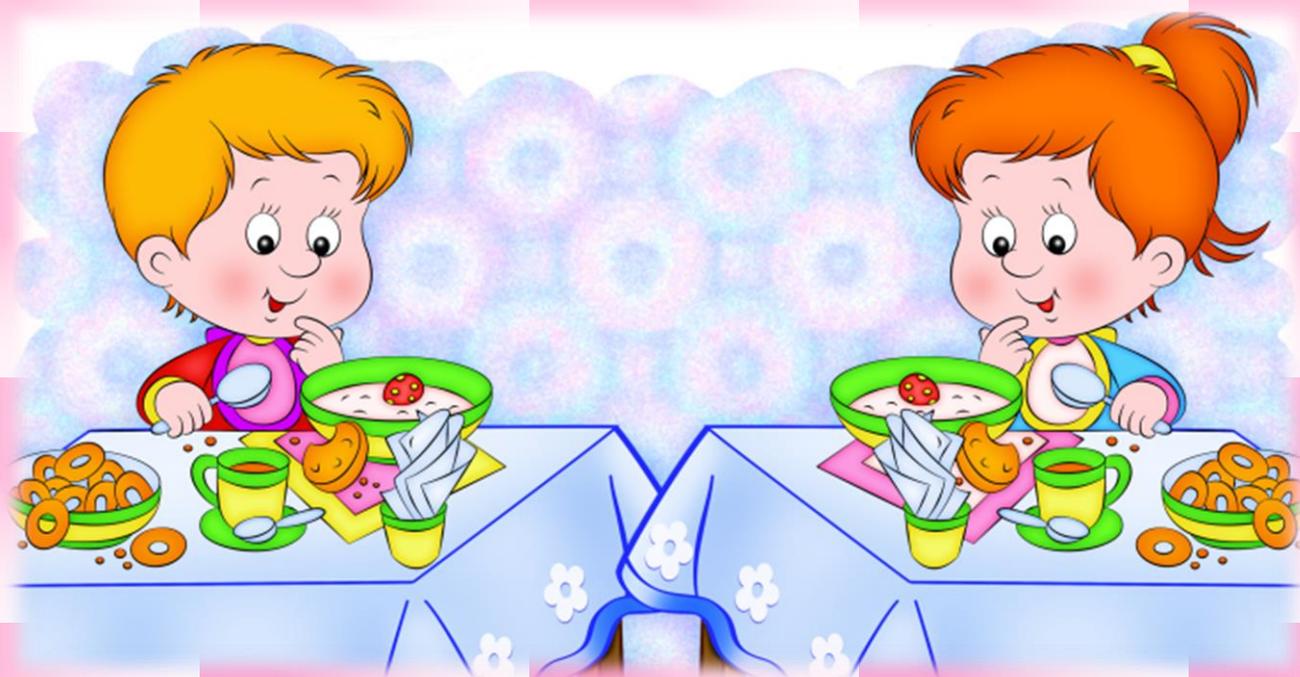




**Книга**  
**любимых рецептов вкусной**  
**и здоровой пищи**



*В этой книге, уважаемые родители и друзья, мы предлагаем Вашему вниманию рецепты вкусных и полезных блюд.*



*Растите детей здоровыми и крепкими!!!*

*Куриные котлеты на  
пару и брокколи  
от семьи Хариных.*

Куриный фарш, лук, соль, перец,  
формируем котлетки и в пароварку  
на 20 минут.

Брокколи в кипящую подсоленную  
воду, варить 5 минут.

Готовим кляр (яйцо, вода, мука,  
немного соли). Обмакиваем  
брокколи в кляре и обжариваем до  
золотистой корочки на небольшом  
количестве масла.

Приятного аппетита!



