

# БЛЮДА ИЗ ТВОРОГА

## Творожная запеканка с изюмом и молочным соусом

В 50 мл молока сварить до готовности манную крупу. Творог пропустить через мясорубку, добавить в него взбитое яйцо, 5 г сахара, изюм, соединить с горячей кашей, хорошо перемешать, переложить в форму, смазанную маслом, и запечь в духовом шкафу.

Пока запеканка находится в духовом шкафу, нужно приготовить соус. Муку растереть в небольшом количестве воды. Оставшееся молоко вскипятить вместе с сахаром, влить в него муку, разведенную в воде, и при помешивании довести до кипения. В готовый соус добавить масло и перемешать. При подаче на стол запеканку полить соусом.

Блюдо рекомендуется для детей начиная с 3 лет.

*На 100 г: творог — 70 г, манная крупа — 8 г, молоко — 80 мл, яйцо 1/4 часть, сахар — 8 г, масло сливочное — 3 г, мука пшеничная — 2 г, изюм — 5 г.*

## Сырники из творога

В творог добавить сахар, манную крупу, яйцо и хорошо размешать. Творожную массу выложить на доску, присыпанную мукой, разделить сырники, обвалить их в муке и обжарить в масле. Обжаренные сырники поставить в духовой шкаф на 10 минут.

К сырникам можно дать фруктовое пюре, сметану, молочный соус.

*На 100 г: творог — 80 г, яйцо — 1/4 часть, крупа манная — 5 г, сахар — 5 г, мука пшеничная — 3 г.*

## Творожно-яблочный пудинг

Творог протереть сквозь сито, добавить натертые на мелкой терке яблоки, сахар, сухари, желток. Белок взбить и ввести в массу, перемешивая снизу вверх. Приготовленную массу сложить в форму, смазанную маслом и посыпанную сухарями, прикрыть промасленной бумагой. Варить пудинг в водяной бане 5—50 минут. Готовый пудинг полить сиропом любого варенья. Вместо яблок можно использовать черную смородину, малину, ежевику, абрикосы и др.

Рекомендуется детям с 1,5-летнего возраста.

*На 100 г: творог — 35 г, яблоки — 40 г, яйцо — 1/4 шт., сахар — 10 г, сухари пшеничные — 3 г, масло сливочное — 3 г, сироп варенья — 5 г.*

## БЛЮДА ИЗ ТВОРОГА

### Творожная запеканка с ягодами (фруктами)

Творог, сахар (3 г), манную крупу, молоко, соль по вкусу хорошо перемешать и выложить в форму, смазанную маслом и посыпанную сухарями, поставить в духовку. Когда творог зарумянится слегка, выложить на него ягоды (или мелко нарезанные фрукты), посыпать сверху оставшимся сахаром и выпекать до готовности. Перед подачей на стол полить сметаной.

Рекомендуется детям с 2-летнего возраста.

*На 100 г: творог — 60г, ягоды или фрукты — 10г, сахар — 5г, крупа манная— 4г, масло сливочное— 1г, сухари пшеничке— 1г, молоко— 15 мл, сметана— 8г.*

### Запеканка из вермишели с творогом

Вермишель отварить в 300—400 мл воды почти до готовности, вкинуть на сито и переложить в тазик. В вермишель, остывшую до температуры парного молока, добавить яйцо, перемешать и половину ее положить в форму, смазанную маслом (2 г), на вермишель разложить ровным слоем творог, перемешанный с сахаром, на творог выложить оставшуюся вермишель, полить ее маслом (6 г) и поставить запекать в духовку при средней температуре (180—200°).

Рекомендуется детям с 3-летнего возраста.

*На 100 г: вермишель —20 г, творог —20 г, молоко —40 г, яйцо —1/4 шт., сахар—10 г, масло сливочное—8 г.*

### Чернослив, запеченный с творогом

Чернослив тщательно промыть в теплой воде и залить кипятком на 8—10 минут, чтобы он стал мягким. Вынуть из воды, просушить полотенцем и затем вдоль каждой ягоды сделать разрез и выдавить косточку. Внутри каждой ягоды вложить половину чайной ложки (без верха, примерно 3 г) творога, перемешанного с сахаром. Весь чернослив уложить в сотейник или противень и запекать в духовке 8—10 минут при средней температуре (150—180°). Испеченный чернослив перед подачей на стол полить сметаной или любым фруктовым соком. Одна порция 5—6 штук чернослива.

Рекомендуется детям с 2-летнего возраста.

