



от 1 года до 3 лет

КНИГА ДЕТСКИХ РЕЦЕПТОВ

@prolezno_0

СОДЕРЖАНИЕ

1

→ ПЕРВЫЕ БЛЮДА ←

1. ТЫКВЕННЫЙ СУП-ПЮРЕ С КУРИЦЕЙ.....	2
2. СЫРНЫЙ СУП С ГРЕНКАМИ.....	3
3. КРЕМ СУП ИЗ БРОККОЛИ И ГОРОШКА	4
4. СЛИВОЧНЫЙ СУП С ФРИКАДЕЛЬКАМИ.....	5
5. СЛИВОЧНЫЙ СУП	6
6. РЫБНЫЙ СУП ИЗ ХЕКА.....	7
7. КУРИНЫЙ БУЛЬОН.....	8
8. ДЕТСКИЙ ГОРОХОВЫЙ СУП	9
9. ДЕТСКИЙ БОРЩ	10
10. ГРЕЧНЕВЫЙ СУПЧИК	11
11. КРУПЯНОЙ МОЛОЧНЫЙ СУП.....	12
12. МОЛОЧНЫЙ СУП С ВЕРМИШЕЛЬЮ.....	13
13. СУП С КАБАЧКОМ И РИСОМ	14
14. СУП С ЯЙЦОМ	15
15. СУП-ПЮРЕ ИЗ КАБАЧКОВ	16
16. МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ КАША	17

2

= ВТОРЫЕ БЛЮДА =

1. ТЕФТЕЛИ ИЗ ИНДЕЙКИ	18
2. ОМЛЕТ В ПЕРЦАХ	19
3. ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ И КУРИЦЫ	20
4. ПЛОВ С КУРИЦЕЙ	21
5. ПЕЧЕНОЧНЫЙ ПАШТЕТ	22
6. ПЕЧЕНОЧНЫЕ ОЛАДЫИ	23
7. КУРИНЫЕ КОТЛЕТЫ	24
8. ТУШЕНАЯ С МЯСОМ КАРТОШКА	25
9. ЗАПЕКАНКА ИЗ МАКАРОН С КУРИЦЕЙ	26
10. ДЕТСКИЕ ДОМАШНИЕ ПЕЛЬМЕНИ	27
11. ТУШЕНАЯ ГОВЯДИНА	28
12. СОСИСКИ ДОМАШНИЕ	29
13. КАРТОФЕЛЬНЫЕ БИТОЧКИ	30
14. СУФЛЕ ИЗ КУРИНОЙ ПЕЧЕНИ В МУЛЬТИВАРКЕ	31
15. РЫБНАЯ ЗАПЕКАНКА	32
16. ОВОЩНЫЕ МАФФИНЫ	33
17. КАРТОФЕЛЬНО-КАПУСТНЫЕ КОТЛЕТЫ	34

3

✨ ДЕСЕРТЫ ✨

1. ЯБЛОЧНЫЕ ОЛАДЫИ С КОРИЦЕЙ	35	10. МАФФИНЫ С БАНАНОМ.....	44
2. ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА	36	11. ТВОРОЖНИК С ВИШНЕЙ	45
3. СЫРНИКИ КАК В ДЕТСКОМ САДУ	37	12. ЛЕНИВЫЕ ВАРЕНИКИ ПО ГОСТУ	46
4. БАНАНОВЫЕ ОЛАДЫИ	38	13. СМОРОДИНОВЫЙ КИСЕЛЬ	47
5. СУФЛЕ ИЗ ГРУШИ	39	14. МОЛОЧНЫЕ КОРЖИКИ	48
6. ПРОСТОЕ ПЕСОЧНОЕ ПЕЧЕНЬЕ – ТАЕТ ВО РТУ ...	40	15. МАННИК НА МОЛОКЕ	49
7. ОВСЯНОЕ ПЕЧЕНЬЕ	41	16. РИСОВЫЙ ПУДИНГ С ИЗЮМОМ	50
8. ДЕТСКОЕ ПИРОЖЕННОЕ “МОЛОЧНЫЙ ЛОМТИК”	42	17. ВИТАМИННЫЙ ДЕСЕРТ	51
9. КЕКС ЗЕБРА	43		



ОТ 2 ЛЕТ

ТЫКВЕННЫЙ СУП-ПЮРЕ С КУРИЦЕЙ

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

ИНГРЕДИЕНТЫ

ТЫКВА – 700 г
ФИЛЕ КУРИНОЕ – 400 г
МОРКОВЬ – 130 г
КАРТОФЕЛЬ – 200 г
ЛУК – 100 г
БУЛЬОН – 1-1,5 л
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ – 20-30 г
БАТОН – 4-5 кусочков
СОЛЬ – ПО ВКУСУ
СМЕТАНА – ДЛЯ ПОДАЧИ
ЗЕЛЕНЬ – ПО ВКУСУ
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ И ПЕТРУШКА

ВАРИМ КУРИНУЮ ГРУДКУ. ДОБАВЛЯЕМ СОЛЬ, ПЕРЕЦ, ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ, НЕМНОГО ПЕТРУШКИ. ВАРИМ ОКОЛО 20 МИНУТ. РЕЖЕМ МОРКОВЬ, КАРТОФЕЛЬ И ТЫКВУ. В КАСТРЮЛЮ С ТОЛСТЫМ ДНОМ КЛАДЕМ МАСЛО И ПОРЕЗАННЫЙ ЛУК. ОБЖАРИВАЕМ ЛУК, ДОБАВЛЯЕМ МОРКОВЬ И ОБЖАРИВАЕМ ЕЩЕ 2-3 МИНУТ. ДОБАВЛЯЕМ КАРТОФЕЛЬ, ТЫКВУ, ОКОЛО 1 л БУЛЬОНА, В КОТОРОМ ВАРИЛАСЬ ГРУДКА И ВАРИМ 15 МИНУТ. ПОГРУЖНЫМ БЛЕНДЕРОМ ДЕЛАЕМ СУП-ПЮРЕ. СОЛИМ, ПЕРЧИМ, ДОБАВЛЯЕМ НАРЕЗАННУЮ КУСОЧКАМИ КУРИЦУ, ПЕРЕМЕШИВАЕМ И СТАВИМ НА НЕБОЛЬШОЙ ОГОНЬ, ДОВОДЯ ПОВТОРНО ДО КИПЕНИЯ. СУП ПОДАЕМ С ОБЖАРЕННЫМИ КУБИКАМИ БАТОНА, ЗЕЛЕНЬЮ И СМЕТАНОЙ.

СЫРНЫЙ СУП С ГРЕНКАМИ



от 2 лет

ИНГРЕДИЕНТЫ

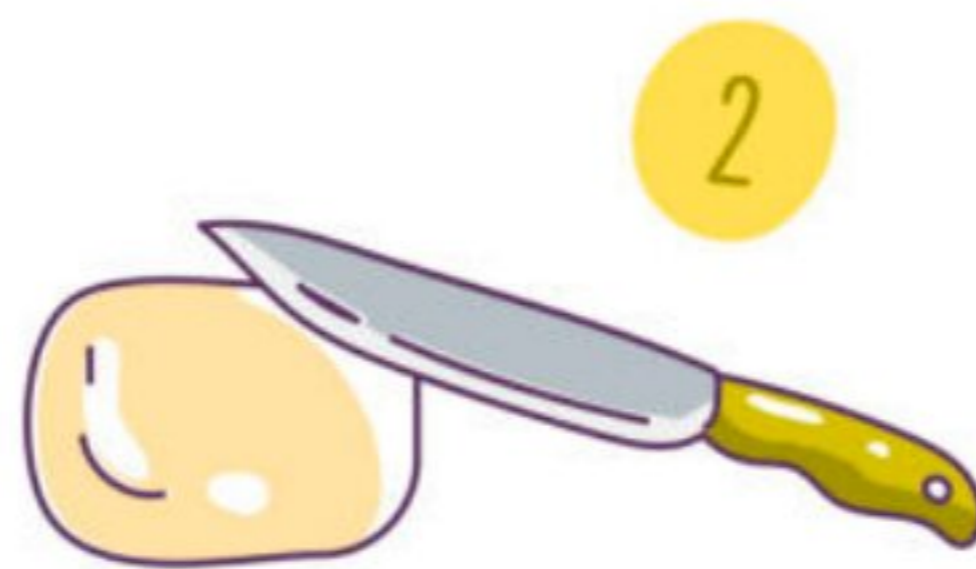
ВОДА (БУЛЬОН) – 2 л
КАРТОФЕЛЬ – 4 шт.
ВЕРМИШЕЛЬ – 3–4 ст.л
ПЛАВЛЕННЫЙ СЫРОК – 2 шт.
СЛИВОЧНОЕ МАСЛО – 20 гр.
СОЛЬ – ПО ВКУСУ
ХЛЕБ ДЛЯ СУХАРИКОВ
ЗЕЛЕНЬ ДЛЯ ПОДАЧИ

5 РАЗЛИВАЕМ СУП ПО ТАРЕЛКАМ, ДОБАВЛЯЕМ СУХАРИКИ И РУБЛЕНУЮ ЗЕЛЕНЬ

Очищаем картофель, нарезаем, добавляем в кипящую воду (бульон) и варим до полуготовности.



ПЛАВЛЕННЫЙ СЫРОК НАРЕЗАЕМ НА НЕБОЛЬШИЕ КУСОЧКИ, ДОБАВЛЯЕМ В КАСТРЮЛЮ И ХОРОШО ПЕРЕМЕШИВАЕМ.



КОГДА СЫР РАСПЛАВИТСЯ, ДОБАВЛЯЕМ ВЕРМИШЕЛЬ, СОЛЬ, СЛИВОЧНОЕ МАСЛО.



ВАРИМ ЕЩЕ 10–15 МИНУТ.

4 ХЛЕБ НАРЕЗАЕМ НЕБОЛЬШИМИ КУБИКАМИ И ПОДСУШИВАЕМ В ДУХОВКЕ.





от 2 лет

КРЕМ-СУП ИЗ БРОККОЛИ И ГОРОШКА

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Доводим до кипения воду или бульон. Добавляем нарезанный лук и разобранные соцветия брокколи. Через 10 минут добавляем горошек и варим 5 минут. Снимаем с огня, солим, пюрируем. Добавляем сухарики.

ИНГРЕДИЕНТЫ

Вода или овощной
бульон – 500 мл
Брокколи – 500 г
Лук – 1 шт
Зеленый горошек – 250 г
Сухарики – 100 г



от 1.5 лет

Сливочный суп с фрикадельками

Способ приготовления

Режем мелко картофель, затем наливаем в кастрюльку примерно 1,5-2 л воды и ставим картофель вариться. Мелко нарезаем лук и пассеруем в сковороде на растительном масле. Морковь натираем на мелкой терке, добавляем к луку. Пассеруем до подрумянивания и выкладываем в суп.

В фарш добавляем 1 яйцо, чтобы фрикадельки не разваливались в супе. Закидываем вариться фрикадельки. Варим минут 10. В самом конце добавляем сливки и солим. Когда суп закипит – готово! Подаем с зеленью.

Ингредиенты

Картофель – 3-4 шт
Мясной фарш – 300 г
Лук – 1 шт
Морковь – 1 шт
Сливки – 1 стакан
Яйцо – 1 шт
Зелень – по вкусу
Соль – по вкусу

Сливочный супчик

от 1 года

Способ приготовления

Отвариваем курицу, вынимаем её из бульона и нарезаем. Морковь трём на тёрке, лук нарезаем. Пассеруем морковь и лук на сливочном масле до прозрачности, далее вливаем молоко и добавляем муку, энергично перемешиваем до запускания (2 минуты) и убираем с огня. В кипящий куриный бульон отправляем нарезанную картошку, кукурузу и курицу. Солим. Варим 10 минут. Далее добавляем лук, морковь, зелень, перемешиваем и варим ещё 5 минут. После чего добавляем вермишель и варим до готовности (обычно 3 минуты).

Ингредиенты

Курица – 200 г
Картофель – 1 шт
Морковь – 1/2 шт
Луковица – 1/2 шт
Кукуруза – 50 г
Молоко – 200 мл
Мука – 1 ст.л
Вермишель (мелкие макароны) – 2-3 ст.л
Соль, зелень – по вкусу



от 1.5 лет

РЫБНЫЙ СУП ИЗ ХЕКА

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

В кастрюлю кладем очищенную тушку хека, лук и морковь, заливаем водой. Варим рыбный бульон 30 минут.

Бульон процеживаем, тушку разбираем на кусочки.

В кипящий бульон кладем промытый рис, варим 5-7 минут, добавляем картофель, порезанный брусочками. Солим. Варим до готовности картофеля и риса. За 2-3 минуты до окончания кладем рыбу.

Перед подачей посыпаем зеленью.

ИНГРЕДИЕНТЫ

Тушка хека – 1 шт

Картофелины – 2 шт

Рис – 40 г

Морковь – 1 шт

Лук – 1 шт

Вода – 3 л



от 1.5 лет

КУРИНЫЙ БУЛЬОН

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

ИНГРЕДИЕНТЫ

Курица (любые её части)
– 300 г

Картофель – 3–4 шт

Лук репчатый – 1 шт
(или 2 мелких)

Морковь – 1 шт

Макаронные изделия

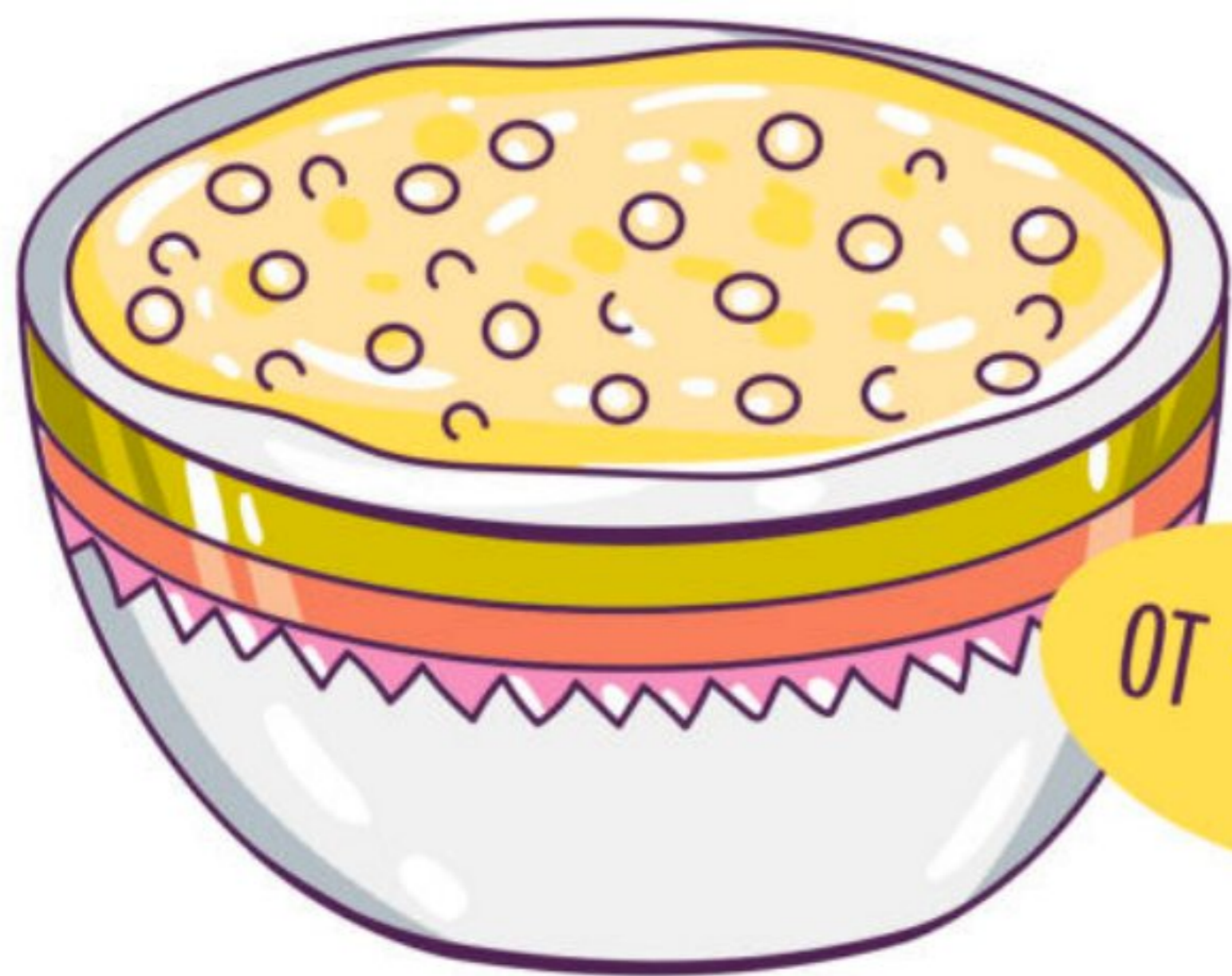
"Звёздочки" – 2–3 ст.л

Соль – по вкусу

Вода – 2,5 л

Выкладываем в кастрюлю промытое мясо курицы (без кожи), заливаем холодной водой. Доводим до кипения, снимаем пену. Варим бульон на медленном огне в течение 25–30 минут, до готовности мяса (если курица домашняя – потребуется больше времени). Лук, картофель и морковь очищаем. Когда курица будет готова, вынимаем её, а бульон процеживаем. Картофель нарезаем кубиками и добавляем в кипящий бульон. Провариваем 5 минут, солим. Лук нарезаем кубиками, морковь натираем на средней тёрке. Добавляем овощи в кастрюлю и варим ещё 10 минут. Мясо отделяем от костей и нарезаем небольшими кусочками. Добавляем макаронные изделия и мясо. Провариваем 5–7 минут, снимаем кастрюлю с огня. Даем настояться 10 минут.

