

Т. Л. Чернова

Детское ПИТАНИЕ от 0 до 5

Простые рецепты для здоровья и роста



 **ИЗДАТЕЛЬСТВО**
КЛУБ СЕМЕЙНОГО ДОСУГА
Харьков Белгород
2010

УДК 613.8
ББК 51.28
Ч49

Никакая часть данного издания не может быть скопирована или воспроизведена в любой форме без письменного разрешения издательства

ISBN 978-966-14-0557-7 (серия)
ISBN 978-966-14-0656-7 (Украина)
ISBN 978-5-9910-0968-3 (серия)
ISBN 978-5-9910-1053-5 (Россия)

© Цехмистро Т. Л., текст, 2010
© ImageSource / Global Look, 2010
© Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», издание на русском языке, 2010
© Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», художественное оформление, 2010
© ООО «Книжный клуб «Клуб семейного досуга»», г. Белгород, 2010

Предисловие

Почему так важны вопросы питания современных детей? Родители должны понимать, что одним из основных условий, без которых невозможно правильное физическое и психическое развитие ребенка раннего возраста и нормальная сопротивляемость растущего организма, является рациональное питание.

Сегодня без правильно организованного питания нельзя вырастить здорового малыша, потому что питание является формой взаимосвязи организма с окружающей средой и обеспечивает поступление в него сложных органических соединений (белков, жиров, углеводов, витаминов и др.), которые необходимы организму как для пластических целей (рост, построение и обновление клеток), так и для покрытия энергетических затрат. Чтобы питание приносило пользу, детский рацион должен отвечать потребностям возраста и включать разнообразный набор продуктов, обеспечивающих растущий организм необходимыми для него веществами.

Надеемся, что представленные рекомендации помогут вам. В книге нашли отражения принципы использования различных продуктов в зависимости от возраста малыша. Она не претендует на исчерпывающее освещение проблем питания, здесь охарактеризованы лишь самые полезные растущему организму продукты питания и рецепты блюд из них. Для удобства читателей в разделе «Детское меню» значком * отмечены блюда, которые рекомендуются детям в возрасте от 1 года до 3 лет.

Приятного аппетита малышам и успехов родителям в освоении детского меню!

Основы рационального питания

Разумная организация питания детей имеет не только медицинское, но и большое социальное значение, поскольку является определяющим фактором всего последующего развития человека. Состояние здоровья детского населения, уровень заболеваемости и смертности зависит от качества питания. Рациональное питание, отвечающее физиологическим потребностям растущего организма, обеспечивает гармоничное развитие ребенка, повышает его иммунитет и выносливость к различным неблагоприятным факторам внешней среды. Родителям следует помнить: нерациональное питание приводит к нарушению деятельности различных органов и систем, что в последующем способствует развитию той или иной патологии.

Правильная организация и систематический контроль за вскармливанием грудного ребенка — основное условие нормального развития и важнейшее средство поддержания здоровья малыша. Допущенные ошибки исправляются с трудом или вообще не исправимы. К сожалению, число детей, находящихся на искусственном вскармливании, из года в год увеличивается. В настоящее время пропаганда естественного вскармливания необходима не только на всех этапах работы с беременными женщинами и кормящими матерями, но и должна закладываться как программа обучения и просвещения еще в период взросления девочки. Если все же есть необходимость прибегнуть к смешанному и искусственному вскармливанию, следует использовать только адаптированные жидкие и сухие смеси промышленного производства как наиболее полноценные и сбалансированные по составу пищевых веществ.

Охват детей дошкольного возраста общественным питанием составляет сегодня около 45 %, а в отдельных городах Украины доходит до 60 %. В дошкольных учреждениях дети находятся в течение 10—12 часов, и от правильной постановки питания в ДДУ во многом зависят состояние здоровья наших детей и уровень их заболеваемости.

Разработка рационального питания требует предварительной оценки состояния питания наблюдаемого контингента. При исследовании этого вопроса используют три основных подхода:

- изучение фактического питания детей и его соответствия энергозатратам;
- изучение состояния здоровья и физического развития детей;
- изучение обеспеченности организма детей важнейшими веществами.

Для изучения фактического питания ребенка наиболее широко используют два метода — анкетно-опросный и весовой. Первый заключается в оценке потребляемых детьми пищевых рационов на основании сведений, получаемых из специально разработанных анкет, которые заполняются родителями или сотрудниками и содержат вопросы по детальной характеристике питания за определенный промежуток времени (обычно 1—7 дней). Данный метод прост и доступен, не требует специального оборудования, применяется при обследовании большого контингента и дает возможность получить адекватную усредненную оценку питания детей в целом (но не отдельных индивидуумов). Весовой метод заключается в строгом количественном учете (взвешивании) всех потребляемых за день конкретным ребенком продуктов и блюд. Учет ведется обычно в течение 3—7 дней. Это более трудоемкий метод, который может применяться при обследовании ограниченного контингента детей. Его основным преимуществом является возможность строго количественной оценки индивидуального питания.

Учет питания у детей грудного возраста при естественном вскармливании проводится путем взвешивания ребенка до и после кормления. При смешанном и искусственном вскармливании

строго дозируется количество смеси и прикорма. Строгий учет питания сочетается с ведением пищевого дневника, что позволяет проводить анализ питания детей в домашних условиях.

При оценке группового питания в ДДУ используют анализ меню-раскладок, что позволяет составить общее впечатление о характере питания детей в конкретном учреждении и наличии грубых отклонений от существующих норм рационального питания.

Изучение физического развития и состояния здоровья детей дает комплексное представление о качестве их питания. К наиболее информативным показателям состояния питания относятся данные о толщине кожной складки над лопаткой, трехглавой мышцей плеча, и величина окружности плеча, которые отражают размеры мышечной и жировой ткани обследуемых детей. Затем полученные результаты антропометрии сопоставляют со стандартными показателями физического развития детей соответствующего региона на данный период времени.

Для диагностики как недостаточного, так и избыточного питания важно определение корреляции массы тела с ростом по таблицам центильных характеристик. Этим занимаются педиатры. В качестве показателей состояния здоровья также используют индекс здоровья и число пропусков по болезни.

Для оценки состояния питания детей используют методы определения показателей гуморального и клеточного иммунитета, биохимические методы исследования обеспеченности организма нутриентами, белками, аминокислотами, витаминами. Информативны также тесты, основанные на изучении активности ферментов, обеспеченности организма витаминами, минеральными солями и микроэлементами.

Питание и его функции

Питание является физиологической потребностью организма. Оно необходимо как для построения и непрерывного обновления клеток и тканей, так и поступления веществ, из которых

в организме образуются ферменты, гормоны и другие регуляторы обменных процессов и жизнедеятельности. Питание — это очень сложный процесс поступления, переваривания, всасывания и усвоения в организме пищевых веществ.

Основные пищевые вещества — это белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины и вода. Эти пищевые вещества называют также питательными, учитывая их главенствующее значение в жизнедеятельности организма и отграничивая их от натуральных, входящих в состав пищи, веществ, вкусовых, ароматических и т. д.

К незаменимым пищевым веществам, которые не образуются в организме или образуются в недостаточном количестве, относятся белки, некоторые жирные кислоты, витамины, минеральные вещества и вода. Поступление с пищей незаменимых пищевых веществ является обязательным.

К заменимым пищевым веществам относятся жиры и углеводы, которые также необходимы в питании. При дефиците этих веществ в организме на их образование расходуются другие питательные вещества и нарушаются обменные процессы.

Усвоение пищи начинается с ее переваривания в пищеварительном тракте, продолжается при всасывании пищевых веществ в кровь и лимфу и заканчивается усвоением пищевых веществ клетками и тканями организма. В ходе переваривания пищи под воздействием ферментов органов пищеварения (главным образом желудка, поджелудочной железы, тонкой кишки) белки расщепляются до аминокислот, жиры — до жирных кислот и глицерина, усвояемые углеводы — до фруктозы, галактозы. Эти простейшие составные части пищевых веществ всасываются из тонкой кишки в кровь и лимфу, с которыми разносятся по всем тканям и органам. Непереваренная пища поступает в толстую кишку, образуя каловые массы.

Усвояемость пищи понимается как степень использования содержащихся в ней пищевых (питательных) веществ организмом и зависит от их способности всасываться из желудочно-кишечного тракта. Коэффициенты усвояемости пищевых веществ зависят от особенностей входящих в рацион продуктов,

способов их кулинарной обработки и состояния органов пищеварения. При смешанном (состоящем из животных и растительных продуктов) питании коэффициент белков составляет в среднем 84,5 %, жиров — 94 %, углеводов — 95 %. Эти коэффициенты используются при расчетах питательной ценности отдельных блюд и пищевого рациона в целом (пищевой рацион — состав и количество пищевых продуктов, используемых в течение суток). Различными методами кулинарной обработки можно целенаправленно изменить усвояемость и удобоваримость пищи.

Следовательно, рациональное питание — это физиологически полноценное питание с учетом пола, возраста, характера двигательной активности ребенка и др. Оно способствует сохранению здоровья, сопротивляемости вредным факторам окружающей среды, высокой физической и умственной активности, в последующем — высокой работоспособности и долголетию.

Для хорошего усвоения пищи и жизнедеятельности необходимо сбалансированное питание, то есть снабжение организма всеми питательными веществами в определенных соотношениях между собой. Особое значение придается сбалансированности незаменимых составляющих частей пищи, которых насчитывается более 50.

Энергетическая ценность питания и суточная потребность в энергии зависят от суточных энергетических затрат (энергозатрат), которые складываются из расхода энергии на основной обмен, усвоение пищи, физическую, нервно-мышечную деятельность.

Пища является единственным источником жизненно важных веществ: белков, жиров и углеводов, минеральных веществ, витаминов и микроэлементов, необходимых для роста и формирования детского организма, его активной деятельности и устойчивости к неблагоприятным воздействиям внешней среды.

Из продуктов расщепления пищевых веществ путем сложных химических превращений в организме происходит непрерывный синтез белков и белковых веществ, липидов, углеводов, ми-

неральных и других комплексных соединений, необходимых для обеспечения стабильности и обновления морфологических структур, образования функционально активных соединений — ферментов, гормонов.

Для осуществления процессов синтеза необходим постоянный приток энергии. Обмен энергии — одно из главных проявлений жизнедеятельности, благодаря которому осуществляется рост и развитие, обеспечивается высокая упорядоченность обменных процессов и функциональная организованность биологических систем. Организм получает необходимую ему энергию, образуемую при расщеплении поступающих с пищей углеводов и жиров, в меньшей степени белков, которые используются в растущем организме, главным образом для пластических целей.

Чем младше ребенок, тем больший приток энергии требуется для покрытия энергетических затрат, связанных с его интенсивным ростом, развитием, обменом веществ и поддержанием основных жизненных функций. Вследствие функциональной незрелости нервной системы и ряда других органов и систем, высокой напряженности обменных процессов растущий организм ребенка быстро реагирует на недостаток или избыток в питании тех или иных пищевых веществ изменением важнейших функций — нарушением физического и психического развития, расстройством деятельности органов, несущих основную функциональную нагрузку по обеспечению гомеостаза, ослаблением естественного и приобретенного иммунитета.

Поэтому питание должно соответствовать по составу, количеству и качеству всех компонентов — белков, жиров, углеводов, минеральных солей, микроэлементов и витаминов — возрастным физиологическим потребностям детского организма.

Задача относительно простая, но очень ответственная. Родителям нужно хорошо знать, каковы сегодня требования, предъявляемые к количеству, качеству и гигиене питания.

Чтобы вырастить ребенка здоровым, необходимо строить питание на научных основах, соблюдая правила рационального, сбалансированного питания. Недостатки в организации

правильного питания детей обусловлены, главным образом, неосведомленностью родителей и обслуживающего персонала детских ДДУ в вопросах состава пищи, рационального использования продуктов и приготовления блюд.

Все результаты научных изысканий отечественных и зарубежных авторов убеждают в необходимости пересмотра существовавших до сих пор величин потребностей детей в пищевых веществах и энергии с учетом современных условий жизни и разработки новых научных рекомендаций по количеству пищевых факторов и детализированных в возрастном аспекте. Постоянно совершенствуются методические подходы в оценке потребности в пищевых веществах и энергии.

Недостаточное или избыточное питание в первые месяцы жизни рассматривают как фактор риска в возникновении эндокринной и нервной патологии, аллергии, ожирения, атеросклероза, ишемической болезни сердца, гипертензионного синдрома, заболеваний органов пищеварительной системы и др.

Министерством здравоохранения Украины утверждаются «Нормы физиологических потребностей в пищевых веществах и энергии» для различных возрастных групп детского населения. Особого внимания родителей заслуживает определение физиологических потребностей в пищевых веществах и энергии для детей, начиная с периода новорожденности и до 6 лет. Рассмотрим рекомендованные гигиенические обоснования пищевых потребностей здоровых детей.

Пищевые потребности здоровых детей

Питание обеспечивает основные жизненные функции организма. К ним в первую очередь относятся:

- рост и развитие;
- непрерывное обновление тканей (пластическая роль пищи);
- доставка энергии, необходимой для всех внутренних процессов организма и для осуществления внешней работы и передвижения.

Также с пищей организм человека получает вещества, которые необходимы для синтеза организмом соединений, выполняющих роль регуляторов и биологических катализаторов: гормонов и ферментов.

Для осуществления этих функций в различных условиях организму должны доставляться питательные вещества определенного качества и количества. Отсюда вытекает основное требование к рациональному питанию: соответствие количества и качества пищи потребностям организма. Невыполнение этого требования приводит к отставанию роста и развития детей и различным заболеваниям пищевой неадекватности.

Выполнение основных законов питания особенно важно для растущего организма: отставание в массе тела, росте, физиологическом и психическом развитии, вызванное нерациональным питанием, не может быть исправлено коррекцией химического состава пищи и увеличением ее количества, так как после достижения определенного возраста эти изменения оказываются необратимыми. Поэтому с целью обоснования пищевых потребностей здорового ребенка рассматриваются количественная и качественная сторона питания детей.

Основой для нормирования необходимой суточной калорийности рациона является знание или установление общего расхода энергии детей за этот срок. Оптимальным является рацион, калорийность которого полностью соответствует энергозатратам детского организма.

Энергозатраты организма слагаются из:

- расхода энергии на поддержание основных жизненных функций организма (основной обмен);
- специфически-динамического действия пищи (СДД) — усиление обмена в ответ на прием пищи;
- расхода энергии на рост и развитие, отложение тканевых веществ;
- расхода энергии на выполнение работы, двигательную активность, крик и плач у детей.

Общий суточный расход энергии определенной возрастной группы может быть оценен фрагментарно с последующим сложением энерготрат во время сна, бодрствования, с учетом роста и развития. Базой для составления средних величин являются наблюдения за действительным потреблением пищи. Установленные таким образом величины характеризуют среднюю энергетическую потребность, т. е. среднее потребление энергии. Для расчета индивидуальной потребности принимают во внимание колебания массы тела, роста, более детально учитывается возраст, пол, бытовые условия.

Правильное питание детей имеет большое значение в развитии ребенка. В настоящее время выделилось даже специальное направление — диетология развития, т. е. управление здоровьем детей через совершенствование питания.

От правильного питания ребенка с первых месяцев жизни зависят его нормальный рост, развитие и здоровье, умственные способности. Организм ребенка лучше сопротивляется различным детским болезням, в том числе и инфекционным, если питание его поставлено рационально.

Количество пищи и ее составляющие

Пища должна давать все необходимое для происходящего в ребенке усиленного роста и развития, поэтому вместе с возрастом ребенка должно неизменно увеличиваться количество пищи и корректироваться ее составляющие.

Энергетические потребности организма выражаются в калориях, и на этой основе вычисляют количество пищи, необходимое в течение суток.

Количество пищи измеряют в единицах тепловой энергии — калориях. Число калорий рассчитывается на 1 кг веса тела. Оно и представляет собой энергетический коэффициент. У растущего организма энергетические потребности значительно выше, чем у взрослого, с одной стороны, потому что на 1 кг веса тела приходится большая поверхность тела,

а с другой — потому что для обеспечения роста необходимо гораздо большее количество пищи, чем просто для поддержания существующего веса.

В первые три месяца жизни для поддержания веса грудному ребенку необходимо около 55 кал/кг в сутки. Но поскольку примерно 10 кал из суточного количества составляют потери с выделениями, для поддержания веса спокойного ребенка в среде, не требующей особой химической терморегуляции, необходимо 65 кал/кг в сутки. В действительности это количество на 15—30 кал больше, так как ребенок не постоянно спит, а плачет, движется, то есть необходимо 80—90 кал/кг в сутки. Нашей целью, однако, является не просто поддержание существующего веса, но и обеспечение дальнейшего роста и развития ребенка, а для этого нужно еще около 30 кал/кг в сутки.

Например, стакан молока (200 мл) дает человеческому организму 130 калорий, 1 г масла — 7,5 калории, 1 г мяса — около 1 калории, 1 г сахара — 4 калории, 1 г пшеничного хлеба — немного больше 2 калорий. При составлении норм питания детей принято количество калорий и количество отдельных пищевых веществ вычислять в зависимости от веса, т. е. на 1 кг веса ребенка. Количество калорий и пищевых веществ на 1 кг будет тем больше, чем меньше возраст ребенка. Так, для детей до 9-месячного возраста требуется 110—125 калорий на 1 кг веса в сутки, в возрасте от 9 месяцев до 1 года — 100—110 калорий, от 1 года до 1,5 лет — 90—100 калорий, от 1,5 до 4 лет — 80—90 калорий, от 4 до 8 лет — 70—80 калорий.

Но ценность детской пищи заключается не только в количестве калорий. Необходимо, чтобы она содержала все вещества, из которых состоит человеческий организм, белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества и воду.

Источником белка служат мясо, рыба и яйца, крупы, бобовые и овощи. Для того чтобы белки хорошо усваивались ребенком и наиболее полно использовались клетками и тканями организма, необходимо не только достаточное, в соответствии

с возрастом, количество белка, но и правильное соотношение его с количеством углеводов и жиров. Длительные наблюдения над детьми показали, что самым благоприятным является соотношение, при котором на 1 г белка приходится 1 г жира и 4 г углеводов. В тех случаях, когда ребенку давалось относительно большее количество жира, резко снижалось всасывание белка в кишечнике. Жирами богато масло, сливки, имеются жиры в молоке, сметане и мясе. К углеводам относится прежде всего сахар. Углеводы имеются также во всех сладостях, в хлебе, крупах, овощах фруктах, в молоке (молочный сахар). Роль углеводов в питании детей особенно значительна ввиду большой подвижности малышей, а мышечная работа требует большого количества пищи.

Для правильного роста и развития детей необходима пища, богатая витаминами. Все витамины оказывают влияние на развитие детского организма. **Витамин А**, который важен для зрения, содействует также укреплению и росту всего детского организма. Известно, что такие заболевания, как туберкулез, детские инфекции, особенно респираторные, заметно легче протекают у детей, пища которых богата витамином А. В этом отношении большое значение в детском питании имеют сливочное масло, сметана, цельное молоко, печень, яичный желток, а также свежая зелень (салат, лук и др.), так как в зелени содержится вещество, известное под названием «каротин», которое в организме прекращается в витамин А.

Не менее значительна в питании детей роль **витамина С**. Он укрепляет детский организм, усиливает сопротивляемость инфекционным заболеваниям. Все это требует уделять особое внимание правильному использованию в детском питании свежих овощей, а также в течение весенне-летнего периода максимально обогащать детскую пищу зеленью, дикорастущими и культурными плодами и ягодами.

Витамины группы В должны быть введены в детское питание в достаточном количестве. Необходимо, чтобы с первых лет жизни дети получали обычной ржаной хлеб, являющийся

источником витаминов группы В. Очень полезно также ввести в рацион детей дрожжи. Этот продукт содержит ценные белки, группу витаминов В и фосфор. Дети хорошо усваивают дрожжи, у них увеличивается отложение белка в организме, повышается общий жизненный тонус. Дети могут получать достаточное количество витаминов группы В, если их пища будет разнообразна по составу входящих в нее продуктов растительного и животного происхождения.

