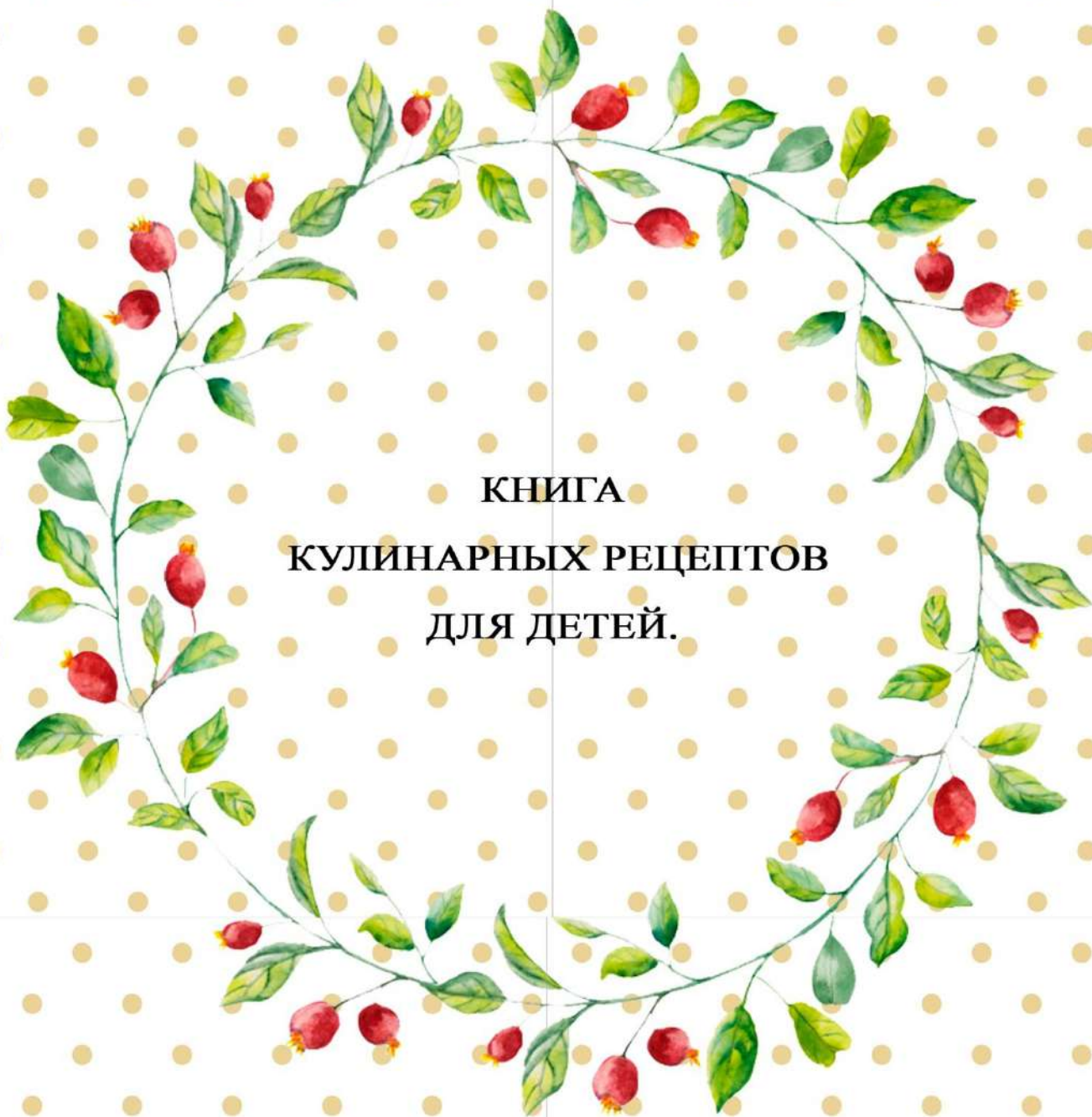


МАДОУ N224 “Детский сад общеразвивающего вида”



**КНИГА  
КУЛИНАРНЫХ РЕЦЕПТОВ  
ДЛЯ ДЕТЕЙ.**

г. Кемерово

## ОГЛАВЛЕНИЕ:

1. Представление книги .....	2
2. Горбуша по-французски .....	3
3. Картофельная запеканка с фаршем....	4
4. Рыба с овощами.....	5
5. Блинчики.....	6
6. Вафли.....	7
7. Кекс.....	8
8. Манник.....	9
9. Творожная запеканка в яблоке с яблочными чипсами.....	10
10. Шарлотка.....	11
11. Шоколадный дуэт.....	12