ГОРОХОВЫЙ СУП



от 1 года

ИНГРЕДИЕНТЫ

КАРТОФЕЛЬ – 1 ШТ
МОРКОВЬ – 1/2 ШТ
ЛУК – 1 ШТ
ГОРОХ – 2 СТ.Л
(ЗАМОЧИТЬ НА ПАРУ ЧАСОВ)
СПЕЦИИ, ЗЕЛЕНЬ – ПО ВКУСУ
ВОДА/БУЛЬОН – 300 МЛ

ГОРОХ ЗАМАЧИВАЕМ ПРЕДВАРИТЕЛЬНО,
ПРОМЫВАЕМ И СТАВИМ ВАРИТЬСЯ.

1



К ГОРОХУ ДОБАВЛЯЕМ КАРТОФЕЛЬ

3 ЧЕРЕЗ 50 МИНУТ.



МОРКОВЬ И ЛУК ТУШИМ НА СЛИВОЧНОМ
МАСЛЕ + ВОДА.

4



6

ЗЕЛЕНЬ И СПЕЦИИ ЗА 5 МИНУТ ДО ГОТОВНОСТИ.

2



ОВОЩИ ОЧИЩАЕМ, ПРОМЫВАЕМ И НАРЕЗАЕМ
СОЛОМКОЙ (МОРКОВЬ), КУБИКАМИ (КАРТОФЕЛЬ И ЛУК).

5

ЧЕРЕЗ 20 МИНУТ ДОБАВЛЯЕМ МОРКОВЬ,
ЛУК К КАРТОФЕЛЮ И ГОРОХУ,
ВАРИМ ЕЩЁ 10 МИНУТ.



от 2 лет

ДЕТСКИЙ БОРЩ

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

ИНГРЕДИЕНТЫ

Бульон мясной – 1,2–1,4 л

Свекла – 150 г

Картофель – 150 г

Капуста – 200 г

Морковь – 50–70 г

Лук репчатый – 50–60 г

Помидорка или 1 ч.л

том пасты для детей постарше

Лимонный сок – 2 ст.л

Сахар – 1 ч.л без горки

Зелень и чеснок – по желанию

в конце варки супа

Готовим мясной бульон, мясо вынимаем, бульон процеживаем. В сковородку выкладываем свеклу натертую на крупной терке, добавляем мелко порезанную помидорку без кожуры, 50–100 мл бульона, лимонный сок и тушим под закрытой крышкой 30 минут. Нарезаем мелко капусту, натираем морковь и режем лук. Кладем измельченные овощи в кипящий бульон, добавляем соль и сахар. За 10 минут до готовности добавляем тертый картофель и тушеную свеклу. Добавляем за 2 минуты до конца варки борща два кусочка сырой свеклы. Он сделает цвет борща насыщеннее, особенно на второй день, когда борщ становится вкуснее.



от 1 года

ГРЕЧНЕВЫЙ СУПЧИК

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

В КАСТРЮЛЮ ВЫКЛАДЫВАЕМ ПРОМЫТУЮ ГРЕЧКУ И КАРТОФЕЛЬ, НАРЕЗАННЫЙ КУБИКОМ, И ЗАЛИВАЕМ ВОДОЙ. СТАВИМ КАСТРЮЛЮ НА ОГОНЬ, И КОГДА ВОДА ЗАКИПИТ, СОЛИМ.

ГОТОВИМ СУП 15–18 МИНУТ.

МОРКОВЬ И ЛУК НАРЕЗАЕМ КУБИКАМИ.

ЧЕРЕШОК СЕЛЬДЕРЕЯ – КРУЖОЧКАМИ.

ВЫКЛАДЫВАЕМ ОВОЩИ В СКОВОРОДУ, ВЛИВАЕМ ПАРУ ЛОЖЕК БУЛЬОНА И ПРИПУСКАЕМ ОВОЩИ 4–6 МИНУТ, ДОБАВЛЯЕМ СЛИВОЧНОЕ МАСЛО.

ВЫКЛАДЫВАЕМ ПРИПУЩЕННЫЕ ОВОЩИ В СУП И ГОТОВИМ ВСЕ ВМЕСТЕ ЕЩЕ 7–10 МИНУТ.

ЕСЛИ ВЫ ИЗМЕЛЬЧАЕТЕ ПИЩУ РЕБЕНКУ В БЛЕНДЕРЕ, ВЫ МОЖЕТЕ СДЕЛАТЬ С ЭТИМ СУПОМ ТАК ЖЕ.

ОСТУЖАЕМ СУП И ПОСЛЕ ЭТОГО УЖЕ ДАЕМ СУП МАЛЫШУ.

ИНГРЕДИЕНТЫ

КАРТОФЕЛЬ – 50 г

МОРКОВЬ – 1 ШТ (НЕБОЛЬШАЯ)

ЛУК РЕПЧАТЫЙ – 0,5 ШТ

ЧЕРЕШОК СЕЛЬДЕРЕЯ – 1 ШТ

(ОПЦИОНАЛЬНО, ЧИТАЙТЕ РЕКОМЕНДАЦИИ)

ГРЕЧКА – 1,5 СТ.Л

ВОДА ИЛИ БУЛЬОН – 500 МЛ

СЛИВОЧНОЕ МАСЛО – 15 г

СОЛЬ – ПО ВКУСУ



от 1.5 лет

Крупяной молочный супчик

Способ приготовления

Отвариваем гречку в подсоленной воде. Сливаем лишнюю жидкость и вливаем в кастрюлю с кашей 1,5 л подогретого молока.

Варим суп на медленном огне 15–20 минут, кладем сливочное масло, немного солим и добавляем сахар, подаем к столу.

Ингредиенты

Гречка или перловка – 3/4 стакана

Вода – 700 мл

Молоко – 1,5 л

Сливочное масло – 30 г

Соль, сахар – по вкусу



от 1 года

МОЛОЧНЫЙ СУП С ВЕРМИШЕЛЬЮ

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Отдельно отвариваем макароны. Сливаем воду, добавляем их в молоко и варим после начала кипения еще пару минут.

Добавляем сливочное масло, накрываем крышкой и даем супу немного настояться, чтобы макарошки набухли.

Если ребенок постарше, можно добавить немного сахара по желанию.

ИНГРЕДИЕНТЫ

Тонкие макароны – 20 г

Вода – 100 мл

Молоко – 150 мл

Сливочное масло – 0,5 ч.л



от 1.5 лет

Суп с кабачком и рисом

Способ приготовления

Рис промываем.

Картофель нарезаем на кубики, кладем в кипящую воду и варим 15 минут.

Обжариваем до мягкого состояния тертую морковь и мелко нарезанный лук.

Добавляем кубики кабачка и тушим 3-5 мин.

Добавляем пассированные овощи и продолжаем варить еще 10 минут.

Солим, выключаем огонь и даем супу настояться 15 мин.

Ингредиенты

Кабачок – 1 шт

Рис – 1/2 стакана

Картофель – 2-3 шт

Морковь – 1 шт

Лук репчатый – 1 шт

Соль – по вкусу

Бульон или вода – 2 л

СУП С ЯЙЦОМ



от 1 года

ИНГРЕДИЕНТЫ

- ЛУКОВИЦА – 1/2 ШТ
- КАРТОФЕЛЬ – 2 ШТ
- МОРКОВЬ – 1 ШТ
- ПЕРЕПЕЛИНЫЕ ЯЙЦА – 3 ШТ

5

Немного остужаем, наливаем в тарелку.

Режем мелко лук, морковь натираем на терке. Картофель режем кубиками.

1



2



В кастрюлю наливаем 500 мл воды, доводим до кипения. Бросаем в кипящую воду лук и морковь, через 10 минут добавляем картофель.

3

В мисочку разбиваем яйца и размешиваем вилкой.



4

В кипящий суп, очень медленно вливаем яйца, а вилкой тщательно размешиваем, чтобы получались мелкие хлопья. Доводим суп с яйцом до кипения и можем снимать с огня.



от 1 года

СУП-ПЮРЕ ИЗ КАБАЧКОВ

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Заливаем кабачок жидкостью на треть и доводим до готовности. Обжариваем муку до появления орехового запаха, смешиваем с горячим молоком, доводим до кипения и провариваем, помешивая, до загустения 5–7 минут.

Готовые овощи измельчаем блендером.

Добавляем оставшуюся воду (бульон), соль, сахар и молочный соус и опять доводим до кипения.

Кладем масло.

ИНГРЕДИЕНТЫ

Кабачок – 400 г или цуккини

Вода – 500 г или бульон

Молоко – 300 г

Мука пшеничная – 15 г

Масло сливочное – 20 г

Сахар – 4 г

Соль – по вкусу



от 1.5 лет

МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ КАША

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Промываем рис. Наливаем воду и ставим кастрюлю на плиту. Варим рис пока он хорошо не разварится, чтобы был как густой крем. Солим, добавляем сахар. Вливаем теплое молоко и варим до загустения.

В конце добавляем кусочек сливочного масла.

Можно подавать к столу на завтрак или полдник.

ИНГРЕДИЕНТЫ

Рис круглый – 200 г

Молоко – 200 мл

Вода – 500 мл

Масло сливочное – 30 г

Сахар – 50 г

Соль – по вкусу



С 8 МЕС.

ТЕФТЕЛИ ИЗ ИНДЕЙКИ

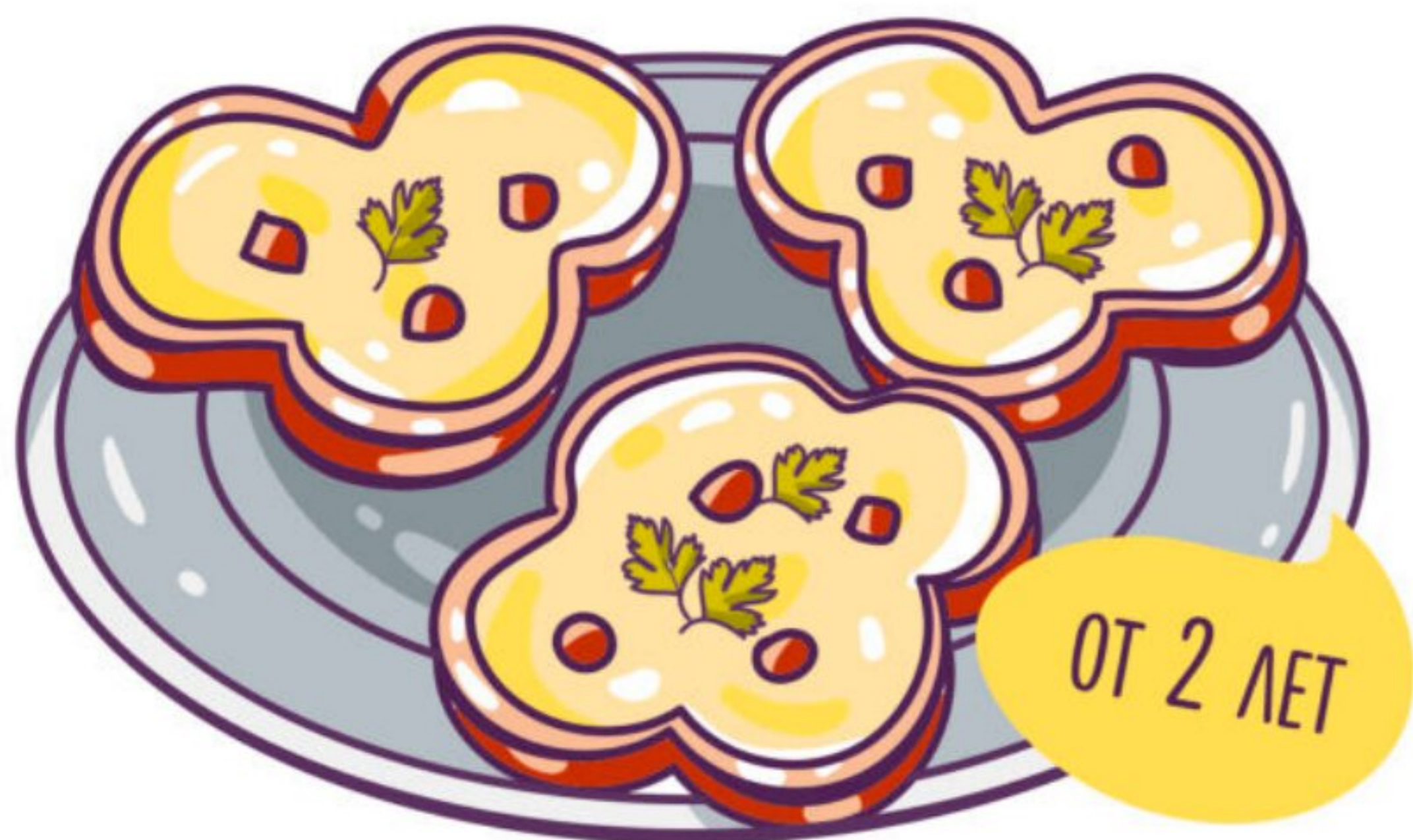
СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

ПРОПУСКАЕМ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ ЧЕРЕЗ МЯСОРУБКУ ИЛИ ИЗМЕЛЬЧАЕМ С ПОМОЩЬЮ КУХОННОГО КОМБАЙНА. РИС ЗАМАЧИВАЕМ В ХОЛОДНОЙ ВОДЕ НА 15 МИНУТ, ОТЖИМАЕМ ОТ ВОДЫ И ОТПРАВЛЯЕМ К ФАРШУ. ДОБАВЛЯЕМ ИЗМЕЛЬЧЕННЫЙ ЛУК. ЕСЛИ ВЫ УЖЕ ДАЕТЕ СВОЕМУ МАЛЫШУ СОЛЬ, ТО ДОБАВЛЯЕМ И ЕЕ ОДНУ ЩЕПОТКУ. ПЕРЕМЕШИВАЕМ ВСЕ ДО ОДНОРОДНОГО СОСТОЯНИЯ. ФОРМИРУЕМ НЕБОЛЬШИЕ ПО РАЗМЕРУ ШАРИКИ. ГОТОВИТЬ ИХ БУДЕМ НА ПАРУ. ЕСЛИ У ВАС ЕСТЬ МУЛЬТИВАРКА, ВКЛЮЧАЕМ СООТВЕТСТВУЮЩИЙ РЕЖИМ, НАЛИВАЕМ В ЧАШУ НЕОБХОДИМОЕ КОЛИЧЕСТВО ВОДЫ И ДОЖИДАЕМСЯ, ПОКА ОНА ЗАКИПИТ. КЛАДЕМ ТЕФТЕЛИ НА СПЕЦИАЛЬНУЮ ПОДСТАВКУ ДЛЯ ВАРКИ НА ПАРУ И ГОТОВИМ 20 МИНУТ ДО ГОТОВНОСТИ.

