4
Суп с шампиньонами	5
Суп «Летний»	6
Булочки к завтраку	7
Съедобные мухоморы	8
Салат «Звездочка»	9
Рис с шампиньонами и овощами	10
Отварная рыба со свежими овощами	11
Треска, запеченная с картофелем, помидором и сладким перцем	12
Куриные котлеты с овощами и грибами	13
Блинчики с мясом	14
Макаронные изделия под сливочным соусом	15
Манная каша, запеченная с грушами и клубникой	16
Блинчики с медом	17
Оладьи с черничным вареньем	18
Вареники с вишней	19
Пшенная запеканка с тыквой	20
Манная бабка с вишней и смородиной	21
Яблочный пирог с корицей	22
Яблочно-банановый мусс	23
Творожный десерт «Ягодка»	24
Десерт «Румяные щечки»	25
Торт «Алёнушка»	26
Бисквитное печенье «Загорелые пороссята»	27
Десерт «Цыпленок-сладкоежка»	28
Десерт «Цветочная поляна»	29
Малиновый напиток	30

СУП ИЗ МОРСКОГО ЯЗЫКА С РИСОМ И ПОМИДОРАМИ

Вам потребуется:

- ✓ 200 г филе морского языка
- ✓ 100 г риса
- ✓ 2 помидора
- ✓ 1 луковица
- ✓ зелень петрушки для украшения
- ✓ 25 мл оливкового масла
- ✓ соль



2 порции



1 час 5 минут



325 ккал

◆ Филе морского языка промыть, нарезать порционными кусками, залить 1 л холодной воды, довести до кипения на сильном огне, посолить, варить на слабом огне под крышкой в течение 30 минут, затем рыбу вынуть из бульона.

◆ Рис промыть, опустить в кипящий бульон, варить в течение 15 минут. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, положить в сковороду с разогретым оливковым маслом, слегка обжарить. Помидоры вымыть, обдать кипятком, опустить в холодную воду, очистить от кожицы, нарезать кубиками, добавить к луку. Тушить на слабом огне в течение 5 минут. Затем добавить в суп, варить на слабом огне в течение 10 минут.

◆ Перед подачей к столу положить в каждую тарелку с супом по кусочку рыбы, украсить зеленью петрушки.



Такой суп можно подать
с горячими гренками.





СУП С ШАМПИНЬОНАМИ

Вам потребуется:

- ✓ 1 л куриного бульона
- ✓ 100 г шампиньонов
- ✓ 100 г помидоров черри
- ✓ 1 небольшой цукини
- ✓ 2 клубня картофеля
- ✓ 1 луковица
- ✓ 100 г сметаны
- ✓ 30 г сливочного масла
- ✓ зелень укропа и петрушки
- ✓ соль



2 порции



30 минут



270 ккал

◆ Шампиньоны промыть, нарезать тонкими ломтиками. Цукини вымыть, нарезать мелкими кубиками. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать и спассеровать в сливочном масле вместе с цукини. Черри вымыть, разрезать пополам. Картофель очистить, вымыть, нарезать мелкими кубиками. Зелень укропа и петрушки вымыть, измельчить.

◆ Бульон довести до кипения, положить в него картофель,варить 10 минут. Добавить грибы,варить еще 5 минут, после чего положить в бульон спассерованные овощи и черри, посолить. Варить суп до готовности, разлить по тарелкам, заправить сметаной и посыпать зеленью.



Для приготовления этого супа вместо помидоров черри можно использовать 1–2 крупных помидора, нарезанных кубиками.

СУП «ЛЕТНИЙ»



Вам потребуется:

- ✓ 1 л овощного бульона
- ✓ 200 г цветной капусты
- ✓ 2 клубня картофеля
- ✓ 1 морковь
- ✓ 200 г картофельного пюре
- ✓ 50 г очищенного миндаля
- ✓ 30 г ржаных сухариков
- ✓ зелень укропа
- ✓ соль



4 порции



30 минут



280 ккал

- ◆ Цветную капусту вымыть, разобрать на соцветия. Картофель очистить, вымыть, нарезать фигурными ломтиками. Морковь очистить, вымыть, нарезать тонкими ломтиками, затем из каждого ломтика вырезать с помощью формочки фигурку рыбки. Зелень укропа вымыть, нарубить.
- ◆ Бульон подогреть, положить в него цветную капусту, посолить, варить на среднем огне в течение 10 минут, затем добавить картофель и морковь, варить до готовности.
- ◆ Из картофельного пюре сформовать крокеты, украсить их миндалем.
- ◆ Готовый суп разлить по тарелкам, посыпать укропом. Отдельно подать сухарики и картофельные крокеты.