**ПРЕДСТАВЛЯЕМ ВАШЕМУ  
ВНИМАНИЮ КНИГУ  
КУЛИНАРНЫХ РЕЦЕПТОВ  
ДЛЯ ДЕТЕЙ.**

**ВМИРЕ МНОГО ЕСТЬ РЕЦЕПТОВ  
ОТ САЛАТОВ ДО СУПОВ,  
МЫ ПРЕДСТАВИМ НАШУ КНИГУ  
ДЛЯ ДЕТЕЙ БЕЗ ЛИШНИХ СЛОВ.  
ДЕСЯТЬ ПРАВИЛЬНЫХ И НУЖНЫХ  
БЛЮД ЗАЯВЛЕНО У НАС:  
ПРОСТО, ВКУСНО И ДОСТУПНО,  
ПРОСИМ МЫ ПОСТАВИТЬ “КЛАСС”!**

**ЗАПЕКАНКИ ЕСТЬ НА ЗАВТРАК,  
ЧТОБЫ СИЛЫ СОХРАНИТЬ,  
МЯСО, РЫБА НА ВТОРОЕ,  
ЧТОБ ЗДОРОВЫМИ ВСЕМ БЫТЬ.  
И РОДИТЕЛЯМ “СПАСИБО!”  
МЫ БОЛЬШОЕ ГОВОРИМ!  
ВСЕ ГОТОВИМ ДЛЯ ДЕТИШЕК,  
НА ПЛИТЕ ЕДУ ТВОРИМ!**





III  
6 порций  
45 минут

## ГОРБУША ПО-ФРАНЦУЗСКИ

### Ингредиенты:

- Горбуша 1 шт
- Сыр твердый 100гр
- Помидоры 2 шт
- Чеснок 3 зубчика
- Сметана 200 гр
- Соль по вкусу
- Вода 0,5 стакана
- Специи для рыбы по вкусу.



1. Горбушу промываем и отделяем от хребта, убираем кости. После этого каждую половину режем на кусочки. Включаем духовку на 200 градусов.



2. В жаропрочную форму выкладываем рыбу, затем приправляем солью и специями.

Томаты промываем и нарезаем кусочками. Зубчики чеснока очищаем, затем пропускаем под пресс. Добавляем чеснок в сметану.



3. Далее выкладываем нарезанные томаты, промазываем соусом. После этого в форму с блюдом вливаем воду.



4. Затем посыпаем поверх томатов твердый сыр. Закрываем блюдо фольгой и отправляем в горячую духовку на 25-30 минут на 180 градусов.

Рецепт Даши Бугриевой и мамы Бугриевой Кристины Альбертовны  
2я младшая группа  
"Страна чудес"

5. Нежная и сочная рыбка готова! Достаем из духовки и немного остужаем. Нарезаем на порции и подаем к столу. Гарнир на ваш вкус.



Приятного аппетита!





4 порции  
45 минут

## КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С ФАРШЕМ

### Ингредиенты:

- Мясной фарш-500 гр.
- Сыр-100 гр.
- Картофель-8-10 шт.
- Лук-2 шт.
- Яйцо-2 шт.
- Сливочное масло-100 гр.
- Растительное масло - по вкусу
- Соль, перец - по вкусу.



1. Очищенный картофель подсаживаем. Варим до готовности.

2. Берём сковороду и отправляем туда фарш с мелко нарезанным луком и все хорошенько пережариваем. Туда же добавляем специи.

3. Натираем сыр.

4. Из готового картофеля делаем пюре. Добавляем сливочное масло и яйца (перед этим яйца в мисочке взбиваем) и делим пюре на 2 части.

5. Далее берём лист, смазываем растительным маслом, выкладываем слоями:

1-ый слой картофельное пюре

2-ой слой пережаренный фарш

Посыпаем сыром

3-ий слой картофель.

Сверху так же посыпаем сыром.



Рецепт Аделины Балдовой и мамы Татьяны Анатольевны Ильиных  
2я младшая группа  
"Страна чудес"

6. Всё отправляем в разогретую духовку до 180 градусов на 20 минут.



Приятного аппетита!





4 порции  
40 минут

## РЫБА С ОВОЦАМИ

### Ингредиенты:

- Рыба - 400 г
- Сок лимонный - 2 ч. л.
- Соевый соус 2 ч. ложки или соль
- Базилик, орегано - по 1 ч. ложке
- чеснок, перец розовый и черный - совсем немного
- Замороженные овощи (брокколи, цв. капуста, стручковая фасоль и кукуруза) – 800 гр.
- Оливковое масло нерафинированное - 2 ст. ложки.



Рецепт Ники Калинчевой и мамы Ирины Сергеевны Калинчевой  
подготовительная гр. "Подсолнушки"



1. Рыбу моем, чистим, режем на стейки. Поливаем нерафинированным оливковым маслом ( $\frac{1}{4}$  -  $\frac{1}{2}$  чайной ложки), сбрызгиваем лимонным соком, солим. Посыпаем минимальным количеством чеснока и смеси перцев. Обильно посыпаем орегано и базиликом (возможно другие травы, которые ест ребёнок).