ИНГРЕДИЕНТЫ

ФИЛЕ ИНДЕЙКИ – 300 Г
ЛУК РЕПЧАТЫЙ – 1 ШТ
РИС – 2 СТ.Л
СОЛЬ – 1 ЩЕПОТКА

ОМЛЕТ В ПЕРЦАХ



ИНГРЕДИЕНТЫ

ЯЙЦА – 2 ШТ

МОЛОКО – 50 МЛ

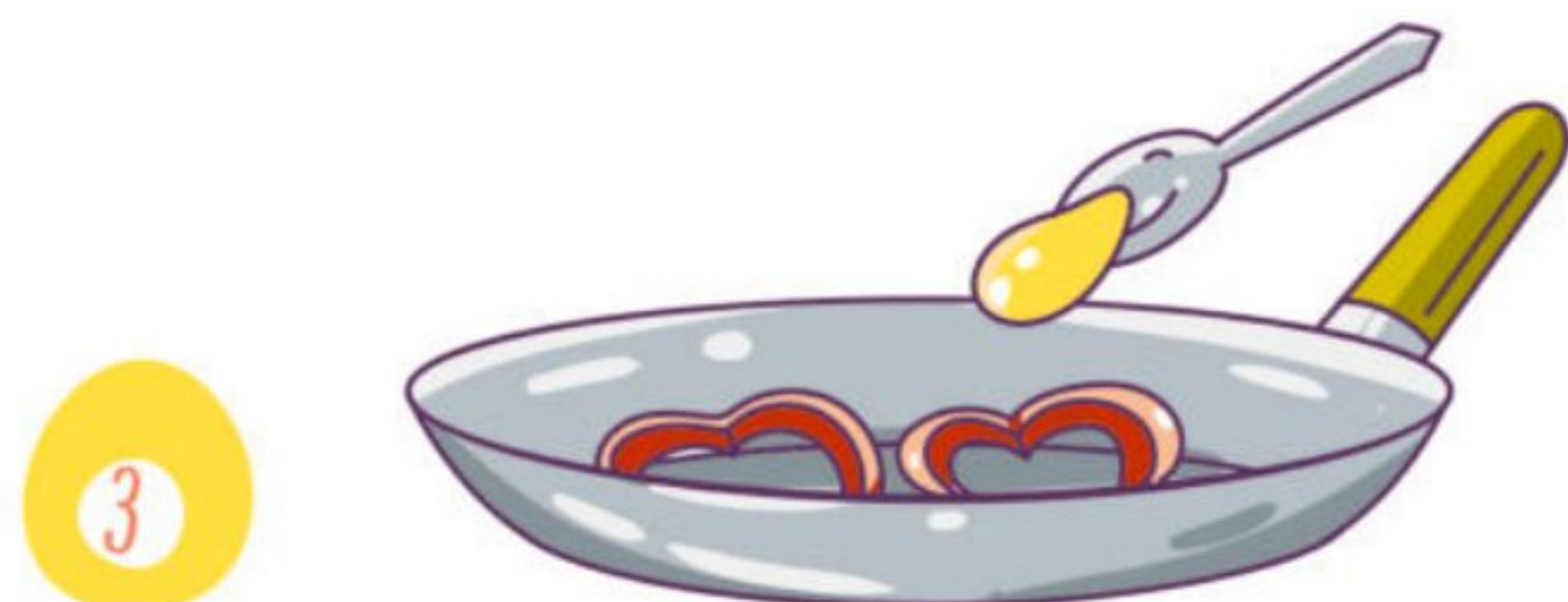
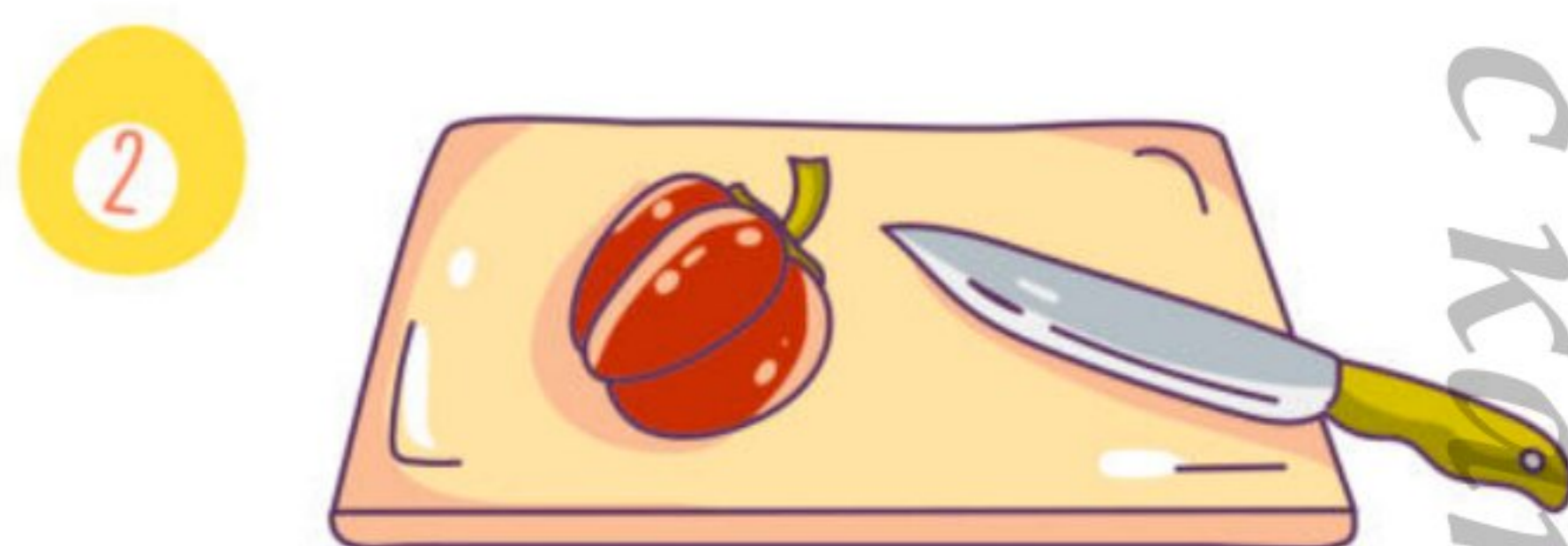
ПЕРЧИК БОЛГАРСКИЙ – 1 ШТ

СОЛЬ, ЗЕЛЕНЬ – ПО ВКУСУ

В МИСКЕ СМЕШИВАЕМ ЯЙЦА, МОЛОКО,
СОЛЬ ДО ОДНОРОДНОЙ МАССЫ.



ПЕРЧИК НАРЕЗАЕМ НА КРУЖОЧКИ.



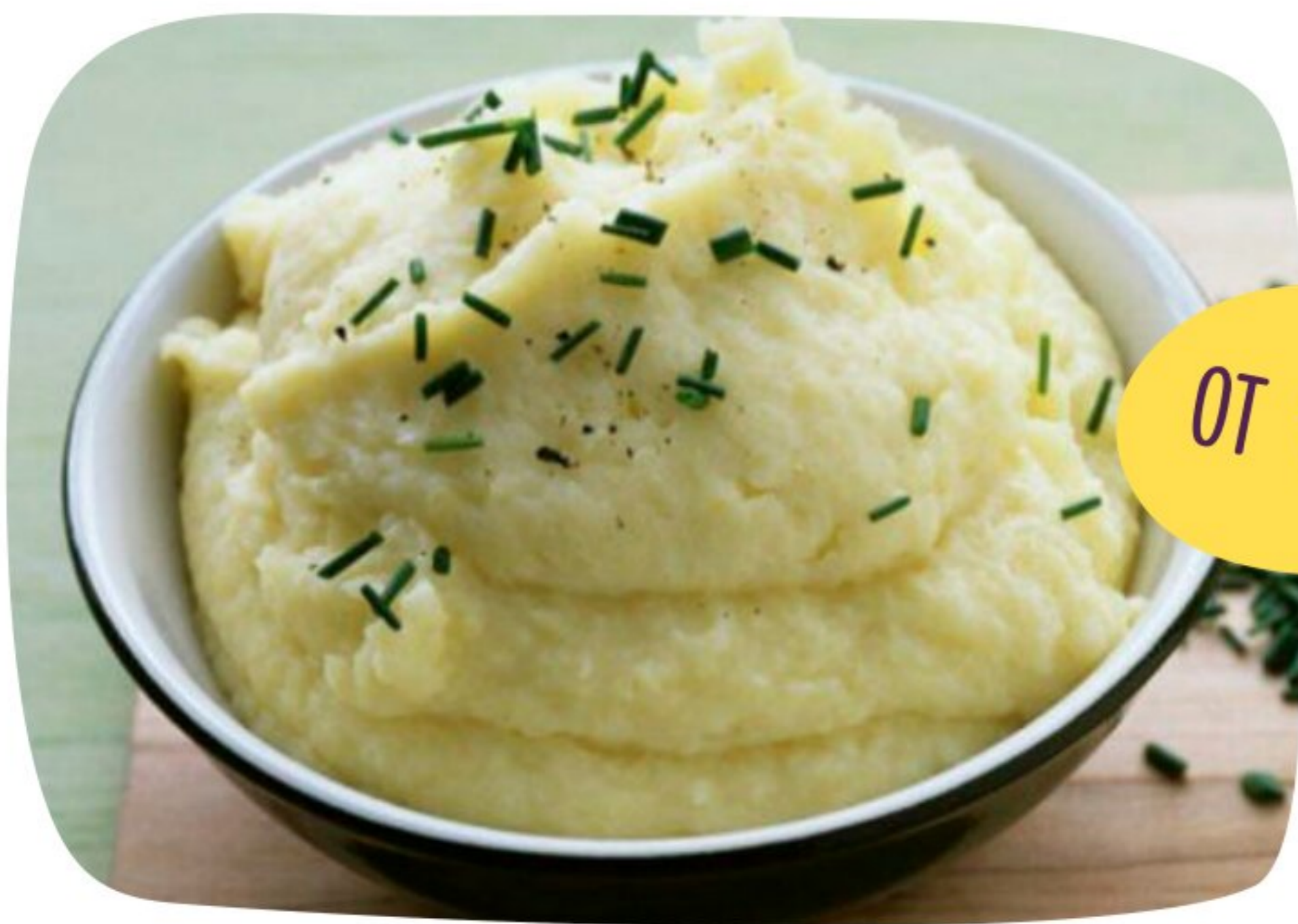
НА СКОВОРОДУ НАЛИВАЕМ РАСТИТЕЛЬНО
МАСЛО И ВЫКЛАДЫВАЕМ ПЕРЧИК, ОБЖАРИВАЕМ
И ПЕРЕВОРАЧИВАЕМ НА ДРУГУЮ СТОРОНУ.



ЯИЧНУЮ СМЕСЬ ВЫЛИВАЕМ
В ПЕРЧИКИ И НАКРЫВАЕМ КРЫШКОЙ.



ПРИСЫПАЕМ ЗЕЛЕНЬЮ.



от 1 года

ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ И КУРИЦЫ

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

ОВОЩИ И МЯСО РЕЖЕМ НА КУСКИ, ЗАЛИВАЕМ ВОДОЙ, СОЛИМ И ВАРИМ 30 МИНУТ. ТЕПЛЫМ ИЗМЕЛЬЧАЕМ В КОМБАЙНЕ И ТУТ ЖЕ ПОДАЕМ.

В МУЛЬТИВАРКЕ:

ВОДЫ НАДО 500 МЛ. ОВОЩИ И МЯСО РЕЖЕМ НА КУСКИ, ЗАЛИВАЕМ ВОДОЙ, СОЛИМ И ГОТОВИМ НА РЕЖИМЕ "ВЫПЕЧКА" 20 МИНУТ.

ТЕПЛЫМ ИЗМЕЛЬЧАЕМ И ТУТ ЖЕ ПОДАЕМ.

ЕЩЕ МОЖНО ПЮРЕ РАЗВЕСТИ ТЕПЛЫМ МОЛОКОМ, ПОЛУЧИТСЯ СУП-ПЮРЕ.

ИНГРЕДИЕНТЫ

Филе курицы – 150 г

Цветной капусты – 80 г

Кабачки – 90 г

Вода – 300 мл

Соль – по вкусу



от 2 лет

Плов с курицей

Способ приготовления

Ингредиенты

Куриное филе – 500 г
Лук репчатый – 1 шт
Морковь – 1 шт
Чеснок – 4 зубчика
Рис – 180 г
Масло растительное – по вкусу
Соль и перец – по вкусу

Рис отвариваем на пару до готовности. Для ароматности можно добавить немного специй. Морковь с чесноком и луком измельчаем.

Добавляем к овощам порезанное куриное филе и тушим все до готовности.

Соединяем курицу с овощами и рис, тщательно перемешиваем и подаем на стол.

ПЕЧЕНОЧНЫЙ ПАШТЕТ

от 1 года

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Куриную печень отвариваем и нарезаем на небольшие кусочки. Сливочное масло выкладываем на тарелку, чтобы оно размягчилось. Морковь натираем на крупной терке, лук нарезаем произвольно. Овощи пассеруем на растительном масле, затем наливаем на сковороду немного воды и закрываем крышкой, чтобы морковь потушилась и стала мягкой. Перекладываем к печени в глубокую емкость, разминаем все с помощью блендера до однородной массы. Когда сливочное масло станет мягким, его тоже соединяем с полученной массой и взбиваем блендером, чтобы паштет стал пышным и однородным.

ИНГРЕДИЕНТЫ

Куриная печень
с сердечками – 0,5 кг
Морковь – 1 шт
Лук – 1 шт
Сливочное масло – 100 г
Соль – по вкусу
Растительное масло для
пассеровки овощей



от 1 года

ПЕЧЕНОЧНЫЕ ОЛАДЬИ

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

ИНГРЕДИЕНТЫ

Печень говяжья – 200 г
Лук репчатый – 40 г
Мука пшеничная – 60 г
Яйцо куриное – 1 шт
Масло растительное – 20 г
Соль – 1 ч.л

Говяжью печень замачиваем в холодной воде, обсушиваем и разделяем на куски, удаляем пленки. Печень и лук измельчаем в мясорубке.

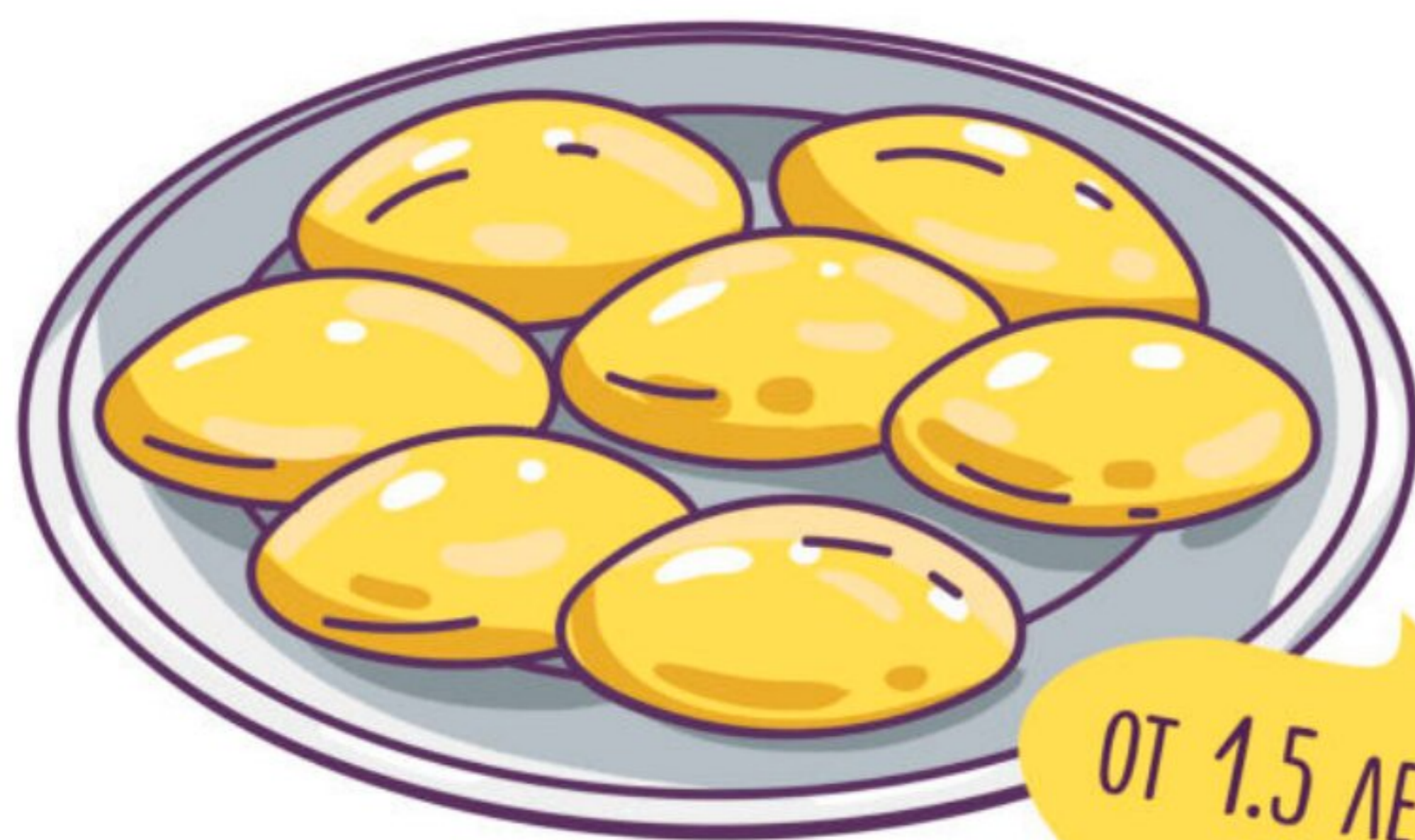
В оладьево-печеночную массу добавляем пшеничную муку, соль и яйцо. Хорошо взбиваем тесто до однородности.

Растительное масло хорошо греем. Печем печеночные оладьи до слабого румянца. До полной готовности отправляем оладьи в духовку – дойти на минут 5-7 (предварительно разогреваем до 200 градусов).

Гарнируем оладьи из печени рисом или картофельным пюре.

Не забываем и про свежую зелень – источник энергии и фитонцидов!

КУРИНЫЕ КОТЛЕТЫ



от 1.5 лет

ИНГРЕДИЕНТЫ

Куриный фарш – 1 кг

Яйцо – 3 шт

Лук – 3 шт

Укроп, петрушка – по вкусу

Вода – 200 мл

Соль – по вкусу

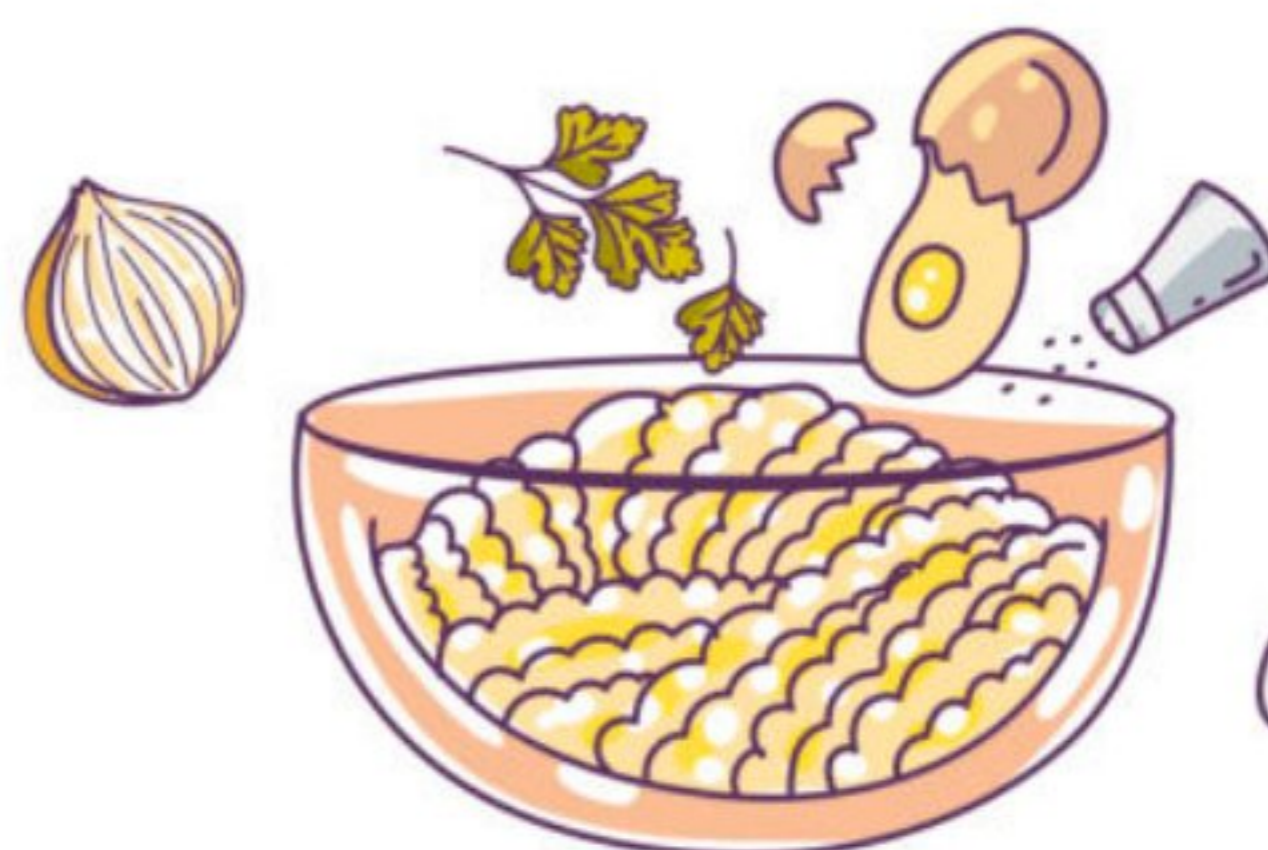
1



Лук режем мелко и пассеруем до готовности.