Для овощного бульона можно использовать картофель, морковь, корень петрушки или сельдерея, лавровый лист и перец горошком.

СУП «ЛЕТНИЙ»



Вам потребуется:

- ✓ 1 л овощного бульона
- ✓ 200 г цветной капусты
- ✓ 2 клубня картофеля
- ✓ 1 морковь
- ✓ 200 г картофельного пюре
- ✓ 50 г очищенного миндаля
- ✓ 30 г ржаных сухариков
- ✓ зелень укропа
- ✓ соль



4 порции



30 минут



280 ккал

- ◆ Цветную капусту вымыть, разобрать на соцветия. Картофель очистить, вымыть, нарезать фигурными ломтиками. Морковь очистить, вымыть, нарезать тонкими ломтиками, затем из каждого ломтика вырезать с помощью формочки фигурку рыбки. Зелень укропа вымыть, нарубить.
- ◆ Бульон подогреть, положить в него цветную капусту, посолить, варить на среднем огне в течение 10 минут, затем добавить картофель и морковь, варить до готовности.
- ◆ Из картофельного пюре сформовать крокеты, украсить их миндалем.
- ◆ Готовый суп разлить по тарелкам, посыпать укропом. Отдельно подать сухарики и картофельные крокеты.



Для овощного бульона можно использовать картофель, морковь, корень петрушки или сельдерея, лавровый лист и перец горошком.

БУЛОЧКИ К ЗАВТРАКУ

Вам потребуется:

- ✓ 500 г готового слоеного теста
- ✓ 300 г ветчины
- ✓ 1 яичный желток
- ✓ зелень укропа



4 порции



15 минут



390 ккал

- ◆ Зелень укропа вымыть. Ветчину нарезать ломтиками. Тесто раскатать в тонкий пласт, нарезать треугольными кусочками.
- ◆ Положить на каждый кусочек теста ломтик ветчины и веточку укропа, свернуть, смазать взбитым желтком. Выпекать в микроволновой печи при полной мощности в течение 3 минут.



Для приготовления этих булочек следует использовать нежирную ветчину.





СЪЕДОБНЫЕ МУХОМОРЫ

Вам потребуется:

- ✓ 3 яйца
- ✓ 3 помидора среднего размера
- ✓ 25 г майонеза
- ✓ 1 огурец
- ✓ 1 пучок листьев зеленого салата
- ✓ зелень петрушки и маринованные шампиньоны для украшения



3 порции



15 минут



289 ккал

- ◆ Яйца сварить вкрутую, срезать верхушки с одной стороны для устойчивости. Помидоры вымыть, аккуратно срезать верхнюю часть со стороны плодоножки, вынуть семена и часть мякоти с помощью чайной ложки. Из подготовленных помидоров сделать шляпки грибов, надев их на яйца. С помощью кондитерского шприца поставить майонезом точки на шляпках.
- ◆ Мухоморы поставить на тарелку, выстланную листьями салата, украсить каннелированными кружочками огурцов, зеленью петрушки и маринованными шампиньонами.



Для приготовления этого блюда следует использовать помидоры с плотной мякотью.

САЛАТ «ЗВЕЗДОЧКА»

Вам потребуется:

- ✓ 200 г капусты
- ✓ 1 красная луковица
- ✓ 100 г консервированного зеленого горошка
- ✓ 1 пучок листьев зеленого салата
- ✓ 2–3 веточки укропа для украшения
- ✓ 1 морковь
- ✓ 50 мл растительного масла
- ✓ соль



4 порции



17 минут



98 ккал

◆ Капусту вымыть, нашинковать, перетереть с солью. Лук очистить, вымыть, нарезать тонкими полукольцами. Листья зеленого салата и зелень укропа вымыть, обсушить. Морковь очистить, вымыть, нарезать в виде тонких звездочек.

◆ Капусту смешать с луком и зеленым горошком, заправить растительным маслом, выложить на тарелку, выстланную листьями салата, украсить звездочками из моркови и веточками укропа.



Для приготовления этого салата можно использовать квашеную капусту.