Полноценным считается питание, обеспечивающее энергетические потребности, сбалансированное по белкам, жирам и углеводам и содержащее необходимое количество микроэлементов. Самое большое значение имеют 8 из 15 микроэлементов: йод, цинк, медь, селен, кобальт, хром, молибден и марганец. Все они важны для роста и развития растущего организма, дифференцировки тканей мозга, иммунной, кроветворной, мышечной и репродуктивной систем.

Проблема правильной организации питания детей имеет не только медицинское, но и большое социальное значение, так как является определяющим фактором всего последующего развития человека. Состояние здоровья детского населения, уровень заболеваемости и смертности зависят от качества питания. Рациональное питание, отвечающее физиологическим потребностям растущего детского организма, обеспечивает гармоничное развитие ребенка, повышает его иммунитет, выносливость к различным неблагоприятным факторам внешней среды. Это особенно актуально сегодня.

Для новорожденных и детей грудного возраста важным является материнское молоко, и это вскармливание называется «золотым стандартом». Более того, в настоящее время доказано, что правильное питание ребенка раннего возраста является гарантией пожизненного функционирования метаболических систем и пищевого поведения на многие годы. Однако отдаленное влияние грудного вскармливания на развитие и здоровье детей может быть только при условии продолжения грудного вскармливания в сроки не менее 6 или 9 месяцев, а еще лучше — до 1,5 лет.

Физиологическое значение пищевых веществ и потребность в питательных веществах

Если бы питание представляло собою лишь процесс потребления продуктов — носителей энергии, то три основных вида продуктов могли бы быть взаимозаменяемыми на основе расчета калорий. На практике же возможности такой взаимозаменяемости весьма узки. Одним из основных условий правильного питания является обеспечение правильных соотношений питательных веществ и их оптимального количества. Если один из этих продуктов будет преобладать в пище или же, наоборот, его будет слишком мало, могут возникнуть нарушения пищеварения и питания, процессов обмена, роста и развития, конституции. Если преобладают углеводы, возникает бродильный процесс (понос); при преобладании белков — гнилостный стул, излишки жира; при «кетогенной диете» — кетоз. При недостатке углеводов также развивается кетоз, при дефиците белков вообще останавливается всякое развитие, более того, возникают гипотрофия и отеки.

БЕЛКИ

Белки являются основными носителями жизни, основной составной частью клеток; около 85 % сухого остатка организма человека приходится на их долю.

Белки не могут быть заменены никакими другими компонентами пищи. С участием белков осуществляются все важнейшие функции организма: рост, обмен веществ, мышечная работа, мышление. Аминокислоты, образуемые при расщеплении пищевого белка в пищеварительном тракте и поступающие с током крови в ткани и клетки организма, используются для синтеза собственных белков, выполняющих в организме многообразные функции: трофическую, транспортную, каталитическую, регуляторную, защитную, сократительную и др.

Биологическая ценность пищевых белков определяется аминокислотным составом. Белки, содержащие все незаменимые

аминокислоты в количестве, достаточном для синтеза тканевых белков, являются полноценными. Они содержатся в продуктах животного происхождения: молоке, мясе, яйцах, рыбе. Усвояемость этих белков высокая — около 90 %. В продуктах растительного происхождения (муке, крупах, бобовых) белки не содержат полного набора незаменимых аминокислот или содержат их в недостаточном количестве, а поэтому относятся к разряду неполноценных. Эти белки усваиваются всего на 60 % и менее. Однако полноценный рацион питания не может состоять только из продуктов животного происхождения. Исключением является молочное питание, за счет которого потребность в белках и аминокислотах полностью покрывается белками животного происхождения. Для обеспечения сбалансированного питания в состав рациона должны входить в достаточном количестве белки животного и растительного происхождения.

При смешанных пищевых рационах обогащается состав и других компонентов — липидов, углеводов, минеральных солей, что способствует улучшению регенерации гемоглобина крови, укреплению иммунитета

У детей первого года жизни после введения прикорма и постепенного его расширения за счет овощных и крупяных блюд квота белков животного происхождения в общем белковом обеспечении составляет 80,8 %, к 3 годам жизни — 75 %; в дошкольном возрасте белки животного происхождения должны составлять не менее 60 % суточной нормы белков рациона.

Для новорожденных и детей первых 4—5 месяцев жизни идеальным является аминокислотный состав белков грудного молока, потому они используются с максимальной эффективностью. Таким образом, основной задачей является обеспечение рационов питания полноценными в количественном и качественном отношении белками на всех этапах развития детского организма. Для обеспечения интенсивных пластических процессов детям рекомендованы более высокие нормы белка в расчете на 1 кг массы тела, различные в зависимости от возраста: от 1 до 3 лет — 4,0—4,5 г; от 3 до 6 лет — 3,5—4,0 г.

ЖИРЫ

Биологическая роль пищевых липидов многогранна. Являясь «двухкомпактным» источником энергии и поставщиком незаменимых для процессов жизнедеятельности веществ — полиненасыщенных жирных кислот и жирорастворимых витаминов, они служат также пластическим материалом. Пищевые жиры различного происхождения (животные, растительные) не равноценны по своему воздействию на обменные процессы.

Источником для образования жира в организме человека являются жиры пищевых продуктов животного и растительного происхождения, кроме того они могут синтезироваться в организме из углеводов и в меньшей мере из белков. В составе жира грудного молока отмечено высокое содержание жирных кислот, которые характеризуются легкой усвояемостью и легко всасываются в кишечнике.

УГЛЕВОДЫ

Углеводы являются легкоусвояемым источником энергии и играют важную роль в организме: в составе ДНК и РНК участвуют в передаче наследственной информации, как структурный элемент оболочки эритроцитов определяют группу крови, входят в состав ряда гормонов, гепарина, фиброгена и протромбина.

В норме при сбалансированном питании основная часть глюкозы, поступающей из кишечника в кровь, подвергается окислительным превращениям, за счет чего выделяется энергия, используемая клетками в процессе жизнедеятельности; около 30 % глюкозы превращается в гликоген, который откладывается в печени и мышцах.

ВИТАМИНЫ

Витамины — это группа химически различных веществ, имеющих ряд общих свойств. Они не образуются в организме человека или образуются в недостаточных количествах, поэтому

относятся к незаменимым пищевым веществам. Витамины — это биологически активные вещества, регулирующие обмен веществ и разносторонне влияющие на жизнедеятельность организма. Они действуют на обмен веществ самостоятельно или в составе ферментов. Витамины активны в очень малых количествах: суточная потребность в отдельных витаминах выражается в миллиграммах или их тысячных долях — микрограммах (мкг).

При недостатке витаминов в организме возникают авитаминозы и гиповитаминозы.

Авитаминоз — это полное истощение запасов витаминов в организме. Авитаминозы в нашей стране ликвидированы. *Гиповитаминоз* — различная степень снижения обеспеченности организма одним или несколькими (полигиповитаминозы) витаминами. Они в нашей стране встречаются, но не имеют четкой клинической картины и характеризуются пестротой проявлений, обусловленных нарушением обмена веществ и функций отдельных органов и систем (снижение умственной и физической активности, у взрослых людей — снижение работоспособности, сопротивляемости инфекциям, появление вялости, раздражительности, ухудшение сна и аппетита, частая головная боль). При гиповитаминозах есть специфические симптомы. Например, при А-гиповитаминозе отмечается ухудшение зрения в сумерках (снижение темновой адаптации), при С-гиповитаминозе — рыхлость и кровоточивость десен, при недостаточности витаминов В₂ и В₆ — поражение губ, углов рта, языка, кожи; при D-гиповитаминозе у ребенка развивается рахит.

Основные причины алиментарной недостаточности витаминов следующие:

- неправильное по продуктовому набору питание, недостаток в рационе овощей, фруктов и ягод, что неизбежно приводит к дефициту витаминов С и Р;
- преимущественное употребление рафинированных продуктов (сахар, изделия из муки высших сортов, очищенный рис и др.), отчего поступает мало витаминов группы В;
- сезонные колебания содержания витаминов в пищевых продуктах (в зимне-весенний период в овощах и фруктах

уменьшается количество витамина С, в молочных продуктах и яйцах — витаминов А и D, весной уменьшается ассортимент овощей и фруктов — источников витаминов С, Р и каротина);

- ▶ неправильное хранение и кулинарная обработка продуктов, что ведет к значительным потерям витаминов, особенно С, А, В, каротина, фолатина;
- ▶ нарушение сбалансированности между пищевыми веществами, из-за чего при достаточном потреблении витаминов, но длительном недостатке полноценных белков может возникнуть дефицит многих витаминов;
- ▶ длительный дефицит или избыток в питании одних витаминов, что нарушает обмен других.

Детский организм особенно чувствителен к недостатку витаминов. Хотя женское молоко является лучшим видом пищи для детей первого года жизни, однако при интенсивном росте и развитии в эпоху акселерации дети с первых месяцев жизни, особенно при искусственном вскармливании, нуждаются в дополнительном введении витаминов и минеральных солей. Малыш растет и развивается, обмен веществ происходит в его организме очень энергично, и витамины необходимы ребенку, как и все другие вещества. Ребенок должен получать их ежедневно, иначе он постоянно будет усталым, начнет чаще болеть. Если ребенок получает необходимое количество витаминов, он менее восприимчив к инфекциям, а если и заболит, то легче и быстрее перенесет болезнь. Малышам нужны все витамины, но у каждого свое назначение.

Несмотря на то что женское молоко богаче коровьего по содержанию витаминов А, С, В, дети после первого месяца жизни нуждаются в дополнительном введении витаминов, что объясняется особенностью обмена веществ, с преобладанием пластического. Витамины, являясь коферментами более чем 100 ферментных систем, участвуют в различных видах обмена.

Коррекция потребности в витаминах должна осуществляться постоянно под наблюдением педиатра.

МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА

Помимо белков, жиров и углеводов в пище ребенка должны содержаться минеральные вещества. Кроме поваренной соли, организму нужны кальций, калий, железо, фосфор, магний и микроэлементы (минеральные вещества, которые требуются организму в очень малых количествах, но чрезвычайно важны для него). Все эти вещества играют определенную роль в функционировании, росте и развитии различных органов и систем человеческого организма. Важнейшие неорганические компоненты питания человека подразделяются на три группы:

- ▶ макроэлементы: железо, магний, калий, кальций, натрий и фосфор;
- ▶ микроэлементы: йод, фтор, марганец, алюминий, бром; цинк, никель, мышьяк, кобальт, кремний;
- ▶ ультрамикроэлементы: золото, свинец, ртуть, серебро, радий, рубидий.

Железо незаменимо в процессах кроветворения и внутриклеточного обмена. Наиболее богаты железом сушеные белые грибы, печень и почки молодых животных, персики, абрикосы, рожь, зелень петрушки, картофель, лук репчатый, тыква, свекла, яблоки, айва, груши, фасоль, чечевица, горох, толокно, куриное яйцо, шпинат.

Больше всего **магния** содержат продукты растительного происхождения, особенно миндаль, орехи грецкие, пшеница, крупы, абрикосы, белокочанная капуста.

Калий — обязательный участник многих обменных процессов. Больше всего калия в сушеных абрикосах, инжире, апельсинах, мандаринах, сушеных персиках, шиповнике, черной и красной смородине, бруснике, землянике, арбузах, дыне, сое, алыче, грецких и лесных орехах, картофеле, свежих огурцах, брюссельской капусте, зелени петрушки.

Высоким содержанием **кальция** отличаются свежее и сквашенное молоко, творог, сыры, соя, зелень петрушки, лук репчатый, толокно, урюк, курага, яблоки, сушеные персики, груши, миндаль, яичный желток.

Основным поставщиком **натрия** является поваренная соль.

Наиболее богаты **фосфором** молоко, творог, сыры, белые сушеные грибы, яичный желток, грецкие орехи, многие крупы (особенно рис), соевая мука, зеленый горошек, урюк и курага, изюм, говядина и мясо кролика, печень телят.

Сера — непременная составная часть клеток организма человека. Считается, что суточный пищевой рацион должен содержать 4—5 г серы, что обеспечивается правильно организованным питанием, в которое включают мясо, куриное яйцо, овсяную и гречневую крупу, молоко, сыры и капусту.

Довольно много **йода** содержат морская капуста, кальмары, креветки, морская рыба, овощи, молоко и молочные продукты.

Марганец активно влияет на обмен белков, углеводов, жиров, сравнительно богаты этим микроэлементом крупы (овсяная), говяжья печень и многие хлебобулочные изделия.

Больше всего **кобальта** содержат молодая говядина, виноград, редис, салат, шпинат, свежий огурец, черная смородина, клюква, репчатый лук, телячья печень.

Медь необходима для регулирования процессов снабжения клеток кислородом и образования гемоглобина. Она содержится в рационе, включающем овощи и плоды, мясо, хлебобулочные изделия, рыбу.

Цинка больше всего в фасоли, горохе, кукурузе, говядине и телячьей печени, свинине, курице, рыбе. Есть цинк в молоке, яблоках, грушах, вишне, картофеле, свекле и моркови.

Чтобы ребенок был здоров и правильно развивался, он должен получать все вещества в гармоничном сочетании. Для этого от родителей требуется внимание, бдительность и грамотное использование тех богатств, которые дает нам живая природа.

ВОДА

В организме человека вода находится как вне клеток, так и внутри их. Вода составляет около 70 % общего веса человека и распределяется следующим образом: 50 % воды содержится

в мышцах, 13 % — в костях, 5 % — в крови, 16 % — в печени, 0,5 % — в селезенке. Вода имеет огромное значение как одна из основных частей любой живой ткани. Все биохимические процессы в организме происходят в водных растворах. Потеря организмом более 10 % воды угрожает его жизнедеятельности.

Вода поступает в организм с различной пищей и в виде питья. Для организма вреден как недостаток воды, так и ее избыток. Употребление чрезмерного количества воды перегружает работу сердца, вымывает из организма минеральные соли. Поэтому ее употребление нужно регулировать. Родителям необходимо помнить: здорового малыша нельзя поить насильно, он решит все сам!

Важнейшей частью пищевого рациона является вода, которая обеспечивает течение обменных реакций, пищеварение, выведение с мочой продуктов обмена веществ, терморегуляцию и т. д. В съедобной части овощей, фруктов и ягод содержится 85—95 % воды, в молоке — 88 %, в твороге — 65—78 %, в сыре — 40—50 %, в яйцах — 74 %, в рыбе — 75—80 %, в мясе — 60—70 %, в хлебе — 40—45 %.

Потребность в воде зависит от характера питания, климата, состояния здоровья и других факторов. При избыточном употреблении воды создается повышенная нагрузка на сердце и почки, из организма выводятся минеральные вещества и витамины. При ограничении воды увеличивается концентрация мочи, в ней могут выпадать осадки солей, уменьшается выделение из крови продуктов обмена веществ. Натрия хлорид способствует задержке воды в организме, соли калия и кальция оказывают противоположное действие. Увеличение жидкости в диете рекомендуется при интоксикации, инфекционных заболеваниях, высокой температуре тела, различных заболеваниях почек и печени. Количество жидкости уменьшают при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, особенно с отеками, и при ожирении.

Потеря организмом большого количества жидкости сопровождается сгущением крови, что ведет к возникновению чувства жажды. Однако это ощущение иногда не совпадает

с действительной потребностью в воде, а вызывается сухостью во рту от уменьшения слюноотделения. В этих случаях бывает достаточно прополоскать рот. Усилению слюноотделения способствуют лимонная, яблочная или другие органические кислоты. Поэтому лучше утоляет жажду вода, подкисленная лимоном, аскорбиновой кислотой, клюквенным экстрактом, добавлением кислых соков фруктов и ягод. Хорошо помогают отвары сухих фруктов и шиповника, морсы, зеленый чай, обезжиренные кисло-молочные напитки. Для утоления жажды в воде должно быть не более 1—2% сахара. При температуре воды выше 12—15 °С она не дает освежающего эффекта. Холодная вода натошак усиливает двигательную функцию кишечника, что используется при запорах. Холодная вода, выпитая после приема жирной пищи, способствует ее задержке в желудке, а после свежих фруктов и ягод может вести к усиленному газообразованию и вздутию кишечника. Питье воды во время еды несколько замедляет пищеварение. При жажде воду желательно пить до еды.

Питание здоровых детей в различные возрастные периоды

От правильного питания ребенка с первых дней жизни зависят его здоровье и умственные способности. Если питание поставлено рационально, организм малыша лучше сопротивляется различным возбудителям детских болезней, в том числе и инфекционных. А неправильное питание подготавливает почву для будущих болезней сосудов, мозга, легких, костной системы. Растущему организму требуются не только белки, жиры и углеводы, витамины и минералы. Ребенок крайне чувствителен ко всем химическим пищевым добавкам, просто это не сразу становится явным. Правильное питание защитит и предохранит наших малышей от хронических заболеваний ЖКТ, органов дыхания, сердечно-сосудистой системы, а также от аллергических состояний. Профилактика должна начинаться с перинатального периода и пройти через все взросление ребенка.

Вы должны помнить, что ребенок — живое природное существо самой высокой сложности и его здоровье напрямую зависит от питания. В решении этой проблемы в течение первого года жизни малыша участвует много людей (и мама, и педиатр, и патронажная сестра), но после отлучения от груди детский рацион доставляет достаточно хлопот. Рассмотрим, как грамотно использовать различные продукты в зависимости от возраста малыша и какие питательные и полезные блюда можно приготовить детям.

И помните: пища должна давать детскому организму все необходимое для происходящего в нем усиленного роста и разви-

тия, поэтому вместе с возрастом ребенка должно увеличиваться количество пищи и корректироваться ее составляющие.

Вскармливание здорового ребенка первого года жизни

ЕСТЕСТВЕННОЕ ВСКАРМЛИВАНИЕ

Естественное, или грудное, вскармливание — вскармливание ребенка грудным материнским молоком с момента рождения до 1—1,5 лет со своевременным введением дополнительных факторов питания и прикормов — представляет собой биологическую и эмоциональную основу развития малыша.

Материнское молоко оптимально приспособлено ко всем особенностям пищеварения и обмена веществ грудного ребенка. Только женское молоко обеспечивает ему поступление незаменимых веществ в течение длительного времени. Первые 4—6 месяцев жизни ребенка должны быть молочным периодом. Это обусловлено морфофункциональными особенностями желудочно-кишечного тракта малыша, незрелостью ферментных систем и функционального состояния почек, несовершенством иммунного ответа в этот период. Грудное молоко и предшествующее ему молозиво способствуют более быстрой адаптации новорожденного к внеутробному существованию.

Кормящей женщине требуется энергия для покрытия ценности выделяемого молока плюс энергия на его производство. Суточный рацион кормящей грудью женщины должен содержать 112 г белка, 100 г жира, обогащенного полиненасыщенными жирными кислотами, 400 г углеводов, необходимое количество витаминов и минеральных солей, особенно кальция и фосфора. Потребление жидкости кормящей грудью женщиной должно составлять 2 л в сутки, включая суп, чай, соки, молоко, кисломолочные продукты.

Рациональное полноценное питание необходимо сочетать с правильным режимом. Необходима спокойная домашняя об-

становка, любовь, доброта, взаимопонимание и поддержка всех членов семьи, достаточный сон (не менее 8—9 часов в сутки), прогулки на свежем воздухе.

Для кормящей грудью женщины совершенно недопустимы курение и употребление спиртных напитков, а также прием лекарств, так как это способствует снижению количества молока, выделяемого грудной железой, и ведет к развитию гипогалактии.

Первичная гипогалактия — это состояние, при котором значительный недостаток молока у матери выявляется уже с первых дней лактации. Она встречается редко (в 2,8—8 % случаев) и обычно связана с заболеваниями желез внутренней секреции и нарушением уровня гормонов в организме женщины.

