



*Миллион рецептов*

ЛУЧШИЕ БЛЮДА

е ДЯ е

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
Пшеничная 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 поросята» .....	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



2 порции



30 минут



270 ккал

## 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



◆ 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»



4 порции



30 минут



280 ккал

## 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

◆ 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»



4 порции



30 минут



280 ккал

## 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 ржанных сухариков
- ✓ зелень укропа
- ✓ соль

◆ 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, выстлannую листьями салата, украсить звездочками из моркови и веточками укропа.



Для приготовления этого салата можно использовать квашеную капусту.



# РИС С ШАМПИНЬОНАМИ И ОВОЩАМИ



## Вам потребуется:

- ✓ 200 г отварного риса
- ✓ 100 г шампиньонов
- ✓ 1 морковь
- ✓ 1 стебель лука-порей
- ✓ 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-порей.*

# ОТВАРНАЯ РЫБА СО СВЕЖИМИ ОВОЩАМИ

Вам потребуется:

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



2 порции



30 минут



270 ккал

◆ 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 квашеную 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, зеленым луком 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 фигурку пингвина.
- ◆ Для приготовления соуса сливочное масло растопить в сковороде, добавить соль, перец, муку, перемешать и варить, помешивая, в течение 1 минуты на слабом огне.
- ◆ Макаaronные 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 растопленным 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. Выпечь 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:



4 порции



35 минут



403 ккал

- ✓ 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

◆ 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

**Вам потребуется:**

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



3 порции



32 минуты



350 ккал

◆ 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 немного 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 ТЫКВОЙ

**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, натереть 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, потряхнув 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 сердцевину, 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 °С 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 грецких орехов
- ✓ ваниль на кончике ножа



3 порции



15 минут



320 ккал

◆ Клюкву перебрать, вымыть, обсушить. Ежевику перебрать, вымыть, обсушить. Виноград вымыть, снять с кистей. Грецкие 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»

**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



8 порций



30 минут



407 ккал

◆ 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:



2 порции



30 минут



270 ккал

- ✓ 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

◆ Из лимона и мандарина вырезать фигурки поросят, глазки сделать из бутонов 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 °С в течение 15 минут. С помощью специальной формочки из горячего коржа вырезать квадратное печенье.

◆ При подаче к столу печенье украсить фигурками поросят.



Перед подачей к столу печенье следует остудить.

# ДЕСЕРТ «ЦЫПЛЕНОК-СЛАДКОЕЖКА»

Вам потребуется:

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



1 порция



18 минут



280 ккал

◆ Пастилу 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.

◆ Пастилу 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.



*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](mailto: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.



[www.elkniga.ru](http://www.elkniga.ru)

ISBN 978-5-17-059649-2



9 785170 596492