*На 100 г: чернослив —50г (примерно 12 ягод), творог — 35г, сахар —5г, сметана —15 г.*

# МЯСНЫЕ БЛЮДА

## Котлеты мясные

Мясо отделить от костей, сухожилий, пленок, нарезать мелкими кусочками и пропустить через мясорубку вместе с хлебом (хлеб размочить в воде и слегка отжать). Мясной фарш посолить и хорошо выбить, постепенно добавляя 1 столовую ложку холодной воды. Из котлетной массы сделать котлеты.

**Паровые котлеты** для детей с 12-месячного возраста готовят в специальной кастрюле — пароварке. При ее отсутствии можно с успехом использовать сетку на ножках, которая кладется на дно кастрюли. Воду нужно наливать так, чтобы она была ниже сетки. С момента закипания воды до готовности котлеты проходит минут 20.

**Жареные котлеты** можно давать детям начиная с 2 лет. Сырые котлеты выкладывают на раскаленную сковороду с маслом (для обжаривания расходуется 3 г масла). Обжаривают котлеты с обеих сторон, примерно в течение 10 минут. После обжарки котлеты складывают в сотейник, закрывают крышкой и помещают в духовой шкаф еще на 10 минут. Сотейник можно сменить противнем.

Готовность котлет определяется так: если при протыкании вилкой сок не окрашивается в розовый цвет, они готовы.

При подаче котлет к столу их можно полить оставшимся соусом или маслом.

Котлеты можно готовить из кур, телятины, рыбы. В качестве гарнира рекомендуются овощное пюре, тушеные овощи, отварной рис, гречневая каша, свежие помидоры, огурцы.

*На 100 г: мясо — 140 г, хлеб пшеничный — 15 г, сухари пшеничные — 5 г, масло сливочное — 5 г, вода — 20 мл.*

## Мясной рулет с рисом и яйцом

Подготовить фарш, как для котлет. Рис сварить в 50 мл подсоленной воды почти до готовности. Яйцо сварить вкрутую (10 минут), опустить в холодную воду на 10—15 секунд. Очистить и мелко нарубить. Лук мелко нарубить и слегка обжарить.

Мясной фарш выложить на чистую (прокипяченную) салфетку и придать ему форму продолговатой лепешки толщиной 1,5 см. На середину лепешки выложить рис, придав ему форму продолговатого валика. На рис положить нарубленное яйцо и поджаренный лук, равномерно их распределить. Края мясной лепешки соединить с помощью салфетки и тщательно их защипать. В глубокую сковороду, смазанную маслом и посыпанную сухарями, переложить рулет вниз защипанной стороной. Верхнюю сторону рулета смазать сырым взбитым яйцом и проколоть ножом в нескольких местах для оттока пара. Для запекания рулет поставить в горячий духовой шкаф примерно на полчаса. На гарнир можно дать помидоры или сделать томатно-сметанный или сметанный соус.

Блюдо рекомендуется для детей с 2-летнего возраста.

*На 100 г: мясо — 70 г, рис — 20 г, лук репчатый — 5 г, хлеб пшеничный — 7 г, яйцо — 1/2 часть, масло сливочное — 4 г, яйцо для смазки, — 1/4 часть, пшеничные сухари — 5 г.*

## МЯСНЫЕ БЛЮДА

### Мясные тефтели

Овощи нарезать, залить бульоном и потушить на слабом огне до полуготовности. За время тушения овощей приготовить мясо. Мякоть мяса вместе с хлебом, намоченным в воде, 2 раза пропустить через мясорубку. В приготовленный фарш добавить столовую ложку теплой воды, растопленное сливочное масло и все хорошо вымесить. Из полученной массы накатать тефтели весом 42 г (в готовом виде вес будет 30 г) и опустить их в бульон с овощами примерно на 20 минут. После приготовления тефтелей овощи можно использовать для гарнира. Блюдо рекомендуется для детей с 1,5-летнего возраста.

*На 100 г: мясо —140 г, хлеб пшеничный —15 г, масло сливочное —5 г, морковь —10 г, лук репчатый —5 г, капуста цветная — 20 г, корень петрушки —2 г, бульон из костей —100 мл.*

### Беф-строганов

Подготовленное мясо нарезать ломтиками толщиной около см и длиной 5 см. Нарезанное мясо положить на раскаленную сковороду с маслом, слегка обжарить, затем переложить в кастрюлю и залить бульоном так, чтобы он слегка покрывал мясо, прибавить мелко нарубленный лук, томат-пюре, соль. Под плотно закрытой крышкой тушить беф-строганов до готовности. За время тушения мяса нужно приготовить соус. Слегка поджарить муку, развести ее бульоном и сметаной. В готовый беф-строганов влить соус и довести до кипения.

