



Детская Меню



БЛЮДА ДЛЯ ЗАВТРАКА

Для развития ребенка самое главное — правильно и полноценно питаться. Конечно, важно, что именно ест ребенок, какой набор витаминов, минералов, питательных веществ он получает. Но не менее важен и режим. Если малыша приучить кушать в одно и то же время, это пойдет на пользу его здоровью. Кроме того, помните, что в течение дня ребенку нужно готовить разные блюда из разных продуктов. Не следует давать дважды или трижды в день одни и те же мясо или курицу, малыш обязательно должен поесть и овощи, и фрукты, и молочные продукты...

Как и для взрослых, завтрак для ребенка — самая важная трапеза в течение дня. Именно во время завтрака он съедает четверть всего суточного рациона, а его организм заряжается энергией. Поэтому завтрак должен быть сытным и полноценным. Даже если малыш капризничает и отказывается кушать, проявите настойчивость: откладывать еду «на потом», считая, что малыш «еще не проснулся», неправильно.

Диетологи рекомендуют давать на завтрак большое количество углеводов — основного «топлива» для детского организма, а также белка — его главного «стройматериала». Важен и кальций — поэтому в блюдах для завтрака хорошо использовать молочные продукты. Если для самых маленьких подойдет каша, то детям постарше можно приготовить аппетитный бургер, омлет с той или иной начинкой, блюда из сыра и творога. Разнообразные варианты рецептов блюд, отлично подходящих для завтрака, собраны в этом разделе.





Банановый завтрак

Бананы
Мед жидкий
Орехи пекан
Белый хлеб
Яйца
Молоко
Сливочное масло

4 шт.
50 г
60 г
8 ломтиков
4 шт.
300 мл
20 г

 18 мин  158 ккал

Бананы очистить, нарезать кружочками, смешать с медом и измельченными орехами.

Разделить смесь между четырьмя кусочками хлеба, оставляя достаточно места до края, накрыть остальными кусочками хлеба.

Разогреть сковороду на среднем огне. Разбить яйца в миску, взбить с молоком.

Окунуть обе стороны приготовленных сэндвичей в яично-молочную смесь и обжарить на сливочном масле до золотистого цвета, перевернув один раз.

Посыпать сахарной пудрой и сразу подавать.

Желательно эти аппетитные и питательные сэндвичи подать с натуральным йогуртом.





Теплый сэндвич

с вареньем

Варенье (клубничное или любое ягодное)	60 г
Хлеб для тостов пшеничный	4 ломтика
Яйца	3 шт.
Растительное масло	60 мл
Сахарная пудра	10 г
Мята свежая	5 г

 10 мин  198 ккал

Намазать варенье на два ломтика хлеба, другими двумя накрыть — получится два сэндвича.

Обмакнуть сэндвичи во взбитые яйца и пожарить с двух сторон на растительном масле до золотистой корочки.

При подаче посыпать сахарной пудрой и украсить листочками мяты.





Роллы из омлета

с сыром и ветчиной

Яйца
Молоко
Растительное масло
Микс зелени
Соль, перец

6 шт.
300 мл
70 мл
10 г

Для начинки

Ветчина
Сыр эдам
Огурец
Сладкий перец

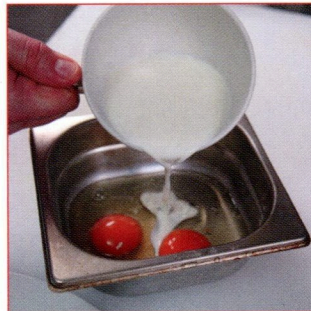
250 г
200 г
100 г
70 г



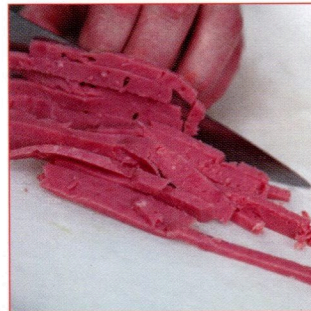
25 мин



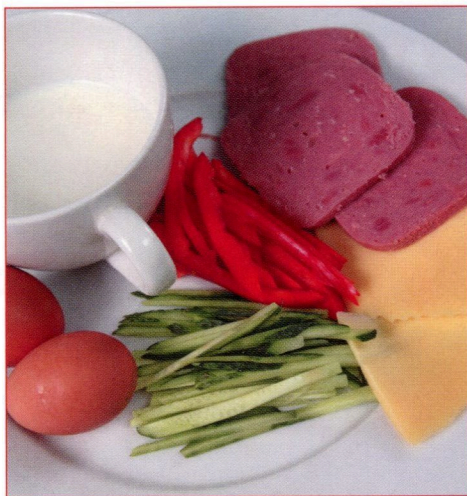
192 ккал



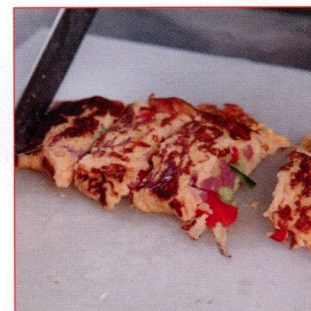
1 Хорошо взбить яйца с молоком до однородной массы, посолить, поперчить по вкусу. На разогретую сковороду с растительным маслом вылить тонким слоем часть приготовленной смеси. Обжарить с одной стороны, аккуратно перевернуть лопаткой и обжарить с другой стороны. Снять на тарелку. Поджарить еще 3 омлета.



2 Приготовить начинку: нарезать тонкой соломкой ветчину, сыр, огурец и сладкий перец.



3 Вложить в каждый приготовленный омлет начинку, аккуратно закрутить в рулет и скрепить шпажкой.