Вторичная гипогалактия встречается чаще, и ведущее место в неспособности женщины кормить ребенка грудью принадлежит только психологическому фактору. Она происходит из-за отсутствия у матери твердой уверенности в способности это сделать, а также психических травм. Женщины, особенно первородящие, часто испытывают чувство беспокойства и неуверенности в способности кормить ребенка грудью.

К наиболее часто встречающимся признакам недостатка молока у матери относятся отсутствие молока в молочной железе после кормления, беспокойство ребенка после кормления, недостаточная прибавка ребенка в массе (менее 500 г), урежение у младенца мочеиспусканий. В этом случае в течение нескольких дней 2—3 раза проводят контрольное кормление (взвешивание ребенка до и после кормления) и узнают количество высосанного им молока.

Прежде чем вводить в питание младенца продукты докорма, необходимо использовать все способы сохранения и усиления лактации. Этому способствуют:

- твердая уверенность матери в необходимости кормить грудью ребенка;
- спокойная обстановка в семье;
- достаточный сон и отдых;
- сбалансированное питание;

- более частое прикладывание ребенка к груди (свободный режим вскармливания);
- использование специализированных продуктов, витаминных препаратов, напитков из трав, усиливающих лактацию: «Лактамил» (Россия), «Матерна» (США), сбалансированный молочный напиток «Энфа Мама» (компания «Джонсон»), «Мама-Плюс» (Дания), «Фемилак» и «Олимпик» (Россия);
- включение в питание продуктов, усиливающих лактацию (грецкие орехи, дрожжевая паста, мед, салат листовой, редька, морковь, укроп, тмин);
- использование медикаментозных средств: апилак (0,01 г 3 раза после еды под язык, до полного рассасывания), никотиновая кислота (0,05 г 4 раза в день за 15—20 минут до кормления; не следует прекращать прием препарата после появления неприятных ощущений «горячего жара» и покраснения кожных покровов мамы, это кратковременно и не таит в себе опасности); глютаминовая кислота (по 1 г 3 раза через 20 минут после еды, запивать сладким чаем); «Гендевит» (по 1 драже 3 раза в день после еды); витамин Е (по 0,01—0,015 г 2 раза в день);
- лечение вакуумным аппаратом «Лактон», что вызывает улучшение кровообращения железы и усиление лактации (10 процедур через день).

Может помочь и фитотерапия. К примеру, можно употреблять экстракт боярышника (20 капель 3 раза в день в течение недели), а также настои молокогонных растений: крапива (лист), тысячелистник (травы), валериана (корень), пустырник (травы), хмель (соплодия), семя укропа, тмина, моркови. Но помните, что приобретать сырье необходимо в специализированной аптеке и только при наличии сертификата качества.

Особенности вскармливания детей в период новорожденности

После многочисленных дискуссий педиатры и неонатологи пришли к единственно правильному решению: необходимо грудное вскармливание!

В настоящее время применяется принцип свободного вскармливания как более физиологический, поскольку внутриутробно плод круглосуточно получал через плаценту питательные вещества и необходимо какое-то время для адаптации новорожденного к энтеральному питанию. Вскармливание здорового доношенного ребенка грудным молоком начинается в первые 30—60 минут после родов, и таким образом не прерывается биологическая связь между матерью и появившимся на свет новорожденным. Новорожденного выкладывают на живот матери, и он сам подползает к груди (поисковое поведение), а прикосновение его щеки к груди матери вызывает «роющий» рефлекс — движения ртом, ищущим сосок. Ребенок ощущает запах молока, совершает круговые движения и пытается найти источник этого запаха, а затем захватывает сосок и ареолу груди.

Большинство детей начинают хорошо сосать только на 4-й день. Но преимущество раннего прикладывания к груди заключается в том, что попадание грудного молока стимулирует пусковой механизм для продукции гормонов желудочно-кишечного тракта (ЖКТ), новорожденный получает с молоком секреторный иммуноглобулин А и G, обеспечивается рост бифидум-бактерий и т. д. При раннем прикладывании к груди меньше физиологическая убыль массы тела и более раннее восстановление массы тела при рождении.

Большое значение имеет поддержание гормонального статуса. Отмечено, что при раннем прикладывании новорожденного к груди у матери быстрее возрастает объем молока и более длительное время сохраняется лактация. Для сохранения этих положительных моментов в дальнейшем необходимо пребывание новорожденного и матери в одной палате и свободное кормление по требованию ребенка, не ограниченное по времени и продолжительности. При свободном вскармливании дети сами устанавливают интервалы между кормлениями. Признаками голодаявляются активные сосательные движения или вращательные движения головой с различными звуковыми знаками еще до крика.

Какова же рекомендуемая частота кормлений сегодня? Она зависит от активности сосательного рефлекса новорожденного:

от 8—10 до 12 раз и больше прикладываний за сутки. Рекомендуемая длительность кормления — 20—30 минут и более. У 90 % детей к концу первого месяца жизни частота кормлений снижается до 7—6 раз за сутки, а их длительность уменьшается. От ночных кормлений ребенок должен отказаться сам.

Первые дни ребенок получает из груди матери молозиво, имеющее особую биологическую ценность. К концу периода новорожденности 90 % детей переходят на регулярный режим вскармливания.

Кормление грудью — это замечательное время материнства, удивительное общение между мамой и малышом. В эти ответственные моменты формируется ваше отношение к ребенку и психо-эмоциональная связь на всю жизнь. Помните, что нервно-психическое развитие детей, вскармливаемых грудью матери, намного опережает развитие детей, принимающих заменители грудного молока. Кормление грудью ведет к продлению так называемого «биологического детства» и более продолжительной жизни вашего ребенка.

Вскармливание грудного ребенка (1 месяц — 1 год)

Большинство детей, вскармливаемых свободно, постепенно устанавливают оптимальный для себя режим кормления: в возрасте 1,5—2 месяцев — 7 кормлений с 3-часовым перерывом или 6 кормлений с 3,5-часовым перерывом; в возрасте от 2 до 5 месяцев — 6 кормлений с 3,5-часовым перерывом; в 4 или 5 месяцев — 5 кормлений с 4-часовым перерывом; в 9 месяцев — 4—5 кормлений.

Здоровый ребенок сам регулирует необходимое количество молока, получаемого им за одно кормление и за сутки.

При достаточной лактации у матери ребенок до 5—6 месяцев должен получать только грудное молоко. Нет необходимости вводить дополнительно жидкость, соки, тем более ранний прикорм.

В методических рекомендациях ВОЗ утверждается, что коровье молоко не должно использоваться в питании детей в каче-

стве питья до наступления 9-месячного возраста, а если позволяют средства и возможности, то до 12 месяцев. Еще в 80-е годы XX столетия появились достоверные доказательства того, что коровье молоко вызывает диапедезные кровотечения (пассивное пропитывание эритроцитов в околосоудистую ткань кишечника под давлением крови) и приводит к развитию анемии.

Очень важно, чтобы в рацион ребенка включались различные виды углеводов и пищевых жиров. Поставщиками их являются овощи и фрукты, вводимые ребенку с соком и овощным пюре.

Первым вводится яблочный сок, который характеризуется относительно низкой кислотностью и невысокой потенциальной аллергенностью. Также можно рекомендовать сливовый и вишневый соки. Соки с высокой потенциальной аллергенностью (абрикосовый, черносмородиновый, персиковый и клубничный) нельзя давать ранее 6—7 месяцев. Для расчета объема соков существует формула: $V = n \times 10$, где n — число месяцев жизни ребенка.

Если в первом полугодии весь белок должен быть животного происхождения, то во втором полугодии необходимо ввести (20 %) растительный белок — источник минеральных веществ, пектина, клетчатки. В связи с этим с 5—6 месяцев ребенку вводят прикорм в виде овощного пюре. Прикорм — это замена одного из грудных кормлений другими продуктами.

Показаниями для введения прикорма являются следующие:

- угасание рефлекса выталкивания языком пищи при хорошем проглатывании;
- жевательные движения при попадании в рот соски — готовность к жеванию;
- прорезывание зубов, повышенное слюноотделение (усиление функции слюнных желез происходит с 4 месяцев);
- отсутствие аллергических проявлений;
- уверенное умение сидеть и интерес к пище;
- достаточная зрелость ЖКТ, чтобы усвоить небольшое количество продукта густого прикорма без расстройства пищеварения на этот продукт.

Введение *первого, овощного, прикорма* следует начинать с одного вида овощей (кабачок или цветная капуста), затем постепенно расширить ассортимент (белокочанная капуста, картофель, морковь, репа, тыква), а еще позднее ввести томаты и зеленый горошек.

Второй прикорм в виде молочной каши вводится через 3 недели после первого (рис, гречневая и кукурузная мука).

Прикорм вводится постепенно, с 1—2 чайных ложек с постепенным увеличением до возрастной нормы. Его необходимо давать с ложки, ребенок должен сам губами снять прикорм. Можно использовать сухие каши быстрого приготовления «Нутритек» (Россия): в них не добавляется сахар, на вкус они сладкие и содержат 12 витаминов, которые не разрушаются, так как каши не варятся, а также линолевую и линоленовую кислоты. Эти каши обогащены восстановленным железом — 10 мг на одну порцию (100 % рекомендуемого суточного потребления).

С 7—8 месяцев вводится *третий прикорм* — мясной в виде фарша (источник животного белка и железа), затем с 10 месяцев — в виде фрикаделек, к году — в виде паровых котлет (при условии наличия зубов). Предварительно за 1—2 недели дают мясной бульон (10—30 мл). С 9 месяцев вместо мяса 1—2 раза в неделю можно давать рыбу. Таким образом, к 9—10 месяцев ребенок получает 3 прикорма и 2 грудных кормления — утром и вечером (на ночь). С 7 месяцев можно давать $\frac{1}{4}$ яичного желтка, а с 8 месяцев — $\frac{1}{2}$ желтка.

При введении каждого прикорма необходимо соблюдение следующих правил:

- начинать вводить прикорм только здоровому ребенку при нормальном стуле;
- не вводить прикорм при изменении условий жизни малыша (например, при переезде);
- первый прикорм лучше давать во второе кормление;
- начинать прикорм с малых количеств (с 1 ч. л.) в теплом виде перед кормлением грудью;
- прикорм давать только с ложки;

- прикорм вводить постепенно, увеличивая с 1—2 ч. л. до 150 мл в одно кормление;
- переходить к новому виду прикорма только после привыкания к предыдущему, но не ранее чем через 3—4 недели.

Основные критерии адаптации ребенка к новой пище и показатели адекватности питания следующие:

- хорошая прибавка массы тела и роста в соответствии с возрастными нормами;
- сохранение аппетита;
- спокойное поведение и сон, положительные эмоции;
- чистота кожных покровов (отсутствие аллергии);
- нормальный стул (оформленный или полуоформленный без непереваренных остатков и неприятного запаха);
- нормальное нервно-психическое развитие ребенка.

Необходимо следовать правилам гигиенического воспитания при введении прикорма, которые заключаются в следующем:

- не вталкивать пищу в рот ребенку, а учить брать ее губами с ложечки;
- сухарик, половинку яблока давать ребенку в руку;
- с 7 месяцев поить ребенка из чашки (вначале ее держит взрослый, с 11—12 месяцев ребенок держит самостоятельно);
- в 8 месяцев сажать ребенка за стол на специальном стуле;
- с 8—9 месяцев учить ребенка держать ложку и пользоваться ею;
- приучать ребенка к опрятности.

Отнятие от груди матери должно проходить безболезненно для ребенка, а поэтому следует придерживаться определенных правил:

- убедиться, что ребенок ест достаточное количество пищи;
- с 12 месяцев заменить утреннее кормление цельным коровьим молоком или кефиром, а через 1—2 недели заменить и вечернее;
- стараться избегать ситуаций, которые напугали бы ребенка о кормлении грудью;
- демонстрировать ребенку свое внимание и любовь другими способами;

- не отталкивать ребенка, если он будет настаивать на сосании груди;
- не проводить отнятие от груди в весенне-летний период, при острых заболеваниях и обострении хронических, в поствакцинальном периоде;
- ограничить прием жидкости матерью.

Существуют противопоказания к грудному вскармливанию со стороны матери:

- туберкулез (открытая форма с бацилловыделением);
- ВИЧ-инфекция;
- особо опасные инфекции (сибирская язва, столбняк);
- состояния декомпенсации при хронических заболеваниях почек и печени, при декомпенсации сердца;
- злокачественные новообразования; острые психические заболевания.

СМЕШАННОЕ И ИСКУССТВЕННОЕ ВСКАРМЛИВАНИЕ

Искусственное вскармливание — это вскармливание младенца первого года жизни заменителями грудного молока. Переход на искусственное вскармливание рассматривается как вынужденная мера и должен осуществляться под контролем педиатра. Причинами для перевода ребенка могут быть только полное отсутствие молока у матери или необходимость временного ограничения вскармливания грудью по медицинским показаниям со стороны матери или ребенка.

Смешанным называется вскармливание, когда наряду с грудным молоком ребенок получает и его заменители, то есть докорм. Если женское молоко составляет $\frac{2}{3}$ — $\frac{3}{4}$ суточного количества, то вскармливание приближается к естественному, $\frac{1}{3}$ — к искусственному.

Сухие и жидкие адаптированные молочные смеси

В настоящее время смешанное и искусственное вскармливание осуществляют исключительно на основе использования

современных адаптированных продуктов — сухих или жидких молочных смесей промышленного производства на основе коровьего молока. Однако в коровьем молоке содержится избыточное количество белка (30 г/л) и солей, недостаточное количество железа, отсутствуют полиненасыщенные жирные кислоты, витамины С и Е. В смесях нового поколения введение в состав сывороточных белков повышает биологическую ценность белкового компонента. Смеси содержат 15 разных витаминов и 11 макро- и микроэлементарных компонентов. По составу белков, жиров, углеводов, других нутриентов они максимально приближены к женскому молоку.

Различают смеси, специально приготовленные для здоровых новорожденных и детей первых месяцев жизни: «Хипп Пре», «Хипп-1», «Хумана Пре», «Малютка» и «Малютка М». При отсутствии прибавки массы тела переходят на последующие смеси этого же изготовителя («Хипп-1» или «Хипп-2», «Детолакт-1» — на «Детолакт-2», «Малютка» — на «Малыш»), причем переход должен осуществляться в течение 3 дней.

Для кормления недоношенных и маловесных детей используют смеси «Пре НАН» («Нестле»), «Новый Нан» («Нестле Фуд»). Это смеси с модифицированным белковым компонентом: в них снижен уровень белка и состав приближен к белку грудного молока.

Смеси «Нутрилак-1» (до 5—6 месяцев) и «Нутрилак-2» (6—12 месяцев) не требуют кипячения. Американская смесь «Семилак» аналогична «Детолакту».

Отечественные смеси «Малютка», «Малютка М» предназначены с рождения до 3 месяцев только для здоровых детей, адаптированные смеси «Детолакт», «Детолакт-1» и «Детолакт-2» — с момента рождения.

Смесь «Тутелли» (Финляндия) приближена к грудному молоку и предназначена для детей от рождения до 1 года. Пептиды «Тутелли», заменитель грудного молока, — для вскармливания детей, страдающих аллергией на коровье молоко и соевый белок. Соя «Тутелли» — при аллергии на коровье молоко и/или непереносимость лактозы. Также рекомендуются

смеси «Вини-соя» (Россия), «Нутри-соя» (Нидерланды), «Ал-сой» (Швейцария), «Бэби-Соя-Семи» (Швеция).

Смесь «Сэмпер-Бэби-1» (Швеция) относится к так называемым начальным, или стартовым, смесям. Смесь «Сэмпер-Бэби-1» предназначена для смешанного и искусственного вскармливания детей с рождения до 5-месячного возраста. «Сэмпер-Бэби-2» — для детей с первой недели жизни до 6-месячного возраста.

Не рекомендуется одновременно использовать несколько смесей. К числу максимально адаптированных смесей относятся «Нутрилак» 0—12 («Нутритек» Россия), «Нутрилон», «Нутриция» Голландия, «Сэмпер-Бэби-1» (Швеция), «Хипп Пре» и «Хипп» (Австрия), «Гуманна-1» Германия, «НАН» (Швейцария) и многие другие. Чем меньше возраст ребенка, тем больше он нуждается в максимально адаптированных смесях.

Для детей первого года жизни созданы адаптированные кисломолочные смеси: жидкие производства России — «Агуша-1» (для детей от 2—4 недель до 5—6 месяцев) и «Агуша-2» (для детей с 5—6 месяцев, частично адаптированная); «НАН кисломолочный» (Швейцария). Кисломолочные смеси можно сочетать со сладкими, но использовать в количестве не более 50% от общего суточного объема заменителей женского молока и/или «последующих» смесей.

Основным показанием для перевода на смешанное вскармливание является *гипогалактия*. Ее признаки: ребенок беспокоится, плачет, не выдерживает интервалы между кормлениями, сосет кулачки, мочеиспускания урежаются, уменьшается объем и кратность стула (псевдозапоры) или стул, наоборот, учащается («голодная» диспепсия), кривая массы тела уплощается или «падает», отмечается отсутствие молока в грудной железе у матери после кормления при тщательном сцеживании. При подозрении на гипогалактию проводят контрольное взвешивание и определяют количество необходимого докорма.

При смешанном вскармливании необходимо каждый раз начинать кормление грудью и только потом вводить докорм —

таким образом достигается сохранение лактации у матери. Кормление происходит по режиму: через 3,5 часа при 6-разовом кормлении и через 4 часа при 5-разовом, так как для переваривания коровьего молока необходимо 4 часа.

У детей, находящихся на искусственном вскармливании, прикорм может быть введен на 1 месяц раньше, чем у детей на естественном вскармливании.

Молочные смеси — это достижение пищевой промышленности, но они никогда не заменят грудное молоко, поскольку в заменителях отсутствуют иммунологические и пищеварительные компоненты, призванные защищать ребенка и помогать ему усваивать пищу.

БЛЮДА ДЛЯ ДЕТЕЙ ПЕРВОГО ГОДА ЖИЗНИ

Творог кефирный

☞ 600 мл кефира

Полученный на молочной кухне кефир (или кефир «Детский», приготовленный на молочном комбинате) вылить в эмалированную посуду и поставить на слабый огонь. Когда сверху образуется сгусток, откинуть его на стерильную марлевую салфетку, чтобы стекла сыворотка.

Творог кальцинированный

☞ 600 мл молока, 2,4 г молочнокислого кальция или 6 мл 20%-ного раствора хлористого кальция

К холодному пастеризованному или кипяченому молоку добавить молочнокислый кальций или раствор хлористого кальция, перемешать и нагреть до кипения, после чего немедленно снять с огня и охладить до комнатной температуры (для лучшего отделения сыворотки). Полученный пресный творог откинуть на стерильное сито, покрытое стерильной марлей, и отжать.

Пюре из моркови

☞ 1—2 моркови, 25 мл молока, 1 ч. л. растительного масла, соль

Морковь вымыть щеткой, почистить, нарезать кусочками, залить кипятком и тушить под крышкой на слабом огне до готовности и полного выкипания воды. Горячую морковь протереть через сито, добавить подогретое молоко и кипятить в течение 2—3 минут. В пюре влить растительное масло.

Готовить непосредственно перед кормлением ребенка!

Пюре из картофеля

☞ 2—3 картофелины, 40 мл молока, 1 ч. л. растительного масла

Картофель отварить на пару, горячим протереть через сито и при непрерывном взбивании добавить горячее кипяченое молоко. Тщательно перемешать и довести до кипения. В готовое пюре влить растительное масло.

Пюре из овощей

☞ По 30 г моркови, брюквы, репы и капусты, 1 картофелина, 30 мл молока, 1 ч. л. сливочного масла, соль

Овощи нарезать, залить небольшим количеством воды и поставить на огонь в закрытой посуде. Следить за тем, чтобы на дне кастрюли постоянно была вода. Когда овощи будут готовы, добавить нарезанный картофель и варить до мягкости. Овощи в горячем виде протереть, подмешать молоко и соль. Массу взбить, хорошо подогреть и добавить сливочное масло.

В овощное пюре полезно добавлять шпинат, зеленый горошек, свекольный сок.