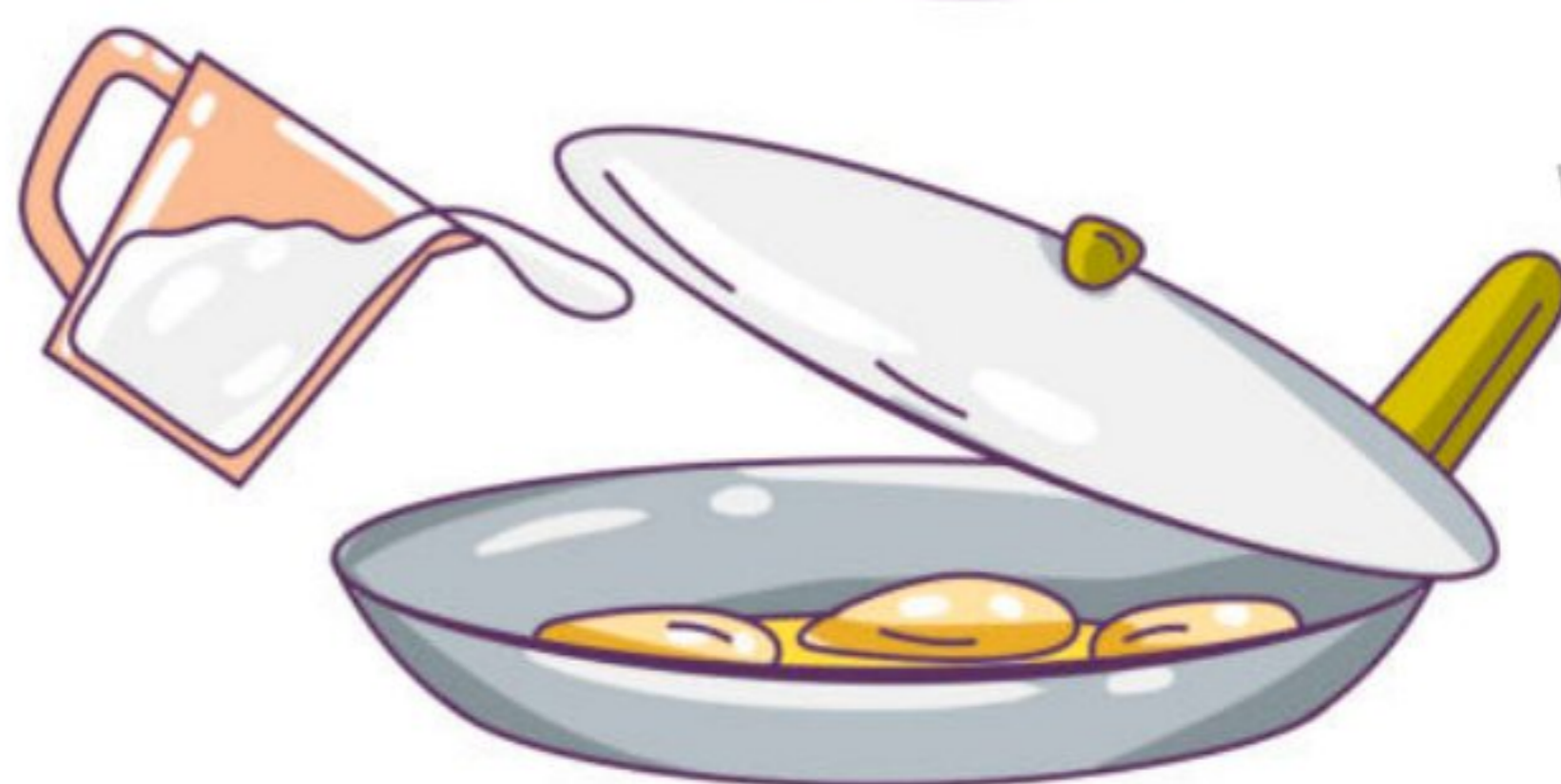
2

В фарш добавляем лук, яйца, укроп, петрушку, соль по вкусу. Всё хорошо перемешиваем.



3

Формируем котлетки и жарим на сковороде буквально по 2 минуты с каждой стороны



4

Затем добавляем воду и тушим до готовности.



от 1 года

ТУШЕНАЯ С МЯСОМ КАРТОШКА

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

ИНГРЕДИЕНТЫ

Говядина – 300 г
Картошка – 600 г
Лук – 1 шт
Морковь – 1 шт
Соль, лавровый лист,
зелень – по вкусу

Мясо нарезаем небольшими кусочками, лук полукольцами. Морковь натираем на терке. Картошку режем чуть крупнее, чем мясо.

В кастрюлю выкладываем мясо, лук, морковь, добавляем 200 мл воды и тушим 40 минут, затем добавляем картошку, еще немного воды и продолжаем тушить ещё 15–20 минут.

За 5 минут до конца приготовления добавляем лавровый лист, солим. Подаем со сметаной и зеленью.

ЗАПЕКАНКА ИЗ МАКАРОН С КУРИЦЕЙ

от 1.5 лет



ИНГРЕДИЕНТЫ

МАКАРОНЫ – 200 г
ЛУК – 1 ШТ
МОРКОВЬ – 1 ШТ
ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ – 150 г
КУРИЦА ОТВАРНАЯ – 200–250 г
ЯЙЦА – 2–3 ШТ
МОЛОКО – 300 мл
СЫР – 100 г
СОЛЬ И ЗЕЛЕНЬ – ПО ВКУСУ
ЧЕСНОК – 1 ЗУБЧИК

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

МАКАРОНЫ ВАРИМ 2–3 МИНУТЫ, ВОДУ СЛИВАЕМ, ЗАПРАВЛЯЕМ МАСЛОМ. ЛУК НАРЕЗАЕМ КУБИКАМИ, МОРКОВЬ НАТИРАЕМ, ПЕРЕЦ РЕЖЕМ СОЛОМКОЙ. ПАССЕРУЕМ ЛУК, ДОБАВЛЯЕМ ПЕРЕЦ И МОРКОВЬ, СОЛИМ. ДОБАВЛЯЕМ МЕЛКО НАРЕЗАННЫЙ ЧЕСНОК. МЯСО НАРЕЗАЕМ КУСОЧКАМИ. ВЗБИВАЕМ ЯЙЦА, ЛЬЕМ МОЛОКО, ПЕРЕМЕШИВАЕМ, ДОБАВЛЯЕМ НАТЕРТЫЙ СЫР И ЗЕЛЕНЬ. СОЛИМ. В ФОРМУ ВЫКЛАДЫВАЕМ СЛОЯМИ: МАКАРОНЫ, ОВОЩИ, МЯСО, ЗАЛИВАЕМ МОЛОЧНОЙ СМЕСЬЮ. ЗАПЕКАЕМ 30–40 МИНУТ ПРИ 180 ГРАДУСАХ.



от 1.5 лет

ДЕТСКИЕ ДОМАШНИЕ ПЕЛЬМЕНИ

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Замешиваем тесто из муки, яйца, воды, растительного масла и соли. Когда тесто готово, раскатываем тесто, делим его на квадратики, кладем небольшой кусочек фарша и соединяем уголки по диагонали сверху, другие уголки соединяем сбоку.

Фарш не выпадает при варке, все на месте.

ИНГРЕДИЕНТЫ

Яйцо – 1 шт

Мука – 3 стакана

Соль – по вкусу

Тёплая (чуть горячая)

Вода – чуть меньше стакана

Растительное масло – 1 ст.л

Фарш – 300 г



от 2 лет

ТУШЕНАЯ ГОВЯДИНА

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

ИНГРЕДИЕНТЫ

Говядина – 500 г

Сливочное масло – 30–50 г

Соль – по вкусу

Растительное масло – 1 ст.л

Нарезаем говяжью вырезку тонкими пластиками и отбиваем с двух сторон так, чтобы мясо светилось.

Раскладываем кусочки на сковородке, солим. Обжариваем с одной стороны не более 1 минуты и сразу переворачиваем.

Перекладываем мясо в кастрюльку, наливаем воду, кладем масло и немного подсаливаем подливку.

Тушим на небольшом огне под крышкой около часа.

Следим, чтобы подливка не выкипела.



от 1.5 лет

СОСИСКИ ДОМАШНИЕ

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

ИНГРЕДИЕНТЫ

Бедра куриные
без кости – 1500 г
Свинина полужирная – 500 г
Соль поваренная – 35 г
Чеснок – 2 зубчика
Лук, морковь – 2 ст.л
Укроп, петрушка
рубленные – 3 ст.л
Вода ледяная – 150–200 мл
Черева баранья – 1 шт

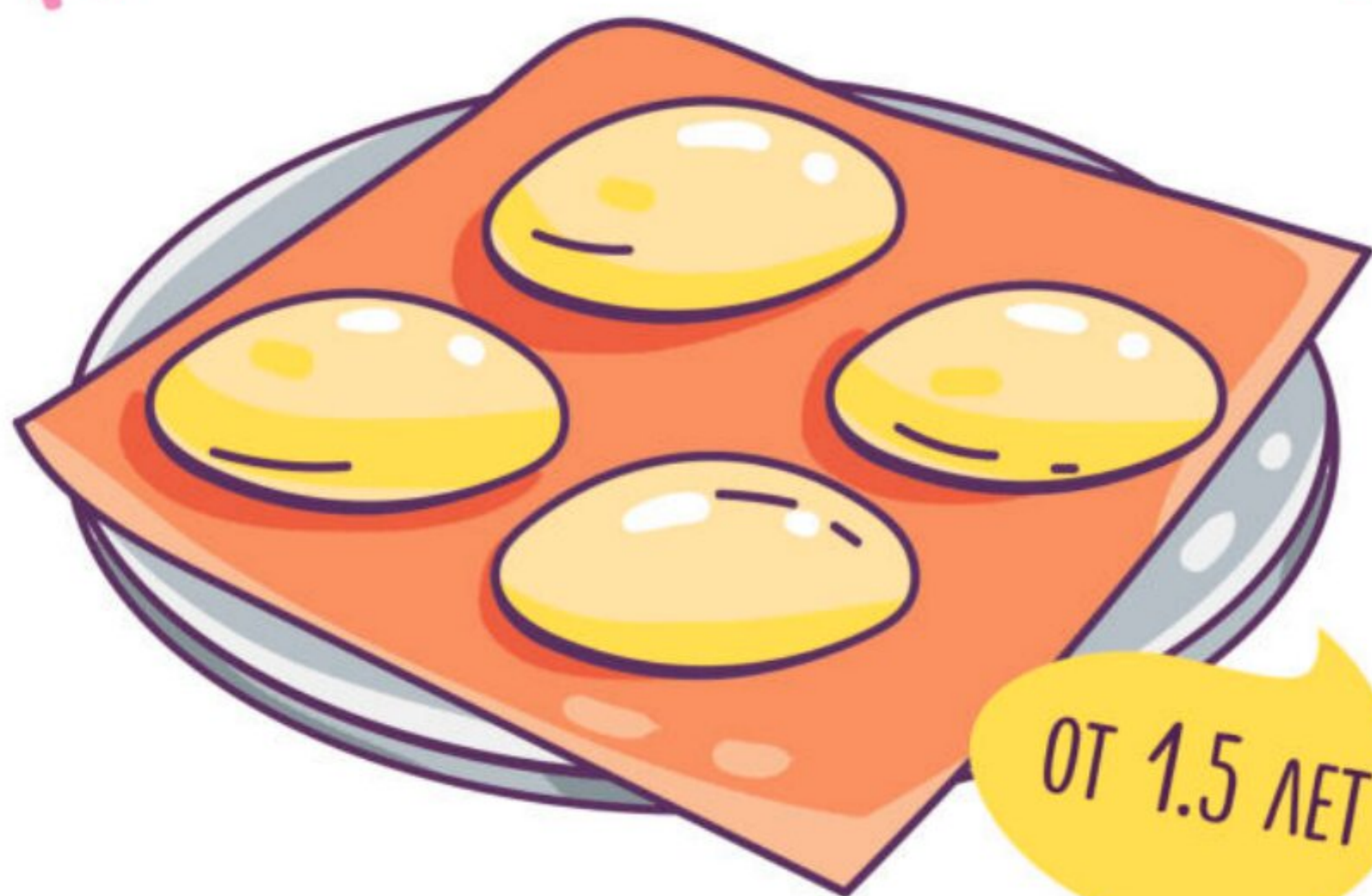
Мясо пропускаем через мясорубку. Добавляем соль, чеснок через чеснокодавилку, специи, зелень. Мешаем, добавляя ледяную воду до получения однородной консистенции. Набиваем фаршем кишки, не допуская попадания воздуха с перекрутами каждые 7–8 см.

Оставляем набитые сосиски в холодильнике на 2–3 часа.

Далее сосиски разъединяем между собой, храним в пакете в морозилке или запечатываем в вакуум-пакеты для хранения.

Достаем порционно и готовим на пару, без разморозки.

КАРТОФЕЛЬНЫЕ БИТОЧКИ



от 1.5 лет

ИНГРЕДИЕНТЫ

Картофель – 500 г

Яйцо – 1 шт

Лук – 1/2 шт

Манка – 3 ст.л

Сливочное масло – 1 ст.л

Соль – по вкусу

1



Картофель отвариваем в кожуре до готовности.

Сливаем воду, охлаждаем, чисти и толчем в пюре. Добавляем яйцо, солим, перемешиваем.

2



3



Измельчаем лук, добавляем 1 ст.л манки, перемешиваем.

4



В тарелку высыпаем оставшуюся манку. Формируем мокрыми руками биточек хорошо обмакиваем в манке и обжариваем по несколько минут с каждой стороны.



от 1 года

СУФЛЕ ИЗ КУРИНОЙ ПЕЧЕНИ В МУЛЬТИВАРКЕ

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

ИНГРЕДИЕНТЫ

Печень куриная – 100 г

Морковь – 50 г

Овсяные хлопья

«Геркулес» – 2 ст.л

Яйцо – 1 шт

Молоко – 50 мл

Соль – по желанию

В блендере взбиваем до однородности печень, овсяные хлопья, яичный желток и молоко. Добавляем морковь, перемешиваем. Отдельно взбиваем в пену яичный белок и вводим в печеночную массу.

Перекладываем будущее суфле в форму для запекания, помещаем в мультиварку и готовим 30 минут на режиме «Пароварка».

Готовое суфле остужаем и разрезаем на удобные кусочки.

РЫБНАЯ ЗАПЕКАНКА

от 2 лет



ИНГРЕДИЕНТЫ

Минтай – 200 г
Картофель – 100 г
Помидор – 1 шт
Лук – 1 шт
Сыр твердый – 50 г
Сметана – 3 ст.л
Масло растительное – 1 ст.л
Соль – по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Филе минтая нарезаем небольшими кусочками.

Картофель нарезаем пластинками по 1 см и варим до полуготовности 3-4 минуты.

Нарезаем мелко лук.

Смешиваем рыбу, лук, сметану, солим. Фольгу смазываем растительным маслом, выкладываем рыбную смесь со сметаной, потом – картофель и нарезанный помидор.

Последний слой запеканки – нарезанный на мелкие кусочки сыр. Запекаем в духовке в течение 20 минут.

ОВОЩНЫЕ МАФФИНЫ

от 1 года



ИНГРЕДИЕНТЫ

КАРТОФЕЛЬ – 1 ШТ
ТЫКВА – 200 Г
КАБАЧОК – 150 Г
МОРКОВЬ – 1/3 ШТ
ЯЙЦО – 1 ШТ
УКРОП – 1 ВЕТОЧКА
СОЛЬ – ПО ВКУСУ
СМЕТАНА ДЛЯ ПОДАЧИ – 1 Ч.Л

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Отвариваем 15 минут порезанные картофель и морковь.
Добавляем тыкву и кабачок.
Готовим еще 10 минут, выключаем.
Блендером измельчаем продукты.
Разбиваем яйцо, солим и добавляем мелко шинкованный укроп.
Смешиваем массу и распределяем в формы.
Отправляем в разогретую до 180 градусов духовку и выпекаем 20 минут.
Перед подачей маффины украшаем сметаной.



от 1.5 лет

КАРТОФЕЛЬНО – КАПУСТНЫЕ КОТЛЕТЫ

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

ИНГРЕДИЕНТЫ

КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ – 500 г

КАРТОФЕЛЬ – 500 г

ЯЙЦО – 1 ШТ

МУКА – 0,5 СТ

ПАНИРОВОЧНЫЕ СУХАРИ –
2–3 СТ.Л

СОЛЬ – ПО ВКУСУ

ВАРИМ КАРТОШКУ И ПЮРИРУЕМ.

КАПУСТУ РЕЖЕМ НА КУСКИ И СТАВИМ
ВАРИТЬСЯ И ЧЕРЕЗ 10 МИНУТ КИПЕНИЯ
ВЫКЛЮЧАЕМ.