4 Разрезать рулет на части, выложить на тарелку и украсить зеленью.





Яичница в хлебе

Помидор	1 шт.
Хлеб для тостов пшеничный	4 ломтика
Сливочное масло	20 г
Яйца	4 шт.
Салат корн	25 г
Оливковое масло	35 мл
Бальзамический соус-крем	10 мл
Соль	

Помидор обдать кипятком, снять кожицу, удалить семена с жидкостью, мякоть нарезать мелкими брусочками.

Из ломтиков хлеба для тостов вырезать по кружочку в середине. На сливочном масле обжарить хлеб с двух сторон и аккуратно в середину влить по одному яйцу, уменьшить огонь, накрыть крышкой и готовить 3 минуты. Посолить по вкусу.

Смешать промытый корн с помидорами, заправить оливковым маслом. Выложить гренки с яйцом на блюдо, дополнить салатом, украсить листочками корна и бальзамическим соусом.

 20 мин  228 ккал





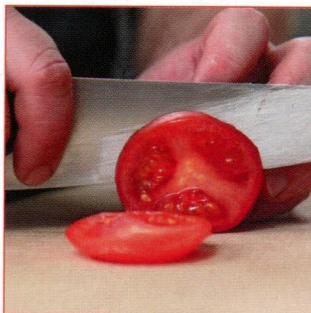
Конвертики из лаваша

с омлетом

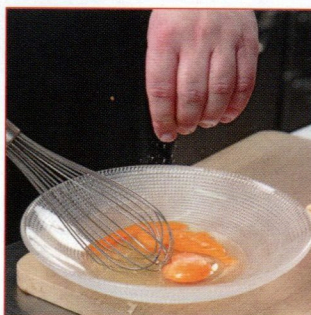
Лаваш тонкий
Яйца
Помидоры
Оливковое масло
Соль

4 листа
8 шт.
250 г
80 мл

 15 мин  211 ккал



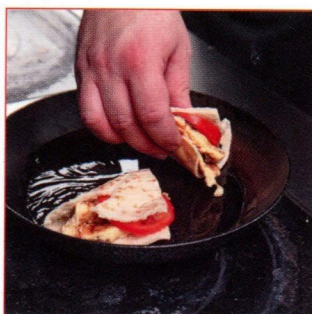
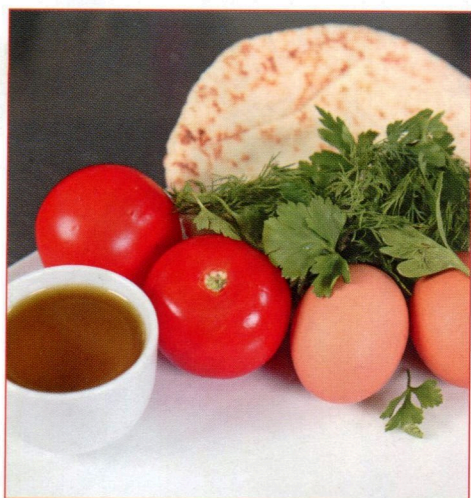
1 Помидоры нарезать на 8 кружков. Листы лаваша разрезать на 8 равных прямоугольников.



2 Яйца взбить, посолить. Поджарить омлет и разделить его тоже на 8 равных частей.



3 На край каждого куса лаваша выложить омлет и помидор, свернуть конвертиком.



4 Обжарить конвертики с двух сторон на сковороде с оливковым маслом.





Сырные палочки

с соусом тартар

Сулугуни	480 г
Яйца	5 шт.
Мука	100 г
Панировочные сухари	600 г
Растительное масло для фритюра	1,5 л
Зелень	20 г
Соль	
Для соуса тартар	
Свежий огурец	20 г
Маринованный огурец	20 г
Яйцо	1 шт.
Майонез	100 г

Приготовить соус тартар: свежие и маринованные огурцы и отварное яйцо очень мелко нарубить и перемешать с майонезом.

Сыр сулугуни нарезать на брусочки толщиной 1 см и длиной 6 см. Яйца смешать с мукой, посолить.

Опустить брусочки сыра в льезон, запанировать в сухарях, повторить еще раз. Пожарить во фритюре при температуре 150 °С.

Готовые сырные палочки выложить на тарелку в виде колодца и подать с соусом тартар.

 15 мин  169 ккал





Колобки из сыра

в хрустящей корочке с соусом коктейль

Хлеб белый	1 батон
Сыр твердый (гауда, эдам и т. п.)	700 г
Петрушка	30 г
Мука	200 г
Яйца	2–3 шт.
Сливки 33 %	70 г
Кинза	20 г
Растительное масло	1 л
Салат латук	1 шт.

Для соуса коктейль

Майонез	200 г
Кетчуп «Хайнц»	70 г
Укроп	20 г

 25 мин  202 ккал

Приготовить соус коктейль: майонез смешать с кетчупом и рубленой зеленью укропа, убрать настаиваться в холодильник.

Приготовить панировку: белый хлеб очистить от корок и натереть на крупной терке.

Сыр натереть на терке, добавить рубленую петрушку и перемешать. Сформировать шарики, скатывая их руками. Обвалять шарики в муке, затем в смеси из яиц со сливками, после чего запанировать в смеси свежей панировки из белого хлеба и рубленой кинзы. (Если покажется, что панировки мало, то можно еще раз окунуть в яичную смесь, а затем опять в хлебную панировку.)

Запанированные сырные шарики пожарить в большом количестве разогретого растительного масла до хрустящей золотистой корочки, затем положить на бумажную салфетку, чтобы убрать лишний жир.

Готовые сырные шарики положить на тарелку, выложенную листьями салата, отдельно в соуснике подать соус коктейль.