РИС С ШАМПИНОНАМИ И ОВОЩАМИ



Вам потребуется:

- ✓ 200 г отварного риса
- ✓ 100 г шампиньонов
- ✓ 1 морковь
- ✓ 1 стебель лука-порея
- ✓ 100 г сметанного соуса
- ✓ 50 мл растительного масла
- ✓ перец
- ✓ соль



2 порции



25 минут



380 ккал

- ◆ Морковь очистить, вымыть, натереть на мелкой терке. Лук-порей вымыть, белую часть нарезать кольцами.
- ◆ Шампиньоны очистить, промыть, нарезать ломтиками, слегка обжарить в растительном масле, добавить подготовленную морковь и лук-порей, посолить, поперчить, жарить на среднем огне до готовности.
- ◆ Добавить рис, перемешать, заправить соусом.

Перед подачей к столу это блюдо можно оформить цветочной композицией из моркови и листьев лука-порея.

ОТВАРНАЯ РЫБА СО СВЕЖИМИ ОВОЩАМИ



2 порции



30 минут



270 ккал

Вам потребуется:

- ✓ филе 1 морского окуня
- ✓ 1 красный помидор
- ✓ 1 желтый помидор
- ✓ 1 красная луковица
- ✓ листья зеленого салата
- ✓ зелень петрушки
- ✓ соль

- ◆ Филе морского окуня промыть, отварить в подсоленной воде, остудить и нарезать кусочками.
- ◆ Помидоры вымыть и нарезать кружочками. Лук очистить, вымыть, нарезать тонкими кольцами. Листья салата и зелень петрушки вымыть.
- ◆ Кусочки рыбы и овощи разложить по тарелкам на листья салата, украсить веточками петрушки.



Чтобы рыба оставалась мягкой, ее следует отваривать, накрыв посуду крышкой.



ТРЕСКА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ, ПОМИДОРОМ И СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ

Вам потребуется:

- ✓ 400 г филе трески
- ✓ 4 клубня картофеля
- ✓ 1 стручок сладкого перца
- ✓ 2 луковицы
- ✓ 1 помидор
- ✓ 50 мл растительного масла
- ✓ 1 пучок зелени петрушки
- ✓ перец
- ✓ соль



4 порции



40 минут



360 ккал

- ◆ Филе трески промыть, нарезать порционными кусками, посолить, поперчить.
- ◆ Картофель очистить, вымыть, нарезать кружочками. Сладкий перец вымыть, удалить плодоножку с семенами, нарезать тонкой соломкой. Помидор вымыть, нарезать тонкими ломтиками. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Зелень петрушки вымыть, мелко нарезать.
- ◆ В форму для запекания выложить ровным слоем картофель, сверху положить лук, сладкий перец, ломтики помидора и кусочки рыбы. Полить все растительным маслом, запекать в предварительно разогретой духовке в течение 30 минут.
- ◆ Перед подачей к столу посыпать зеленью укропа.



Подготовленную рыбу можно сбрызнуть лимонным соком — это поможет избавиться от неприятного запаха.



КУРИНЫЕ КОТЛЕТЫ С ОВОЩАМИ И ГРИБАМИ



Вам потребуется:

- ✓ 400 г филе курицы
- ✓ 1 яйцо
- ✓ 1 клубень картофеля
- ✓ 100 г панировочных сухарей
- ✓ 75 мл растительного масла
- ✓ 2 помидора
- ✓ 100 г квашеной капусты
- ✓ 50 г маринованных опят
- ✓ зелень петрушки для украшения
- ✓ перец
- ✓ соль



4 порции



35 минут



387 ккал

◆ Филе курицы промыть. Картофель очистить, вымыть, пропустить через мясорубку вместе с филе курицы. В полученный фарш добавить яйцо, посолить, поперчить, тщательно перемешать. Сформовать небольшие круглые котлеты, запанировать в сухарях. Котлеты обжарить с обеих сторон в разогретом растительном масле.

◆ Помидоры вымыть, нарезать тонкими кружочками. На каждую котлету положить по кружочку помидора, сверху уложить квашенную капусту и маринованные опята, украсить зеленью петрушки.



При приготовлении этого блюда вместо панировочных сухарей можно использовать манную крупу.