## **«Веселые барашки»**

**Нам понадобится:**

- Спагетти
- Кукуруза
- Сосиски/ вареная колбаса
- Огурцы, маслины
- Яйцо, сыр



**Отвариваем спагетти, промываем, заправляем сливочным маслом  
Из огурцов нарезаем «травку»  
для полянки. Из колбасы  
вырезаем  
мордочки и ушки барашкам, из  
сыра делаем прическу-шляпку,  
из  
маслин формируем глазки и  
копытца.  
Очищаем яйцо – полвинка  
желтка становится солнышком,  
а лучиками солнышка станут  
зернышки кукурузы.**

**ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!!!**



Позднякова Ульяна

## **РЫЖИЕ ВАФЛИ** (творожно-тыквенные)

### **Ингредиенты:**

- 180гр мягкого творога;
- 250гр мякоти печеной тыквы;
- 1 яйцо;
- 50гр кукурузной муки;
- 50гр пшеничной муки;
- 1ст/л раст. масла;
- щепотка соды.

### **Приготовление:**

1. Яйцо слегка взбить венчиком.
2. Добавить к яйцу остальные ингредиенты, по порядку, каждый раз перемешивая.
3. Готовую смесь выпекать в вафельнице или в духовке, так же можно на сухой сковороде, как оладушки.

**Самые полезные овощи - сезонные! Оранжевая сладкая тыква содержит много бета-каротина или витамина А. Он отвечает за хорошее зрение и правильный рост костей. А ещё укрепляет иммунитет! Приятного и полезного аппетита!**



## *Блинчики с творогом*

### Рецепт

#### **Для теста:**

Мука - около 1,5 стакана (200 г)

Молоко - 2 стакана (500 мл)

Яйца - 2 шт.

Сахар - 2 ст. ложки

Соль - 1 щепотка

Масло растительное - 2 ст. ложки + для жарки блинов

#### **Для начинки:**

Творог - 500 г

Масло сливочное - 2 ч. ложки

или сметана - 2 ч. ложки

Сахар - 2 ст. ложки



Семья Михеевых

## *Медовые кексы*

Вода теплая-1ст.  
Сахар-0,5ст.  
Соль-щепотка  
Растительное масло-0,5ст.  
Мед-2ст.л.  
Мука-1,5-2ст.  
Сода-1,5ч.л.(не гасить)  
Изюм- по желанию

В теплую воду добавить сахар, щепотку соли, растительное масло и мед. Перемешать до растворения сахара, соли и меда. Добавить муку и соду. Все перемешать до однородной массы. Добавить изюм по желанию. Тесто распределить по формочкам. Выпекать при температуре 200 градусов около 20 минут до золотистого цвета. Кексы очень хорошо поднимаются и получаются нежными и вкусными. Приятного аппетита!



Иванова Ева

## *ДЕСЕРТ ИЗ ТЫКВЫ И ЯБЛОК*

Ингредиенты: тыква, яблоки, сок апельсина, мед, корица , грецкий орех.



1. Очистить тыкву и яблоки от кожуры, порезать на кубики.
2. Полить соком апельсина, медом, посыпать корицей.
3. Запекать в духовке 30-40 мин. при температуре 180 градусов.
4. Готовую тыкву и яблоки посыпать грецкими орехами.

*Приятного аппетита!*



*Семья Тетериных*





### СЫРНИКИ С СОУСОМ

#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

##### ТЕСТО:

- творог – 350 г.
- яйцо – 1 шт.
- сахар – 1 ст. л.
- мука – 1 ст. л. + немного муки для присыпки рабочей поверхности.
- ванилин по вкусу.
- растительное масло для жарки.

##### СОУС:

- сливочное масло – 50 г.
- сметана – 4 ст. л.
- сахар – 3 ст. л.
- при желании можно добавить 1 ст. л. – какао (получатся сырники в шоколадном соусе)

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Творог, яйцо, сахар, ванилин, муку смешать и с помощью столовой ложки оформить сырники обваливая их в муке, обжарить сырники на не большом количестве растительного масла с двух сторон.

Обжаренные сырники переложить в глубокую форму (смазывать форму не нужно).

Пока обжариваются сырники в глубокой миске нужно смешать ингредиенты на соус. Сметану с сахаром взбить и добавить размягченного сливочного масла, тщательно перемешать до однородной консистенции.