Рекомендуется для детей начиная с 3 лет.

*На 100 г: мясо —100 г, лук репчатый —5 г, масло сливочное — 3 г, томат-пюре—5 г, мука пшеничная—3 г, сметана—10 г, бульон—50 мл.*

### Суфле из отварного мяса

Мясо отварить, мякоть освободить от костей и сухожилий. Вареное мясо и хлеб, размоченный в воде, пропустить через мясорубку. В мясной фарш положить желток яйца; белок взбить и постепенно добавлять в мясо при его размешивании. Полученную массу выложить в сотейник, смазанный маслом, и запечь в духовом шкафу до появления на мясе тонкой розовой корочки. Гарниром для суфле может служить любое овощное пюре.

Блюдо рекомендуется давать детям начиная с 12-месячного возраста.

*На 100 г: сырое мясо —150 г, яйцо —1/2 часть, хлеб пшеничный —15 г, масло сливочное —2 г.*

# МЯСНЫЕ БЛЮДА

## Пудинг из говядины или курицы

Мякоть говядины (или мякоть курицы) дважды пропустить через мясорубку вместе с белым хлебом, вымоченным молоке, добавить соль, молоко и хорошо размешать до получения кашицы, добавить яичный желток и вновь размешать. Белок взбить до получения крепкой пены, влить его в мясную массу, осторожно перемешать, затем выложить в небольшую кастрюлю, смазанную маслом, накрыть промасленной бумагой. Кастрюлю с мясом поместить в водяную баню, накрыть ее крышкой, поставить до закипания на сильный огонь, а затем перевести на самый слабый, но следить, чтобы вода кипела. Пудинг готов рез 40 — 50 минут. При подаче на стол пудинг полить бульоном.

В качестве гарнира подать картофельное или морковное пюре. Рекомендуется детям с одного года.

*На 100 г: мякоть говядины — 80 г (мякоть курицы — 75 г), молоко — 20 мл, булка — 10 г, яйцо — 1/4 шт., сливочное масло — 5 г.*

## Печень тушеная

Печень хорошо промыть, снять пленки, удалить сосуды, резать ломтиками примерно в 0,5 см толщиной, каждый ломтик валять в муке, смешанной с солью. В сотейник налить воды, сметаны, положить ломтики печени, закрыть крышкой и тушить в духовке 15—20 минут.

Рекомендуется детям с 3-летнего возраста.

*На 100 г: печень — 100 г, мука пшеничная — 8 г, масло сливочное — 10 г, вода — 100 мл.*

## Оладьи из говяжьей печени

Печень хорошо промыть, снять пленку, удалить сосуды, нарезать кусочками и пропустить через мясорубку. В печеночную массу добавить муку, яйцо, соль и взбить венчиком или вилкой. Печь оладьи нужно на хорошо разогретой и смазанной маслом сковороде. Если оладьи пережарятся, они будут жесткими. Подавать на стол их нужно теплыми.

Рекомендуется детям с 2-летнего возраста.

*На 100 г: печень — 70 г, мука пшеничная — 15 г, яйцо — 1/2 шт., масло сливочное — 6 г.*

# РЫБНЫЕ БЛЮДА

## Котлеты из белипа (рыба с творогом)

Половину батона высушить, сухарики растолочь. Филе трески тщательно промыть в проточной воде, проверить наличие костей и удалить их. Треску соединить с творогом, намоченным в холодной воде. Всю массу пропустить через мясорубку. В полученный фарш добавить взбитое яйцо и половину растительного масла, хорошо перемешать и разделить на котлеты. Котлеты обвалить в сухарях, выложить на сковородку, смазанную маслом, и запечь в духовом шкафу.

Примечание. Из массы, приготовленной для котлет, можно сделать тефтели.

Для гарнира лучше всего подходит картофельное пюре или овощное рагу.

Такое блюдо можно рекомендовать для детей с 2-летнего возраста.

*На 100 г: филе трески — 50 г, свежий творог — 50 г, хлеб пшеничный — 20 г, яйцо — 1/2 часть, масло растительное — 6 г.*

## Рыбные фрикадельки

Филе тщательно промыть в проточной воде, проверить наличие костей и удалить их. Через мясорубку пропустить филе и хлеб, намоченный в молоке. Соединить рыбу, хлеб, в фарш добавить взбитое яйцо, хорошо все перемешать и руками, смоченными в холодной воде, скатать шарики весом 40 г (вес фрикадельки ротовом виде 30 г). Варить фрикадельки нужно в небольшом объеме рыбного бульона. Это блюдо можно давать детям с 1,5 лет.