СЛИВАЕМ ВОДУ, ОХЛАЖДАЕМ И
ПРОПУСКАЕМ ЧЕРЕЗ МЯСОРУБКУ,
ДОБАВЛЯЕМ К ПЮРЕ.

ВБИВАЕМ ЯЙЦО, МУКУ, СОЛИМ И
ПЕРЕМЕШИВАЕМ.

ЛОЖКОЙ БЕРЕМ ОВОЩНОЙ ФАРШ И
ОБВАЛИВАЕМ ЕГО В СУХАРЯХ,
ФОРМИРУЯ КОТЛЕТКИ.

ОБЖАРИВАЕМ КОТЛЕТКИ С КАЖДОЙ
СТОРОНЫ. МОЖНО ЗАПЕЧЬ, БУДЕТ ЕЩЕ
ПОЛЕЗНЕЕ.



от 1.5 лет

ЯБЛОЧНЫЕ ОЛАДЬИ С КОРИЦЕЙ

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

ИНГРЕДИЕНТЫ

Яблочки мягких сортов – 3 шт
Сметана (15-20%) – 50 г
Мука пшеничная
(высший сорт) – 3 ст.л
Корица (молотая) – 1/4 ч.л
Куриное яйцо – 1 шт
Пудра сахарная (сахар) –
по желанию
Для жарки – оливковое или
подсолнечное масло

Промываем яблоки, удаляем сердцевину, натираем на крупной терке. Добавляем сметану, яйцо, молотую корицу, муку.

Перемешиваем. Должно получиться как картофельное пюре. Можно добавить немного сахара.

Прожариваем оладьи на небольшом огне до готовности с обеих сторон. Если яблочные оладушки жарить при закрытой крышке, то они получатся пышными и мягкими. Готовое блюдо выкладываем на тарелку с бумажным полотенцем, чтобы избавиться от лишнего масла. К оладушкам можно подать сметану, мед, варенье. Запивать кефиром, чаем, соком.



от 2 лет

ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

ЯЙЦА ВЗБИВАЕМ С САХАРОМ И ВАНИЛИНОМ. ДОБАВЛЯЕМ ТВОРОГ И МАНКУ, ВСЕ ПЕРЕМЕШИВАЕМ МИКСЕРОМ.

ФОРМУ СМАЗЫВАЕМ МАСЛОМ, И ВЫЛИВАЕМ ТВОРОЖНУЮ МАССУ.

В ДУХОВКЕ ЗАПЕКАЕМ ПРИ 170 ГРАДУСАХ 25-30 МИНУТ.

ЗАПЕКАНКА ГОТОВА.

ИНГРЕДИЕНТЫ

ТВОРОГ – 500 г

САХАР – 2 СТ.Л

ЯЙЦО – 2 ШТ

ВАНИЛИН – 1/2 ПАКЕТИКА

МАНКА – 2 СТ.Л

СОЛЬ – 1 ЩЕПОТКА

МАСЛО – 10 г

Скачано

бесплатно с канала

@prolezno_0



Сырники как в детском саду

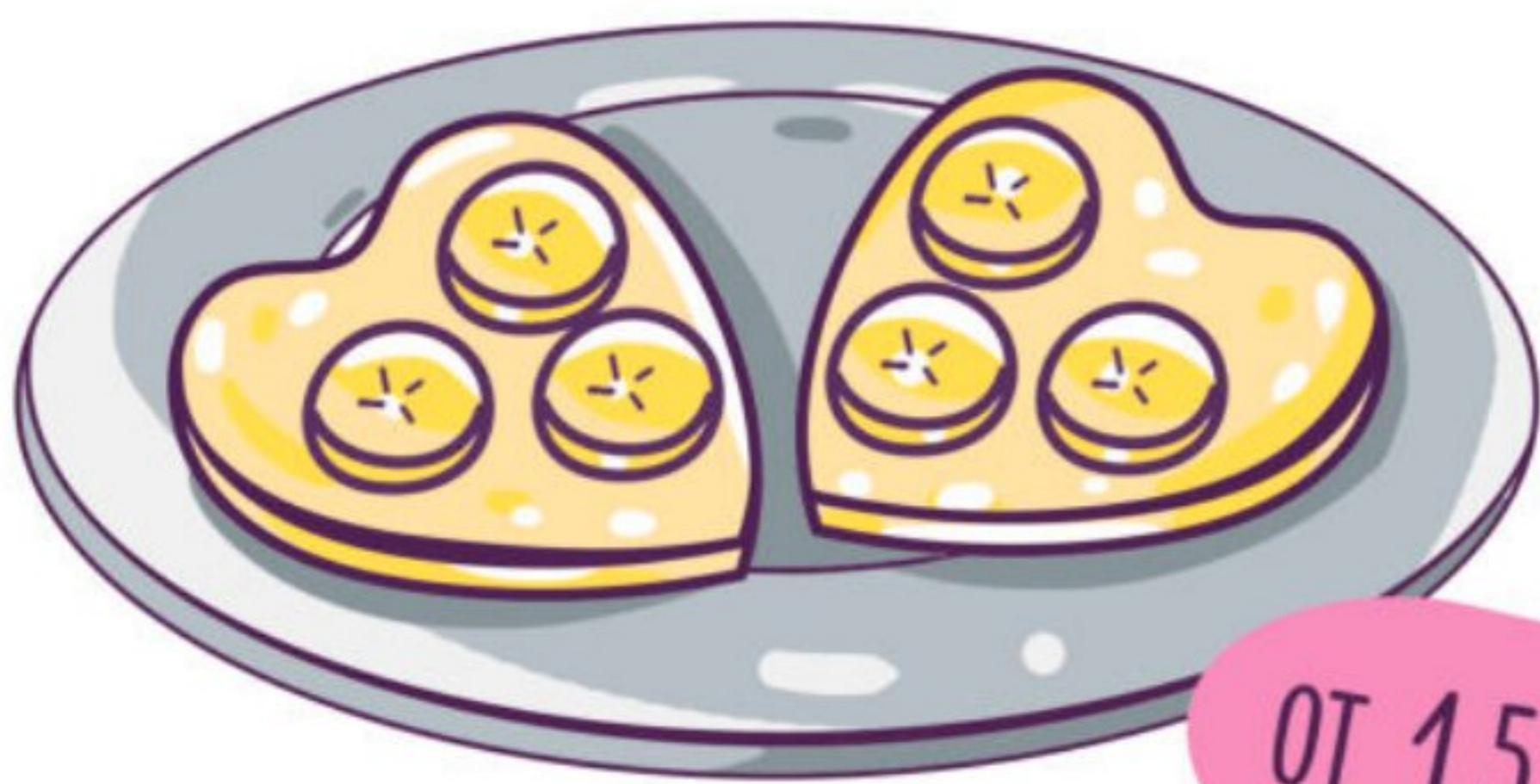
Способ приготовления

Ингредиенты

Творог домашний
или 9% – 300 г
Сахар – 3 ст.л
Мука – 1/2 стакана
Соль – 1/4 ч.л
Яйцо – 1 шт
Сметана – 1 ст.л
Молоко – 100 мл
Ваниль – на кончике ножа

Творог разминаем вилкой до однородности. Добавляем яйцо, 2 ст.л сахара, 2 ст.л муки, соль, ваниль и соединяем все ингредиенты в однородную массу. Формируем сырники и обжариваем с двух сторон. Выкладываем на бумажное полотенце, оно вберет в себя лишний жир. Помещаем сырники на противень, выстеленный пергаментной бумагой и печём при 180 градусах 5–7 минут. Для соуса доводим до кипения 100 мл молока на небольшом огне, вливаем 1 ч.л муки, растворенную в 2 ст.л теплой воды и всыпаем 1 ст.л сахара. Помешивая, доводим до загустения 3–5

БАНАНОВЫЕ ОЛАДЬИ



от 1.5 лет

ИНГРЕДИЕНТЫ

БАНАН – 2 ШТ
ЯЙЦО – 1 ШТ
САХАР – 1 СТ.Л
МОЛОКО ИЛИ ВОДА –
1/4 СТАКАНА
МУКА – 4 СТ.Л

РАЗМИНАЕМ БАНАНЫ ВИЛКОЙ В КАШИЦУ,
ДОБАВЛЯЕМ ЯЙЦО И САХАР, ПЕРЕМЕШИВАЕМ.

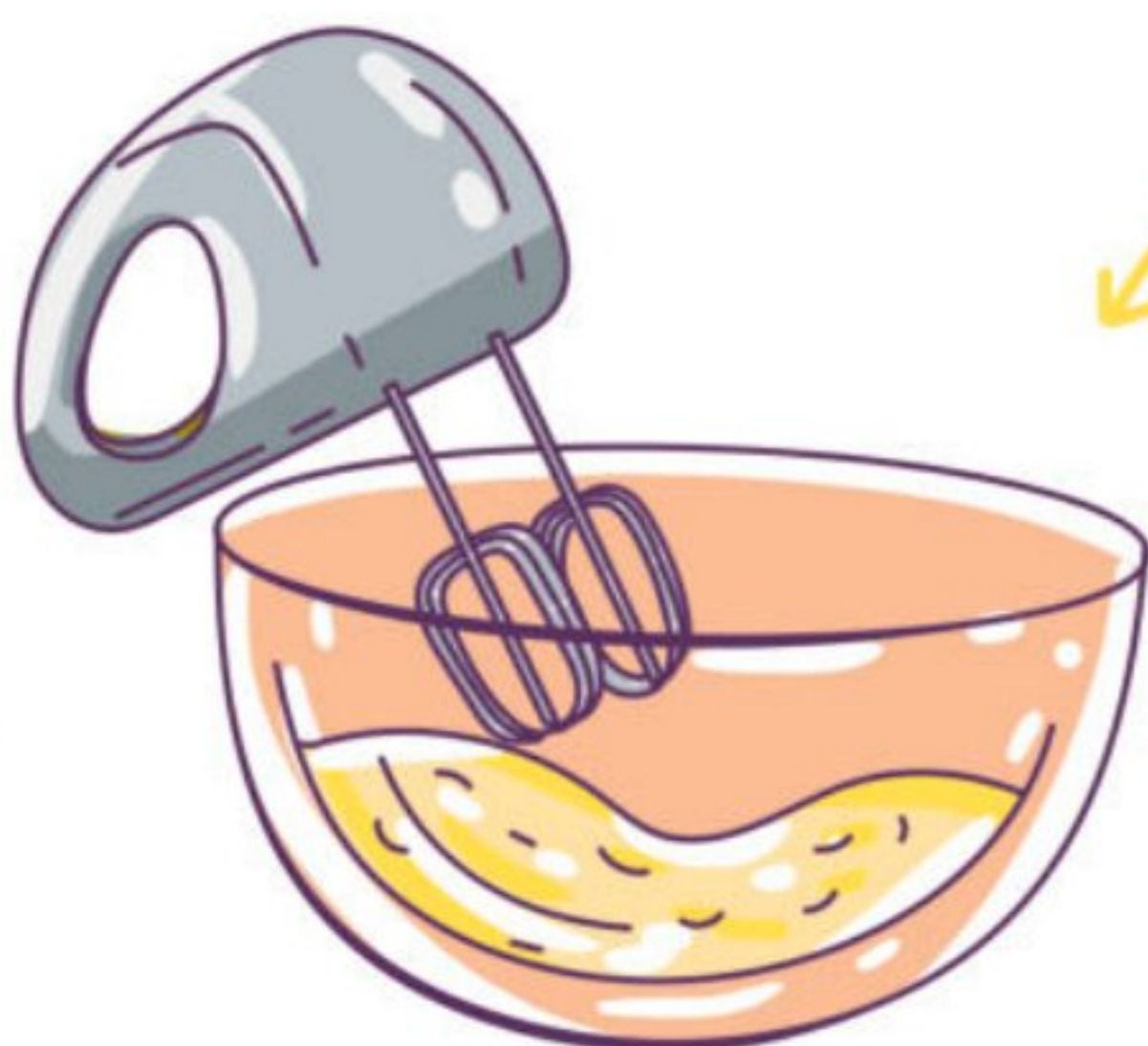
1



2

ВЛИВАЕМ ПОДОГРЕТОЕ МОЛОКО.
МУКУ ПРОСЕИВАЕМ И ВСЫПАЕМ
МАЛЕНЬКИМИ ПОРЦИЯМИ.

3



МОЖНО ВЗБИТЬ ЕГО МИКСЕРОМ
ИЛИ БЛЕНДЕРОМ.

4



ЖАРИМ НА ПОДОГРЕТОЙ СКОВОРОДКЕ
ДО ГОТОВНОСТИ.

5

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!



от 1.5 лет

СУФЛЕ ИЗ ГРУШИ

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

ИНГРЕДИЕНТЫ

Сочная груша – 2 шт
Яйца – 2 шт
Сахар – 2 ч.л
Крахмал – 2 ст.л
Сливочное масло для
смазывания формы – 1 ч.л

Груши очищаем от кожи, вырезаем сердцевину, блендером измельчаем в пюре. В отдельной чашке взбиваем яичные желтки с сахаром до появления пены, добавляем крахмал и пюре из груш, тщательно перемешиваем. Отделяем белки и взбиваем их с сахаром. Очень аккуратно вводим белки в смесь, перемешивая ее в одном направлении.

Суфле перекладываем в форму, смазанную маслом. Выпекаем в духовке при 180 градусах примерно 30 минут.



от 1 года

ПРОСТОЕ ПЕСОЧНОЕ ПЕЧЕНЬЕ

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

ИНГРЕДИЕНТЫ

Мука пшеничная – 2 стакана

Сахар – 0,5 стакана

Масло – 125 г

Яйцо – 1 штука

Сода – 0,5 ч.л

Яйцо взбиваем с сахаром вилкой или венчиком. В отдельной миске разминаем вилкой масло комнатной температуры. Добавляем его к нашей яичной смеси, взбиваем. Добавляем соду и муку. Месим руками тесто.

Тесто должно быть эластичным. Раскатываем тесто толщиной примерно 1 см. С помощью фигурных формочек или стакана вырезаем наши печенья.

Выкладываем печенья на противень (смазывать не нужно) или на пергаментную бумагу и отправляем в разогретую духовку на 10–15 минут до золотистого цвета. Готовые печенья остужаем и подаем к столу.



от 1.5 лет

ИНГРЕДИЕНТЫ

Овсяные хлопья – 250 г
Сливочное масло – 120 г
Сахар – 100 г
Яйцо – 2 шт
Цедра половины лимона

Овсяное печенье

Способ приготовления

Овсяные хлопья растираем с маслом, взбитым с сахаром, натираем в массу цедру лимона и перемешиваем с яйцом. Массу тщательно вымешиваем до однородного состояния, на противень кладем пергаментную бумагу, на нее чайной ложкой выкладываем кусочки теста и сплющиваем их. Выпекаем в духовке при температуре 180 градусов до светло-коричневой окраски.

После остывания печенье снимаем лопаточкой на тарелку.



от 1.5 лет

ДЕТСКОЕ ПИРОЖЕННОЕ “МОЛОЧНЫЙ ЛОМТИК”

ИНГРЕДИЕНТЫ

ЯЙЦО – 3 ШТ

САХАР – 3-4 СТ.Л

НАТУРАЛЬНЫЙ ЙОГУРТ – 140 Г

МУКА – 3 СТ.Л

КАКАО – 2 СТ.Л

КРЕМ:

ПАСТООБРАЗНЫЙ ТВОРОГ – 150 Г

ТВОРОЖНЫЙ СЫР – 200 Г

САХАРНАЯ ПУДРА – 2 СТ.Л

ВАНИЛИН – НА КОНЧИКЕ НОЖА

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

ЯЙЦА ВЗБИВАЕМ С САХАРОМ, ДОБАВЛЯЕМ НАТУРАЛЬНЫЙ ЙОГУРТ, ПРОСЕЯННУЮ МУКУ И КАКАО, ВСЁ ХОРОШО ПЕРЕМЕШИВАЕМ. ВЫПЕКАЕМ КОРЖ ПРИ 180 ГРАДУСАХ 20-25 МИНУТ.

ДЛЯ КРЕМА – СМЕШИВАЕМ ТВОРОГ, СЫР ТВОРОЖНЫЙ, САХАРНУЮ ПУДРУ И ВАНИЛИН.

ГОТОВЫЙ КОРЖ НАРЕЗАЕМ ПРЯМОУГОЛЬНИКАМИ И ОБИЛЬНО СМАЗЫВАЕМ КРЕМОМ, ЗАТЕМ УБИРАЕМ В ХОЛОДИЛЬНИК ГОТОВЫЕ МОЛОЧНЫЕ ЛОМТИКИ НА 1 ЧАС.



от 1 года

КЕКС “ЗЕБРА”

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Взбиваем яйца с сахаром, добавляем кефир, масло, ванилин, соль, муку, разрыхлитель.

Всё хорошо перемешиваем.

Тесто разделить на две части, в одну добавляем какао.

В форму для запекания выкладываем светлую и шоколадную массу – чередуя по 3 ст.л. Выпекаем в предварительно разогретой духовке при 180 градусах до готовности.

ИНГРЕДИЕНТЫ

Мука – 300 г

Разрыхлитель – 1 ч.л

Кефир – 250 г

Яйцо – 3 шт

Сахар – 350 г

Масло растительное – 100 г

Какао – 2 ст.л

Соль – щепотка

Ванилин – 1 уп. (2 г)



от 1 года

МАФФИНЫ С БАНАНОМ

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

ИНГРЕДИЕНТЫ

Бананы спелые – 3 шт
Масло сливочное – 100 г
Яйцо – 2 шт
Мука – 1,5 стакана
Сахар – 1 стакан
Молоко – 100 мл
Разрыхлитель – 1 ч.л

Включаем духовку на 180 градусов. Размягченное масло смешиваем с сахаром, яйцами и молоком, хорошо взбиваем.