Залить подготовленные в форме сырники полученным соусом, поставить в заранее разогретую духовку до 200 градусов, на 15-20 мин.

Приятного аппетита.

Астафьева Ксения. 5 группа.



## Окрошка на кефире

### Ингредиенты:

1. Мясо варённое - 5шт
2. Картофель отварной - 5шт (средний)
3. Огурец свежий - 2шт
4. Колбаса варённая - 1 маленькая батонга.
5. Вода минеральная газ - 1,5 лит.
6. Кефир - 1 литр
7. Сметана - 2-3 ст.лож.
8. Зелень лук, укроп
9. Редиска

### Приготовление:

Все ингредиенты порезать кубиками смешать в кастрюле, добавить воды, кефира и сметаны. Посолить по вкусу

Чигаевы Вика и Саша (14 группа)

*печенье "Петушиные гребешки"*

*ингредиенты:*

*маргарин - 300 г*

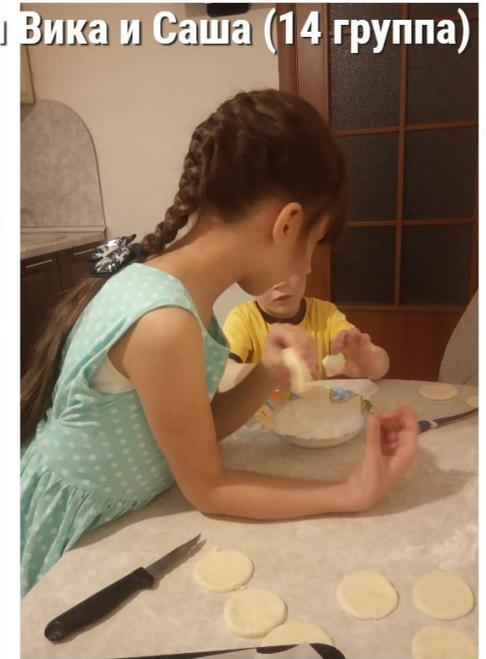
*мука - 300 г*

*творог - 300 г*

*сахар*

*Для теста необходимо порубить маргарин с мукой, добавить творог, хорошо вымесить и поставить в холодильник на 30 мин.*

*Раскатать тесто, нарезать на кружки. Каждый круг обмакнуть в сахаре, согнуть пополам, обмакнуть в сахаре, согнуть пополам ещё раз и сделать три надреза. Выложить на противень и выпекать в разогретой духовке 15-20 минут при 180 гр.*



### Оладушки с творогом и медом

2 яйца,  
2 ст.л. сметаны,  
1 ст.л. меда,  
100 гр. творог,  
1/2 ч.л. соды,  
6 ст.л. цельнозерновой муки.

В глубокой миске взбиваем яйца с медом и сметаной, добавляем соду, муку и хорошо перемешиваем. Получается тесто, которое вяло сползает с ложки. Ставим кастрюлю с тестом в миску с горячей водой на 20 минут. Тесто больше не перемешиваем. Жарим оладьи на разогретой сковороде с маслом с двух сторон на медленном огне. Всем приятного аппетита!



Тарасовы Василиса и  
Варвара 14 гр.