Пюре из тыквы и яблок

☞ 100 г тыквы, 100 г яблок, 1 ч. л. сахарного сиропа, 5 г сливочного масла

Тыкву очистить от кожицы и семян, нарезать ломтиками, залить небольшим количеством воды и варить до готовности в закрытой посуде. Добавить очищенное и нарезанное ломтиками яблоко, помешивая, готовить еще 10—15 минут. Протереть через сито, добавить сахарный сироп, сливочное масло и довести до кипения.

Суп-пюре овощной

☞ 100 г картофеля, 100 г цветной или белокочанной капусты, 50 г моркови, 2 яичных желтка, 200 мл молока, 15 г сливочного масла, 600 мл воды, соль

Овощи отварить до готовности в небольшом количестве воды, протереть через сито и соединить с отваром. Добавить горячее молоко и соль. Недостающий объем восполнить горячей кипяченой водой и еще раз прокипятить. Отварить яйца, желтки растереть с маслом и заправить суп перед кормлением ребенка.

Каша манная (5%- и 10%-ная)

☞ 5 (10) г манной крупы, 50 (100) мл молока, 1 ч. л. сахарного сиропа, 3 г сливочного масла, 1 мл 25 %-ного раствора соли

В кипящую, слегка подсоленную воду всыпать тонкой струйкой просеянную манную крупу и варить, постоянно помешивая, 15—20 минут. Влить подогретое молоко и сахарный сироп, довести до кипения. В готовую кашу добавить сливочное масло.

Каша манная с фруктовым пюре

☞ 10 г манной крупы, 100 мл молока, 50 мл воды, 1 ч. л. сахарного сиропа, 1 мл 25 %-ного раствора поваренной соли, 1 яблоко (1/4 стакана свежих фруктов или 30 г сухих фруктов), 3 г сливочного масла

Сварить 10 %-ную манную кашу. Приготовить фруктовое пюре: свежее яблоко (или ягоды) протушить в небольшом количестве воды под крышкой, протереть через сито и уварить до густоты.

Слегка остывшее пюре смешать с готовой манной кашей и довести до кипения. Также можно использовать сухофрукты, которые следует предварительно тщательно вымыть и подержать немного в холодной воде для набухания. В готовую манную кашу можно добавить хорошо вымытое, ошпаренное кипятком и очищенное от кожицы и семян сырое яблоко.

Каша манная розовая

☞ 10 г манной крупы, 100 мл молока, 50 мл воды, 1 ч. л. сахарного сиропа, 3 г сливочного масла, 1 мл 25%-ного раствора поваренной соли, 1 морковь или 1 помидор

Вымытую, очищенную и ошпаренную кипятком морковь натереть на мелкой терке и отжать сок через стерильную или прокипяченную марлю. Помидор вымыть, нарезать кусочками и отжать сок. В чуть остывшую манную кашу влить сок свежей моркови или помидора.

Каша манная на овощном отваре

☞ 20 г манной крупы, 150 мл молока, 1 морковь, $\frac{1}{2}$ репы (брюквы), 20 г капусты, 1 картофелина, 1 ч. л. сахарного сиропа, 1 мл 25%-ного раствора соли, 5 г сливочного масла

Овощи нарезать, залить горячей водой и варить в закрытой посуде 30 минут. Отвар процедить через марлю, овощи отжать. В овощной отвар добавить часть молока и манную крупу. Варить, помешивая, 15—20 минут. В готовую кашу добавить сахарный сироп, раствор соли и оставшееся молоко, довести до кипения. В слегка остывшую кашу положить сливочное масло.

Каша протертая 10%-ная (овсяная, рисовая, гречневая)

☞ 100 мл молока, 10 г крупы, 5 мл сахарного сиропа, 1 мл 25%-ного раствора поваренной соли, 50 мл воды, 3 г сливочного масла

В кипящую воду всыпать крупу и, непрерывно помешивая, варить на слабом огне 1 час. Разваренную крупу протереть через сито, добавить сахарный сироп, раствор соли, нагретое молоко и, помешивая, варить еще 2—3 минуты. В готовую кашу добавить сливочное масло.

Каша гречневая с фруктовым пюре

☞ 100 мл молока, 1 г гречневой муки, 5 мл сахарного сиропа, 1 мл 25%-ного раствора соли, 30 г фруктового пюре, 3 г сливочного масла

В кипящее молоко при энергичном помешивании подмешать разведенную холодной водой гречневую муку и варить, помешивая, 5 минут. Добавить раствор соли, сахарный сироп, сваренные и протертые через сито фрукты (или фруктовые консервы для детского питания) и довести до кипения. В готовую кашу добавить сливочное масло.

ФРУКТОВЫЕ И ОВОЩНЫЕ СОКИ И ПЮРЕ

Фрукты и ягоды — ценные продукты питания, которые содержат почти все основные вещества, необходимые для поддержания жизнедеятельности организма. Соки являются источником легкоусвояемых углеводов — сахаров (глюкоза, фруктоза, сахароза), и ими богаты виноград, персики, абрикосы, черешня, вишня, яблоки, груши.

Большинство фруктов и ягод являются для организма ребенка основными источниками витаминов (аскорбиновой кислоты, витамина Р, каротина). Черная смородина, шиповник, рябина, облепиха представляют собой природные концентраты аскорбиновой кислоты и каротина. Цитрусовые, наряду с высоким содержанием аскорбиновой кислоты, не имеют окисляющих ее ферментов, чем и объясняется длительная сохранность аскорбиновой кислоты в цитрусовых без существенных потерь. Относительно бедны аскорбиновой кислотой груша, виноград, черешня, белая смородина, слива.

Ягодные, фруктовые или овощные соки получают с помощью прессов, миксеров, блендеров, соковыжималок или просто отжимают через марлю.

Перед отжиманием ягоды, плоды или овощи хорошо моют, очищают от плодоножек и ошпаривают кипятком. Руки предварительно нужно тщательно вымыть, а используемую посуду и марлю обдать кипятком. Сок после отжимания процеживают через марлю и хранят в стеклянной посуде с крышкой или закрытой бутылочке в холодном месте не более 4 часов зимой и 2 часов летом. Но лучше давать соки сразу после их приготовления.

Дают соки за 1 час до еды в количестве от 1 до 10 чайных ложек (5—50 мл) — максимум! — в день в зависимости от возраста ребенка.

Сок из свежих яблок

Свежие яблоки без пятен и изъянов натереть на терке. Отжать сок. Если сок приготовлен из кислых яблок, добавить сахарный сироп из расчета 5—10 мл на 100 мл сока.

Сок из черной смородины, малины, черники, брусники

Спелые немятые ягоды обдать кипятком и отжать сок. К соку из черной смородины и брусники можно добавить сахарный сироп из расчета 5—10 мл на 100 мл сока.

Сок виноградный

Виноград размять ложкой, выжать сок в стеклянную посуду и процедить.

Сок из свежей земляники


Размять ягоды, чтобы не раздавить зернышки, и выжать сок через марлю. Соединить с сахарным сиропом, сваренным из 1 ст. л. сахара и 1 ст. л. воды. Сироп процедить через марлю.

Ягодного сока берут столько же, сколько и сиропа. Для получения 50 мл сока потребуется 100 г ягод.

Сок из молодой моркови

Морковь натереть на терке и выжать сок. Если морковь недостаточно сладкая, можно добавить сахарный сироп.

Сок морковный со сливками

 150 г моркови, 50 г сливок, 25 мл воды

Очищенную морковь натереть на мелкой терке, добавить холодную кипяченую воду, перемешать. Отжать через марлю и соединить со сливками.

Сок из помидоров

Спелые без пятен помидоры вымыть, обдать кипятком, разрезать на 4 части, размять, выжать сок и процедить.

Сок из белокочанной капусты

Капусту тонко нарезать, присолить и перетереть, затем отжать сок.

Пюре из яблок и груш

Спелые и свежие без пятен плоды натереть, положить в марлю и отжать в стеклянную посуду. В готовое пюре добавить сахарный сироп.

Пюре из вишни и сливы

Спелые вишни и сливы тщательно протереть ложкой из нержавеющей стали (или серебряной) через сито или дуршлаг, отделяя жомуру. Если плоды кислые, добавить немного сахарного сиропа.

Пюре морковно-яблочное

☞ 1 морковь, 1 яблоко, 1 ст. л. клюквы, 2 ч. л. сахара

Очищенную морковь и яблоко натереть на терке, смешать с размятой клюквой и сахаром.

ВИТАМИННЫЕ И ВКУСОВЫЕ ДОБАВКИ

Настой из очищенных сушеных плодов шиповника

☞ 5 г плодов шиповника, 95 мл воды, 5 мл сахарного сиропа

Плоды шиповника (без сердцевин) промыть холодной водой, растереть, залить кипятком в эмалированной посуде и настаивать 3 часа при комнатной температуре. Процедить через плотную стерильную материю в стерильную емкость. Сахарный сироп добавить перед употреблением. Использовать в течение суток, иначе разрушается значительная часть витамина С.

Настой из цельных плодов шиповника или черной смородины

☞ 10 г плодов шиповника или черной смородины, 90 мл воды, 5 мл сахарного сиропа

Плоды промыть холодной водой, залить кипятком в эмалированной посуде и кипятить под крышкой 10 минут. Настоять в течение суток при комнатной температуре, процедить через стерильную материю в стерильную емкость, добавить только что прокипяченный сахарный сироп, тщательно перемешать, перелить в стерильную бутылочку и закупорить.

Сахарный сироп

☞ 100 г сахара, 100 мл воды

Сахар залить водой, кипятить 20 минут и процедить через двойной слой стерильной марли с прослойкой стерильной ваты. Если сиропа получилось меньше 100 мл, через тот же фильтр добавить

необходимое количество кипятка, сироп снова прокипятить. Перелить в стерильную бутылочку, закрыть стерильной пробкой.

Раствор поваренной соли 25%-ный

☞ 25 г поваренной соли, 100 мл воды

Поваренную соль залить горячей водой и, помешивая, кипятить 10 минут на слабом огне. Готовый раствор процедить через двойной слой стерильной ваты, при необходимости добавить кипятка, чтобы получить 100 мл раствора, снова прокипятить, перелить в стерильную бутылочку и закрыть стерильной пробкой.

Питание детей раннего и дошкольного возраста

ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ ОТ 1 ГОДА ДО 3 ЛЕТ

Питание ребенка от 1 года до 3 лет служит переходным от вскармливания к питанию взрослого человека. Этот период, если его сравнить с первым годом жизни, является периодом поступательного развития организма и постепенного приближения к статусу взрослого.

Интенсивный рост организма продолжается на втором и третьем году жизни. В это время увеличивается подвижность ребенка, в связи с чем возрастают энергетические затраты. Функциональная способность желудочно-кишечного тракта повышается. Ребенок начинает разжевывать пищу, дифференцированно относиться к ее качеству, приучается есть самостоятельно.

Основные ингредиенты пищи в этот период должны поступать в организм в соотношении 1:1:4 и составлять: белки — 4 г, жиры — 4 г, углеводы — 15—16 г на 1 кг массы тела. Для полноценного питания важно, чтобы 75% белков были животного происхождения. В рацион ребенка должны включаться продукты, содержащие наиболее полноценные жиры: сливки, сливочное масло, желтки. И 5—10% их составляют растительные масла.

Потребность в углеводах покрывается за счет сахара (50%), хлеба, овощей, картофеля, каши. С овощами и фруктами ребенок получает необходимые минеральные соли, витамины С, А и группы В.

В период от 1 года до 3 лет активно продолжается формирование скелета, увеличивается мышечная масса, сохраняется высокая потребность в минеральных веществах: так, количество кальция, необходимое ребенку этого возраста, составляет в среднем 1000 мг в сутки, фосфора — до 1500 мг, соотношение между кальцием и фосфором — 1:1,5 или 1:1. Повышается суммарная потребность в витаминах.

До 1,5 лет ребенка целесообразно кормить 5 раз в сутки, а начиная с конца 2-го года — 4 раза. Молоко остается важным пищевым продуктом, и в этом возрасте необходимый его объем составляет 600—650 мл в сутки. С 1,5 лет ребенку можно давать супы, запеканки, овощные винегреты, оладьи. Очень ценен творог, поскольку содержит полноценные белки и большое количество кальция, калия и фосфора. Солями кальция и фосфора богат также сыр. Сливки используют для заправки овощных блюд и каш, в супы и салаты добавляют сметану.

Пища для детей от 1 года до 1,5 лет по степени механического измельчения должна быть не очень крупной, размер основной массы частиц — 2—3 см. Блюда должны быть кашцеобразной консистенции типа пюре, суфле, пудингов, паровых котлет. Однако если у ребенка 8—10 зубов, то он способен уже достаточно хорошо жевать черствый хлеб, сухарь, печенье, мягкие яблоки.

Дети старше 1,5 года с появлением коренных зубов могут активно жевать, и обработка пищи может быть такой же, как для взрослых: овощи кусочками, котлеты, мясное рагу, гуляш. Разовую порцию пищи к 3 годам увеличивают до 300 г (максимально 400 г). В этом возрасте необходимо в сутки: белки — 53 г, жиры — 53 г, углеводы — 212 г, количество калорий — 1540; в рационе 70% должны составлять белки животного происхождения. Доля растительных жиров — 10% от общего количества жиров.

Суточный объем пищи до 1,5 лет составляет 1100—1200 мл, в 3 года — 1500—1600 мл. Распределение количества калорий следующее: завтрак — 25%, обед — 35%, полдник — 5%, ужин — 25%. До 1,5 лет пища должна быть протертая, с 1,5 лет — густой консистенции. К 2,5—3 годам ребенок должен не только есть самостоятельно, но и соблюдать эстетику при приеме пищи: в 3 года уметь пользоваться вилкой, после 4 лет — ножом.

В 2—3 года в связи с наличием молочных зубов и развитием жевательного аппарата вводится более твердая пища разной степени измельчения. Ребенок должен ежедневно получать молоко — 500—600 мл в любом виде, творог — 50 г, сметану — 5—10 г через 1—2 дня.

Из мясных продуктов рекомендуются постная говядина, телятина, куры и цыплята (только домашние!), мясо кролика. Не следует готовить блюда из свинины, жирной говядины, баранины, мяса гусей и уток. Периодически можно заменять мясо тщательно очищенной от костей рыбой нежирных сортов, лучше треской, хеком, судаком. Ежедневно к первым и вторым блюдам ребенку дается хлеб. Из круп рекомендуются манная, гречневая, рис.

Для улучшения вкусовых качеств пищи можно добавлять укроп, петрушку, лук, чеснок, ревеня. Раздражающие продукты — горчицу, хрен, перец — употреблять в пищу до 3 лет не нужно.

Чтобы выработать и закрепить рефлекс «на время», важно соблюдать режим питания. Между кормлениями не следует принимать никакую пищу, так как это снижает аппетит. Конфеты (фруктовые, мармелад, сливочный ирис, леденцы) лучше давать сразу после еды. Какао и шоколад могут вызвать чрезмерное возбуждение ребенка, аллергические высыпания на коже, поэтому детям этого возраста, особенно страдающим диатезами, они не рекомендуются.

Детям 2-го и 3-го года жизни, как и более младшего возраста, каждый новый вид пищи вначале дается небольшими порциями. И очень важно, чтобы внешний вид блюд привлекал внимание ребенка и возбуждал аппетит.

ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ОТ 3 ДО 5 ЛЕТ

Питание детей в дошкольном возрасте отличается от питания в раннем детском возрасте как в количественном, так и в качественном отношении.

Дошкольный возраст сегодня охватывает период с 3 до 5 лет. Масса тела ребенка в эти годы нарастает в среднем с 15 до 20 кг, а прирост тела в длину составляет 20—22 см. Общая подвижность детей несколько уменьшается, но увеличиваются физические нагрузки: пешие переходы, спортивные занятия и игры. В периоды вытягивания и нарастания массы тела особенно важно обеспечить детей полноценными пищевыми веществами. Отсутствие их чаще всего сказывается на величине массы тела, размерах и функции отдельных органов, функциональном состоянии желез внутренней секреции, увеличение тела в длину обычно страдает меньше. Недостаток пищевых веществ и значительная физическая и умственная нагрузка могут приводить к заболеванию детей, поэтому одним из важнейших в дошкольном возрасте остается принцип сбалансированного питания.

В результате многолетних наблюдений установлено, что самыми лучшими показателями физического и нервно-психического развития детей в дошкольном возрасте были в тех случаях, когда соотношение белков, жиров и углеводов на 1 кг массы тела в ежедневном рационе составляло 1:1:4. Если правильное соотношение между пищевыми веществами нарушено, рацион даже высокой энергетической ценности будет неполноценным, так как при этом снижается усвояемость белка и процент задержки азота. В связи с этим при организации рационального питания детей дошкольного возраста важное значение приобретает качественный состав рационов.

Предусматривается 4-разовый прием пищи. Для дошкольников завтрак составляет 25 % суточной калорийности, обед — 35—40 %, полдник — 10 %, ужин — 20—25 %. Соотношение между белками, жирами и углеводами 1:1:4. Не менее 10—15 % всех жиров должно приходиться на долю растительных жиров.

Для нормального развития энергетическая ценность потребляемой ребенком пищи должна на 10 % превышать ежедневные энергозатраты. Нарушение этого правила приводит к остановке роста и прибавке массы тела, изменению физиологических и защитных функций организма, способствует снижению сопротивляемости к инфекциям, повышению заболеваемости.

В тех случаях, когда дети достаточное количество времени находятся вне помещения, энергозатраты зависят и от сезона, так в зимнее время года они повышаются в среднем на 10 %, и компенсировать их рекомендуется за счет фракций липидов.

Избыток или недостаток белка отрицательно сказывается на развитии растущего организма. При недостатке происходит остановка роста, повышается утомляемость, снижается успеваемость в обучении, развивается анемия и иммунодефицит, что предрасполагает к частым и затяжным заболеваниям. При избытке белка наблюдается напряжение обменных процессов, повышается возбудимость нервной системы, увеличивается потребность в других компонентах пищи. В отличие от жиров и углеводов белки не накапливаются, а превращаются в простые азотистые соединения и выводятся из организма. Этот процесс требует дополнительной энергии. У детей, потребляющих избыточное количество белка, могут наблюдаться хронические температурные состояния (субфебрилитет), аллергические реакции, а питание их чаще всего снижено. Тем не менее детям дошкольного возраста нужен положительный азотистый баланс, в то время как для взрослого человека оптимальным является азотистое равновесие.

Для растущего организма необходим полноценный белок, поэтому количество животных белков в пище ребенка 3—4 лет должно составлять 70 %, старше 5 лет — 60 % от общего их числа. В тех случаях, когда ребенок получает животные и растительные белки, процесс пищеварения и усвоения их идет более полноценно. Белок в пище детей дошкольного возраста в среднем должен обеспечивать 15 % общей калорийности.

Жиры в растущем организме выполняют не только энергетическую, но и пластическую роль. Они входят в состав мембран,

ферментов, гормонов, оказывают влияние на всасывание некоторых витаминов и минеральных солей.

Основная цель родителей: сделать пищу ребенка вкусной, разнообразной, легко усвояемой при сохранении наиболее важных составных частей.

Мясные продукты (различные сорта мяса — говядина, кролик; домашняя птица — индейка, цыплята или куры) должны составлять 85 г в сутки, рыба — 25 г. В течение недели ребенок может получать 4 дня мясо (по 100—120 г) и 2—3 дня рыбу (по 70—100 г). Если у малыша нет аллергии, можно включать в рацион целое яйцо через день. Сливочное масло в готовых блюдах и на бутерброд составляет 12—17 г; до 10 г растительного масла входит в салаты, винегреты, овощные блюда. Также полезны листовые овощи, корнеплоды, зелень.

Для приготовления каши берут 15—20 г крупы в сутки (гречневой, рисовой, овсяной), макарон — 5—10 г. Хлеб составляет 100 г (в том числе 30—40 г ржаного). При соответствующем уменьшении хлеба ребенку предлагаются хлебобулочные изделия (сухарики, булочки). Также малышу до 3 лет необходимо 35—50 г сахара и 10—15 г мармелада, варенья или меда.