Бананы очищаем, разминаем вилкой или толкушкой в пюре. Добавляем к масляной смеси, высыпаем туда же муку и разрыхлитель. Все взбиваем вместе. Смазываем формочки для кексов маслом. Если у вас силиконовые формы, или вы используете специальные бумажные вкладыши, смазывать ничего не нужно. Выкладываем готовое тесто в формы на $\frac{3}{4}$ высоты – тесто поднимется при выпечке. Выпекаем в течение 25–30 минут до пробы на сухую спичку.



от 2 лет

ТВОРОЖНИК С ВИШНЕЙ

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

ИНГРЕДИЕНТЫ

Творог 9% – 180 г
Творог 1,8% – 180 г
Творожный сыр – 140 г
Сахар – 125 г
Яйцо – 4 шт
Манная крупа – 100 г
Сливочное масло – 50 г
Крахмал – 2 ст.л
Ванилин – щепотка
Разрыхлитель – 0,5 ч.л
Вишня без косточек – 400 г
Сахарная пудра
для посыпки – 2 ст.л

Вишню засыпаем 1 ст.л крахмала, перемешиваем. Смешиваем оба вида творога и творожный сыр.

Добавляем манную крупу, сахар, оставшийся крахмал, разрыхлитель и ванилин, перемешиваем.

Добавляем размягченное сливочное масло, перемешиваем. Добавляем яйца, хорошо перемешиваем.

Выливаем творожную массу в форму (26 см), смазанную маслом.

Сверху выкладываем вишню.

Выпекаем при 180 градусах около 50 минут до румяного цвета. Перед подачей по желанию посыпаем сахарной пудрой.

ЛЕНИВЫЕ ВАРЕНИКИ ПО ГОСТУ



от 1 года

5

ПОДАЕМ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ,
СМЕТАНОЙ ИЛИ ФРУКТОВЫМ ПЮРЕ.

СМЕШИВАЕМ ТВОРОГ, ЯЙЦО И САХАР,
РАСТИРАЕМ ДО ОДНОРОДНОСТИ.

1



4



ВАРИМ В ПОДСОЛЕННОЙ ВОДЕ.

ИНГРЕДИЕНТЫ

ТВОРОГ – 200 г

ЯЙЦО – 1 ШТ

МУКА – 4 СТ.Л

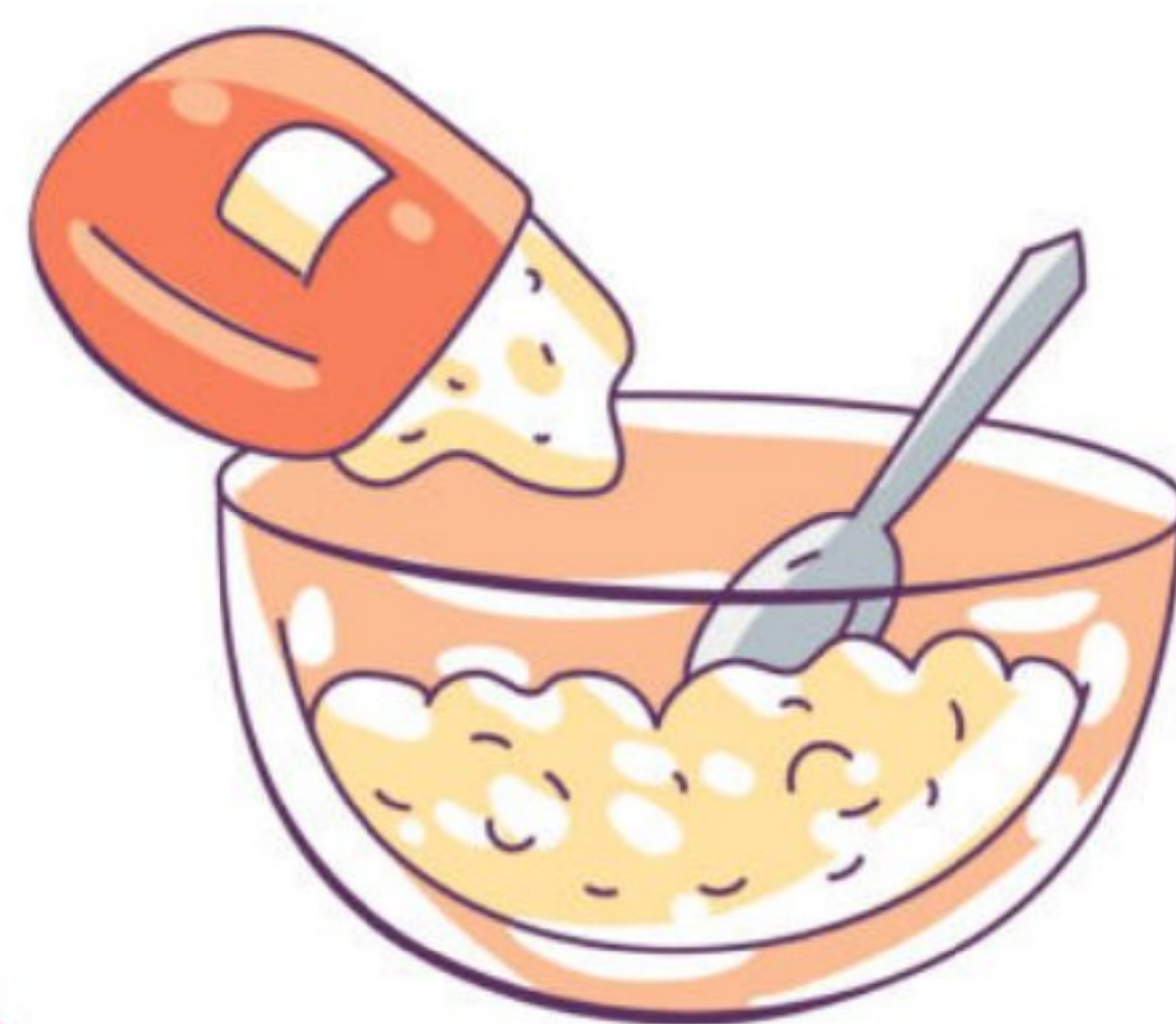
САХАР – 1 СТ.Л

СЛИВОЧНОЕ МАСЛО,

СМЕТАНА – ПО ВКУСУ

2

ДОБАВЛЯЕМ МУКУ.



3



РАСКАТЫВАЕМ ТЕСТО КОЛБАСКОЙ
И НАРЕЗАЕМ.

Скачано бесплатно с канала @rodeto_0



от 1 года

СМОРОДИНОВЫЙ КИСЕЛЬ

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

ИНГРЕДИЕНТЫ

ЧЁРНАЯ СМОРОДИНА – 5 СТ.Л

ВОДА – 0,5 Л

САХАР – 1 СТ.Л

КАРТОФЕЛЬНЫЙ КРАХМАЛ – 1 Ч.Л

БРОСАЕМ СМОРОДИНУ В КИПЯЩУЮ ВОДУ. РАЗВОДИМ ЛОЖКУ КРАХМАЛА В НЕБОЛЬШОМ КОЛИЧЕСТВЕ ХОЛОДНОЙ ВОДЫ.

КОГДА ВОДА С ЯГОДАМИ СНОВА ЗАКИПИТ, УБАВЛЯЕМ ОГОНЬ И ВАРИМ 8 МИНУТ.

УБИРАЕМ ЯГОДЫ ИЗ КОМПОТА. ХОРОШО ПЕРЕМЕШАННЫЙ КРАХМАЛЬНЫЙ РАСТВОР ВЛИВАЕМ В ЭТОТ КОМПОТ, ПОСТОЯННО ПОМЕШИВАЯ.

ДОВОДИМ НАПИТОК ДО КИПЕНИЯ И СРАЗУ ВЫКЛЮЧАЕМ.



от 1 года

МОЛОЧНЫЕ КОРЖИКИ

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

ИНГРЕДИЕНТЫ

Молоко – 200 мл

Сливочное масло – 70 г

Яйцо – 1 шт

Мука – 2,5 стакана

Сахар – 0,5 стакан

или меньше

Сода – 0,5 ч.л

Яблочный уксус – 1 ст.л

Растапливаем сливочное масло, перемешиваем с сахаром и молоком, вливаем уксус.

Добавляем белок, перемешиваем.

Всыпаем стакан муки, соду, перемешиваем. Досыпаем

оставшуюся муку и замешиваем

тесто. Раскатываем тесто толщиной 0,5 см, вырезаем фигурки.

Коржики помещаем на противень, застеленный пергаментной бумагой.

Смазываем пряники желтком и посыпаем сахаром при желании.

Выпекаем в разогретой духовке 10–15 минут при 180 градусах.

Скачайте

бесплатно

картинки

@prolezno_0



от 1 года

МАННИК НА МОЛОКЕ

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

ИНГРЕДИЕНТЫ

Манная крупа – 185 г
Мука – 200 г
Сахар – 230 г
Яйцо – 2 шт
Растительное масло – 100 г
Молоко – 200 г
Сливочное масло – 20 г
Сода – 1 щепотка
Уксус 9 % – для гашения соды

Взбиваем яйца с сахаром. Добавляем растительное масло, молоко и растопленное сливочное масло.

Гасим соду уксусом и добавляем в миску.

Всыпаем манку и перемешиваем.

Оставляем на 20 минут для набухания.

Просеиваем стакан муки через сито и вымешиваем до однородного состояния.

Выпекаем при температуре 180 градусов 35–45 минут.



от 2 лет

Рисовый пудинг с изюмом

Способ приготовления

Ингредиенты

Рис – 200 г
Молоко – 200 мл
Сливки 10% – 100 мл
Яйца – 2 шт
Сливочное масло – 50 г
Сахар – 3 ст.л
Изюм – 100 г

Растапливаем сливочное масло. Рис промываем, высыпаем к маслу и обжариваем до золотистого цвета. Выливаем молоко, варим 15 минут. Добавляем сливки в кастрюлю с рисом и молоком. Вливаем взбитый с желтками сахар. Насыпаем промытый изюм. В последнюю очередь взбиваем белки до образования пены. Выливаем их в емкость с рисом. Полученную массу распределяем по форме и выпекаем при 180 градусах 30 минут.



от 1 года

ВИТАМИННЫЙ ДЕСЕРТ

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

В ИЗМЕЛЬЧИТЕЛЬ ИЛИ БЛЕНДЕР
КЛАДЕМ ИНГРЕДИЕНТЫ И ИЗМЕЛЬЧАЕМ
ДО ОДНОРОДНОЙ МАССЫ.

ПО ЖЕЛАНИЮ МОЖНО ПОДСЛАСТИТЬ
ФРУКТОЗОЙ ИЛИ САХАРОМ.

УКРАШАЕМ КЛУБНИКОЙ ИЛИ НА СВОЙ
ВКУС.