# Пирог "Домашний"

ника этот пирог готовит сама

Семья Пичуговых



нам потребуется: 1 ст. муки, 1 ст. кефира, 1 ст. сахара, щепотка соды



**разбиваем  
яичко**



**выливаем  
кефир**



**высыпаем  
сахар**



**добавляем  
муку**



**всё  
перемешиваем**



**выливаем в  
форму**



**ставим в  
духовку  
180° на 45 мин**



**вкусный  
пирог  
готов.**



# Тыквенный чизкейк



**Основа:** Мука - 130г.  
Масло сл. - 100г.  
Сахар - 50г.  
Желток - 1  
Разрыхлитель - 1 ч. л.  
Жакао - 10г.

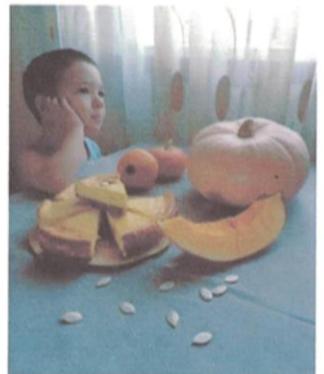
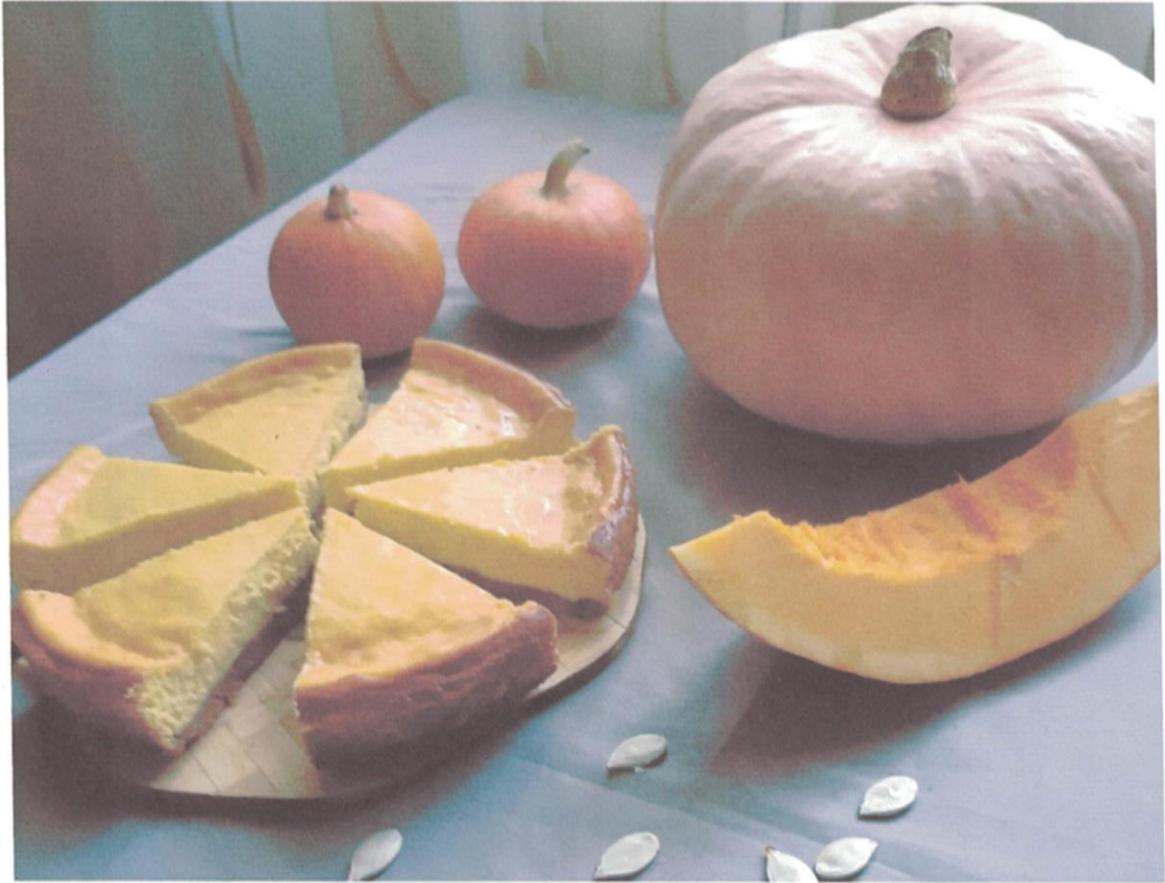
## НАЧИНКА:

Сыр творожный - 400г.  
Тыква (пюре пегеной тыквы) 250г.

Сахар - 170г.  
Сметана - 50г.  
Желток - 1  
Яйцо - 2  
Мука - 30г.

Для основы соединить все ингредиенты, замесить тесто, завернуть в пленку и на холод минут на 40. Достать из холодильника и распределить по форме и в духовку на 5-10 мин. Форму можно взять силиконовую.