В питании используют фрукты и ягоды, особенно (по степени содержания железа) вишню, абрикосы, инжир, рябину, яблоки, персики, шиповник, смородину, чернику, а также дыню и арбуз. Иногда целесообразно добавлять в блюда чеснок, обладающий бактерицидным и противовоспалительным действием.

Орехи — природный концентрат многих биологически активных веществ, в том числе дефицитных для детей первых лет жизни. Так, 10 г орехов (грецкие, фундук, миндаль) содержат десятую часть суточной нормы железа, меди, фтора, никотиновой кислоты; третью часть пиридоксина; половину нормы токоферолов, линолевой кислоты, цинка; полную суточную норму большинства незаменимых аминокислот, включая метионин и цистин, а также растительного жира. Назначая орехи, следует соответственно уменьшать количество других продуктов.

Мед как источник микроэлементов и полноценных углеводов можно использовать в питании детей вместо сахара при

нормальной его переносимости и отсутствии аллергических реакций.

Следует помнить о возможности относительно или абсолютно избыточного питания, так как в этом возрасте несколько замедляются темпы роста, увеличивается ассортимент продуктов и объем блюд, но сохраняется тенденция к обильному питанию ребенка, особенно в домашних условиях. Известно, что в организме имеется только один вид ткани, предназначенной для хранения запасов, — жировая ткань. Печень тоже может быть местом депонирования легко мобилизуемых веществ — белков, жирных кислот, гликогена, витаминов и т. д. — на разные сроки, от нескольких дней до десятков лет. С этим явлением может быть связано увеличение печени у детей. Функции перегруженной печени нарушаются, что приводит к предболезням и болезням обмена (ожирению, аллергическим заболеваниям, восприимчивости к инфекциям).

Рекомендованы следующие группы пищевых продуктов:

1 группа. Основные белковенесущие продукты: мясо и рыба, яйцо, творог, сыр, фасоль, соя, чечевица. В рацион следует включать говядину, мясо домашних кур, кроликов, морскую и речную рыбу, которая по своим питательным свойствам и химическому составу мало отличается от мяса, но богаче по содержанию ретинола и кальциферолов, минеральных веществ, особенно фосфора.

Большое значение в питании детей имеют яйца, которые содержат много высокоусвояемых питательных веществ: белки усваиваются на 96—97%, жиры — на 95%. В желток яйца входит комплекс витаминов и различных минеральных веществ.

2 группа. Молоко и молочные продукты (в том числе и на приготовление различных блюд) — 500—600 мл в сутки независимо от возраста ребенка. Молоко — один из наиболее ценных продуктов в питании детей этого возраста, источник минеральных веществ, особенно легкоусвояемых кальция и фосфора, полноценных белков и ряда незаменимых аминокислот. Жир молока представляет собой тонкую эмульсию, поэтому легко усваивается организмом ребенка. Молоко частично может быть заменено творогом, сыром.

3 группа. Жиры: сливочное масло $15 + n$ (в граммах), растительные жиры $5 + n$ (в граммах).

4 группа. Фрукты и овощи (кроме картофеля). Сюда входят и объемы натуральных и овощных соков $300 = 3n$ (в граммах).

Следует соблюдать режим питания, объем поступающей пищи, ибо ее избыток создает дополнительную нагрузку на функцию желудочно-кишечного тракта и может способствовать развитию заболеваний органов пищеварения.

Рациональное питание необходимо для нормального физиологического развития ребенка. Оно является важным фактором профилактики различных заболеваний.

ОСОБЕННОСТИ ПОСТРОЕНИЯ ПИТАНИЯ У ДЕТЕЙ ОТДЕЛЬНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП

От 1 года до 1,5 лет: дети продолжают получать 5-разовое питание, но сравнительно быстро приспособляются к 4-разовому. Общий объем суточного рациона составляет около 1100 мл. Меню складывается из тех же основных блюд, что и в конце первого года жизни, аналогичной остается и кулинарная обработка продуктов. Дополнительно может быть введен ржаной хлеб, кофе с молоком, более разнообразными становятся супы, салаты из сырых овощей, винегреты, пудинги и запеканки.

Суточный набор продуктов должен содержать 45—50 г белков, 45—50 г жиров, 160 г углеводов. Калорийность — до 1300 калорий.

От 1,5 до 3 лет: 4-разовое питание с суточным объемом до 1300—1400 мл. Распределение калоража и объема более равномерное — на обед приходится 35—50 % калоража. Набор блюд обогащается. Готовятся борщи и рассольники, используются неострые соусы. Объем молока в суточном рационе сохраняется до 600—650 мл. Суточный рацион включает 53—55 г белков, 53—55 г жиров, 190—200 г углеводов. Калорийность — до 1600 калорий.

Для детей, посещающих ДДУ и получающих трехразовое питание, возникает необходимость в домашнем ужине, содержащем около 300 калорий, 14 г белков, 15 г жиров и до 60 г углеводов.

Рекомендации по меню для домашнего ужина должны сообщаться родителям ежедневно в связи с особенностями дневного меню посещаемой группы. Желательно включать яйца, творог, кефир, кашу, хлеб, радовать малыша булочками и фруктами.

От 3 до 5 лет: 4-разовое питание с суточным объемом до 1800 мл. Завтрак включает до 25 % калоража, обед — 35—40 %, полдник — 10 %, ужин — 20—25 %. Можно включать и соленые, даже чуть острые блюда. Допускаются гуляш, правильно поджаренный картофель, бефстроганов. Количество белков в суточном рационе должно доходить до 63—65 г, аналогично и количество жиров, углеводов — до 230—320 г, калорийность — до 2300 ккал.

Домашние ужины обязательны при посещении ДДУ. Калорийность достигает 450 калорий. В рацион должны обязательно входить творог, сметана, картофель, овощи и фрукты соответственно сезону года, яйца, хлеб с маслом, сдобные булочки, молоко, простокваша, фрукты и ягоды.

КОНТРОЛЬ ЗА РАЗВИТИЕМ И ПИТАНИЕМ РЕБЕНКА

Антропометрические измерения (рост, масса тела, окружность грудной клетки) должны проводиться регулярно в строгом соответствии с методикой. Эти данные в совокупности с данными соматического осмотра ребенка (состояние осанки, костей, мускулатуры, жировое отложение) являются основными в массовой практике и вместе с диагностикой состояния внутренних органов определяют состояние ребенка в целом.

Фактические данные роста, массы тела и окружности груди ребенка сравниваются с региональными таблицами физического развития детей. Существуют также таблицы индивидуальной оценки состояния трофики детей до 6 лет, где приведены данные по длине и массе тела.

Результаты антропометрических данных детей находятся в детской поликлинике по месту жительства в карте развития ребенка. Эти данные должны также вывешиваться в «Уголке родителя» в ДДУ, где мамы и папы могут получать информацию о своем ребенке и сравнивать ее с возрастной нормой.

Детское меню, или Кулинарные рецепты для еды и роста

Чтобы питание приносило пользу, детский рацион должен отвечать потребностям возраста и включать разнообразный набор продуктов, обеспечивающих растущий организм необходимыми для него веществами.

МОЛОКО И МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

Детское питание основано в первую очередь на молочных продуктах, наиболее питательных и доступных в наше время для родителей.

Молоко — один из главных пищевых продуктов, наиболее питательный и доступный по ценовой политике. В нем содержатся все вещества, без которых человеческий организм не может существовать, а именно: полноценные белки, жиры, углеводы, неорганические соли, витамины, гормоны, иммунные тела. Молоко содержит около 100 различных компонентов. По питательной ценности 1 л молока может заменить 700 г телятины, 500 г говядины, 7—8 куриных яиц, более 3 кг овощей. Доказательные научные исследования установили, что дети в возрасте до 12 лет должны потреблять в сутки 800—1200 мл молока, а взрослые — 500—700 мл.

Свежее цельное молоко обладает важной особенностью, называемой бактерицидным свойством, — способностью уничтожать или задерживать развитие попадающих в него микроорганизмов. Способствует сохранению этого свойства чистота

и быстрое охлаждение молока после дойки. Чем чище молоко, тем дольше оно обладает бактерицидными свойствами. Например, не охлажденное молоко начинает скисать через 2—4 часа после выдаивания, а охлажденное до 8—10 °С остается свежим 48—60 часов.

Молоко хорошо и быстро усваивается организмом, из него можно приготовить массу вкусных, питательных блюд и множество видов молочных продуктов. Некоторые из них являются не только продуктами питания, но и важными лечебными средствами против туберкулеза, кишечных инфекций, заболеваний желудочно-кишечного тракта и т. д.

Внимание! Молоко, купленное на рынке, тем более на стихийном, подлежит обязательному кипячению!

Пастеризованное молоко — это молоко, переработанное на молочных комбинатах, где производится его фильтрация и пастеризация при температуре 80—85 °С, что способствует сохранению питательных свойств.

Молочнокислые продукты образуются путем сбраживания молока с помощью молочнокислых бактерий и дрожжевых грибов. Они имеют высокие вкусовые качества, содержат антибактериальные вещества, подавляют рост гнилостных микробов и оказывают нормализующее влияние на кишечную микрофлору. Молочнокислые бактерии обладают способностью продуцировать витамины группы В.

Молочнокислые продукты лучше, чем молоко, усваиваются в пищевом канале. Этому способствует ряд химических и коллоидных превращений белков молока с образованием более мелких и нежных, чем при створаживании коровьего молока под действием желудочного сока, хлопьев. Повышение усвояемости кальция и фосфора обеспечивается наличием молочной кислоты, в которую превращается лактоза молока под влиянием молочнокислых бактерий. К числу продуктов молочнокислого брожения относятся простокваша, сметана и творог.

Ацидофильное молоко получают сквашиванием пастеризованного молока особыми ацидофильными палочками. Его консистенция несколько тягучая, оно приятно на вкус, и его охотно

пьют как освежающий напиток. Дети обычно предпочитают ацидофильное молоко с сахаром. Ацидофильное молоко является лечебным продуктом, поскольку ацидофильные палочки, попадая в кишечник, подавляют деятельность бактерий, вызывающих гниение. Оно полезнее, чем простокваша, так как ацидофильные палочки отличаются большей активностью.

Простокваша — это пастеризованное молоко, сквашенное на чистых культурах молочнокислых бактерий. Простокваша известна и под другими названиями: ряженка, варенец, мацони и т. д. Простокваша должна содержать не менее 3,2 % жира, отличаться хорошим вкусом, легко усваиваться, помогать пищеварению и способствовать освобождению кишечника от вредных бактерий. В процессе сквашивания белки молока расщепляются до полипептидов. Простокваша обладает антимикробным действием и стимулирует перистальтику кишечника.

Кефир — это диетический молочнокислый продукт из сквашенного специальными грибами пастеризованного молока. В зависимости от продолжительности созревания различают кефир слабый (созревает одни сутки), средний (двое суток) и крепкий (трое суток). Однодневный кефир оказывает на кишечник послабляющее, а трехдневный — закрепляющее действие. В этой связи необходимо обращать внимание на дату выпуска кефира, указанную на упаковке. Выпускается жирный и тощий кефир. Кефир отличается легкой усвояемостью и является сильным стимулятором желудочной секреции. Это очень полезный и приятный напиток, освежающий и слегка пенящийся. Его рекомендуют для восстановления сил при анемиях, при болезнях желудочно-кишечного тракта и др.

Сливки. Жир в молоке имеет форму мельчайших шариков. Эти шарики легкие, поэтому поднимаются вверх и образуют слой сливок. Сливки отделяют от молока вручную или сепараторами. В продаже имеются сливки жирные (35 % жира) и обыкновенные (20 % жира). Молочные комбинаты выпускают пастеризованные сливки, которые не требуется кипятить перед употреблением.

Сметана очень питательна. Она представляет собой сквашенные пастеризованные сливки и имеет приятный кисломолочный

вкус. Сметана в 6—10 раз калорийнее пастеризованного молока и отличается высокой усвояемостью. Молочные комбинаты выпускают сметану трех сортов: высший (36 % жира), первый (30 %) и второй (25 %). При покупке обязательно обращайтесь внимание на дату выпуска и сроки реализации этого продукта.

Творог — очень вкусный, нежный, слегка кисловатый молочный продукт, пользующийся большой популярностью. Творог богат фосфатными и кальциевыми солями. Он является легкоусвояемым молочным белком, содержащим в значительном количестве метионин. Продукт под названием «творог жирный» получают из цельного молока, содержащего не менее 18 % жира, а «творог обезжиренный» — из обезжиренного молока. Кальцинированный творог изготавливается заквашиванием молока с помощью хлорида кальция.

Сыры представляют собой питательный молочный концентрат. Они изготавливаются из пастеризованного молока в результате осаждения казеина и его последующей обработки. Различают кисломолочные и сычужные сыры. В кисломолочных сырах казеин осаждается молочной кислотой, образующейся в результате внесения в молоко молочнокислых бактерий, а в сычужных — в основном с помощью сычужных ферментов.

По способу обработки и созревания сыры подразделяются на твердые (голландский, степной, костромской и др.) и мягкие (брынза, рокфор и т. д.).

Плавленые сыры отличаются гомогенностью структуры и устойчивостью в хранении, однако бедны витаминами.

Желе молочное с абрикосами

☞ 100 мл молока, 4 консервированных абрикоса, 30 г сахара, 4 г желатина

Желатин замочить в холодной кипяченой воде на 30 минут, затем откинуть на сито. Молоко вскипятить, всыпать сахар. Разбухший желатин добавить в горячее молоко, помешивая, довести до кипения и немного проварить. Снять с огня и остудить. В вазочку выложить консервированные абрикосы, залить молочной

смесью. Поставить желе в холодильник, а когда застынет, подавать на стол.

Желе сливочное с клубничным вареньем

☞ 160 г сливок, 50 г клубничного варенья, 40 мл молока, 8 г желатина

Желатин залить кипяченым молоком и растворить на водяной бане. Варенье смешать с холодными сливками, влить растворенный желатин. Тщательно перемешать, перелить в вазочки и охладить. Если сливочное желе подают к праздничному столу, его можно перелить в фигурные формочки. После того как желе застынет, формочки опустить на несколько секунд в горячую воду и выложить желе на блюдо. Украсить взбитыми сливками и свежими ягодами клубники.

Мусс молочный

☞ 200 мл молока, 50 г сахара, 7 г желатина, ванильный сахар
Желатин замочить в холодной кипяченой воде на 30 минут. Молоко вскипятить, всыпать сахар, положить набухший желатин, хорошо перемешать, довести до кипения и снять с огня. Смесью охладить до 30 °С и взбить до образования пышной массы. Перелить в вазочки, охладить и подавать на стол.

Кисель молочный

☞ 200 мл молока, 15 г кукурузного или картофельного крахмала, 20 г сахара, 10 г клюквы, ванильный сахар

Вскипятить 150 мл молока, добавить сахар, перемешать. Крахмал развести 50 мл холодного молока, влить в кипящее молоко, перемешать, довести до кипения и варить на слабом огне, непрерывно помешивая, 10 минут. Добавить ванильный сахар и перемешать. Снять с огня. Горячий кисель перелить в чашку и охладить. Клюкву размять, добавить 1 ст. л. воды, довести до кипения, процедить и отжать сок. Добавить сахар и снова до-

вести до кипения. Полить остывший кисель клюквенным сиропом.

Сырковая масса с медом *

☞ 400 г творога, 2 ст. л. сахара, 2 ст. л. меда, 4 яичных желтка, 3 ст. л. сливочного масла, 3 ст. л. сметаны или сливок

Яичные желтки смешать с сахаром и подогретым медом, соединить с размягченным сливочным маслом и взбить до образования пышной однородной массы. Смешать с протертым творогом, подавать со сметаной или взбитыми сливками.

Творожники с сахаром

☞ 600 г творога, 4 ст. л. пшеничной муки, 1 яйцо, 3 ст. л. сахара, 2 ст. л. сливочного масла, 100 г сметаны, 2 ст. л. сахарной пудры, ванилин, соль

В протертый творог добавить сырое яйцо, сахарный песок и пшеничную муку (половину нормы). Перемешать до получения однородной массы. Разделать творожники в форме круглых лепешек толщиной 1,5 см. Обжарить их на масле с обеих сторон до образования румяной корочки и поставить в жарочный шкаф на 5—6 минут. Готовые творожники выложить на подогретую тарелку, посыпать сахарной пудрой. Сметану подать в соуснике.

Пудинг из творога (запеченный)

☞ 600 г творога, 3 ст. л. муки или манной крупы, 3 ст. л. сахара, 2 яйца, 4 ст. л. изюма, 1 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. сухарей, 1 ст. л. сметаны, 500 мл соуса из свежих ягод, соль

В протертый творог добавить яичные желтки, растертые с сахаром, размягченное сливочное масло, соль, ванилин, просеянную муку и изюм. Хорошо вымесить. Вместо муки в творог можно положить манную крупу или толченые сухари. Добавить взбитые в густую пену белки, вымесить и выложить в форму или

на противень, смазанный маслом и посыпанный молотыми сухарями. Поверхность пудинга разровнять и смазать сметаной, смешанной с яйцом. Запекать в духовом шкафу в течение 25—35 минут. Готовый пудинг оставить в форме на 5—10 минут. Если пудинг запечен на противне, не выкладывая, разрезать его на кусочки. Подавать со сладким соусом из ягод, молочным соусом или сметаной.

Вареники ленивые

☞ 500 г творога, 4 ст. л. пшеничной муки, 1 яйцо, 3 ст. л. сахара, 2 ст. л. сливочного масла, 150 г сметаны

В протертый творог положить яйцо, соль, сахар и муку. Перемешать до образования однородной массы. Раскатать в пласт толщиной 1 см и разрезать на полоски шириной 2,5 см. Затем полоски нарезать на кусочки прямоугольной или треугольной формы и уложить на деревянные лотки, посыпанные мукой. Опустить в кипящую подсоленную воду, не переваривать. Подавать горячими с маслом, медом или сметаной.

Пудинг творожно-яблочный

☞ 500 г творога, 400 г яблок, 80 г сахара, 1 ст. л. сливочного масла, 2 яйца, 2 ст. л. сухарей

Протертый творог тщательно смешать с молотыми сухарями, яичными желтками, сахаром, очищенными и протертыми яблоками. Добавить взбитые яичные белки и осторожно перемешать. Выложить в смазанную сливочным маслом и посыпанную молотыми сухарями форму. Накрыть промасленной бумагой и, поставив форму в кастрюлю с водой, готовить 40—45 минут. Вынув из формы, полить пудинг малиновым или клубничным сиропом.

Бабка из творога с миндалем

☞ 500 г творога, 4 ст. л. сливочного масла, 150 г сахара, 2 ст. л. сладкого миндаля, ванильный порошок, 4 яйца

Творог протереть через сито, положить в кастрюлю, добавить очищенный нарезанный миндаль, разогретое сливочное масло, ванильный порошок и растертые с сахаром сырые желтки. Все хорошо перемешать, ввести взбитые яичные белки и выложить массу в форму, смазанную маслом. Запекать в духовке до готовности.

Творожные батончики

☞ 500 г творога, ½ стакана пшеничной муки, 2 яйца, 100 г сметаны, 100 г сливочного масла для жарки, 80 г сахара, соль, сода на кончике ножа

В протертый творог всыпать просеянную пшеничную муку, положить яйцо, сметану, сахарный песок, соль, соду и тщательно размешать. Массу раскатать в лепешку толщиной 1 см, нарезать равными полосками или скатать колбасками и обжарить в жире. Посыпать сахарной пудрой.

Творожная масса с зеленым луком и сметаной

☞ 400 г соленой творожной массы, 100 г зеленого лука, 150 г сметаны

Соленую творожную массу непосредственно перед подачей на стол смешать с мелко нарезанным зеленым луком и небольшим количеством сметаны, выложить на тарелку горкой, в центре которой сделать ложкой углубление и заполнить его сметаной.