2. Сверху выкладываем по дольке лимона.

3. Форму для запекания закрываем фольгой и оставляем рыбу мариноваться 10 минут. Запекаем рыбу 20 минут при температуре 200 градусов.

4. Замороженные овощи (брокколи, цв. капуста, стручковая фасоль и кукуруза) промываем и бланшируем на сильно разогретой сковороде без масла в течение 10 минут. После этого горячие овощи поливаем  $\frac{1}{2}$  столовой ложки нерафинированного оливкового масла.  
Приятного аппетита!







6 порций  
40 минут

## БЛИНЧИКИ



### Ингредиенты:

- Молоко - 700 мл
- Яйца куриные - 4 шт.
- Масло растительное - 2-3 ст. ложки
- Мука - 300 г
- Сахар - 2-3 ст. ложки
- Соль - 1/2 ч.ложки
- Сода - 1/2 ч.ложки



Рецепт Кирилла Кузнецова и мамы Юлии Валерьевны Кузнецовой средняя группа "Почемучки"



1. В глубокую миску всыпать муку, разбить яйца. Тщательно взбиваем венчиком.



2. Добавить сахар, соль, соду. Снова тщательно взбить при помощи венчика или миксера. Затем добавить молоко. Хорошо взбить смесь.



3. Просеять муку и небольшими порциями добавлять, хорошо взбивая венчиком, чтобы не было комков.



4. Затем добавить растительное масло. Перемешать.



5. Тесто для блинов готово к выпечке.

Хорошо разогреть сковороду, первый раз налить 1 ч. ложку растительного масла и распределить его по сковороде (удобно силиконовой кисточкой). Налить тесто на сковороду (половину или 2/3 половника, зависит от размера сковороды). Быстро вращая сковороду, распределить тесто тонким слоем по дну сковородки. Печь тонкий блин на среднем огне с одной стороны 1-2 минуты, до румяности.

Приятного аппетита!







8 порций  
90 минут

## ВАФЛИ ТРУБОЧКИ



### Ингредиенты:

- Мука – 1/2 стаканак
- Сахар – 1 стакан
- Яйца – 5 штук
- Сливочное масло или маргарин – 180 гр



1. Разбить в миску яйца, добавить сахар и хорошо перемешать до однородной массы.



2. Маргарин или сливочное масло растопить и немного остудить.



3. Соединить яичную смесь с маслом. Затем небольшими порциями добавить просеянную муку и тщательно перемешать. Консистенция теста должна получиться как у сметаны.



4. Хорошо разогреть вафельницу и влить ложку теста, закрыть крышку и ждать 2–3 минуты.



Рецепт Вари Борисовой и мамы Борисовой Анастасии Александровны подготовительная гр. “Остров сокровищ”

5. Еще теплую вафлю свернуть трубочкой и при желании заполнить ее любимым кремом или варёной сгущенкой.



Приятного аппетита!





8 порций  
35 минут

## КЕКС



### Ингредиенты:

- маргарина - 1 пачка
- мука - 1 стакан
- сахар - 1 стакан
- разрыхлитель - 1/2 ч. л.
- яйцо - 3 шт
- сахарная пудра



1. Растопить маргарин, всыпать в него 1 ст муки, 1 ст сахара, добавить 3 яйца и 1/2 ч. ложки разрыхлителя.



2. Все перемешать венчиком или миксером.



3. Смазать форму растительным маслом. Дать настояться тесту 10 минут. Выпекать в течение 20-25 мин в духовке при температуре 180гр.



4. Готовый кекс посыпать сахарной пудрой.

Приятного аппетита!



Рецепт Алеси Балдовой и мамы Татьяны Анатольевны Ильиных средней группы "Весёлая семейка"



8 порций  
60 минут

## МАННИК

### Ингредиенты:

- Кефир-200мл
- Манка – 200г
- Сахар – 200г
- Масло – 200г
- Разрыхлитель – 1/2ч.л.
- Яйца – 3шт
- Мука – 200г
- Колич-во порций-8



Рецепт Маши  
Якунович и мамы  
Юлия Алексеевна  
Якунович  
2я младшая группа  
“Веселая семейка”



1. Сливочное масло растопить на самом маленьком огне.



2. В миску всыпать сахар, взбить куриные яйца. Растереть яйца с сахаром. В другую миску насыпать манную крупу.



3. Манную крупу смешать с растопленным сливочным маслом. Добавить кефир. Перемешать.



4. К манной крупе добавить яйца, растёртые с сахаром, соль, соду с уксусом, ваниль. Всё хорошо перемешать. Можно оставить на 1 час, чтобы манка набухла.