Делаем начинку из перечисленных продуктов заливаем в форму с основой и выпекаем при  $t^{\circ} - 160^{\circ}$  час. Готовый чизкейк должен хорошо остить, можно на холоде.



## "Смузи с яблоком и творогом"

Ингредиенты:

- Яблоко - 200гр
- Банан - 150гр
- Творог - 70гр
- мед - 10.г
- лимонный сок - 1ст.
- вода питьевая - 1ст.

У яблока удалить сердцевину, нарезать на кусочки и сбрызнуть его лимонным соком. Банан тоже нарезать на кусочки. Сложить всё в ёмкость, добавить творог и мед. Блендером измельчить в однородную массу, добавив к этой массе питьевую воду до нужной консистенции. Готовый смузи разлить по бокалам и украсить фруктами. Наслаждайтесь напитком и будьте здоровы!

## "Овсяная каша с ягодами"

Ингредиенты:

- Овсяные хлопья - 60гр.
- Вода - 200мл
- Сахар - 10гр
- Молоко - 50гр
- Слив. масло - 10гр.

- Клубника - 20гр
- Черника - 20гр.

1. Смешать молоко и воду, довести до кипения
2. Всыпать хлопья, перемешать и варить 5-10 мин, помешивая
3. Добавить сахар и слив. масло
4. Нарезать соломкой клубнику, подготовить чернику
5. Готовую кашу выложить на тарелку
6. Кашу украсить ягодами.
7. Каша готова! Приятного аппетита!

Ктисов Николай  
5 лет



Стрипсы (куриное филе в панировке)

Ингредиенты:

Куриное филе, мука, яйцо, чеснок,  
панировочные сухари, сыр, соль

Способ приготовления:

Куриное филе режем на полоски, кладем в глубокую тарелку, солим, добавляем чеснок пропущенной через пресс, оставляем на 15-25 мин.  
В тарелку насыпаем 2 ст. ложки муки, в другую тарелку разбиваем яйцо, мешаем его, в следующую тарелку насыпаем панировочные сухари 3-4 ст. ложки, туда же добавляем тертый сыр 3-4 ст. ложки. Далее берем полоску куриного филе, обваливаем в муке, затем опускаем в яйцо, после этого кладем в тарелку с сухарями и сыром, хорошо обваливаем филе, выкладываем на противень. После того, как все полоски обваляем и выложили на противень, ставим в духовку, предварительно её разогреть при 180°, минут на 20-25. Подавать в горячем виде.

Приятного аппетита! Лушников Егор

## «НАШ ЛЮБИМЫЙ РЕЦЕПТ» СЫРНИКИ



Для того, чтобы приготовить сырники, нам понадобится:

- 250 грамм творога (5%)
- 50 грамм творожного сыра
- 30 грамм сахарной пудры
- 50 грамм манки (можно муку)
- 1 куриный желток
- щепотка ванильного сахара

Приготовление:

1. Творог высыпать в емкость и немного перетереть ложкой, добавить сливочный сыр и перемешать.
2. Вмешать сахарную пудру, манку, ванилин и желток, тщательно перемешать и сформировать сырники
3. Обжарить сырники с двух сторон на среднем огне.

Вкуснейшие сырники готовы! Приятного аппетита!

Семья Рыбниковых

## Борщ с фасолью

### Рецепт:

- Говядина – 500г
- Картофель - 500г
- Капуста белокочанная – 500г
- Свекла – 1-2 маленькие
- Морковь – 1 средняя
- Лук репчатый – 1 шт.
- Зелень любая
- Соль по вкусу
- Фасоль в томате – 1 банка
- Лимон – 3-4 тонких пластика
- Сахар – 1 столовая ложка без горки

Подготавливают все необходимые продукты. Мясо нарезаем небольшими кусочками, выкладываем в кастрюлю, заливаем холодной водой. Доводим до кипения, солим, снимаем пену и варим мясо 1,5 часа на маленьком огне под крышкой. Картофель очищаем и нарезаем средними кусочками, кладем в кипящий бульон, пока картофель варится, свежую капусту мелко шинкуем и добавляем к

картофелю. По готовности снимаем с огня.