БЛИНЧИКИ С МЯСОМ

Вам потребуется:

- ✓ 200 г муки
- ✓ 300 мл молока
- ✓ 3 яйца
- ✓ 25 г сливочного масла
- ✓ 10 г сахара
- ✓ 100 г отварной говядины
- ✓ 1 луковица
- ✓ 30 мл растительного масла
- ✓ 25 г густой сметаны
- ✓ перец
- ✓ соль

2 порции



38 минут



405 ккал



- ◆ Яичные желтки взбить, посолить, при постоянном помешивании добавить молоко, сахар, растопленное сливочное масло. При постоянном помешивании всыпать муку. Перемешать, осторожно ввести взбитые белки. Блинчики обжарить с одной стороны.
- ◆ Для приготовления начинки репчатый лук очистить, вымыть, мелко нарезать и обжарить в разогретом растительном масле. Мясо и лук пропустить через мясорубку, добавить сметану, соль, перец.
- ◆ На обжаренную середину блинчика положить начинку, свернуть конвертом. Обжарить блинчики на раскаленной, смазанной растительным маслом сковороде.
- ◆ Готовые блинчики можно оформить листьями салата, зеленью и красным луком, нарезанным тонкими кружочками.



В начинку для блинчиков можно добавить немного черствого хлеба, размоченного в молоке.





МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ПОД СЛИВОЧНЫМ СОУСОМ

Вам потребуется:

- ✓ 100 г макаронных изделий
- ✓ 50 г сливочного масла
- ✓ 5 г пшеничной муки
- ✓ 1 баклажан
- ✓ зелень петрушки
- ✓ перец
- ✓ соль



1 порция



30 минут



290 ккал

- ◆ Зелень петрушки вымыть. Из баклажана вырезать фигуру пингвина.
- ◆ Для приготовления соуса сливочное масло растопить в сковороде, добавить соль, перец, муку, перемешать и варить, помешивая, в течение 1 минуты на слабом огне.
- ◆ Макаронные изделия отварить в подсоленной воде, перемешать с соусом, украсить пингвином из баклажана и веточками петрушки.



Чтобы украшение из баклажана не потемнело, его можно сбрызнуть лимонным соком.

МАННАЯ КАША, ЗАПЕЧЕННАЯ С ГРУШАМИ И КЛУБНИКОЙ

Вам потребуется:

- ✓ 600 мл молока
- ✓ 100 г манной крупы
- ✓ 25 г сливочного масла
- ✓ 3 груши
- ✓ 100 г клубники
- ✓ панировочные сухари
- ✓ 100 г сахара



5 порций



40 минут



407 ккал

- ◆ Сварить манную кашу на молоке, положить в нее масло, тщательно размешать, остудить.
- ◆ Груши вымыть, 2 груши очистить от кожицы, удалить сердцевину с семенами, мякоть нарезать мелкими кубиками. Клубнику вымыть, растереть с 75 г сахара, оставив несколько ягод для украшения. К клубничной массе добавить груши, еще раз тщательно растереть, соединить с манной кашей.
- ◆ Оставшуюся грушу вымыть, очистить от кожицы, мякоть нарезать ломтиками.
- ◆ Глубокое огнеупорное блюдо смазать маслом и посыпать панировочными сухарями, затем выложить в него слоями кашу, пересыпая каждый слой сахаром. Кашу сбрызнуть рас流淌енным сливочным маслом, украсить ломтиками груши и ягодами клубники. Поставить кашу в предварительно разогретую духовку, готовить в течение 10 минут.

К такой каше можно подать сливки или молоко.



БЛИНЧИКИ С МЕДОМ

Вам потребуется:

- ✓ 200 г пшеничной муки
- ✓ 1 яйцо
- ✓ 50 мл йогурта
- ✓ 200 мл молока
- ✓ 3 г соды
- ✓ 50 г сахара
- ✓ 50 г жидкого меда
- ✓ 50 г сливочного масла
- ✓ 50 мл растительного масла
- ✓ соль



3 порции



30 минут



408 ккал

◆ Муку просеять, смешать с солью, сахаром и содой. В муку влить при постоянном помешивании тонкой струйкой молоко, добавить яйцо, замесить тесто. Добавить йогурт, перемешать. Затем ввести растительное масло. Выпекать блинчики на раскаленной сковороде.

◆ Готовые блинчики смазать сливочным маслом, свернуть узкими полосками, полить медом.



В тесто для блинчиков можно добавить немного ванильного сахара.



ОЛАДЬИ С ЧЕРНИЧНЫМ ВАРЕНЬЕМ



Вам потребуется:

- ✓ 100 мл молока
- ✓ 100 мл кефира
- ✓ 2 яйца
- ✓ 150 г пшеничной муки
- ✓ 5 г сахара
- ✓ 2 г сухих дрожжей
- ✓ 40 мл растительного масла
- ✓ 100 г черничного варенья
- ✓ ванильный сахар
- ✓ соль

18



4 порции



35 минут



403 ккал

◆ Дрожжи смешать с молоком, оставить на 20 минут в теплом месте. Яйца взбить, добавить соль, сахар, кефир, ванильный сахар и муку, смешать с дрожжами, тщательно перемешать. Тесто оставить еще на 10 минут в теплом месте.