5. Включить духовку. Форму смазать маслом. Подготовленную массу выложить в смазанную маслом форму и поставить в духовку. Запекать манник в духовке при 175 градусах до румяной корочки (около 30-40 минут). Манник на сливочном масле готов.



Приятного аппетита!





4 порции  
80 минут

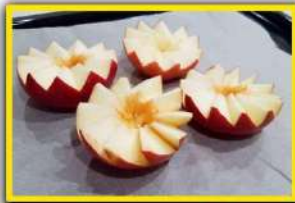
## ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА В ЯБЛОКЕ С ЯБЛОЧНЫМИ ЧИПСАМИ

### Ингредиенты:

- Яблоки 2 (около 600 гр)
- Творог 200 гр
- Сметана 4 ч.л.
- Яйцо 2 шт
- Сахар 1 ч ложки
- Для чипсов - 2 яблока



Рецепт Ники  
Калинчевой и мамы  
Ирины Сергеевны  
Калинчевой  
подготовительная гр.  
"Подсолнушки"



1. Яблоки моем, разрезаем на половинки. Удаляем сердцевину.



2. Творог соединяем со сметаной, яйцом и сахаром, взбиваем миксером. Если ребёнок ест сухофрукты, можно сахар заменить ими.



3. На половинки яблок выкладываем творожную массу. Запекаем в духовке при температуре 165 градусов (режим верх-низ) 30 минут.

4. Для чипсов яблоки моем, режем на тонкие дольки 1-2 мм и сушим в духовке 80 град (режим конвекция) 45 минут. На тарелку выкладываем запеканку в яблоках, рядом выкладываем чипсы. Можно украсить свежими или размороженными ягодами.



Приятного аппетита!





6 порций  
45 минут

## ШАРЛОТКА

### Ингредиенты:

- Ванильный сахар - 1 ч.ложки.
- Сахарная пудра - 2 ст. ложки
- Разрыхлитель - 1 ч. ложка
- Яйцо - 4 шт.
- Сахар - 100 г
- Мука - 100 г
- Яблоки - 4 шт.



1. Очищаем яблоки от семечек и нарезаем дольками. Для приготовления теста просеиваем муку с разрыхлителем.



2. Охлажденные куриные яйца разбиваем в высокую посуду и взбиваем с помощью миксера, постепенно увеличивая скорость.



3. Добавляем сахарный песок. Продолжаем взбивать, пока масса не посветлеет и не увеличится в объеме. Ставим скорость миксера на минимум и постепенно добавляем просеянную муку с разрыхлителем. Тесто должно получиться густым и однородным. Форму для выпечки смазываем маслом и присыпаем мукой.



Рецепт Кирилла Кузнецова и мамы Юлии Валерьевны Кузнецовой  
средняя группа  
"Почемучки"



4. Кладем в форму подготовленные яблочные дольки, равномерно распределяем. Разогреваем духовку до 170 градусов. Отправляем форму в духовку на 30–35 минут. Готовую шарлотку посыпаем сахарной пудрой.



Приятного аппетита!





4 порции  
60 минут



## ШОКОЛАДНЫЙ ДУЭТ ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ В ШОКОЛАДНОЙ ГЛАЗУРИ И ОВСЯНО-ШОКОЛАДНЫЙ КОКТЕЙЛЬ

### Ингредиенты:

- овсяные хлопья - 1 стакан
- орех кешью - 25гр
- финики - 8штук
- вода - 3,5 стакана
- горький шоколад - 25гр

### Ингредиенты:

- творог - 200гр
- яйца - 2 шт
- сахар - 3 ст.ложки
- ванилин - ½ пакетика
- мука - 2 ст.ложки
- сода гашенная уксусом - 1ч. ложка

### Рецепт

Ани Беркетовой и Вани Гарбузова,  
Галины Николаевны Беркетовой и  
Натальи Александровны Гарбузовой  
старшая группа  
"Золотая рыбка"



1. Овсяные хлопья заливаем водой. Из фиников вынимаем косточки.



2. Нарезаем шоколад и орехи кешью.



3. Все ингредиенты соединяем в стакане и измельчаем блендером. Добавляем воды

Походу можно что-то добавить: воды или фиников с шоколадом



1. Творог соединить с яйцами, перемешать. Добавить сахар и ванилин, затем перемешать.



2. Добавить соду, гашенную уксусом, перемешать, затем добавить муку и перемешать.



3. Готовую массу выкладываем в форму для запекания, смазанную маслом. Ставим в разогретую до 180 градусов духовку, и выпекаем 25 минут.





**Шоколадный дуэт готов!**  
Этот рецепт отлично подойдет, чтобы накормить веселую детскую компанию, порадовать друзей и побаловать сладкоежек. Все ингредиенты полезные и очень вкусные!

**Питайтесь правильно!**  
И помните, что самая полезная пища та, которую человек ест с аппетитом!

**ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!**