ИНГРЕДИЕНТЫ

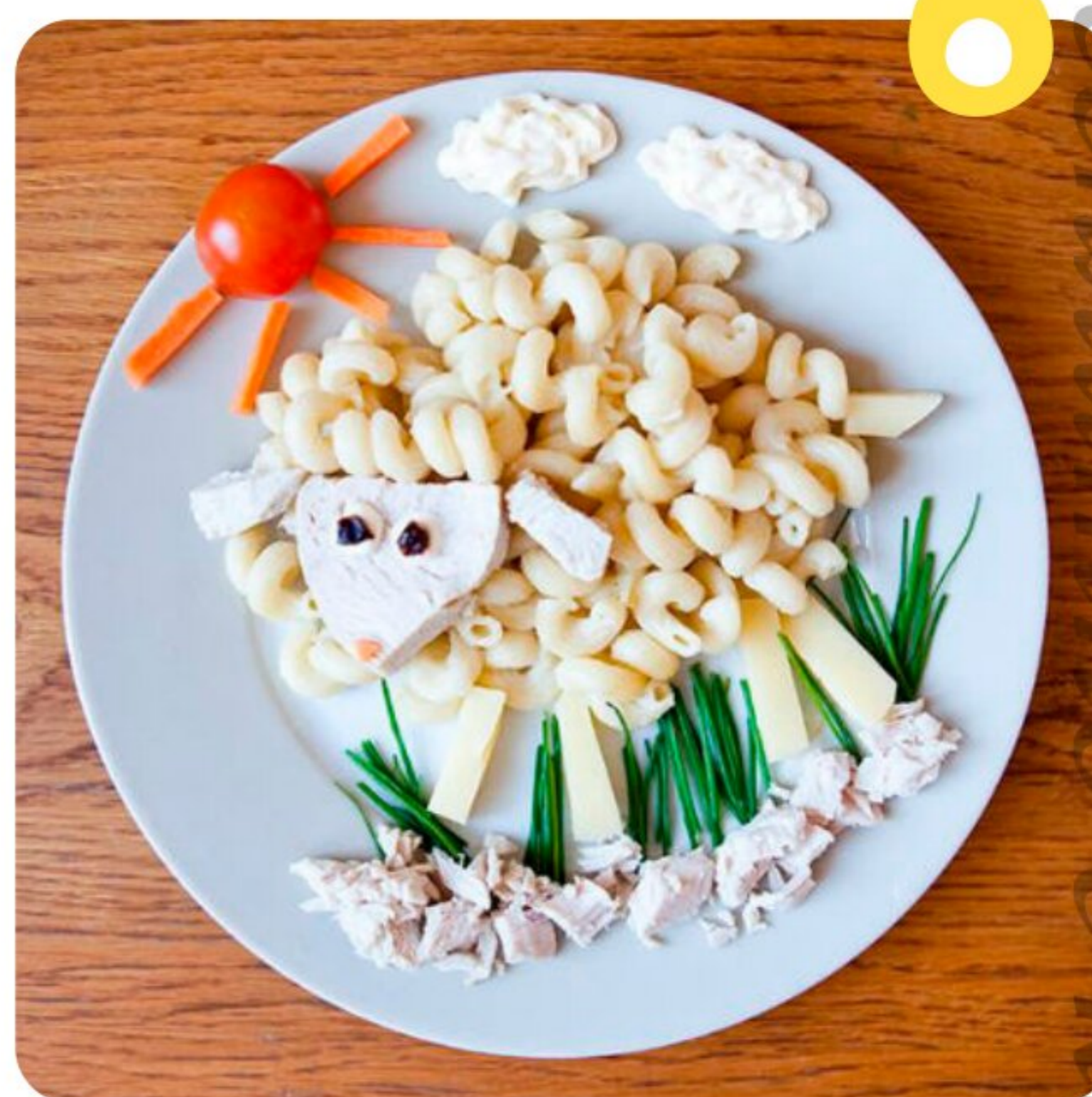
ТВОРОГ ЗЕРНИСТЫЙ

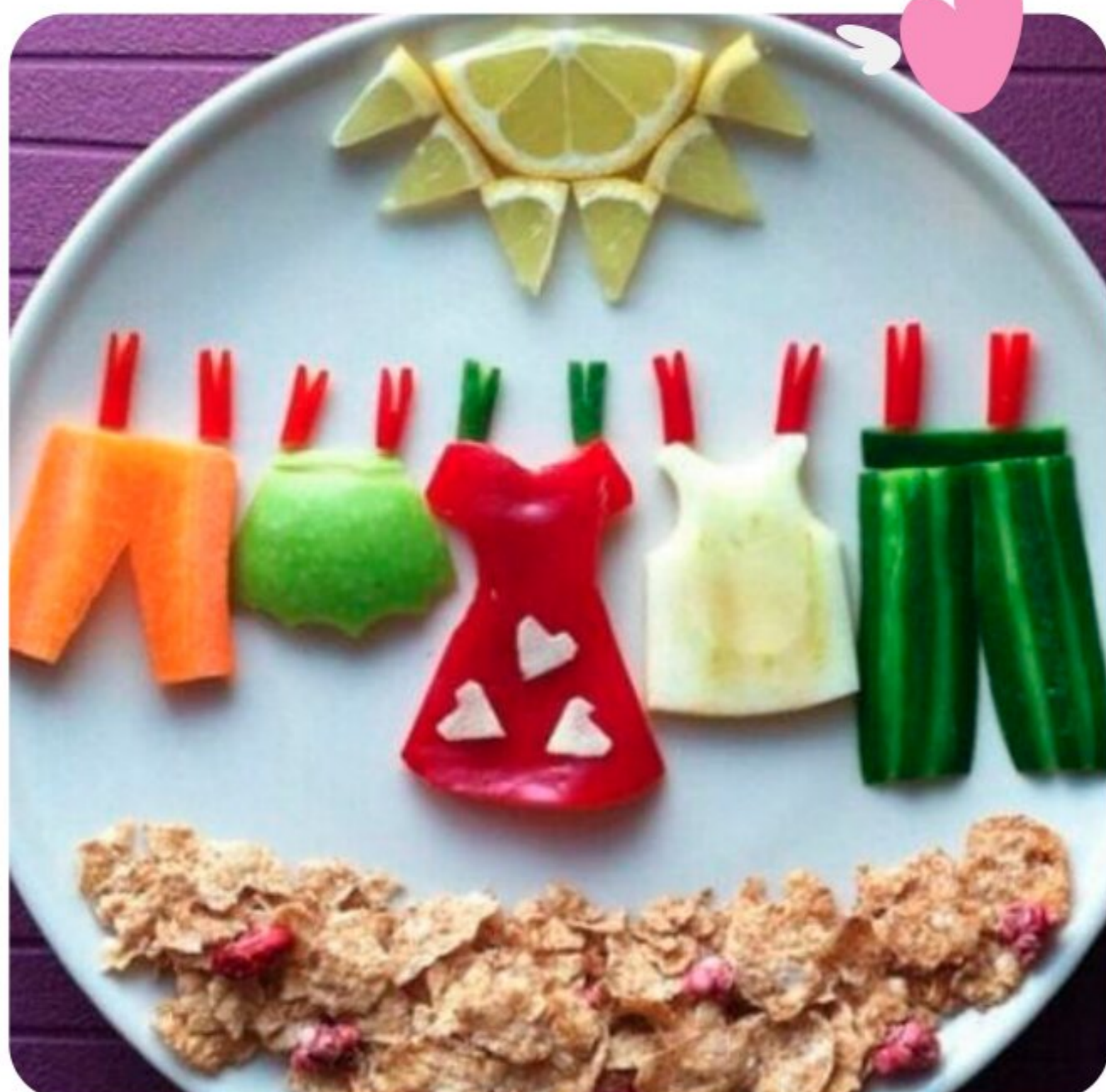
НАТУРАЛЬНЫЙ – 3 СТ.Л

МОЛОКО КОРОВЬЕ – 0,5 СТАКАНА

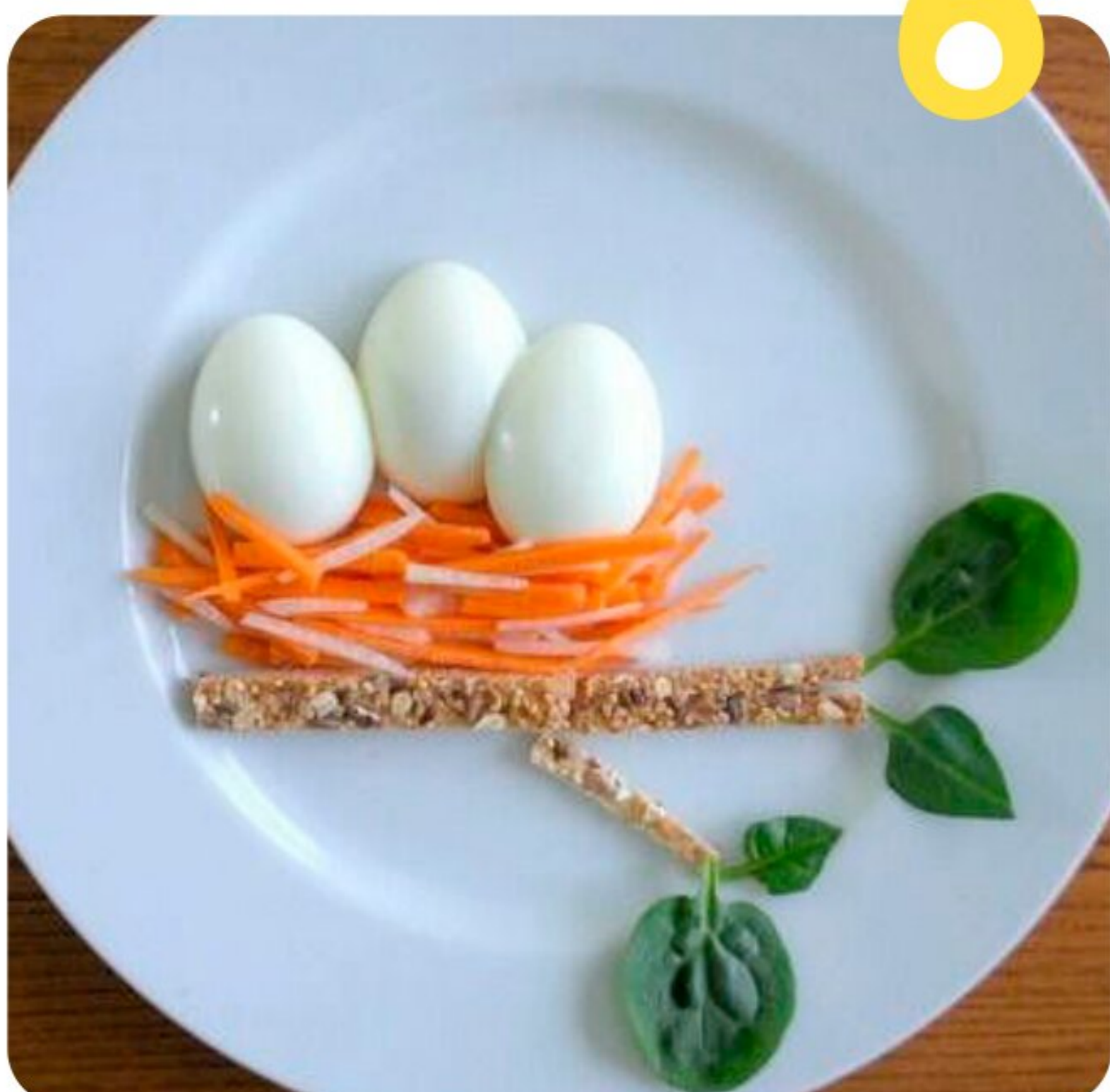
КЛУБНИКА – 0,5 СТАКАНА

28 ИДЕЙ ОФОРМЛЕНИЯ БЛЮД, ЧТОБЫ ДЕТИ НАЧАЛИ ЕСТЬ ОВОЩИ И ФРУКТЫ





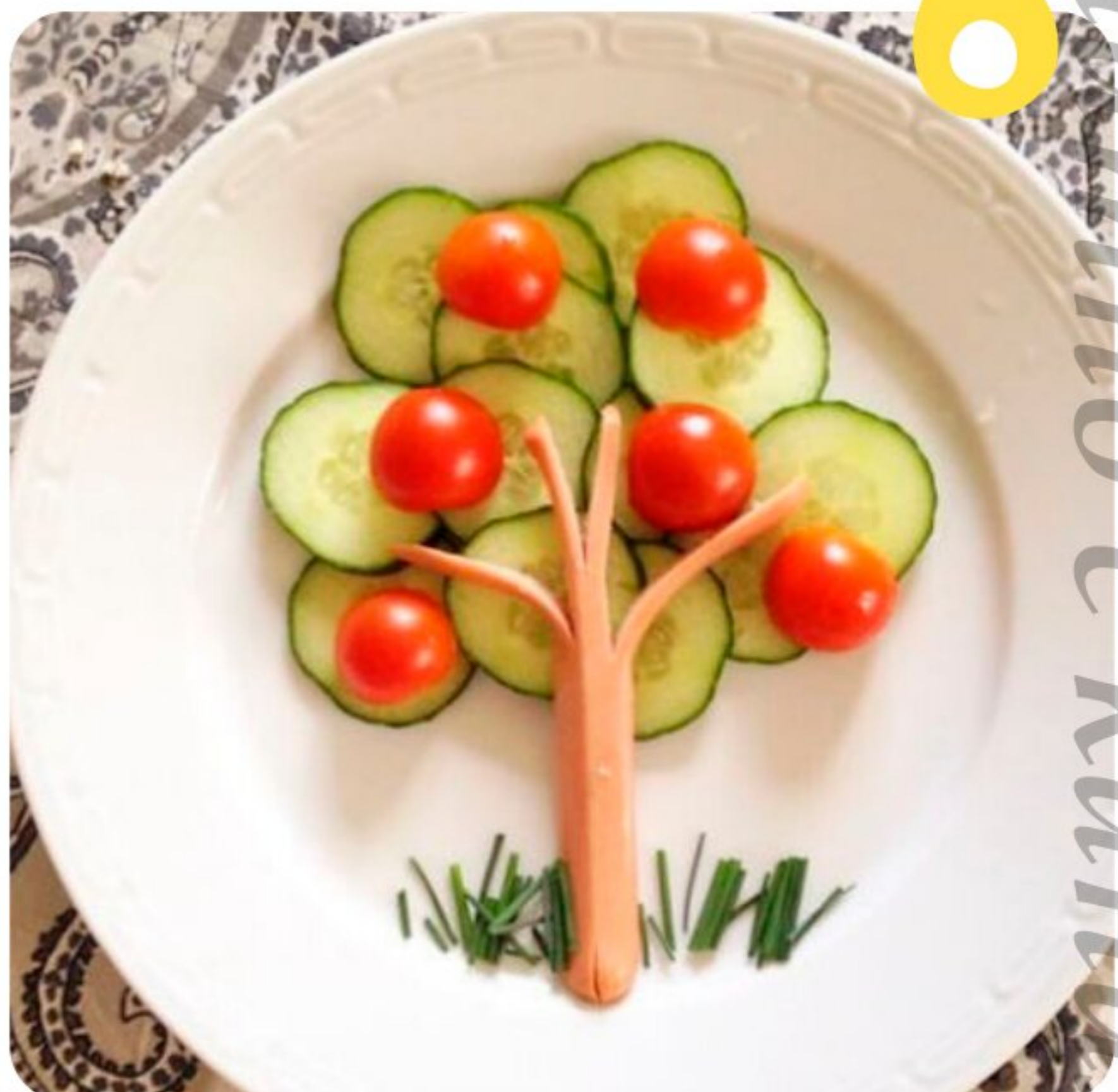
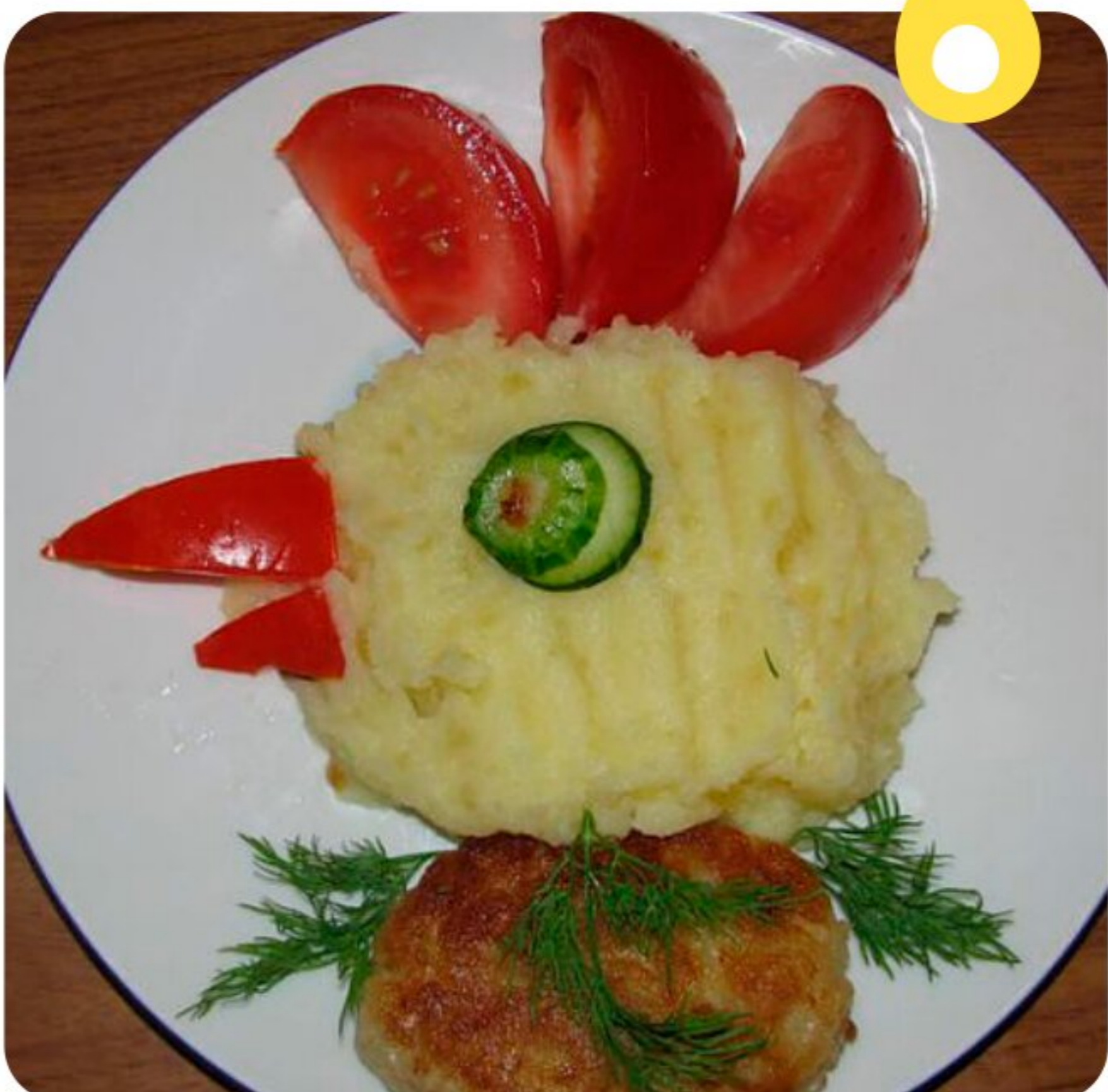
КРАСИВО БЕСМАМАНО С КАНАЛА @POLEZNO



Сквашено бeснaмнo с кaнaнa @poлезнo



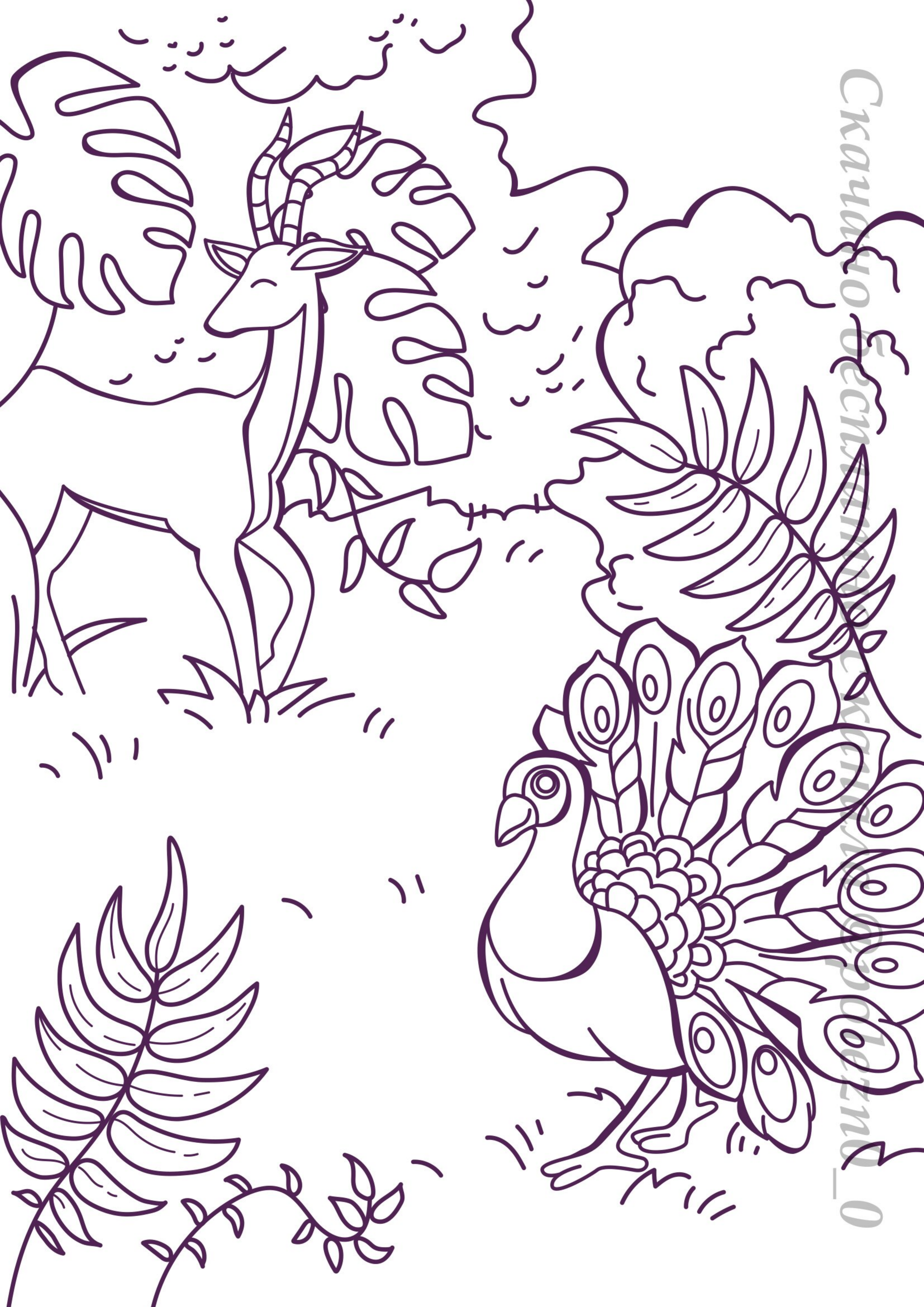
Крайнаво бесмамно с кашаааа @polezno



Красиво, вкусно и полезно с каша на @polozko

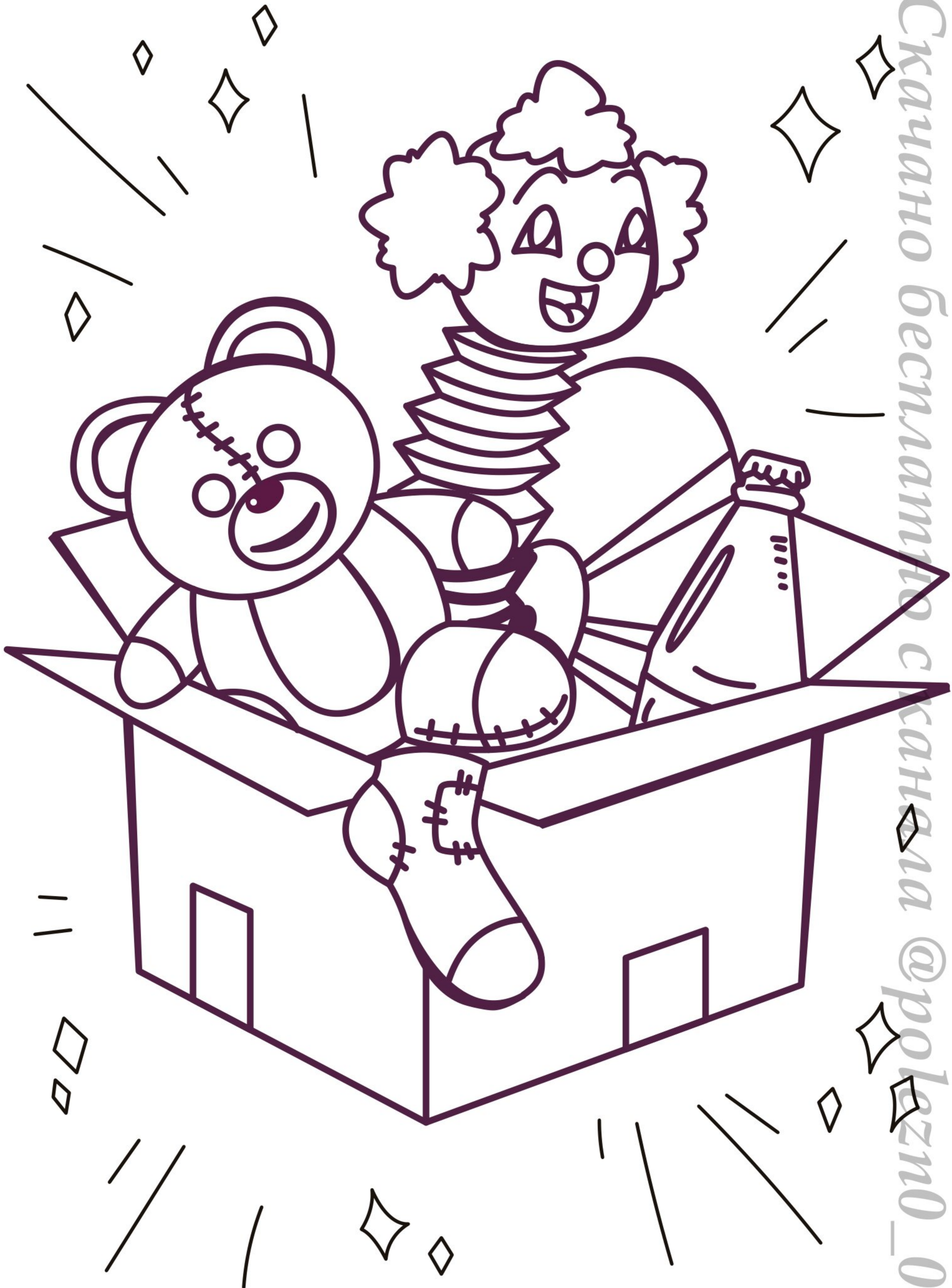


Скачано бесплатно с канала @prolezno_0



Скачайте бесплатно из [БЕСПЛАТНО](#)