На сковороде, на растительном масле обжариваем мелко нарезанный лук до золотистого цвета, добавляем тертую на крупной терке морковь и свеклу. Тушим до готовности, но не слишком долго, иначе свекла потеряет цвет. Добавляем банку фасоли в томате.

Готовую поджарку перекладывают в кастрюлю, добавляем пластики лимона нарезанные на 4-6 частей и сахар! Перемешиваем, закрываем крышкой, даем немного настояться. Подаем со сметаной!

Приятного аппетита!!!

Семья Саматовых



## *Творожная запеканка с фруктами*



### *Ингредиенты:*

*Творог – 500-600 грамм;*

*Яйца – 3 шт.;*

*Сахар – 5 ст. л.;*

*Манка – 3 ст. л.;*

*Сметана – 3 ст. л.;*

*Ванилин на кончике ножа;*

*Фрукты по желанию (бананы, яблоки, груши) или сухофрукты (изюм, курага).*

### *Приготовление:*

*В чаше смешать творог, яйца и сахар, можно с помощью блендера, добавить сметану, манку, ванилин и фрукты (сухофрукты). Перемешать и выложить в смазанную маслом форму.*

*Выпекать в духовке примерно 30 минут при температуре 180 градусов.*

*Подавать можно со сметаной, сгущенкой, мёдом, вареньем или фруктами.*



*Приятного аппетита!!!*

*Семья Алексеевых*

# ЛЁГКИЕ ДЕТСКИЕ КУРИНЫЕ КОТЛЕТЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ



## Ингредиенты:

Куриное филе 500 гр

Яйца 1 шт.

Лук репчатый 1 шт.

Морковь 1 шт.

Белый хлеб 4 гр

Молоко 0.25 стак.

Соль по вкусу

Специи сухие по вкусу

Перец, черный молотый по вкусу

Растительное масло 1 стол. ложка

## ПОШАГОВОЕ ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Шаг 1. Продукты для приготовления котлет. Хлебные ломтики очищаем от корки, оставляем только мякоть. Очищаем, моем овощи, тщательно моем куриное филе.

Шаг 2. Размачиваем в молоке мякоть белого хлеба.

Шаг 3. Овощи и куриное филе нарезаем крупными кусками.

Шаг 4. Куриное филе прокручиваем через мясорубку вместе с луком. Морковь дважды пропускаем через мясорубку, добавляем яйцо, соль и хорошо

перемешиваем готовый фарш. Отбиваем фарш руками в течение 10-ти минут, чтобы он стал однородным.

Шаг 5. Наливаем в мисочку холодной воды. В неё будем окунать руки при формировании котлет. Смазываем маслом посуду для выпечки (форму) и укладываем в неё сформированные мокрыми руками котлетки. Лучше их сделать небольшими, так они быстрее и легче приготовятся.

Шаг 6. Наливаем в форму с котлетами немного воды (0,25 стакана) и ставим в разогретую до 180 град. духовку. Запекаем куриные котлеты 20-25 минут.

Шаг 7. Так выглядят готовые нежные куриные котлетки без обжарки – вкусное и сытное мясное блюдо для детей. Подавать котлеты детям можно с тушеными овощами или картофельным пюре, а также вареными крупами (рис, гречка, пшено и др.) или макаронными изделиями. Выкладываем готовые котлетки на тарелки. Украшаем по вашему вкусу и подаем детишкам на радость. Приятного аппетита вашим крохам!

Для украшения котлеток я использовала дополнительно 2 помидора, кудрявую петрушку, для глазок крабиков – сметану и ягоды черники.

**ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!!!!!!!**

**СЕМЬЯ ТАРАСОВА ДАНИЛА**

## *ЛЕНИВЫЕ ВАРЕНИКИ*



### ИНГРЕДИЕНТЫ:

Творог 450 гр

Яйца 1 шт.