Творожные клецки *

☞ 500 г творога, 1 яйцо, 3 ст. л. муки, соль на кончике ножа, 1 ст. л. сахара, мука для обваливания, соль

Растереть творог с яйцом и мукой до образования густого теста и дать 15—20 минут выстояться, чтобы мука успела разбухнуть. Вскипятить воду в кастрюле, добавить ½ ч. л. соли. Затем, сначала опустив чайную ложку в муку, отделить кусочек теста и опустить его в кипящую воду. Клецки должны вариться до

тех пор, пока не поднимутся на поверхность. Вынуть их шумовкой, положить на блюдо и полить растопленным маслом или сметаной. К творожным клецкам подходит варенье или свежие ягоды с сахаром.

Творог с морковью

☞ 500 г творога, 2 ст. л. сметаны, 3 моркови, немного соли, 1 ч. л. сахара, зелень петрушки или зеленый салат

Растереть творог, добавить сметану. Морковь почистить, натереть и смешать с творогом. Добавить соль и сахар, украсить зеленью петрушки или листьями салата. Подавать с вареным или печеным картофелем.

Творог с кукурузными палочками

☞ 500 г творога, 100 мл молока, соль на кончике ножа, 1—2 ст. л. сахара, 1 стакан кукурузных палочек

Растереть творог, смешать с сахаром, молоком и солью, добавить кукурузные палочки. Перемешивать, пока палочки не покроются творогом.

Творог красный *

☞ 500 г творога, 2 ст. л. сметаны, отварная свекла, соль на кончике ножа, 1—2 ч. л. сахара

Свеклу почистить и мелко нарезать или натереть. Творог растереть, смешать со сметаной, тертой свеклой, солью и сахаром. Взбить, чтобы получилась однородная масса. Подавать с отварным картофелем и тушеной морковью, можно намазывать на хлеб.

Творожные шарики *

☞ 500 г творога, 1 ст. л. размягченного масла, 4 ст. л. тертого сыра, соль

Растереть творог с маслом, добавить 3 ст. л. тертого сыра, соль. Выставить смесь на холод, чтобы затвердела. Чайной ложкой сформовать шарики и обвалить их в оставшемся тертом сыре. Подавать с отварным картофелем или с хлебом.

Соус сметанный с яйцом

☞ 50 г сметаны, $\frac{1}{2}$ яичного желтка, зелень петрушки или укропа, соль

Сварить яйцо вкрутую. Зелень мелко нарезать. Сметану подогреть до 40 °С, добавить половинку вареного желтка, соль, нарезанную зелень. Подавать к морковным, картофельным, крупяным котлетам, отварной рыбе.

Соус творожный *

☞ 500 г творога, 200 мл молока, соль, $\frac{1}{2}$ ч. л. сахара, зеленый лук или лук-резанец

Растереть творог, добавить соль, сахар и молоко. Хорошо перемешать. Зеленый лук или лук-резанец мелко нарезать и смешать с соусом. Подавать к картофелю и тушеной моркови.

Творог зеленый *

☞ 500 г творога, 1 ст. л. сливочного или растительного масла, 3 ст. л. зелени (укроп, лук-резанец, петрушка), соль, сахар

Творог растереть с маслом. Зелень мелко порубить, смешать с творогом и добавить приправы. Творог выложить в миску и украсить помидорами. Подавать с отварным картофелем и морковью.

Сырники *

☞ 500 г творога, 2 ст. л. муки, 1 яйцо, 1 ст. л. сахара, немного соли, масло для жарки

Растереть творог, подмешивая муку, яйцо, сахар и соль. Смесь должна быть довольно густой. Полученную творожную массу

выложить на посыпанную мукой доску, сформовать лепешки и слегка прижать сверху, чтобы они были плоскими. Обжарить лепешки с обеих сторон в разогретом масле до золотистого оттенка. Подавать с вареньем или сметаной.

Творог взбитый

☞ 200 г творога, 3 ст. л. молока или сметаны, 3 ст. л. сахара или меда, изюм или варенье из ягод

Растереть творог в однородную массу, добавить молоко или сметану с сахаром, взбить. Смешать с промытым в горячей воде и обсушенным изюмом или с вареньем. Разложить взбитый творог по тарелкам. Украсить свежими ягодами или ягодами из компота, толчеными орехами, кусочками шоколада или мармелада.

Творог сладкий

☞ 200 г творога, 1 яичный желток, $\frac{1}{2}$ стакана сахара, 2 ст. л. сметаны, 1 ст. л. сливочного масла, $\frac{1}{2}$ стакана изюма, 2 ст. л. измельченного шоколада, 4 кусочка мармелада

Творог растереть. Добавить яичный желток, сахар, сметану и сливочное масло, растереть все до образования однородной массы. Изюм промыть горячей водой и обсушить. Шоколад и мармелад смешать с творогом, немного шоколада и мармелада оставить для украшения. Готовый творог разложить по чашкам, посыпать шоколадом и мармеладом.

Творог сладкий горячий

☞ 50 г сливочного масла, 200 г творога, 2 яйца, 3 ст. л. сливок, $\frac{1}{2}$ стакана сахара, $\frac{1}{2}$ стакана изюма, 2 ст. л. толченых орехов

Растопить сливочное масло в кастрюле. Добавить творог, яйца, сливки и сахар. Нагревать, тщательно перемешивая, пока смесь не прогреется настолько, что начнут подниматься пузырьки, и снять кастрюлю с огня. Изюм промыть горячей водой и до-

бавить в творог вместе с толчеными орехами. Подавать охлажденным.

Печенье с творогом *

☞ 200 г печенья, 200 г сладкого творога, 2—3 ст. л. варенья или консервированных фруктов

Разложить печенье на блюдо. На каждое положить горкой творог (в обычный добавить 3 ч. л. сахара) и украсить сверху вареньем или кусочком консервированных фруктов.

Сладкое блюдо из хлеба и творога *

☞ 3 ломтика черного или белого хлеба, 1 ст. л. сливочного масла, 200 г сладкого творога, 100 мл молока, 3 ст. л. варенья из ягод или яблок

Хлеб нарезать кубиками и слегка обжарить в сливочном масле. Взбить творог (в обычный добавить 3 ч. л. сахара) с молоком до образования легкой пены и разложить в вазочки. На творог выложить обжаренный хлеб, а сверху положить варенье.

Запеканка из творога с ржаным хлебом *

☞ 200 г творога, 1 ст. л. сахара, 1 яйцо, 2 ст. л. натертого ржаного хлеба, 2 ст. л. молока, сливочное масло

Растереть творог с сахаром, добавить яйцо, тертый хлеб и молоко. Смазать сливочным маслом огнеупорную форму, выложить в нее творожную смесь и запечь в духовке при умеренной температуре до образования золотистой корочки. К запеканке подать молоко или соус из сока.

КРУПЫ И КРУПЯНЫЕ ИЗДЕЛИЯ

Из круп можно приготовить различные каши, котлеты, биточки, запеканки. Пищевая ценность круп зависит от вида зерна и способа его переработки. После удаления оболочки и полировки

круп уменьшается количество витаминов, минеральных солей, клетчатки, а усвояемость углеводов и белков улучшается. В крупах много углеводов (до 65—77%), в том числе 55—74% крахмала, 7—13% недостаточно полноценных белков, 0,6—6% жиров. Энергоценность 100 г крупы — 1,3—1,5 МДж (325—350 кал). Эти продукты, особенно овсяная, гречневая, ячневая крупа и пшено, являются хорошим источником витаминов В₁, В₆, РР, магния, фосфора и калия. По содержанию липотропных веществ выделяется овсяная крупа, а далее — гречневая и пшено. Легче переваривается манная крупа, рис, овсяная «Геркулес», толокно, саго, новые виды круп, диетическая мука из круп.

Манная крупа получается из пшеницы, быстро разваривается, в ней много крахмала (70%) и белков, очень мало витаминов, минеральных веществ, клетчатки. Манная крупа широко используется при болезнях желудочно-кишечного тракта, в послеоперационный период.

Рис хорошо проваривается, богат крахмалом (74%), содержит немного белка (7%), мало клетчатки, витаминов и минеральных веществ. При разваривании риса образуется слизистый отвар, используемый в механических и щадящих диетах. Шлифованный и полированный рис используют как гарнир, для рассыпчатых и густых молочных каш, пудингов. Дробленый рис больше пригоден для пюреобразных супов, вязких и жидких каш, биточков, запеканок.

Пшено, изготовляемое из проса, пригодно для рассыпчатых каш, запеканок, пудингов и других блюд. Переваривается оно медленно, редко используется при заболеваниях желудочно-кишечного тракта. Свежее пшено полезно при сахарном диабете, заболеваниях печени.

Крупы из овса — овсяная крупа, овсяные хлопья «Геркулес», толокно — наиболее питательные из круп: 12% белка, 6% жира, 66% углеводов. Эти крупы богаты минеральными веществами и витаминами.

Гречневые крупы: ядрица — цельные зерна без оболочек, продел — дробленые зерна с частью оболочек.

Запеканка из риса и моркови

☞ 200 г риса, 300 г моркови, 100 г сливочного масла, 100 г сахара, яблоки или изюм, 3 яйца, 400 мл молока

Сварить на молоке густую рисовую кашу. Добавить сливочное масло, сахар, желтки, натертую морковь, тертую цедру лимона, изюм, нарезанные дольками яблоки, все перемешать. Ввести взбитые белки. Выложить массу в смазанную маслом форму и запечь в духовке (готовая запеканка отстает от краев формы). Подавать с фруктовым соусом.

Запеканка из риса с изюмом

☞ 50 г риса, 150 мл молока, 100 мл воды, 1 яйцо, изюм, сливочное масло, сахар, молотые сухари, 30 г сметаны или 50 мл фруктового соуса, соль

Рис варить 20 минут и откинуть на сито. Вскипятить молоко. Положить рис в кастрюлю, залить горячим молоком, посолить и варить под крышкой до готовности. Охладить до 60—70 °С. Перемешать с изюмом, сахаром и сырым яйцом. Смазать маслом форму, посыпать сухарями и выложить подготовленную массу слоем 3—3,5 см. Смазать смесью сметаны с яйцом и запечь в духовом шкафу до образования румяной корочки. Подавать на стол, полив растопленным сливочным маслом, сметаной или фруктовым соусом.

Запеканка из риса с яблоками

☞ 50 г риса, 400 мл воды, 1 яйцо, 100 г яблок, сливочное масло, 15 г сахара, 30 г сметаны или 50 мл фруктового соуса, соль

Рис варить в подсоленной воде 20 минут и откинуть на сито. Желток смешать с размягченным маслом. Белок взбить в крутую пену. Яблоки вымыть, почистить и нарезать ломтиками. Положить рис в кастрюлю, смешать его с яичным желтком, взбитым белком и сахаром. Смазать форму маслом и выложить в нее половину заправленного риса. Сверху разложить

ломтики яблок, посыпать их оставшимся сахаром и покрыть остальным рисом. Запеканку разровнять, сбрызнуть растопленным маслом и запечь в духовке. Подавать, полив сметаной или фруктовым сиропом.

Запеканка из риса с сыром *

☞ 50 г риса, 120 мл молока, 100 мл воды, сливочное масло, 20 г твердого сыра, соль

Рис варить 20 минут и откинуть на сито. Вскипятить молоко. Положить рис в кастрюлю, залить горячим молоком, посолить и варить под крышкой, помешивая. Когда рис впитает все молоко, посолить его и перемешать. Смазать маслом глубокую сковороду и выложить на нее слоями рис, пересыпая каждый слой тертым сыром. Сверху посыпать сыром, полить сливочным маслом и запечь в духовом шкафу до готовности.

Каша рисовая с вареньем

☞ 150 г риса, 750 мл молока, 1 ст. л. сливочного масла, 200 г сливок, 1 ст. л. сахарной пудры, 300 г клубничного (земляничного) варенья

Сварить густую рисовую кашу на молоке, посолить, добавить масло. Охладить. Взбить сливки, добавить сахарную пудру. На блюдо выложить кашу, затем варенье и взбитые сливки. Верхний слой украсить ягодами. Подавать с вареньем.

Рис рассыпчатый

☞ 200 г риса, 2 л воды, 2 ст. л. сливочного масла, соль

Рис опустить в соленую кипящую воду и варить на слабом огне до полуготовности. Если вода выкипела прежде чем сварился рис, подлить горячую воду. Откинуть рис на сито или дуршлаг, промыть кипяченой водой и дать воде стечь. Положить рис в кастрюлю, добавить растопленное масло, накрыть крышкой и довести до готовности в духовке.

Рис, тушенный в бульоне *

☞ 200 г риса, 500 мл бульона, 4 ст. л. сливочного масла, соль

Рис, помешивая, жарить до полной прозрачности зерен. Добавить горячий бульон, соль, все перемешать, накрыть крышкой и тушить в духовке до готовности.

Рис в формочках *

☞ 50 г риса, 200 мл молока, 100 мл воды, сливочное масло, 1 яичный желток, соль

Рис варить на слабом огне 10 минут. Затем воду слить, залить рис горячим молоком и варить, пока рис не станет мягким и не разбухнет. Снять кашу с огня, слегка охладить. Яичные желтки смешать с оставшимся молоком и влить эту смесь в рисовую кашу, перемешать. Смазать формочки маслом, наполнить рисовой кашей и поставить в посуду с горячей водой так, чтобы вода доходила до середины формочек. Варить под крышкой на слабом огне 30 минут. Подавать, полив молочным соусом.

Рис с медом и сливками *

☞ 100 г риса, 25 г изюма, 25 г орехов, 75 г меда, 75 г сливок

Рис сварить в слегка подсоленной воде, откинуть на сито и охладить. Орехи измельчить и обжарить. Соединить рис с изюмом, орехами и медом, тщательно перемешать. Выложить массу в вазочки, украсить взбитыми сливками и посыпать орехами.

Рис с черносливом *

☞ 50 г риса, 20 г чернослива, 100 мл молока, 100 мл воды, сливочное масло, 1 яйцо, сахар, соль

Чернослив замочить на 2—3 часа в холодной воде, затем сварить в этой же воде. Рис всыпать в кипящую воду и варить, помешивая, на слабом огне 30 минут. Влить горячее молоко, посолить и варить еще 15—20 минут, немного охладить. Желток растереть

с сахаром и добавить к рису. Белок взбить и, осторожно помешивая, ввести в рис. Смазать маслом форму для выпечки, положить слой риса, затем чернослив и опять слой риса. Сверху положить сливочное масло и запекать в духовом шкафу 30 минут. Подавать с сиропом (отвар чернослива уварить с оставшимся сахаром).

Котлеты рисовые с творогом

☞ 50 г риса, 60 г творога, 200 мл воды, 1 яйцо, сливочное масло, 15 г сахара, молотые сухари, 30 г сметаны или 50 мл сметанного соуса, соль

Рис сварить до готовности и остудить. Творог протереть через сито и добавить с яйцом к рису. Тщательно перемешать. Сформовать котлеты, запанировать в просеянных сухарях и обжарить на сливочном масле с обеих сторон. Подавать со сметаной или сметанным соусом.

Пудинг рисовый

☞ 50 г риса, 120 мл молока, 100 г воды, сливочное масло, 1 яйцо, сахар, соль, 100 мл фруктового сиропа

Рис варить 20 минут на слабом огне. Добавить подогретое молоко и продолжать готовить, накрыв крышкой, еще в течение 1 часа на плите или в духовке. Готовую кашу немного охладить. Желток растереть с сахаром и добавить к каше, перемешать. Белок взбить в пену и осторожно ввести в кашу. Форму для выпечки смазать сливочным маслом и выложить в нее заправленную кашу. Форму накрыть, поставить в кастрюлю с водой, накрыть кастрюлю крышкой. Готовить пудинг на водяной бане 30—40 минут. Подавать, полив фруктовым сиропом.

Пудинг рисовый с изюмом

☞ 50 г риса, 150 мл молока, 1 яйцо, 25 г сахара, сливочное масло, 25 г изюма без косточек, цедра $\frac{1}{4}$ лимона, консервированные фрукты для украшения

Сварить густую рисовую кашу, немного охладить. Яичный желток растереть с сахаром, смешать с вареным рисом и изюмом. Добавить лимонный сок и немного лимонной цедры. Все хорошо перемешать. Взбить яичный белок в пышную пену и осторожно, перемешивая сверху вниз, ввести в рисовую массу. Смазать форму сливочным маслом и выложить в нее подготовленную массу, заполнив не более чем на две трети. Довести пудинг до готовности на водяной бане (по мере готовности объем пудинга будет увеличиваться, масса станет упругой и начнет отставать от стенок формы). Готовый пудинг охладить, вынуть из формы, положить на блюдо и украсить фруктами. Подавать с киселем.

Каша рисовая с яблоками

☞ 2 ст. л. риса, 1 яблоко средней величины, 1 ст. л. сахара, соль

Рис разварить в кипятке с очищенным и разрезанным на части яблоком. Когда рис совершенно разварится (до 45 минут), добавить сахар, соль, хорошенько перемешать и дать закипеть еще раз.

Каша рисовая протертая

☞ 200 мл молока, 100 мл воды, 1 ст. л. риса, 1 ч. л. сахара, 1 ч. л. сливочного масла

Рис отварить до полуготовности, добавить часть молока и варить до готовности. Готовый рис протереть через сито. Разбавить оставшимся молоком, добавить соль, сахар, еще раз прокипятить, разбивая лопаточкой или ложкой. Перед подачей заправить маслом.

Каша рисовая с цедрой *

☞ 200 г риса, 200 мл воды, 400 мл молока, соль, сахар, 1 ст. л. сливочного масла, цедра 1 лимона или апельсина

Рис отварить на слабом огне под крышкой до полуготовности, добавить молоко, соль, масло и продолжать варку. В готовую кашу добавить сахар, тертую цедру, перемешать. Выложить в сма-

занные маслом формы, охладить. Опрокинуть формы на порционные тарелки и выложить кашу. Подавать со сладким соусом.

Запеканка из риса с изюмом *

☞ 50 г риса, 150 мл молока, 100 мл воды, 1 яйцо, изюм, сливочное масло, молотые сухари, 30 г сметаны или 50 мл фруктового соуса, соль

Рис варить 20 минут и откинуть на сито. Вскипятить молоко. Рис залить горячим молоком, посолить и варить под крышкой до готовности. Охладить, перемешать с изюмом, сахаром и сырым яйцом. Смазать маслом форму или глубокую сковороду, посыпать просеянными сухарями и выложить подготовленную массу слоем 3—3,5 см. Смазать поверхность смесью сметаны с яйцом и запекать в духовом шкафу до образования румяной корочки. Подавать, полив растопленным сливочным маслом, сметаной или фруктовым соусом.

Запеканка из риса с яблоками *

☞ 50 г риса, 100 г яблок, 400 мл воды, 1 яйцо, сливочное масло, 10 г сметаны или 30 мл фруктового сиропа, 15 г сахара, соль

Рис отварить и откинуть на сито. Желток смешать с размягченным маслом, белок взбить в крутую пену. Яблоки вымыть, почистить, нарезать ломтиками. Вареный рис смешать с яичным желтком, взбитым белком и сахаром. Смазать форму маслом и выложить в нее половину заправленного риса. Сверху положить ломтики яблок, посыпать их оставшимся сахаром и покрыть остальным рисом. Поверхность разровнять, сбрызнуть растопленным маслом и запечь в духовом шкафу. Подавать, полив сметаной или фруктовым сиропом.

Каша рисовая

☞ 50 г риса, 100 мл молока, 200 мл воды, сливочное масло, мед или изюм без косточек, сахар, соль

Изюм тщательно промыть и ополоснуть кипяченой водой. Рис варить 30 мин, периодически помешивая. Влить горячее молоко, добавить сахар, соль и варить еще 15—20 минут. В готовую кашу добавить мед или изюм и немного проварить. При подаче в тарелку с кашей положить кусочек сливочного масла.