◆ Оладьи выпекать на смазанной растительным маслом раскаленной сковороде.

◆ Перед подачей к столу полить черничным вареньем.



Оладьи с черничным вареньем можно подать к чаю или какао.

ВАРЕНИКИ С ВИШНЕЙ



3 порции



32 минуты



350 ккал

Вам потребуется:

- ✓ 250 г пельменного теста
- ✓ 250 г вишни
- ✓ 75 г сахара
- ✓ 25 г сливочного масла
- ✓ 15 г крахмала

- ◆ Вишню вымыть, удалить косточки, засыпать сахаром и оставить на 10 минут. Затем слить образовавшийся сок, добавить крахмал, перемешать.
- ◆ Тесто раскатать в тонкий пласт, вырезать тонкостенным стаканом кружочки, положить на середину каждого немногого вишневой начинки и сформовать вареники.
- ◆ Опустить вареники в кипящую воду, варить до готовности, вынуть шумовкой и полить растопленным сливочным маслом.



Перед подачей к столу вареники с вишней можно полить сметаной.



ПШЕННАЯ ЗАПЕКАНКА С ТЫКОВЫЙ

Вам потребуется:

- ✓ 300 г тыквы
- ✓ 150 г пшена
- ✓ 50 г панировочных сухарей
- ✓ 50 г сливочного масла
- ✓ 250 г сметаны
- ✓ 50 г сахара
- ✓ 25 г сахарной пудры
- ✓ 15 г ванильного сахара
- ✓ 3 г корицы
- ✓ небольшая кисточка калины для украшения



5 порций



50 минут



345 ккал

- ◆ Тыкву вымыть, очистить от кожуры, удалить семена, настореть на крупной терке.
- ◆ Пшено промыть, отварить, смешать со сметаной, молотой корицей, ванильным сахаром, сахаром и тыквой. Полученную массу выложить в форму, смазанную сливочным маслом и посыпанную сухарями. Запекать в умеренно разогретой духовке до готовности.
- ◆ При подаче к столу посыпать сахарной пудрой, украсить кисточкой калины.



Такую запеканку можно подавать как в горячем, так и в охлажденном виде.





МАННАЯ БАБКА С ВИШНЕЙ И СМОРОДИНОЙ

Вам потребуется:

- ✓ 150 г манной крупы
- ✓ 500 мл молока
- ✓ 50 г сливочного масла
- ✓ 100 г вишни
- ✓ 100 г ягод черной смородины
- ✓ 75 г сахара
- ✓ ваниль на кончике ножа



4 порции



50 минут



398 ккал

- ◆ Вишню вымыть, удалить косточки. Смородину вымыть.
- ◆ Из манной крупы, молока и сахара сварить густую манную кашу, добавить ваниль, растопленное сливочное масло, вишню и смородину, тщательно перемешать. Полученную смесь выложить в форму, смоченную водой, поставить в прохладное место на 20–30 минут.
- ◆ Поставить форму вверх дном на плоскую тарелку, вытряхнуть содержимое.



Перед подачей к столу это блюдо можно посыпать тертым шоколадом.

ЯБЛОЧНЫЙ ПИРОГ С КОРИЦЕЙ



Вам потребуется:

- ✓ 250 г муки
- ✓ 250 г сахара
- ✓ 1 кг яблок
- ✓ 3 г корицы
- ✓ 50 г сахарной пудры
- ✓ 4 яйца
- ✓ соль на кончике ножа



5 порций



55 минут



388 ккал

- ◆ Яйца взбить, постепенно добавляя сахар. В полученную смесь, продолжая взбивать, всыпать тонкой струйкой муку и соль.
- ◆ Яблоки вымыть, удалить сердцевины, нарезать небольшими кусочками, посыпать корицей.
- ◆ Яблоки выложить в форму с тефлоновым покрытием, равномерно залить тестом, поставить в предварительно разогретую до 180 °С духовку, выпекать в течение 40 минут.
- ◆ Перед подачей к столу пирог посыпать сахарной пудрой.



Перед взбиванием яйца следует охладить.