Мука 140 гр

Сахар 2 стол.л.

Соль 0.5 чайн.л.

Сливочное масло по вкусу

### ПОШАГОВОЕ ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Шаг 1. Основной ингредиент ленивых вареников, как известно, творог. Очень важно выбрать в магазине хороший творог, чтобы он был в меру кислый и рассыпчатый, а главное натуральный. Подойдет творог любой жирности, но я люблю готовить из творога 5%. Также нам понадобится мука (ровно 140 граммов!), желательно ее заранее просеять, одно яйцо, сахар и соль.

Шаг 2. С помощью вилки разотрем творог с сахаром и солью. Сахара берем две столовые ложки, если хотите послаще, то три ложки. Соли достаточно небольшой щепотки только для баланса вкуса.

Шаг 3. Затем добавляем одно куриное яйцо и продолжаем растирать творожную смесь вилкой.

Шаг 4. Добавляем в творожную смесь 140 граммов муки и вымешиваем тесто. В рецепте муки ровно столько, чтобы тесто не липло к рукам. Больше муки добавлять не желательно, чтобы вареники не получились жесткими. Можно только подсыпать пару ложек муки на стол при лепке вареников, чтобы они не прилипали к столу.

Шаг 5. Из теста катаем колбаску, которую разрезаем на небольшие куски одинакового размера. Затем каждый кусочек катаем в шарик. Поступаем так со всем тестом, делаем заготовки ленивых вареников.

Шаг 6. Теперь самое интересное, в каждом шарике пальцем делаем углубление, ямку, обмакивая палец в муке. Ямка эта нужна, чтобы потом в готовых ленивых варениках в ней скапливалось сливочное масло или сметана (соус). Так вкуснее!

Шаг 7. Бросаем наши ленивые вареники в кипящую подсоленную воду. После того, как вареники всплывут, варим совсем немного буквально 2-3 минуты. Вылавливаем вареники шумовкой из воды и добавляем сливочное масло.

Шаг 8. Подаем ленивые вареники к столу со свежей сметаной. Также их можно есть с вареньем, сгущенкой и любым сладким соусом. У меня это свежая клубника, перетертая с сахаром.

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!!!!!!

СЕМЬЯ БРУСЕНЦОВОЙ СОНИ

ГРУППА №8

## Любимое блюдо семьи Алёны Кочуковой «Творожная запеканка»



**Ингредиенты:** 600 г творога, 60 г манки, 6 ст л сахара, 2 яйца, 120 мл молока, щепотка соли, щепотка соды, сливочное масло .

**Способ приготовления:** творог перетереть через сито или взбить миксером. Манку залить молоком и оставить на 15 минут набухать. В набухшую манку разбиваем яйца, засыпаем сахар, соль и соду. Все взбиваем. Добавляем творог и все перемешиваем. Форму для выпечки смазать сливочным маслом. Вылить все тесто и поставить в заранее разогретую духовку до 180 ° на 30-40 мин. Запеканку можно полить сгущенкой или смазать джемом.

*«Кекс в кружке»  
от семьи Козаченко*

Рецепт:

- 1 яйцо
- Рисовая мука 1 ст.ложка
- 60 гр.йогурта без добавок
- 2 ч.ложки какао
- Разрыхлитель 0,5 ч.ложки
- Сахар или сах.зам по вкусу

Все смешать и в микроволновку на 3 минуты на полной мощности.



## Рецепт «Смузи»

От семьи Новиковых

Для приготовления смузи Вам понадобятся:

- Малина
- Вишня
- Клубника
- Банан
- Йогурт

В глубокую кружку насыпаем вымытую ягоду и тщательно взбиваем блендером до однородной массы. Добавляем кусочки банана и продолжаем взбивать массу блендером.

Затем добавляем йогурт и снова тщательно перемешиваем.

Разливаем в стаканчики и угощаем родных и близких вкусным и полезным напитком!



Всем приятного аппетита! Для Вас готовила Новикова Дарья!