Котлеты рисовые с творогом

☞ 50 г риса, 60 г творога, 200 мл воды, 1 яйцо, сухари молотые, 30 г сметаны, соль

Рис отварить до готовности на слабом огне и остудить. Творог протереть через сито и добавить вместе с яйцом к вареному рису, тщательно перемешать. Сформовать котлеты, запанировать их в просеянных сухарях и обжарить на сливочном масле с обеих сторон. Подавать со сметаной или сметанным соусом.

Каша гречневая с фруктовым пюре

☞ 100 мл молока, гречневая мука, сахарный сироп, 25 %-ный раствор соли, 1 ст. л. фруктового пюре, сливочное масло

В кипящее молоко, энергично помешивая, ввести разведенную в холодной воде гречневую муку и варить при помешивании 5 минут, добавить раствор соли, сахарный сироп, сваренные и протертые через сито фрукты или фруктовые консервы для детского питания и довести до кипения. В готовую кашу добавить сливочное масло.

Каша гречневая рассыпчатая

☞ 70 г гречневой крупы, 250 мл воды, сливочное масло, соль

Крупу варить на слабом огне, изредка помешивая. Когда она набухнет и впитает всю воду, посуду с кашей накрыть, поставить в посуду с кипящей водой и варить под крышкой еще 1,5—2 часа. Во время варки кашу не перемешивать, крышку не открывать. Перед подачей в горячем виде в кашу положить кусочек масла. В холодном виде можно подавать с холодным кипяченым молоком.

Каша гречневая пуховая

☞ 50 г гречневой крупы, 100 мл молока, 1/2 яйца, сливочное масло, 50 мл молочного соуса, соль

Гречневую крупу смешать с яйцом, тщательно растереть и подсушить на сковороде. Молоко вскипятить, добавить сливочное масло, посолить, всыпать крупу и варить до готовности. Протереть кашу ложкой через дуршлаг. Подавать с молочным соусом.

Каша гречневая размазня

☞ 50 г гречневой крупы, 100 мл молока, 100 мл воды, сливочное масло, сахар, соль

Крупу слегка прокалить на сковороде или в духовом шкафу и варить 1 час. Добавить сырое молоко, сахар и варить на слабом огне еще 2—3 минуты. В готовую кашу положить сливочное масло и хорошо перемешать.

Каша гречневая классическая с маслом

☞ 2 стакана гречневой крупы, 600 мл воды, 2 ст. л. сливочного масла, 1 ч. л. соли

В кипящую посоленную воду засыпать гречневую крупу, помешивая, варить до загустения 15—20 минут. Когда каша загустеет, кастрюлю плотно накрыть крышкой и оставить на 3—4 часа для упревания.

Каша гречневая, запеченная с творогом *

☞ 2 стакана гречневой крупы, 1 л воды, 60 г сливочного масла, 300 г творога, 2 яичных желтка, 120 г сметаны

Сварить рассыпчатую кашу. Глубокую сковороду смазать сливочным маслом, уложить половину каши. На кашу выложить слой творога, растертого с желтком. Прикрыть оставшейся кашей, залить подсоленной сметаной, перемешанной с желтком. Поставить в духовку на 20 минут. Подавать, полив сливочным маслом.

Каша гречневая из поджаренной крупы с маслом *

☞ 2,5 стакана гречневой крупы (ядрицы), 2—3 ст. л. сливочного масла, 1 ч. л. соли, 600 мл воды

Крупу подрумянить на огне, всыпать в кипящую подсоленную воду и, изредка помешивая, варить до загустения. Кастрюлю плотно накрыть крышкой и поставить кашу упревать на 1—1,5 часа.

Каша гречневая с молоком

☞ 2,5 стакана гречневой крупы (ядрицы), 2 л молока, 1 ч. л. соли
Сварить гречневую кашу классическую и хорошо охладить. Холодную кашу разложить в тарелки и залить горячим молоком.

Каша гречневая с яйцом *

☞ 2,5 стакана гречневой крупы (ядрицы), 2 яйца, 2—3 ст. л. сливочного масла, 1 ч. л. соли

Сварить рассыпчатую гречневую кашу. Сваренные вкрутую яйца нарезать тонкими ломтиками, вместе с маслом положить в кашу и перемешать.

Запеканка гречневая со свежими грибами *

Сварить рассыпчатую гречневую кашу, положить в нее поджаренные свежие грибы, растопленное сливочное масло, сметану, хорошо перемешать, поставить в духовку на 20—30 минут.

Каша гречневая с брюквой

☞ 500 г брюквы, 300 г гречневой крупы, 1,5 л молока, сливочное масло, сахар, соль

Молодую брюкву очистить от кожицы, натереть на терке и поджарить, часто помешивая. Гречневую крупу перемешать с жареной брюквой и варить, пока каша не загустеет. Положить в кашу масло, сахар, соль, перемешать, накрыть крышкой и поставить

в горячую духовку на 2 часа. Перед подачей кашу перемешать, чтобы не было кусков брюквы, и полить горячим маслом.

Клецки гречневые

☞ 50 г гречневой муки, 30 мл молока, 1 яйцо, сливочное масло, сметана или фруктовый сироп, соль

Яйцо взбить. Растопить сливочное масло, смешать с молоком и довести до кипения. Всыпать гречневую муку, перемешать, добавить яйцо, еще раз перемешать и снять с огня. Отделяя гречневую массу чайной ложкой, опускать клецки в подсоленный кипяток и варить до готовности. Подавать со сметаной или фруктовым сиропом.

Котлеты пшеничные

☞ 50 г пшеницы, 50 мл молока, 100 мл воды, сливочное масло, ¼ яйца, молотые сухари, сахар, соль, сметана или варенье

Пшено варить 15 минут и влить горячее молоко. Посолить, добавить сахар и готовить, пока крупа не впитает всю воду. Кашу не перемешивать, накрыть крышкой и поставить в духовку на 30 минут.

Готовую кашу немного остудить, добавить взбитое яйцо, перемешать, разделить на котлеты, обвалить их в просеянных сухарях и обжарить на сливочном масле. Подавать на стол со сметаной или вареньем.

Каша пшенная с тыквой

☞ 50 г пшеницы, 100 г тыквы, 100 мл молока, 100 мл воды, сливочное масло, сахар, соль

Сварить пшеничную кашу. Тыкву отварить до готовности в закрытой посуде и протереть через сито. В тыквенное пюре добавить соль и сахар, смешать его с пшеничной кашей и варить, помешивая, еще 5—10 минут. При подаче положить в кашу сливочное масло и хорошо перемешать.

Каша пшенная *

☞ 50 г пшеницы, 100 мл воды, 150 мл молока, сливочное масло, сахар, соль

Пшено варить на слабом огне 15 минут. Затем влить горячее молоко, добавить соль и сахар, варить еще 30—40 минут, изредка помешивая. Перед подачей в готовую пшеничную кашу положить сливочное масло и хорошо перемешать.

Каша пшенная с черносливом *

☞ 50 г пшеницы, 100 г чернослива

Чернослив залить горячей водой на 2—3 часа. Затем пшено залить на ночь настоем чернослива. Если настоя недостаточно, добавить горячую воду. На следующий день сварить в нем кашу до готовности, добавить чернослив, предварительно вынув из него косточки и измельчив. Поставить в духовку на 20 минут.

Запеканка пшенная с тыквой

☞ 5 ст. л. пшеницы, 300 мл воды, 2 стакана мелко нарезанной тыквы, 1 ст. л. сахара, 1 яйцо, 50 г сливочного масла

Крупу сварить в подсоленной воде пополам с молоком. Когда она немного загустеет, положить нарезанную мелкими кубиками тыкву, сахар, сливочное масло и варить еще 10—15 минут. В слегка остывшую кашу вбить яйца и хорошо вымесить. Глубокую сковороду смазать маслом, посыпать сухарями, выложить кашу, разровнять, верх смазать сметаной и запечь.

Запеканка пшенная с творогом

☞ 50 г пшеницы, 100 мл воды, 50 мл молока, 1 яйцо, 20 г сметаны, 25 г творога, сливочное масло, молотые сухари, сахар, ванилин на кончике ножа, соль

Пшено варить 10 минут, затем влить горячее молоко, добавить соль и варить до готовности, пока каша не станет вязкой.

Немного охладить. Творог протереть через сито или пропустить через мясорубку и соединить с пшенной кашей, хорошо перемешать. Яйца взбить с сахаром в пышную пену. Добавить в кашу ванилин и взбитые яйца, осторожно перемешать. Смазать противень маслом, посыпать просеянными сухарями. Выложить подготовленную массу слоем толщиной до 3,5 см, разровнять поверхность, смазать смесью яйца со сметаной и запечь в духовке до образования румяной корочки. Подавать в горячем виде, полив растопленным маслом или сметаной.

Каша из дробленой овсяной крупы

☞ 1 стакан дробленой овсяной крупы, 400 мл молока, 2 ст. л. сахара, соль

Крупку всыпать в кипящее молоко, добавить соль и варить на слабом огне при помешивании 20—30 минут до загустения.

Каша овсяная

☞ 1 стакан овсяной крупы, 1 л молока, 1 ст. л. сливочного масла, 1 ч. л. соли

В кипящее молоко тонкой струйкой всыпать крупку и, помешивая, варить 10—12 минут на слабом огне до загустения, после чего положить соль и перемешать. В кашу можно добавить сливочное масло.

Каша из овсяных хлопьев

☞ 40 г «Геркулеса» или толокна, 100 мл воды, сливочное масло или сливки, 150 мл молока, сахар, соль

Вскипятить воду и разварить в ней «Геркулес» или толокно. Протереть кашу через сито, чтобы она была равномерной консистенции, без твердых частичек. После этого влить молоко и варить, чтобы получилась жидкая каша. Посолить и слегка подсластить. В конце варки добавить немного корицы, бадья-

на или растертую в порошок цедру лимона, апельсина, разваренный мармелад или фруктовый сироп. Можно добавлять также измельченный изюм, курагу, чернослив, тертые орехи. В готовую кашу добавить масло или сливки (не кипятить!).

Мюсли яблочные

☞ 1 ст. л. «Геркулеса», 60 мл воды, сок ½ лимона, 150 г яблок, 1 ст. л. измельченных орехов, мед

Хлопья «Геркулес» замочить на несколько часов в воде. Когда набухнут, натереть в них сладко-кислое яблоко и быстро перемешать массу, чтобы не потемнела. Добавить измельченные орехи, мед и лимонный сок. Перемешать, выложить в вазочку.

Суп-пюре из овсяной крупы с черносливом

☞ 25 г овсяной крупы, 200 мл воды, сливочное масло, 10 г моркови, 10 г репчатого лука, 25 г чернослива, соль

Чернослив замочить в горячей воде на 2—3 часа. Лук измельчить, морковь нашинковать соломкой и обжарить на сливочном масле вместе с луком. Крупку залить горячей водой, довести до кипения и варить 20 минут. Добавить лук и морковь и варить еще 10 минут. Откинуть на сито, протереть и соединить с отваром. Чернослив нарезать кусочками и положить в суп. Довести до кипения. Подавать в горячем виде.

ПЕРВЫЕ БЛЮДА

Первые блюда можно варить на молоке или на воде — с овощами, крупой, макаронами, мясом или рыбой. Хороший суп можно приготовить и без варки — из простокваши, кефира или кваса.

Внимание! На порцию ребенку следует взять примерно 1 стакан жидкости.

Рассольник *

☞ 200 мл бульона, 75 г картофеля, 15 г соленых огурцов, 8 г крупы (рис, перловая, овсяная), 10 г моркови, 5 г репчатого лука, сливочное масло, сметана, укроп

Крупы сварить (соотношение крупы и воды — 1:3). Морковь нарезать соломкой, лук мелко нарезать. Слегка обжарить лук и морковь на сковороде с маслом. Картофель нарезать брусочками. Соленые огурцы очистить от кожицы и нарезать ромбиками. Вскипятить бульон, опустить в него картофель и снова довести до кипения. Добавить сваренную крупу (закладывать рис вместе с картофелем), обжаренные лук и морковь и нарезанные соленые огурцы. Варить на слабом огне 15—20 минут. Подавать со сметаной, посыпав измельченным укропом.

Свекольник

☞ 80 г свеклы, 50 г помидоров, 50 г огурцов, $\frac{1}{2}$ яичного желтка, 20 г зеленого лука, укроп, 15 г сметаны, 400 мл воды, соль

Свеклу натереть на крупной терке. Свежие помидоры очистить от кожицы и протереть через сито в кастрюлю. Добавить свеклу, залить 200 мл горячей воды и тушить на слабом огне под крышкой 1—1,5 часа. Понемногу добавлять воду, чтобы овощи не пригорели. В конце добавить еще 200 мл горячей воды, прокипятить 10 минут, снять с огня и охладить. Свежий огурец, лук и укроп промыть кипяченой водой, мелко нарезать и положить в свекольник, посолить. Яйцо сварить вкрутую, растереть желток со сметаной и заправить свекольник.

Суп-пюре из зеленого горошка

☞ 200 мл бульона, 60 г зеленого горошка, 20 мл молока, сливочное масло, соль, зелень петрушки

Лук почистить и мелко нарезать. Разогреть сливочное масло в кастрюле, обжарить в нем измельченный лук и муку, помешивая, влить бульон, довести до кипения, положить зеленый

горошек и снова довести до кипения. Влить горячее молоко, перемешать и снять с огня. Готовый суп налить в тарелку, посыпать измельченной зеленью петрушки и подавать на стол.

Суп гороховый с яблоками

☞ 50 г зеленого горошка, 75 г моркови, 50 г яблок, 30 г сметаны, сахар

Сырое яблоко и сваренную на пару морковь нарезать кубиками. Горошек отварить, смешать с морковью и яблоками. Заправить сметаной, украсить кружочками вареной моркови и зеленым горошком.

Юшка картофельная с кабачками *

☞ 300 г кабачков, 800 г картофеля, 250 г помидоров, 80 г репчатого лука, 100 г моркови, 60 г сливочного масла, 60 г сметаны, соль, корень и зелень петрушки

В кипящий бульон опустить нарезанный дольками картофель, варить 5—10 минут, добавить кабачки, нарезанные дольками, варить еще 10—15 минут. Заправить солью и специями. Подавать на стол со сметаной, посыпать зеленью петрушки.

Борщ с кабачками и тыквой

☞ 200 г кабачков и тыквы, 300 г свеклы, 300 г картофеля, 40 г репчатого лука, 120 г помидоров, 40 г сметаны, петрушка, растительное масло

Картофель, тыкву и кабачки нарезать кусочками. Свеклу нарезать соломкой и тушить в небольшом количестве бульона или воды с добавлением масла. Лук нарезать соломкой, пассеровать. Затем добавить помидоры и снова пассеровать. Готовый лук и помидоры перемешать со свеклой и тушить до полной готовности свеклы. В кипящий бульон или воду положить картофель, тушеные овощи. За 5—10 минут до конца варки добавить тыкву или кабачки, специи, соль. Подавать со сметаной.

Суп-пюре из кабачков с рисом и тыквой

☞ 200 г тыквы, 200 г кабачков, 80 г риса, 80 г моркови, 120 г картофеля, 40 г зеленого горошка, 40 г репчатого лука, 300 мл молока, 40 г сливочного масла

Тыкву, кабачки, картофель припустить. Лук и морковь спассеровать и припустить отдельно. В сотейнике все соединить, добавить соль и припустить до готовности. Рис припустить отдельно, часть его оставить для гарнира. Овощи и рис протереть, муку спассировать. Развести бульоном, посолить, прокипятить, процедить и соединить с протертыми овощами и рисом, тщательно перемешать, довести до кипения. Охладить и заправить яично-молочной смесью.

Суп картофельный с кабачками

☞ 1 кабачок, 600 г картофеля, 80 г моркови, $\frac{1}{4}$ стебля лука-порея, 1 сладкий перец, 120 г помидоров, 4 ст. л. топленого масла, 4 ст. л. сметаны, соль, зелень укропа и петрушки

Морковь, петрушку, лук-порей нарезать тонкими кусочками, сложить в сотейник, добавить масло, очень тонко нарезанный сладкий перец и пассеровать до готовности. Картофель и кабачки, нарезанные кружочками толщиной 0,5 см, опустить в кипящую воду или овощной отвар, дать вскипеть. Добавить помидоры, нарезанные дольками, соль. При подаче в тарелки добавить 1 ст. л. сметаны, посыпать мелко рубленой зеленью укропа и петрушки.

Суп-пюре молочный из овощей

☞ По 300 г тыквы, кабачков и моркови, сливочное масло, 40 г сметаны, 1 яйцо, 6 ст. л. пшеничной муки, 50 мл молока, гренки, соль

Овощи отварить в подсоленной воде до готовности, пропустить через мясорубку или протереть, залить горячим молоком, перемешать и довести до кипения. Для придания нежного вкуса ввести мучную заправку: муку высшего сорта поджарить на ско-

вороде без жира, помешивая, залить небольшим количеством бульона, тщательно растереть и влить через сито или дуршлаг при постоянном помешивании в суп. Довести до кипения и снять с огня. В готовое блюдо ввести яично-молочную смесь (1 яйцо тщательно размешать в небольшом количестве кипящего молока). При подаче можно добавить сливочное масло или сметану, гренки из белого хлеба, нарезанного в виде кубиков и подсушенного.

Суп молочный с кабачками и картофелем

☞ 75 г кабачков, 400 мл молока, 125 г картофеля, 3 ст. л. сливочного масла, пшеничный хлеб, соль

Нарезанный картофель опустить в горячее молоко и варить 10—12 минут, затем добавить кабачки, посолить и варить до готовности при слабом кипении. Отдельно подать гренки.

Суп с кабачками и листьями земляники и клубники

☞ 1 л молока, вода, 500 г кабачков, 1 ст. л. риса, 4 ст. л. листьев земляники

Молодые кабачки нарезать соломкой. Замоченный рис залить двойным количеством горячей соленой воды и довести до кипения. Когда рис набухнет и впитает всю воду, добавить подогретые кабачки, влить молоко и довести до кипения. Посуду плотно закрыть и дать настояться 10—15 минут. Листья земляники или клубники положить в тарелку и залить горячим супом.

Суп картофельный с рыбой и крупой

☞ 900 г картофеля, 1,2 л бульона или воды, 80 г перловой крупы, 100 г моркови, 100 г репчатого лука, растительное масло, 400 г судака, корень петрушки, соль, специи

Лук мелко нарубить, морковь нарезать кубиками и спассеровать. Картофель и корень петрушки нарезать кубиками. В кипящий бульон или воду опустить перловую крупу, картофель, пассерованные овощи и варить до готовности. За 5—10 минут

до окончания варки добавить соль и специи. Рыбу сварить отдельно и положить в тарелку перед подачей на стол.

Суп картофельный с рыбными фрикадельками

☞ 800 г картофеля, 100 г моркови, 100 г репчатого лука, 1,2 л воды, 600 г судака, растительное масло, $\frac{1}{2}$ яйца, корень петрушки, зелень, специи

Рыбу вымыть, почистить, отделить филе. Кости сварить, бульон процедить. В кипящий бульон положить нарезанный картофель, добавить пассированные овощи и варить до готовности. За 15—20 минут до окончания варки добавить соль и специи.

Для фрикаделек филе рыбы с кожей нарезать, пропустить через мясорубку, добавить мелко нарубленный лук и яйца, сформовать шарики и добавить в суп. Посыпать зеленью.

Суп картофельный с рисом

☞ 50 г картофеля, 10 г риса, 10 г моркови, 10 г репчатого лука, топленое масло, 350 мл воды или бульона, сметана, зелень укропа или петрушки, соль

Картофель и морковь нарезать кубиками, лук измельчить. Морковь и лук слегка обжарить в масле. В воду или бульон опустить нарезанный картофель и рис. Довести до кипения, добавить морковь и лук, посолить. Варить на слабом огне 15—20 минут. Подавать со сметаной, посыпав измельченной зеленью.