Сырники,

фаршированные курагой и черносливом

Чернослив без косточек
Курага
Творог
Яйцо
Сахар
Ванилин
Мука
Манная крупа
Растительное масло
для жарки
Соль

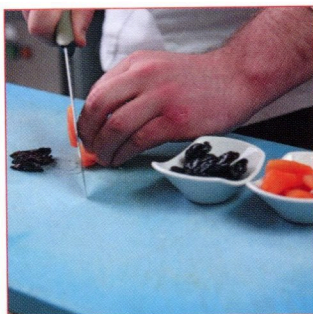
5 шт.
5 шт.
250 г
1 шт.
50 г
2 г
60 г
50 г



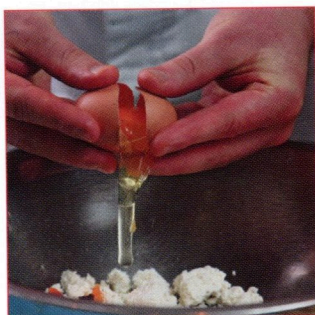
25 мин + замачивание



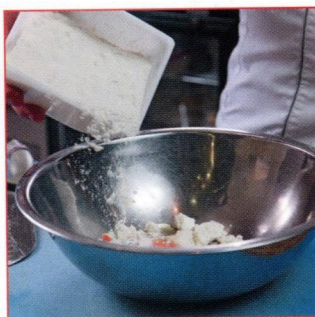
229 ккал



1 Чернослив и курагу тщательно помыть, залить теплой водой, оставить на 40–50 минут для набухания, затем воду слить, сухофрукты мелко нарезать.



2 В миску выложить творог, добавить сахар, немного соли и ванилин, хорошо перемешать.



3 На стол или разделочную доску насыпать муку. Набрать творожное тесто ложкой, выложить на муку, сформировать лепешку, в середину выложить немного кураги и чернослива. Скрепить края лепешки, чтобы начинка не выпала.



4 В сковороду налить масло, нагреть и выложить сырники. Аккуратно обжарить со всех сторон на слабом огне. Довести до готовности в духовке, выложив на лист пергамента.





Сырники

с бананами, курагой и персиковым соусом

Творог	600 г
Яйца	3 шт.
Мука	100 г
Сахар	25 г
Бананы очищенные	200 г
Курага	150 г
Растительное масло	50 мл
Сливочное масло	20 г
Мята свежая	5 г

Для соуса

Персики консервированные	300 г
Сливочное масло	30 г

Приготовить соус. Консервированные персики измельчить в блендере и выпарить в сотейнике до загустения. Добавить сливочное масло, проварить еще 3–5 минут.

Смешать творог, яйца и муку, добавить сахар, мелко нарезанные бананы и курагу. Перемешать до однородной массы, сформировать сырники.

Обжарить сырники на смеси растительного и сливочного масла до золотистой корочки с обеих сторон. Готовые сырники выложить на тарелку, полить соусом и украсить мятой.



20 мин



231 ккал



Вместо персикового соуса можно подать к сырникам ваше любимое варенье или конфитюр, а также нарезанные свежие или консервированные фрукты.





БЛЮДА ДЛЯ ОБЕДА

Трудно переоценить значение супов в детском рационе.

Для самых маленьких лучше всего подходят супы-пюре, причем, чем ребенок младше, тем меньше одновременно нужно использовать ингредиентов для их приготовления. Поэтому для самых маленьких лучше сварить суп, например, только из картофеля и цветной капусты, а потом тщательно измельчить его в блендере.

Другое дело — дети постарше. Ребенок растет, и еда для него должна быть интересным и увлекательным занятием. Добавление ярких овощей (морковки, сладкого перца, брокколи) или макаронных изделий в виде буковок, цветочков, колесиков сделает суп «веселым» и привлекательным для вашего малыша.

Овощным блюдам в детском рационе должно быть отведено значительное место — ведь именно овощи, будучи не слишком калорийными, дают детскому организму важнейшие для него вещества: минеральные соли (железо, калий и кальций, фосфор и др.), а также практически весь спектр витаминов, столь необходимых для правильного развития и здоровья малыша.

Мясо и птица — источник полноценного животного белка — должны обязательно включаться в детское меню, так как белок жизненно необходим для правильного роста и развития. Первые мясные блюда — растертое в кашу отварное мясо или нежный пудинг — можно начинать вводить в рацион малыша в возрасте 9–10 месяцев. В дальнейшем ребенку необходимо давать хотя бы одно блюдо из мяса или птицы в день.

Самые подходящие для детей виды мяса — это телятина, говядина, кролик, курятина и индейка. Свинину малышам лучше не давать как можно дольше, даже постную.





Овощной суп

с лапшой

Морковь	150 г
Лук	80 г
Савойская капуста	400 г
Цукини	150 г
Фасоль зеленая	300 г
Оливковое масло	60 мл
Куриный бульон	1,5 л
Лапша	100 г
Соль	

Морковь и лук почистить, нарезать кубиками. Савойскую капусту нашинковать, цукини и фасоль также нарезать кубиками.

В кастрюле с толстым дном обжарить на оливковом масле лук с морковью, затем добавить остальные овощи, влить бульон и варить 10 минут. Положить лапшу и варить еще 10 минут. В конце посолить по вкусу*.

* Этот суп лучше всего подать с рубленой зеленью и сметаной.

 28 мин  79 ккал





Тыквенный суп

Тыква	250 г
Картофель	250 г
Морковь	250 г
Укроп	10 г
Петрушка	10 г
Сливки или молоко	125 мл
Соль	

Тыкву помыть и очистить от кожуры, некрупно нарезать. Картофель и морковь также помыть, очистить и нарезать кубиками.