## *«Сырники» от Никитиной Милены*



Способ приготовления:

Вам понадобится:

- творог 500 грамм
- яйцо 1 шт.
- мука 4 ст. л.
- сахар 2 ст. л.

Инструкция приготовления:

1. Возьмите для приготовления сырников хороший творог высокой жирности. Если творог слишком мокрый, откиньте его сквозь марлю в течение нескольких часов. Стоит также протереть его через сито, это придаст готовым изделиям больше воздушности.
2. Смешайте в миске яйцо с сахаром и солью, добавьте к ним творог и хорошо вымешайте. Присыпьте массу мукой и сформируйте из теста толстую ровную колбаску. Разделите ее на 8 равных частей, слепите из каждого куса теста продолговатый или круглый сырник.
3. Выпекаем сырники при температуре 180 градусов до золотистого цвета.
4. Подавать сырники можно со сметаной, вареньем, ванильным соусом. В общем, кто как привык и любит. Можно даже сделать их несладкими, заменив сахар в рецепте на рубленую зелень или вяленые помидоры.

***Приятного аппетита!***

## Блины молочные тонкие

Молоко - 700 мл

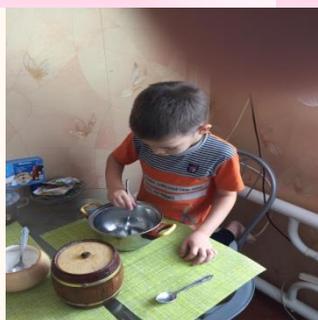
Яйца куриные - 2-3 шт.

Масло растительное - 2-3 ст. ложки

Мука - 300 г

Сахар - 2-3 ст. ложки

Соль - 1-2 щепотки



Семья Волковых

## *Домашняя пицца в духовке*

Для теста нам понадобится:

- 2 стакана муки
- 2 ч.л сахара
- 0,5 ч.л. соли
- Чуть больше половины стакана муки
- 2 ст.л оливкового масла
- 1 ч.л сухих дрожжей

Для начинки:

- 300 гр ветчины (варенной или копченной колбасы)
- Сыр
- Помидор
- Огурец соленый

В миску высыпает муку, добавляем сухие дрожжи, сахар, соль. Все перемешиваем. Затем добавляем воду (это примерно 160 мл). Вливаем масло. Смазываем руки растительным маслом и вымешиваем тесто 10-15 минут. Оставляем на 1,5 часа, накрыв полотенцем.

Когда тесто подошло, раскатать, смазать томатной пастой. Выложить на противень, застеленный фольгой, посыпанную мукой. Затем выложить начинку.

Выпекать в духовке при температуре 180<sup>0</sup> С 15-20 минут.

Приятного аппетита!

Семья Беляевых



## *Рогалики по «бабушкиному» рецепту*

### Ингредиенты:

- сахар - 3 ст.л.
- масло (маргарин) – 200 г
- 2 желтка
- Сметана – 2 ст.л.
- Мука – 300-350 г
- Начинка – густое варенье
- Украшение – сахарная пудра

### Приготовление:

Масло растопить на водяной бане. Добавить желтки, сахар, сметану. Перемешать, постепенно всыпать муку. Замесить тесто, разделить на 3 части и убрать в холодильник на 30 минут. Каждую часть раскатать в круг (диаметр примерно 30 см). Разрезать круг на 8 треугольников (секторов). Каждый кусочек надрезать с широкой стороны, выложить на него варенье и свернуть.

Выпекать при 180<sup>0</sup> С 20-25 минут.

Готовые посыпать сахарной пудрой.



Семья Поповой Анны.

Приятного аппетита.

## *Витаминная бомба*

Для приготовления понадобится примерно в разных частях любые виды сухофруктов (у нас это: курага, чернослив, изюм), лимон, орехи и мед



Все ингредиенты измельчаем в блендере или через мясорубку и перемешиваем. Перекладываем в стеклянную емкость и храним в холодильнике.

Эта смесь - натуральный помощник для укрепления иммунитета и очень вкусный десерт!!!

Приятного аппетита!

Семья Пьянковых