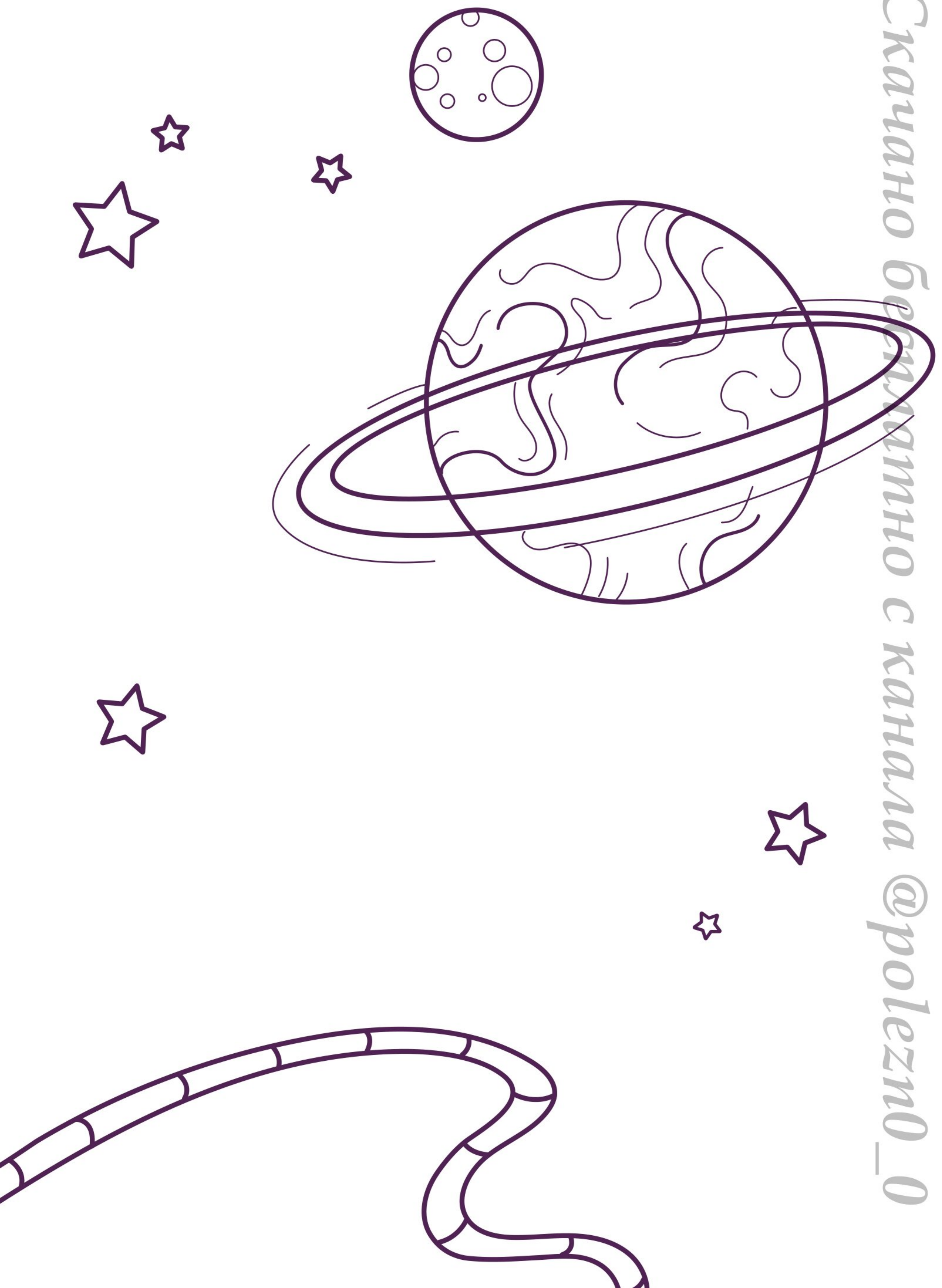
[БЕСПЛАТНО](#)



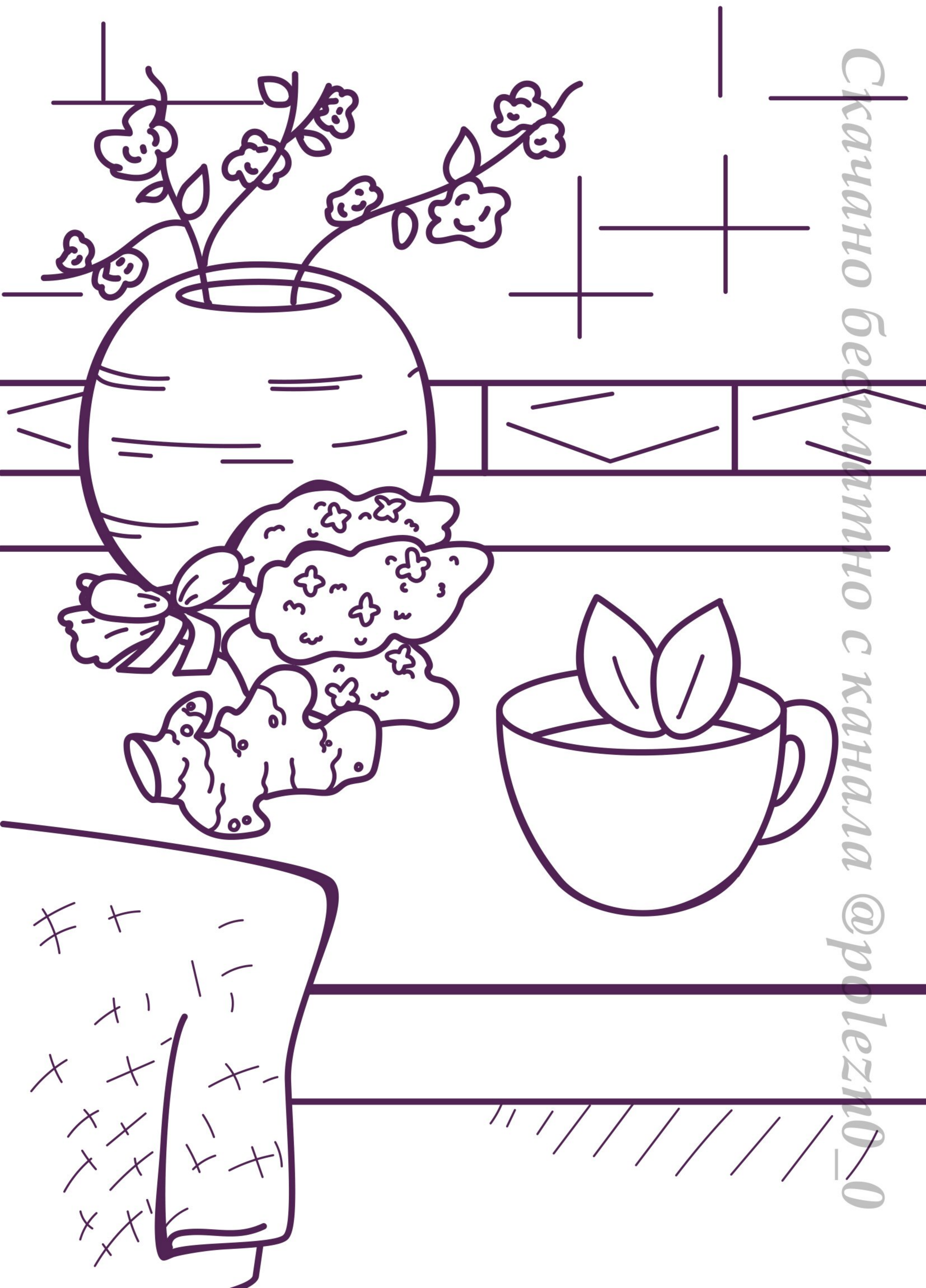
Скачано бесплатно с сайта [skachat.com](#) @proletno_0



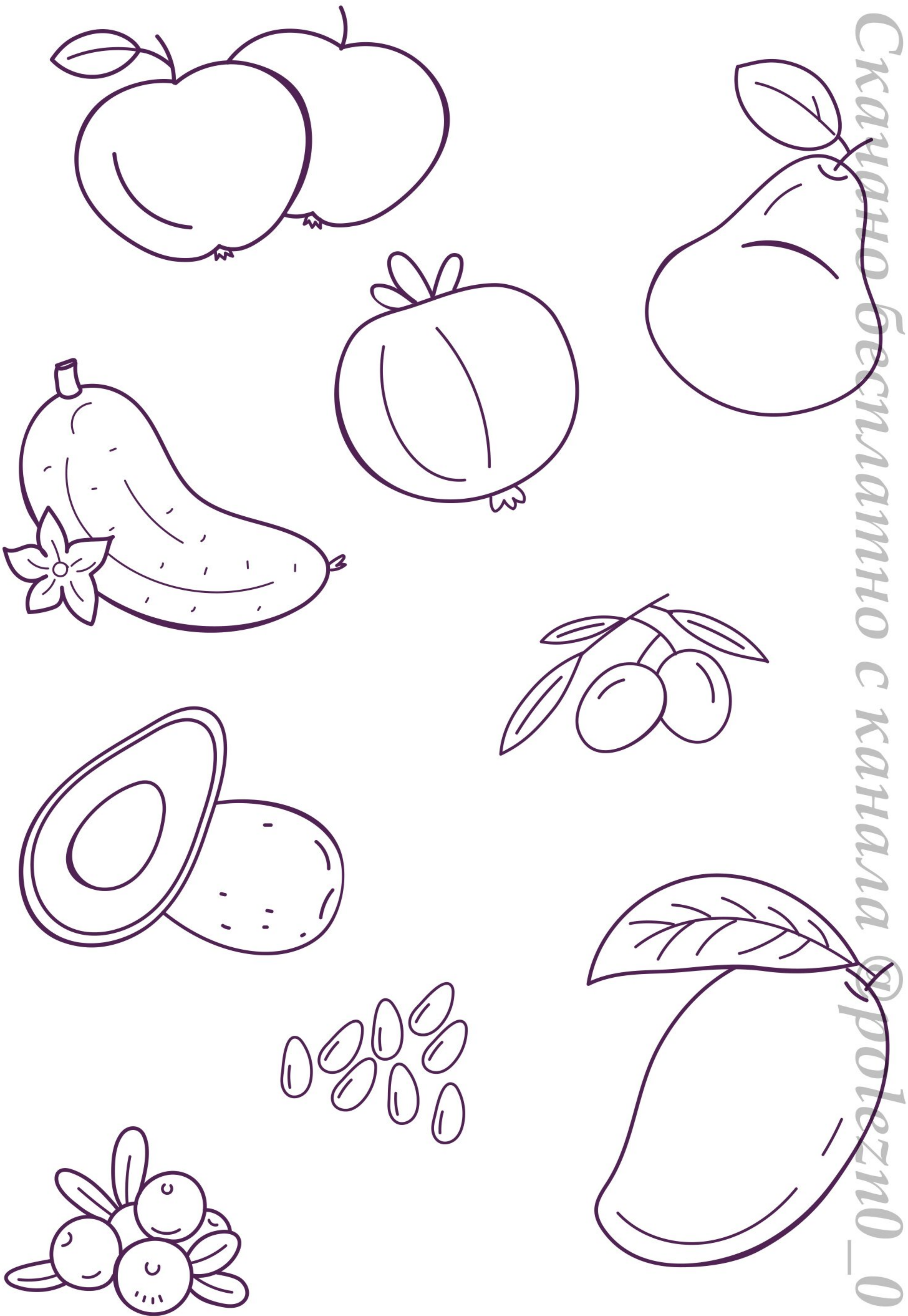
Скачано бесплатно с канала @proletno_0



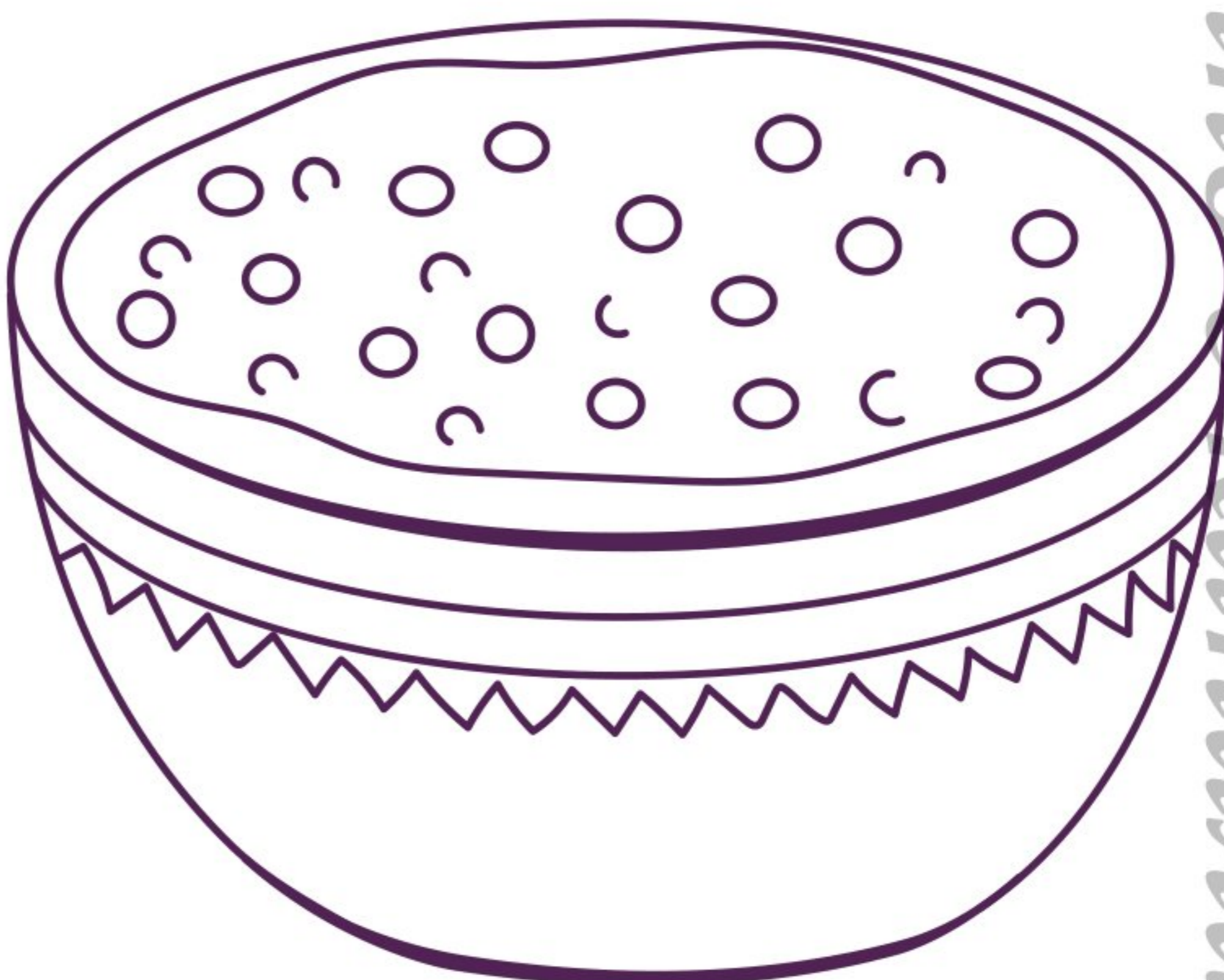
Скачано бесплатно с канала @prolezno_0



Скучаюно бѣсмѣтно с канала @polezno_0



Скачано бесплатно с сайта prolesno_0.com



Скачано бесплатно с сайта @prolezno_0



Скучно безмятно с кашада @prolezno_0