Подготовленные овощи поочередно выложить в кипящую воду, немного посолить и варить 20–30 минут, пока они не станут мягкими.

Отварные овощи достать из бульона шумовкой, остудить и измельчить в пюре блендером. Добавить рубленую зелень. Все тщательно измельчить.

Полученную смесь вылить обратно в кастрюлю, долить сливки или молоко, перемешать и варить еще 5 минут. При подаче украсить зеленью.



45 мин



92 ккал



Для того чтобы присутствующий в тыкве и моркови бета-каротин лучше усваивался, в суп обязательно добавляется молоко или сливки.





Суп из шпината

«Морячок Папай»

Лук	60 г
Сливочное масло	30 г
Шпинат	
свежемороженный	600 г
Вода	700–800 мл
Сливки 33 %	80 г
Белый хлеб	150 г

Лук мелко нарезать и слегка обжарить на сливочном масле (без изменения цвета).

Добавить к луку промытый и перебранный шпинат, влить воду, проварить 5 минут.

Измельчить суп с помощью блендера, добавить сливки, довести до кипения. Посолить по вкусу, дать немного остыть и подавать с белым хлебом.

Суп из шпината можно дополнить гренками — в этом случае хлеб подавать не нужно.



20 мин



77 ккал





Суп-крем

из кабачков

Кабачки	300 г
Картофель	100 г
Лук	100 г
Чеснок	1 зубчик
Сливочное масло	100 г
Куриный бульон	600 мл
Сливки 33 %	100 г
Хлеб для тостов пшеничный	200 г
Соль	

Кабачки, картофель, лук и чеснок очистить, нарезать произвольно, обжарить на сливочном масле.

Выложить обжаренные овощи в кастрюлю, залить куриным бульоном и варить до размягчения. Добавить сливки, соль по вкусу и измельчить блендером.

Хлеб нарезать на кубики и запечь в духовке до хруста. Готовый суп посыпать гренками при подаче.



30 мин



68 ккал





Кукурузный суп с фрикадельками

Говяжий или куриный фарш	250 г
Картофель	3–4 шт.
Морковь	1 шт.
Сладкий перец	1 шт.
Лук	1 шт.
Кукурузная мука или крупа	50 г
Зелень	
Соль	

Из мясного фарша сформировать небольшие фрикадельки. Опустить их в кипящую подсоленную воду, варить 20 минут.

Картофель, лук, морковь и сладкий перец некрупно нарезать. Добавить овощи в кастрюлю с супом, варить 15 минут.

Кукурузную муку прогреть на сухой сковороде, чтобы в супе не образовались комочки. Всыпать подсушенную муку в кастрюлю тонкой струйкой, постоянно помешивая. Варить еще 5 минут. Дать немного остыть и подавать*.

* Для самых маленьких готовый суп можно измельчить в блендере.



45 мин



64 ккал





Сырный суп

с фрикадельками из кролика

Мякоть задней ноги
кролика
Тимьян
Лук-шалот
Чеснок
Вода
Сыр «Виола»
Сливки 22 %
Лук
Морковь
Оливковое масло
Петрушка
Соль, перец

400 г
4 веточки
2 шт.
1 зубчик
2 л
500 г
200 мл
2 шт.
1 шт.
70 мл
1 пучок

Пропустить через мясорубку мясо кролика, листочки тимьяна, лук-шалот и чеснок, посолить и поперчить, хорошо перемешать. Скатать шарики весом 10–15 г.

В кипящую подсоленную воду положить мясные шарики, варить 10–12 минут, затем процедить и распустить в бульоне сыр, добавить сливки и варить 10–15 минут.

Лук и морковь очистить, нарезать мелкими кубиками, обжарить на оливковом масле на слабом огне в течение 20–30 минут.

Перед подачей выложить пассерованные овощи в суп. Подавать, посыпав суп рубленой зеленью петрушки.



55 мин



92 ккал





Сырный суп

с курочкой

Куриное филе	200 г
Лук	85 г
Морковь	65 г
Растительное масло	100 мл
Куриный бульон	600 мл
Плавленый сыр «Дружба»	200 г
Лапша	40 г
Яйца	2 шт.
Петрушка	40 г
Соль	

Куриное филе, лук и морковь нарезать соломкой, обжарить на растительном масле в кастрюле с толстым дном.

Залить содержимое кастрюли куриным бульоном, довести до кипения, добавить плавленый сыр и лапшу, варить 10 минут. Посолить по вкусу.

Яйца сварить вкрутую, очистить и разрезать пополам. В тарелку положить половинку отварного яйца, налить суп и посыпать рубленой петрушкой.