ЯБЛОЧНО-БАНАНОВЫЙ МУСС

Вам потребуется:

- ✓ 3 яблока
- ✓ 2 банана
- ✓ 100 г сахара
- ✓ 25 г манной крупы



4 порции



50 минут



320 ккал

◆ Яблоки вымыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину с семенами, нарезать крупными кубиками, залить 500 мл воды, варить в течение 10 минут. Затем яблоки вынуть шумовкой, протереть через сито вместе с очищенными и мелко нарезанными бананами.

◆ В яблочный отвар добавить сахар и яблочно-банановую массу, довести до кипения. Всыпать манную крупу и варить при постоянном помешивании в течение 15 минут. Полученную смесь охладить до 40 °C и взбить до образования однородной пенообразной массы. Разлить мусс по формочкам и охладить до полного застывания.



Перед подачей к столу мусс можно украсить тертым шоколадом и кокосовой стружкой.





ТВОРОЖНЫЙ ДЕСЕРТ «ЯГОДКА»

Вам потребуется:

- ✓ 100 г сметаны
- ✓ 100 г мягкого творога
- ✓ 50 г сахарной пудры
- ✓ 75 г клюквы
- ✓ 100 г ежевики
- ✓ 100 г винограда без косточек
- ✓ 50 г греческих орехов
- ✓ ваниль на кончике ножа



3 порции



15 минут



320 ккал

- ◆ Клюкву перебрать, вымыть, обсушить. Ежевику перебрать, вымыть, обсушить. Виноград вымыть, снять с кистей. Греческие орехи мелко нарубить.
- ◆ Сметану смешать с творогом, сахарной пудрой и ванилью, взбить, смешать с подготовленными ягодами и орехами, разложить по креманкам.
- ◆ Перед подачей к столу охладить.



При приготовлении этого десерта вместо ежевики можно использовать малину.

ДЕСЕРТ «РУМЯНЫЕ ЩЕЧКИ»

Вам потребуется:

- ✓ 1 красное яблоко
- ✓ 200 г мякоти тыквы
- ✓ 1 персик
- ✓ 20 г кедровых орешков
- ✓ 10 г жидкого меда



2 порции



10 минут



210 ккал

- ◆ Подготовленную мякоть тыквы натереть на крупной терке, смешать с медом.
- ◆ Персик вымыть, удалить косточку, нарезать тонкими дольками.
- ◆ Яблоко вымыть, удалить сердцевину, нарезать тонкими дольками.
- ◆ Подготовленные ингредиенты разложить по тарелкам, посыпать кедровыми орешками.
- ◆ Перед подачей к столу этот десерт можно украсить цветочками из тыквы.



При покупке тыквы следует выбирать плоды с яркой оранжевой мякотью — они более сочные, сладкие и содержат больше каротина.



ТОРТ «АЛЁНУШКА»



8 порций



30 минут



407 ккал

Вам потребуется:

- ✓ 2 готовых бисквитных коржа
- ✓ 100 г смородинового джема
- ✓ 200 г ягод ежевики
- ✓ 200 г винограда без косточек
- ✓ 50 г готовых цукатов
- ✓ 100 г кураги
- ✓ 100 г миндаля

◆ Ежевику перебрать, вымыть, обсушить. Виноград вымыть, снять с кистей, нарезать кружочками, оставив несколько ягод для украшения. Курагу залить кипятком, выдержать под крышкой в течение 10 минут, затем воду слить. Ядра миндаля измельчить, оставив несколько штук для украшения.

◆ 1 корж положить на блюдо, смазать смородиновым джемом, уложить ровным слоем ежевику, курагу и кружочки винограда, накрыть вторым коржом. Верхний корж смазать джемом, украсить ягодами ежевики, виноградом, цукатами и миндалем.



При приготовлении этого торта вместо миндаля можно использовать грецкие орехи.



БИСКВИТНОЕ ПЕЧЕНЬЕ «ЗАГОРЕЛЫЕ ПОРОСЯТА»



Вам потребуется:

- ✓ 65 г маргарина
- ✓ 50 г сахара
- ✓ 50 г измельченной апельсиновой цедры
- ✓ 50 г какао
- ✓ 1 яйцо
- ✓ 25 г кунжута
- ✓ 200 г муки
- ✓ 35 мл молока
- ✓ 3 г гашеной соды
- ✓ бутоны гвоздики
- ✓ 1 мандарин и 1 лимон для украшения



2 порции



30 минут



270 ккал

- ◆ Из лимона и мандарина вырезать фигурки пороссят, глазки сделать из бутона гвоздики.
- ◆ Маргарин растопить, добавить сахар, апельсиновую цедру, какао, яйцо, кунжут, муку, молоко и гашеную соду, все тщательно перемешать.
- ◆ Тесто выложить на противень, разровнять, выпекать в духовке при температуре 200 °C в течение 15 минут. С помощью специальной формочки из горячего коржа вырезать квадратное печенье.
- ◆ При подаче к столу печенье украсить фигурками пороссят.