*На 100 г: рыбное филе — 100 г, хлеб пшеничный — 15 г, молоко — 15 мл, яйцо — 1/2 часть.*

## Рыбное суфле (из сырой рыбы)

Подготовленное филе пропустить через мясорубку, соединить желтком и хлебом, вымоченным в молоке. Белок яйца взбить и единить с фаршем. Всю массу хорошо перемешать и выложить в сковороду, смазанную маслом. Запекать в духовом шкафу до готовности (проба вилкой).

Рекомендуется для детей с 12-месячного возраста.

*На 100 г: рыба филе — 80 г, хлеб пшеничный — 7 г, яйцо — 1/2 часть, молоко — 15 мл, масло растительное — 2 мл.*

## Отварная рыба по-польски

Подготовленную рыбу разрезать на небольшие куски. В подсоленную воду положить лук, корень петрушки и довести до кипения. В кипящую воду опустить куски рыбы и на сильном огне довести до закипания, затем на слабом огне продолжать варить рыбу 30—35 минут. Готовую рыбу (проба вилкой) вынуть из бульона, каждый кусок тщательно просмотреть и вынуть кости. Для маленьких детей рыбу разделить на мелкие кусочки, посыпать рубленным яйцом и полить растопленным маслом.

На гарнир для маленьких детей дать картофельное пюре, для старших — отварной картофель. Блюдо можно давать детям начиная с 3 лет.

*На 100 г: рыба (треска, сазан, морской окунь) — 200 г, лук репчатый — 10 г, масло сливочное — 3 г, яйцо — 1/4 часть, зелень петрушки — 5 г, вода — 200 мл.*

## ОВОЩНЫЕ БЛЮДА

### Капустная запеканка со сметанным соусом

Капусту вымыть, очистить, мелко нарубить и тушить в молоке до готовности. Затем, при помешивании, тонкой струей всыпать в капусту манную крупу, сварить до загустения и остудить до теплого состояния. В теплую капусту добавить взбитое яйцо, и хорошо размешать. Готовую капустную массу выложить в сковородку, смазанную маслом, и поставить в духовой шкаф для запекания до образования на запеканке розовой корочки.

Пока запеканка находится в духовом шкафу, нужно приготовить соус: в сметане хорошо растереть муку и при помешивании довести до кипения. Готовую запеканку полить сметанным соусом.

Рекомендуется детям с 1,5—2 лет.

*На 100 г: капуста свежая белокочанная — 140 г, молоко — 10 г, манная крупа — 6 г, яйцо — 1/4 часть, масло растительное — 2 г, сметана — 5 г, мука пшеничная — 1 г.*

### Овощное рагу

Очищенные корнеплоды мелко нарезать, залить небольшим количеством бульона (можно водой), плотно закрыть крышкой и тушить на слабом огне до полуготовности. Нарезанные кусочками картофель, помидоры, лук, цветную капусту добавить к корнеплодам, посолить и продолжать тушить до готовности. Незадолго до конца тушения в овощи положить сметану и сливочное масло. Перед подачей на стол рагу посыпать мелко нарезанной зеленью.

Рекомендуется детям с 2-летнего возраста.

*На 100 г: картофель — 20 г, морковь — 15 г, помидоры — 20 г, капуста цветная — 40 г, брюква (или репа) — 20 г, зелень — 2 г, лук репчатый — 5 г, масло сливочное — 5 г, сметана — 5 г, бульон — 100 мл.*

### Морковные котлеты со сметаной

Очищенную морковь нарезать мелкими кусочками и тушить для мягкости в молоке с водой под плотно закрытой крышкой, готовую морковь пропустить через мясорубку, добавить соль, сахар и довести до кипения. В кипящую морковную массу струей всыпать манную крупу и, помешивая, варить до загустения, затем немного охладить, добавить в нее взбитое яйцо, размешать, сделать котлеты. Котлеты обжарить с двух сторон до появления розовой корочки, поставить в духовой шкаф минут на 5—7. При подаче на стол котлеты полить прокипяченной сметаной.

Рекомендуется детям с 2-летнего возраста.

*На 100 г: морковь — 100 г, молоко — 20 мл, вода — 10 мл, сахар — 2 г, манная крупа — 6 г, яйцо — 1/4 часть, масло растительное — 6 г, сметана — 5 г.*