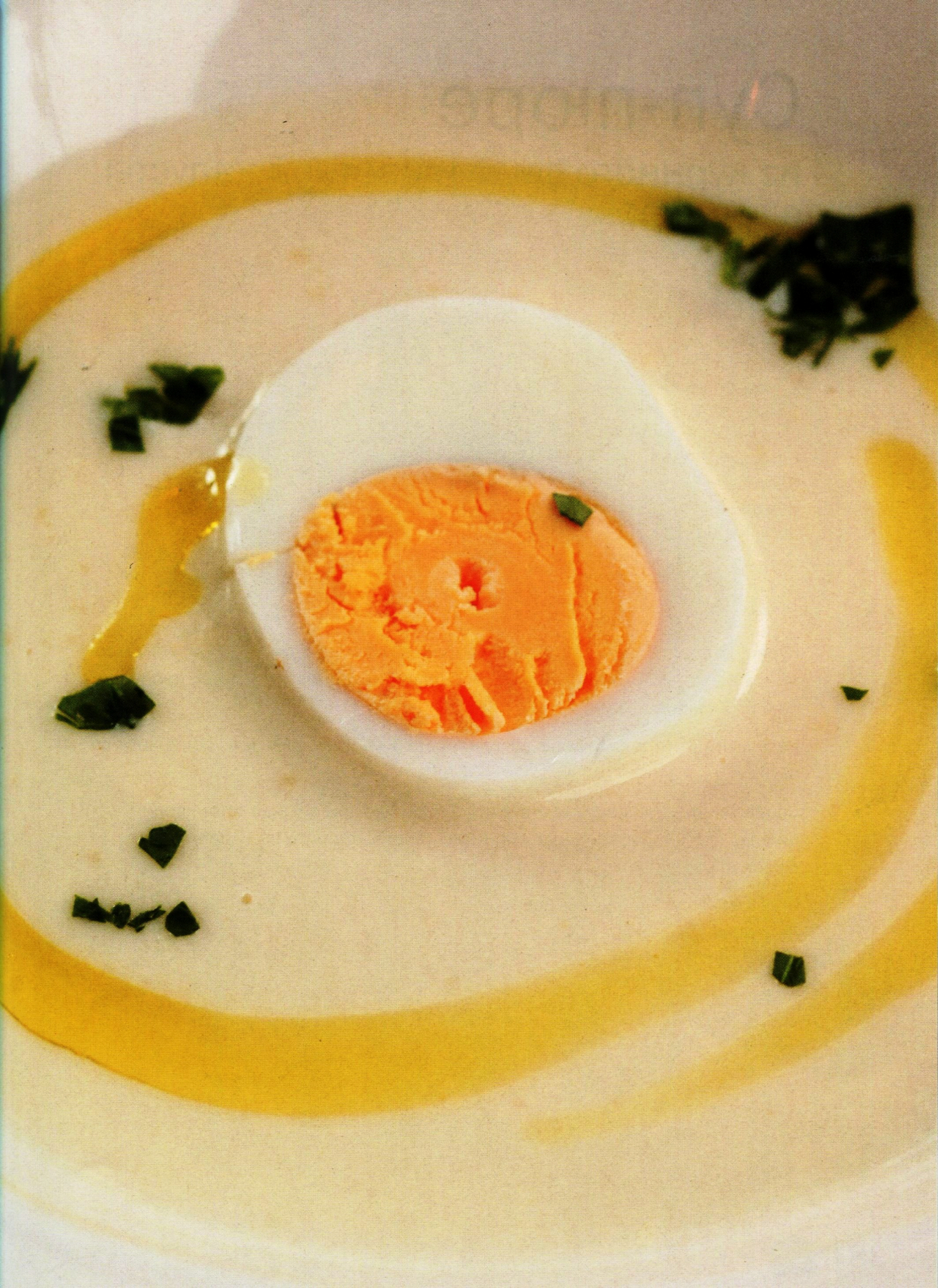


30 мин



94 ккал





Суп-пюре

из куриного филе и цветной капусты с гренками

Куриное филе	400 г
Молоко	180 мл
Сливочное масло	50 г
Лук-шалот	250 г
Куриный бульон	500 мл
Сливки 33 %	150 г
Цветная капуста	200 г
Пшеничный хлеб	180 г
Оливковое масло	70 мл
Петрушка	10 г
Соль, перец	

Курицу отварить в молоке, туда же добавить обжаренный на сливочном масле лук-шалот, влить куриный бульон. Проварить, добавить сливки, проварить еще 5–7 минут до загустения.

Измельчить суп в блендере до однородной массы, посолить, поперчить по вкусу.

Соцветия цветной капусты отварить в подсоленной воде до готовности. Пшеничный хлеб нарезать средними кубиками и обжарить на оливковом масле до золотистого цвета.

В готовый суп добавить цветную капусту и гренки, украсить листочками петрушки.



50 мин



93 ккал





Фаршированные ПОМИДОРЫ

«Божья коровка»

Помидоры	2 шт.
Огурцы	100 г
Растительное масло или сметана для заправки	40 г
Листья зеленого салата	20 г
Маслины без косточек	4 шт.
Сметана для украшения	
Соль	

Помидоры ошпарить и снять кожицу, затем разрезать пополам и с помощью маленькой ложечки удалить мякоть.

Огурцы нарезать тонкой соломкой и заправить растительным маслом или сметаной, посолив по вкусу.

Нафаршировать помидоры огуречной соломкой, выложить на листья зеленого салата и украсить маслинами и сметаной.



12 мин



62 ккал





Салат

из красной капусты

Краснокочанная капуста	500 г
Яблоко зеленое	200 г
Лук	100 г
Сахар	60 г
Сметана	150 г
Зелень	50 г
Соль	

Капусту тонко нашинковать. Яблоко и лук почистить и нарезать тонкой соломкой.

Все ингредиенты салата соединить, перемешать с сахаром и солью по вкусу.

Выложить салат на тарелку, залить сметаной и украсить зеленью.



8 мин



41 ккал



Чтобы вкус салата был более нежным, вместо репчатого лука рекомендуем использовать лук-порей или шалот.





Салат

из тыквы, запеченной с яблоком

Тыква	600 г
Яблоки	8 шт.
Сахарная пудра	100 г
Вода	35 мл
Ванилин	3 г
Цукаты для украшения	60 г

Тыкву и яблоки почистить и нарезать небольшими кусочками. В огнеупорную посуду выложить слоями тыкву и яблоки, посыпая каждые два слоя сахарной пудрой. Добавить воду с ванилином, поставить в духовку на 15–20 минут.