Перед подачей к столу печенье следует остудить.

ДЕСЕРТ «ЦЫПЛЕНОК-СЛАДКОЕЖКА»

Вам потребуется:

- ✓ 50 г пастылы
- ✓ 1 апельсин
- ✓ 1 киви
- ✓ апельсиновая цедра
- ✓ бутоны гвоздики



1 порция



18 минут



280 ккал

- ◆ Пастылу нарезать ломтиками. Апельсин вымыть, нарезать тонкими дольками.
- ◆ Киви вымыть, вырезать из него фигурку цыпленка, хохолок и клюв выполнить из апельсиновой цедры, глазки сделать из бутонов гвоздики.
- ◆ Пастылу и ломтики апельсина выложить на десертную тарелку, украсить цыпленком.



Для выполнения украшений из фруктов необходимо использовать острый нож с тонким лезвием.





ДЕСЕРТ «ЦВЕТОЧНАЯ ПОЛЯНА»

Вам потребуется:

- ✓ 200 г творога
- ✓ 75 г сметаны
- ✓ 50 г сахарной пудры
- ✓ 50 г кукурузных хлопьев
- ✓ 1 яблоко
- ✓ 10 мл лимонного сока
- ✓ ваниль на кончике ножа



4 порции



25 минут



280 ккал

- ◆ Яблоко вымыть, удалить сердцевину, вырезать цветок, сбрызнуть лимонным соком.
- ◆ Творог растереть со сметаной, сахарной пудрой и ванилью, из полученной массы скатать небольшие шарики. Каждый шарик оформить кукурузными хлопьями так, чтобы получился цветок.
- ◆ Творожные цветы и цветок из яблока выложить на плоскую широкую тарелку.



Для приготовления этого десерта следует использовать крупные кукурузные хлопья.

МАЛИНОВЫЙ НАПИТОК



Вам потребуется:

- ✓ 500 г малины
- ✓ 100 г сахара
- ✓ 3 г корицы



4 порции



27 минут



96 ккал

- ◆ Малину перебрать, вымыть, обсушить.
- ◆ Подготовленную малину засыпать сахаром, залить 1 л воды, довести до кипения, добавить корицу, варить на слабом огне в течение 10 минут.
- ◆ Напиток процедить, охладить.



Перед подачей к столу каждый стакан с напитком можно оформить декоративной пластиковой трубочкой.

ИЗДАТЕЛЬСКАЯ ГРУППА АС

ПРИОБРЕТАЙТЕ КНИГИ ПО ИЗДАТЕЛЬСКИМ ЦЕНАМ
В СЕТИ КНИЖНЫХ МАГАЗИНОВ **буква**

В Москве:

- м. «ВДНХ», г. Мытищи, ул. Коммунистическая, д. 1, ТРК «XL-2», т. (495) 641-22-89
- м. «Бауманская», ул. Спартаковская, д. 16, т. (499) 267-72-15
- м. «Каховская», Чонгарский б-р, д. 18, т. (499) 619-90-89
- м. «Коломенская», ул. Судостроительная, д. 1, стр. 1, т. (499) 616-20-48
- м. «Маяковская», ул. 1-ая Тверская-Ямская, д. 8, т. (495) 251-97-16
- м. «Менделеевская», ул. Новослободская, д. 26, т. (495) 251-02-96
- м. «Новые Черемушки», ТЦ «Черемушки», ул. Профсоюзная, д. 56, 4 этаж, пав. 4а-09, т. (495) 739-63-52
- м. «Парк культуры», Зубовский б-р, д. 17, стр. 1, т. (499) 246-99-76
- м. «Перово», ул. 2-я Владимирская, д. 52, т. (495) 306-18-97
- м. «Преображенская площадь», ул. Большая Черкизовская, д. 2, к. 1, т. (499) 161-43-11
- м. «Сокол», ТК «Метромаркет», Ленинградский пр-т, д. 76, к. 1, 3 этаж, т. (495) 781-40-76
- м. «Тимирязевская», Дмитровское ш., д. 15/1, т. (495) 977-74-44
- м. «Университет», Мичуринский пр-т, д. 8, стр. 29, т. (499) 783-40-00
- м. «Царицыно», ул. Луганская, д. 7, к. 1, т. (495) 322-28-22
- м. «Шукинская», ТРК «Шука», ул. Шукинская, вл. 42, т. (495) 229-97-40
- м. «Ясенево», ул. Паустовского, д. 5, корп. 1, т. (495) 423-27-00
- М.О., г. Зеленоград, ТЦ «Иридиум», Крюковская площадь, д. 1