Содержимое формы охладить. При подаче выложить салат на тарелку и украсить фруктовыми цукатами.



30 мин



69 ккал





Запеченные помидоры

с телячьим фаршем

Телятина	300 г
Чеснок	1 зубчик
Укроп	10 г
Помидоры средние	8 шт.
Оливковое масло	20 мл
Зелень	10 г
Соль	

Приготовить фарш: телятину прокрутить через мясорубку, добавить мелко на-
рубленные чеснок и укроп, посолить по вкусу, перемешать.

С помидоров срезать крышечки со стороны плодоножки, с помощью малень-
кой ложки удалить сердцевину, перевернуть и дать стечь соку.

Выложить фарш в помидоры, полить оливковым маслом и запечь при 180 °C
в течение 12–15 минут.

Выложить фаршированные помидоры на тарелки и украсить зеленью.

 25 мин  182 ккал





Паровые котлетки

с овощами «Крестики-нолики»

Телятина (мякоть задней ноги)	250 г
Хлеб пшеничный без корок	60 г
Сливки	70 г
Морковь	120 г
Цукини	120 г
Лук-порей	100 г

Телятину прокрутить через мясорубку, добавить хлеб, предварительно замоченный в сливках, замешать фарш.

Морковь и цукини почистить, нарезать тонкими брусочками.

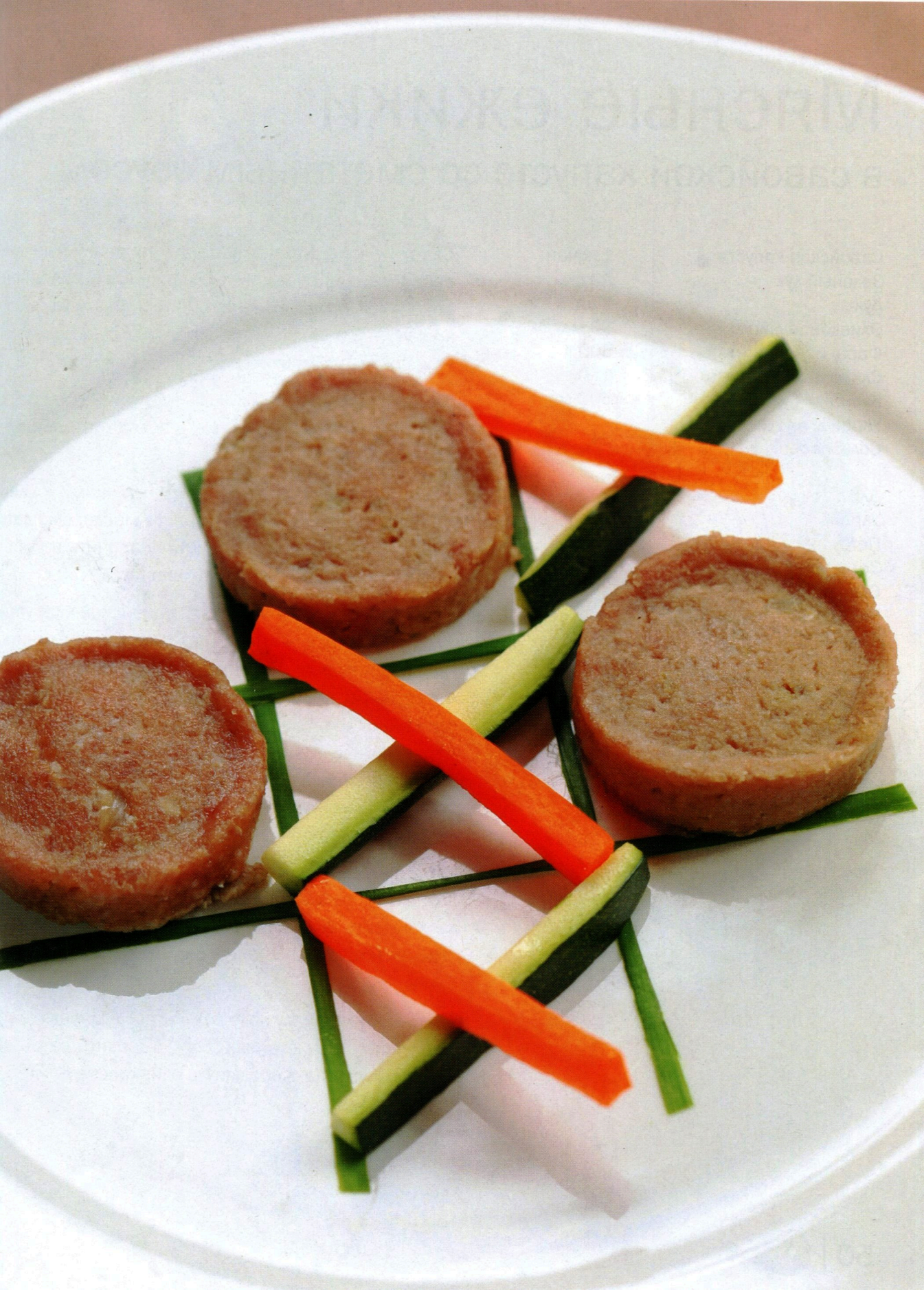
Сформировать из фарша маленькие круглые биточки и поставить готовиться на пару в течение 10 минут, одновременно с овощами (на другом ярусе пароварки).

Лук-порей бланшировать в течение 2 минут, нарезать длинными полосками и выложить на тарелки в виде решетки — поля для игры в крестики-нолики.

В квадратики решетки из порея выложить котлетки (нолики) и перекрещенные брусочки овощей (крестики).

 25 мин  177 ккал





Мясные ежики

в савойской капусте со сметанным соусом

Савойская капуста
Зеленый лук
Лук
Оливковое масло
Фарш из телятины
Сливочное масло
Куриный бульон
Укроп для украшения
Соль, перец

1 кочан
50 г
2 шт.
30 мл
500 г
150 г
500 мл

Для сметанного соуса

Укроп
Петрушка
Зеленый лук
Сметана жирная
Чеснок
Соль, перец

30 г
20 г
30 г
500 г
3 зубчика

 50 мин  169 ккал

Савойскую капусту разобрать на отдельные листья, бланшировать их в кипящей подсоленной воде в течение 3–5 минут, затем положить в холодную воду. После остывания у листьев срезать утолщения и слегка отбить.

Тонкие перья зеленого лука погрузить в кипяток на несколько секунд, затем в холодную воду, обсушить.

Репчатый лук нарезать мелкими кубиками и слегка обжарить на 20 мл оливкового масла, смешать с телячьим фаршем, посолить, поперчить и сформировать ежики приблизительно по 60–70 г.

На подготовленные листья савойской капусты уложить мясные ежики, края листьев соединить, придавая форму мешочка, и перевязать бланшированными перьями зеленого лука. В сотейник, смазанный сливочным маслом, положить завернутые ежики и залить их куриным бульоном. Довести до кипения, уменьшить огонь и томить при слабом кипении в течение 15–20 минут, в конце посолить и поперчить по вкусу.

Приготовить сметанный соус. Зелень укропа и петрушки, а также перья зеленого лука измельчить и смешать с деревенской сметаной. Добавить мелко нарубленный чеснок. Посолить и поперчить.

В глубокую тарелку положить готовые мясные ежики, сверху — сметанный соус. Украсить веточкой свежего укропа и сбрызнуть оливковым маслом.





Перец,

фаршированный куриной печенью

Сладкий перец	2 шт.
Сметана	100 г
Укроп	50 г
Помидоры	80 г
Растительное масло	20 мл
Соль	

Для фарша

Куриная печень	300 г
Лук	120 г
Растительное масло	30 мл
Яйцо	1 шт.
Мука	30 г
Соль	

Приготовить фарш. Печень хорошо промыть, лук нарезать мелкими кубиками и обжарить печень с луком на растительном масле. Переложить смесь из сковороды в чашу блендера, добавить яйцо и измельчить. Посолить и перемешать с мукой.

Сладкий перец разрезать пополам, удалить сердцевину с семенами, промыть. Смазать внутреннюю часть перцев частью сметаны, посыпать половиной измельченного укропа, выложить печеночную массу. Сверху разложить кружочки помидоров.

Уложить перец в смазанный маслом глубокий противень и накрыть фольгой. Запекать при 180 °C в течение 40 минут.

Выложить готовый перец на тарелки, украсить оставшимся укропом и подавать.



1 ч



118 ккал





Рагу из индейки

«Жар-птица»

Филе индейки	200 г
Сливочное масло	30 г
Морковь	40 г
Лук	40 г
Укроп	5 г
Петрушка	5 г
Картофель	40 г
Картофельное пюре	400 г
Соль	



Филе индейки нарезать небольшими кубиками и обжарить на сливочном масле.

Добавить к индейке нарезанные мелкими кубиками морковь и лук, влить немного воды и тушить до мягкости овощей на слабом огне.

Картофель очистить и натереть на мелкой терке. Укроп и петрушку нарубить.

Добавить в сковороду нарубленные укроп и петрушку, а также тертый картофель. Посолить, перемешать, немного прогреть.

Выложить на тарелки картофельное пюре и индейку в соусе.

 25 мин  155 ккал





Запеканка

из индейки с кабачками

Филе индейки	300 г
Кабачки	150 г
Оливковое масло	70 мл
Сливочное масло	50 г
Шпинат	180 г
Сливки 33 %	200 г
Слоеное тесто	400 г
Петрушка	10 г
Тертая твердая моцарелла	200 г
Базилик	15 г
Соль	

Индейку нарезать средними ломтиками, кабачки тонкими кружочками. Обжарить то и другое до золотистого цвета на смеси оливкового и сливочного масла.

Шпинат потушить в сливках до загустения, посолить по вкусу.

Размороженное тесто раскатать в пласт толщиной 0,5 см. Выложить тесто в форму, на него готовый шпинат, далее филе индейки, сверху обжаренные кабачки. Посыпать все тертым сыром и поставить запекаться в духовку при температуре 180 °C на 10–15 минут.

Готовую запеканку немного остудить, нарезать порционными кусочками и украсить базиликом.



45 мин



177 ккал





Судак,

запеченный в конверте с овощами

Филе судака	600 г
Сливочное масло	70 г
Стебли сельдерея	120 г
Цукини	150 г
Сладкий перец	130 г
Тимьян	3 г
Помидоры черри	150 г
Петрушка	20 г
Соль	