В регионах:

- г. Владимир, ул. Дворянская, д. 10, т. (4922) 42-06-59
- г. Екатеринбург, ТРК «Парк Хаус», ул. Сулимова, д. 50, т. (343) 216-55-02
- г. Калининград, ул. Карла Маркса, д. 18, т. (4012) 71-85-64
- г. Краснодар, ТЦ «Красная площадь», ул. Дзержинского, д. 100, т. (861) 210-41-60
- г. Красноярск, пр-т Мира, д. 91, т. (3912) 23-17-65
- г. Новосибирск, ТЦ «Мега», ул. Ватутина, д. 107, т. (383) 230-12-91
- г. Пенза, ул. Московская, д. 83, ТЦ «Пассаж», т. (8412) 20-80-35
- г. Пермь, ТЦ «7 пятниц», ул. Революции, д. 60/1, т. (342) 233-40-49
- г. Ростов-на-Дону, ТЦ «Мега», Новочеркасское ш., д. 33, т. (863) 265-83-34
- г. Рязань, Первомайский пр-т, д. 70, корп. 1, ТЦ «Виктория Плаза», т. (4912) 95-72-11
- г. Санкт-Петербург, Лиговский пр-т, д. 185, т. (812) 766-22-88
- г. Самара, ТЦ «Космопорт», ул. Дыбыенко, д. 30, т. 8(908) 374-19-60
- г. Тольятти, ул. Ленинградская, д. 55, т. (8482) 28-37-68
- г. Тула, ул. Первомайская, д. 12, т. (4872) 31-09-22
- г. Уфа, пр. Октября, д.26-40, ТРЦ «Семья», т. (3472)293-62-88
- г. Чебоксары, ТЦ «Мега Молл», ул. Калинина, д. 105а, т. (8352) 28-12-59
- г. Череповец, Советский пр-т, д. 88а, т. (8202) 53-61-22

Широкий ассортимент электронных и аудиокниг
ИГ АСТ Вы можете найти на сайте www.elkniga.ru

Заказывайте книги почтой в любом уголке России
123022, Москва, а/я 71 «Книги – почтой» или на сайте: shop.avanta.ru

Курьерская доставка по Москве и ближайшему Подмосковью:
Тел/факс: +7(495)259-60-44, 259-41-71

Приобретайте в Интернете на сайте: www.ozon.ru

Издательская группа АСТ www.ast.ru
129085, Москва, Звездный бульвар, д. 21, 7-й этаж
Информация по оптовым закупкам: (495) 615-01-01, факс 615-51-10
E-mail: zakaz@ast.ru

Популярное издание

Бойко Елена Анатольевна

ЛУЧШИЕ БЛЮДА ДЛЯ ДЕТЕЙ

Редактор *О.Г. Рогов*

Компьютерная верстка: *Л.С. Морковин*

Корректор *А.В. Мещерякова*

Подписано в печать 22.03.10. Формат 60x100/ 16.
Усл. печ. л. 2,22. Тираж 10 000 экз. Заказ № СБ 0743.

Общероссийский классификатор продукции ОК-005-93, том 2;
953004 — научная и производственная литература

Санитарно-эпидемиологическое заключение
№ 77.99.60.953.Д.012280.10.09 от 20.10.2009 г.

ООО «Издательство АСТ»
141100, Россия, Московская область, г. Щелково, ул. Заречная, д. 96
Наши электронные адреса:
WWW.AST.RU E-mail: astpub@aha.ru

ООО «Издательство Астрель»
129085, г. Москва, проезд Ольминского, За

Типография ООО «Полиграфиздат»
144003, г. Электросталь, Московская обл., ул. Тевосяна, д. 25



Практически у любого родителя рано или поздно возникает вопрос, как приготовить блюда, которые съест даже самый капризный ребенок. В этом вам поможет наша книга. Кроме того, эти блюда можно приготовить для любого детского праздника.