 25 мин  157 ккал

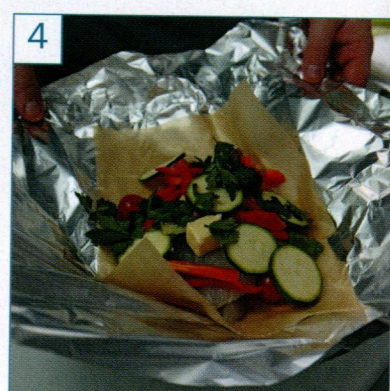
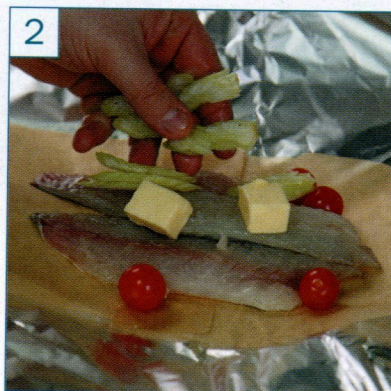
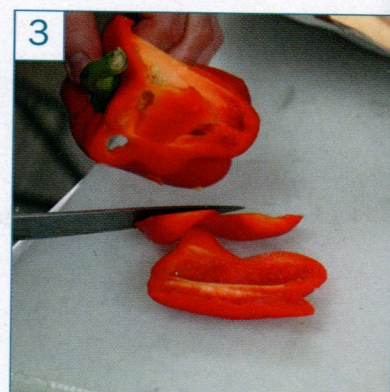
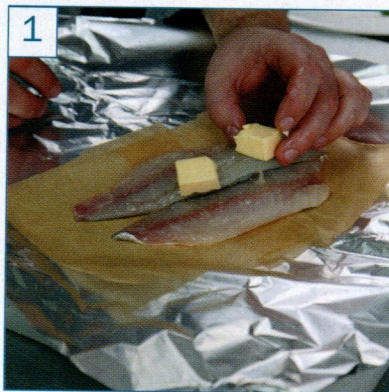


1 На лист фольги сверху положить лист пергамента (бумаги для выпечки). Выложить на пергамент филе судака, сверху разложить кубики сливочного масла, посолить по вкусу.

2 Сельдерей и цукини нарезать на средние ломтики, положить на филе.

3 Нарезать сладкий перец, положить его с тимьяном и целыми помидорами черри поверх остальных овощей.

4 Плотнo завернуть в виде конверта. Запекать в духовке при температуре 180 °С в течение 15–20 минут. Выложить содержимое конверта на тарелки, украсить зеленью петрушки.





Филе судака

со шпинатом на картофельном пюре

Филе судака
Лавровый лист
Картофель
Молоко
Сливочное масло
Шпинат свежий
Чеснок
Укроп
Соль, перец

6 шт.
1–2 шт.
1 кг
300 мл
200 г
500 г
4 зубчика
20 г

Для соуса

Вяленые помидоры
Бasil
Оливковое масло

100 г
15 г
70 мл

 40 мин  167 ккал

Филе судака разрезать на две части и свернуть в виде рулетиков. Скрепить рулетики зубочисткой. В сотейнике довести до кипения воду с солью, перцем и лавровым листом, погрузить в нее рулетики из филе судака и припустить при слабом кипении в течение 10–15 минут.

Одновременно приготовить классическое картофельное пюре.

Шпинат перебрать, промыть и слегка обжарить на сливочном масле с чесноком.

Приготовить соус: вяленые помидоры и листья зеленого базилика измельчить при помощи блендера и смешать с оливковым маслом, солью и перцем.

На тарелку выложить картофельное пюре, на него сверху в центр положить обжаренный шпинат, поверх которого — припущенные рулетики из судака. Вокруг нанести соус из вяленых томатов и украсить свежей зеленью.





Содержание



Блюда для завтрака

Банановый завтрак	4
Теплый сэндвич с вареньем	6
Роллы из омлета с сыром и ветчиной	8
Яичница в хлебе	10
Конвертики из лаваша с омлетом	12
Сырные палочки с соусом тартар	14
Колобки из сыра в хрустящей корочке с соусом коктейль	16
Сырники, фаршированные курагой и черносливом	18
Сырники с бананами, курагой и персиковым соусом	20



Блюда для обеда

Овощной суп с лапшой	24
Тыквенный суп	26
Суп из шпината «Морячок Папай»	28
Суп-крем из кабачков	30
Кукурузный суп с фрикадельками	32
Сырный суп с фрикадельками из кролика	34
Сырный суп с курочкой	36
Суп-пюре из куриного филе и цветной капусты с гренками	38
Фаршированные помидоры «Божья коровка»	40
Салат из красной капусты	42
Салат из тыквы, запеченной с яблоком	44
Запеченные помидоры с телячьим фаршем	46
Паровые котлетки с овощами «Крестики-нолики»	48
Мясные ежики в савойской капусте со сметанным соусом	50

Перец, фаршированный куриной печенью	52
Рагу из индейки «Жар-птица»	54
Запеканка из индейки с кабачками	56
Судак, запеченный в конверте с овощами	58
Филе судака со шпинатом на картофельном пюре	60

УДК 641
ББК 36.992
Д 38

Д 38 **Детское меню** — М.: ОЛМА Медиа Групп, 2014. — 64 с.: ил. — (Проверено вкусом).

ISBN 978-5-373-05916-9

УДК 641
ББК 36.992

Проверено вкусом

Детское меню
Оригинальные рецепты от профессионалов

Ответственный за выпуск Ксения Суворова
Корректор – Лариса Пруtkова
Дизайн обложки – Анна Антипова
Фотограф – Юрий Лукин

Подписано в печать 15.10.2013
Формат 84×108/16. Гарнитура «FranklinGothicBookC». Бумага мелованная.
Печать офсетная. Усл. печ. л. 6,72. Тираж 40000 экз.
Изд. № 13-11365. Заказ № к2171.

В соответствии с ФЗ-436 для детей старше 0 лет.

ЗАО «ОЛМА Медиа Групп»
129085, Москва, Звездный бульвар, д. 21, стр. 3, пом. I, комн. 5
Почтовый адрес: 143421, Московская обл., Красногорский район,
26-й км автодороги «Балтия»,
бизнес-парк «Рига Лэнд», стр. 3
www.olmamedia.ru

Отпечатано в Китае

ISBN 978-5-373-05916-9

© ООО «Шефик», 2014
© ЗАО «ОЛМА Медиа Групп», 2014