Суп картофельный

☞ 1 л воды, 4 картофелины, 1 морковь, 1 небольшая луковица, 1 петрушка, кусочек сельдерея или брюквы, 1 ст. л. сливочного масла, 2—3 ст. л. сметаны, зелень петрушки, зеленый лук, соль

Картофель сварить. Морковь, лук, петрушку и сельдерей или брюкву нарезать тонкой соломкой или натереть, обжарить в сливочном масле до мягкости. Картофель размять вилкой, добавить

обжаренные овощи. Довести суп до кипения, добавить соль и сметану. Подавать, посыпав рубленой зеленью петрушки или зеленым луком.

Суп-пюре картофельный

☞ 100 г картофеля, манная крупа, 15 г репчатого лука, 100 мл молока, 300 мл воды, сливочное масло, $\frac{1}{2}$ яичного желтка, соль

Картофель и лук варить в закрытой кастрюле 30 минут. Протереть их вместе с отваром через сито, посолить, довести до кипения, всыпать манную крупу и, помешивая, варить еще 15 минут. Молоко вскипятить, немного охладить, смешать с сырым желтком и заправить готовый суп этой смесью и сливочным маслом. Подавать на стол с гренками.

Уха домашняя

☞ 400 г любой свежей рыбы, 1 л воды, 500 г картофеля, 100 г репчатого лука, 100 г моркови, петрушка, сельдерей, лавровый лист, соль

В горячую воду опустить целую луковицу, морковь, петрушку, сельдерей, зелень, соль, лавровый лист, несколько горошин перца и варить рыбу при медленном кипении 15—20 минут. Когда уха будет готова, удалить лавровый лист, веточки петрушки и сельдерея, луковицу. В самом начале ее варки можно добавить картофель — цельный или нарезанный дольками. Отдельно подать мелко нарезанную зелень укропа или петрушки.

Уха из налима *

☞ 400 г налима, 90 г печени налима, 1,2 л воды, 100 г репчатого лука, 50 г моркови, $\frac{1}{4}$ лимона, корень петрушки, зелень, соль, специи

С налима снять кожицу, отделить печень. Рыбу тщательно промыть, нарезать на куски, залить водой, заложить лук, петрушку и сварить уху. Печень сварить отдельно в подсоленной воде.

Подавать уху с куском рыбы и печени. Отдельно подать ломтик лимона и мелко нарезанную зелень.

Суп из простокваши *

☞ 500 мл кефира или простокваши, 200 мл молока, 1 свежий огурец, зеленый лук или лук-резанец, 2 сваренных вкрутую яйца, 2 ломтика вареной колбасы, соль, сахар, зелень петрушки или укропа, сметана

Смешать кефир или простоквашу в миске с молоком. Огурцы и яйца нарезать маленькими кубиками. Лук нарубить. Колбасу мелко нарезать. Выложить нарезанные продукты в суповые тарелки или в миски и залить кефиром или простоквашей с молоком. В каждую тарелку добавить рубленую зелень петрушки или укропа и положить 1 чайную ложку сметаны.

Суп с творогом *

☞ 500 г творога, 600 мл молока, $\frac{1}{4}$ ч. л. ложки соли и сахара, 200 мл морковного сока с мякотью, кукурузные палочки

Творог растереть деревянной ложкой и разложить по тарелкам или мискам. Молоко взбить с морковным соком, добавить соль и сахар. Залить творог молоком и хорошо перемешать. Кукурузные палочки добавить перед едой, так как через некоторое время они становятся мягкими.

Суп овощной молочный

☞ 400 мл воды, 1 морковь, 1 луковица, 1 стакан нашинкованной белокочанной капусты, $\frac{1}{2}$ стакана свежего или консервированного зеленого горошка, 2 картофелины, кольраби, фасоль и другие овощи, 1 ст. л. сливочного масла, 600 мл молока, соль, зелень петрушки или укропа

Овощи нарезать мелкими кубиками. Воду довести до кипения, добавить $\frac{1}{2}$ ч. л. соли, морковь, лук, петрушку и капусту. Когда вода снова закипит, добавить картофель и свежий горох (кон-

сервированный горох следует положить чуть позднее). Варить на слабом огне, чтобы суп чуть кипел. Когда овощи станут мягкими, влить молоко и довести до кипения. В каждую тарелку положить кусочек сливочного масла и рубленую зелень петрушки.

Суп с манной крупой

☞ 1 л молока, 3 ст. л. манной крупы, $\frac{1}{4}$ ч. л. соли, 1 ч. л. сахара, 1 ст. л. сливочного масла

Молоко налить в кастрюлю, дно которой слегка смочено водой, и довести до кипения. Манную крупу медленно всыпать в горячее молоко. Чтобы не образовалось комков, суп следует постоянно помешивать. Он должен слегка кипеть, пока манная крупа не набухнет, примерно 15—20 минут. Добавить соль и сахар. В каждую тарелку положить кусочек сливочного масла.

Суп с крупой

☞ 400 мл воды, 4 ст. л. овсяных хлопьев или крупы, $\frac{1}{4}$ ч. л. соли, 600 мл молока, сахар, 1 ст. л. сливочного масла

Довести воду до кипения, всыпать в нее крупу или овсяные хлопья, добавить немного соли и варить до тех пор, пока крупа не станет мягкой. Влить молоко и снова довести до кипения. Добавить сахар. В тарелки с супом положить по кусочку сливочного масла.

Окрошка с овощами и колбасой *

☞ 200 мл хлебного кваса, 1 небольшая вареная картофелина, 1 ст. л. рубленого зеленого лука, 2 редиса, 1 ст. л. рубленого огурца, 1 ломтик детской вареной колбасы, $\frac{1}{2}$ яйца, соль, 1 ст. л. сметаны, зелень укропа или петрушки

Нарезать вареную картофелину, редис, колбасу и яйцо маленькими кубиками, разложить их в суповые тарелки, добавить рубленый зеленый лук и огурец. Залить квасом, положить в каждую тарелку сметану, посолить и перемешать. Посыпать укропом или зеленью петрушки.

МЯСО, ПТИЦА, СУБПРОДУКТЫ

В питании ребенка используется мясо крупного рогатого скота (говядина и телятина), кролик, домашняя птица (куры, индейки), дичь, мясные субпродукты (печень, сердце, язык).

Мясо и мясные субпродукты являются основными источниками полноценных белков, содержат жиры, экстрактивные, минеральные вещества и витамины.

Мясо поставляет преимущественно кислотные радикалы для организма. Оно обладает выраженным закрепляющим эффектом, за исключением телятины, которая оказывает легкое послабляющее действие.

Мясо характеризуется высокими вкусовыми качествами и хорошей усвояемостью в пищевом канале. Лучше переваривается и усваивается мясо молодых животных, труднее и медленнее перевариваются жирные сорта мяса. Перевариванию и усвоению мяса способствует термическая обработка, его измельчение или отбивание. Вареное мясо оказывает на органы пищеварения меньшую нагрузку, чем тушеное и жареное. Легче переваривается и усваивается телятина, говядина, кроличье, куриное и индюшачье мясо, сосиски, постная ветчина.

Белки мяса имеют большую питательную ценность. В мясе содержится мало углеводов (за исключением печени, а также мяса кроликов и диких животных). Минеральные вещества, которые усваиваются детским организмом, содержатся в основном в постном мясе и мясном соке. В мясе много калия, есть фосфор и железо, которыми особенно богата печень. Железо, содержащееся в мясе, усваивается организмом ребенка легче, чем то, которое имеется в растительных продуктах. В мясе находится ряд микроэлементов: медь, марганец, цинк, йод, кобальт и др. Ими очень богата печень. Минеральные вещества хорошо сохраняются в готовой пище, растворяясь в отваре или жидкости, выделившейся при тушении. В мясе содержатся в основном витамины группы В, есть также витамины Н, фолиевая кислота и др. В мясе жирной птицы и в печени есть витамин А.

Для питания детей лучше использовать телятину, молодую домашнюю курицу, цыпленка, кролика и дичь. Баранина, жирная свинина и старая птица труднее перевариваются и хуже усваиваются маленькими детьми, поэтому их рекомендуется исключить из питания, особенно до 3 лет.

Из мяса готовят натуральные и рубленые, отварные, жареные, тушеные и запеченные блюда.

Из говяжьей туши для варки используют лопатку, подлопаточную часть, боковую и наружную части задней ноги. Мясо зачищают, срезают жир, равномерно нарезают на куски. Подготовленные куски заливают холодной водой (1—1,5 л на 1 кг) так, чтобы мясо было полностью покрыто, быстро доводят до кипения, снижают нагрев и варят при слабом кипении (или без кипения при температуре 85—90 °С). За 25—30 минут до окончания варки кладут крупно нарезанные морковь, белые корни, репчатый лук (15 г на 1 кг мяса). Солят в конце варки из расчета 10 г на 1 кг. Уварка — 40 %.

Готовность мяса определяется проколом поварской иглой или шпажкой в наиболее толстой части куска.

Для большего снижения экстрактивных веществ мясо варят мелкими кусками массой 100 г (соотношение воды и мяса 10:1 при слабом кипении) 5 минут, затем бульон сливают, мясо заливают свежей горячей водой и варят до готовности. При этом извлекается до 65 % растворимых веществ, т. е. в 2,5 раза больше, чем при варке мяса крупным куском. В случае необходимости удаления только пуриновых оснований достаточно провести бланширование мяса. Куски массой 100 г опускают в кипящую воду, варят после вторичного закипания жидкости 5 минут (мороженое мясо) или 7—10 минут (охлажденное). Такое мясо используют как полуфабрикат для приготовления жареных, тушеных, запеченных натуральных и рубленых блюд. Изделиям, приготовленным из бланшированного мяса, свойственны более высокие вкусовые качества и пищевая ценность по сравнению с вываренным мясом.

Большому сохранению растворимых веществ способствуют варка на пару и припускание. Припускают мясо порционным

кусом, в основном изделия из свинины и телятины. Дно сотейника смазывают маслом, укладывают полуфабрикаты, заливают бульоном так, чтобы он покрывал их на $\frac{2}{3}$ высоты, закрывают крышкой и припускают до готовности. Для ароматизации добавляют белые корни.

Готовое отварное (припущенное) мясо должно быть сочным, мягким, не распадаться на отдельные волокна, иметь серый цвет и аромат, свойственный вареному мясу. Хранят мясо в закрытой посуде в небольшом количестве бульона. При подаче на стол отварное мясо нарезают, кладут в сотейник, заливают сметанным соусом, сметанным соусом с яблоками или сметанным соусом с луком и кипятят в закрытой посуде 10—15 минут.

На тарелку кладут кусочки мяса, поливают их сливочным маслом или соусом. Сбоку горкой укладывают гарнир. На гарнир подают картофельное и овощное пюре — овощи припущенные, отварные; каши вязкие и рассыпчатые; отварные макаронные изделия.

Жарят мясо крупными порционными и мелкими кусками. Для снижения азотистых экстрактивных веществ мясо жарят после предварительного отваривания или бланширования. Крупным куском жарят вырезку, спинную и поясничную части говяжьих туш, корейку, все части туши телятины, кроме шеи. Перед жаркой мясо подготавливают: лопатку телятины свертывают в виде рулета и перевязывают, заднюю ногу (ококор) разделяют слоями на 2—3 части. Посыпают солью, укладывают на противень с небольшим количеством разогретого топленого масла; расстояние между кусками не менее 0,5 см (при более плотной укладке жир сильно охлаждается и на поверхности не образуется корочка, что приводит к излишней потере влаги и высыханию). Для быстрого образования корочки вначале температура в духовом шкафу должна быть около 270 °С. До жаривают мясо при 150—170 °С. В процессе жарки через каждые 10—15 минут его поливают образующимся соком. Продолжительность жарки зависит от вида мяса и величины куска и составляет: для говядины — от 40 минут (вырезка) до 1 часа 40 минут (спинная часть); для телятины — 40 минут (грудин-

ка), 1 час 15 минут (лопатка), 2 часа (ококор). Потеря массы — 35—37 %.

Готовность определяют проколом поварской иглой: в готовое мясо игла входит свободно, вытекающий сок бесцветен. Поверхность готовых изделий глянцевая, без подгорелых мест; изделие равномерно прожарено, не пересушено; цвет — от серого до коричневого; запах, свойственный жареному мясу. Мясо хранят на противне при 50—60 °С. При подаче на столе нарезают поперек волокон по 2—3 куска на порцию.

Порционные натуральные и панированные, а также мелкокусковые изделия нарезают из соответствующих крупнокусковых полуфабрикатов:

- ▶ бифштекс (изделие округлой формы, толщиной 2—3 см);
- ▶ филе (толщиной 4—5 см);
- ▶ лангет (под углом 45°, два куска на порцию, толщиной 1—1,5 см);
- ▶ антрекот (изделие овальной формы, толщиной 1,5—2 см, под прямым углом);
- ▶ ромштекс (под углом 45°, толщиной 1,5 см).

Ромштекс нарезают также из внутренней и верхней части задней ноги. Изделия отбивают и солят; ромштекс панируют в сухарях. Эти же крупнокусковые полуфабрикаты нарезают поперек волокон на пласти толщиной 0,8—1 см, отбивают до 0,4—0,5 см и режут соломкой длиной 3—4 см, массой до 5 г (бефстроганов) и более крупными кусочками — массой 10—15 г (поджарка).

Из телятины готовят натуральные котлеты с косточкой (нарезают из корейки) и шницель (из окорока, панируют в сухарях).

Порционные полуфабрикаты жарят на сковороде с разогретым до 160—175 °С топленым маслом с двух сторон. Панированные изделия затем доводят до готовности в духовке.

Мелкокусковые полуфабрикаты обжаривают на сковороде и прогревают с соусом (бефстроганов) или с томатом (поджарка). Отварное мясо нарезают кусками поперек волокон, по желанию панируют в муке, сухарях или яйце, жарят на сковороде с небольшим количеством топленого масла с двух сторон

до образования корочки. У полностью прожаренных изделий выделяющийся сок прозрачен.

Бифштексы, лангеты, филе — нежные и сочные; остальные изделия менее сочные, но мягкие. Корочка глянцевая, цвет от серого до коричневого. У жареных панированных изделий корочка от светло-желтого до светло-коричневого цвета, плотно прилегает к изделию, толщиной не более 2 мм. Реберная косточка у котлет натуральных и отбивных ровно отрублена наискосок и подрезана от мякоти на 3—4 см.

Готовят следующие гарниры: картофель отварной, в молоке, жареный; сложный гарнир (жареный картофель, зеленый горошек, жареные помидоры, кабачки, отварная цветная капуста и др.); овощи, припущенные в молочном соусе; макароны с маслом; припущенный рис; различные сложные гарниры. Дополнительно подают свежие помидоры, огурцы, салат из капусты.

При подаче на стол жареное изделие кладут на тарелку. Мясо, жаренное крупным куском, поливают мясным соком. Натуральные порционные изделия поливают растопленным сливочным маслом, а сбоку подливают мясной сок; к ним также подают соус. Панированные порционные изделия поливают маслом, а соус подливают сбоку, чтобы не размокла поджаренная корочка. Сбоку горкой укладывают гарнир. Если мясо подают со сложным гарниром, его располагают вокруг «букетами».

Для тушения используют части с более устойчивой к тепловой обработке соединительной тканью: боковую и наружные части задней ноги, лопатку, подлопаточную часть, покромку говядины; лопатку и грудинку туш мелкого скота. Мясо тушат крупным куском, порционными мелкими кусками. Крупным куском, массой до 2 кг, тушат отдельные кулинарные части. Порционные куски нарезают из крупнокускового полуфабриката:

- из боков и наружной части задней ноги — говядину духовую и зразы отбивные, азу (брусочки 3—4 см, массой 10—15 г);
- из мякоти лопатки, подлопаточной части и покромки говядины — гуляш (куски массой 20—30 г).

Подготовленное мясо посыпают солью и обжаривают в сковороде (с овощами или без них) до образования корочки, мясо

отваривают до полуготовности или бланшируют; перекалывают в сотейник, заливают бульоном или водой так, чтобы порционные мелкие куски были покрыты полностью, а крупные наполовину, вводят томат или сметану, тушат при слабом кипении под закрытой крышкой до размягчения. На бульоне, полученном при тушении, готовят красный соус, заливают им мясо и тушат еще 10—15 минут. Время тушения мяса крупным куском — около 2 часов, мелкими — 40—60 минут. Готовое мясо сочное, легко разжевывается; овощи, тушившиеся вместе с мясом, бурого цвета. Крупные куски нарезают на порции (по 1—2 куса) поперек волокон и хранят до подачи в соусе при 50—60 °С. При подаче блюда мясо укладывают на тарелку, поливают соусом, в котором оно тушилось; сбоку укладывают продолговатой горкой гарнир: тушеные овощи, тушеную капусту, картофельное пюре, отварные макаронные изделия, рассыпчатые каши, овощные салаты.

Перед запеканием мясо отваривают до готовности. Запекают мясные изделия в жарочном шкафу при 250—280 °С на противне или сковороде под различными соусами: сметанным, с луком или томатом, молочным. Мясо нарезают по 1—2 куса на порцию, укладывают в смазанную маслом посуду, обкладывают отварным картофелем, заливают соусом и посыпают сыром. Сбрызгивают маслом и запекают до образования на поверхности глянцевой, но не подгорелой корочки. Готовое мясо сочное, легко отделяется от сковороды; высыхание соуса под корочкой не допускается. Готовые изделия не следует хранить, так как их внешний вид и вкус быстро ухудшаются.

Также запекают блюда, приготовленные с мясным фаршем: овощи (голубцы, кабачки, перец, баклажаны) под сметанным или сметанным с томатом соусом и фаршированные протертые овощные массы (рулеты, запеканки). Запеканки перед готовкой смазывают яйцом или яйцом со сметаной.

Запекают мясо с макаронами, картофелем, овощами. Вначале мясо, овощи или макароны доводят до готовности, а затем укладывают в посуду, смазанную маслом. Сверху продукты смазывают смесью яйца с молоком или сбрызгивают маслом

и помещают в духовой шкаф. Блюдо будет готово, когда на поверхности образуется румяная корочка.

Блюда из **рубленого мяса** применяют в отварном, жареном, тушеном и запеченном виде. Готовят их натуральными (без хлеба), из котлетной (с хлебом) и кнельной (взбитой с яйцом) массы. Используют котлетное мясо (шея, пашина, покромка говядины, шея), обрезки телятины и свинины, которое зачищают от сухожилий и пленок, нарезают на куски и пропускают два раза через мясорубку. Куски мяса перед измельчением бланшируют. К фаршу добавляют воду, соль и тщательно вымешивают.

Из говяжьей натуральной массы формируют:

- котлеты натуральные рубленые — овальной-приплюснутой формы (панируют в сухарях);
- бифштекс — приплюснуто-круглой формы, толщиной 1—1,5 см.

Из телятины:

- шницель рубленый — овальной формы, толщиной 1 см (панируют в сухарях).

Для приготовления котлетной массы мясо, измельченное в мясорубке с одной решеткой дважды, соединяют с пшеничным хлебом без корки из муки 1-го сорта, предварительно замоченным в молоке или воде и отжатым, солят и вторично пропускают через мясорубку. В фарш добавляют охлажденную воду и затем перемешивают. На 1 кг мяса берут 250 г хлеба и 300 мл воды или молока, иногда хлеб заменяют творогом или вязкой рисовой кашей. Из котлетной массы формируют котлеты, биточки, зразы, фрикадельки (в форме шариков); тефтели (в форме шариков диаметром 3 см, хлеб можно заменить припущенным рисом), рулет, мясные хлебцы.

Для кнельной массы в подготовленную котлетную массу (мясо пропускают через мясорубку 3 раза) вводят сливочное масло, яичные белки, охлажденное молоко и взбивают миксером до получения однородной нежной массы. Соль добавляют в конце взбивания. Масса должна быть пышной и легкой. Из нее формируют кнели. Хлеб в кнельной массе можно заменить творогом или вязкой рисовой кашей.

Рубленую массу готовят также из отварного мяса: фарш соединяют с густым молочным соусом или вязкой рисовой кашей, яйцами и используют для приготовления суфле (пудингов).

Рубленые изделия варят на пару: биточки, котлеты, бифштекс, тефтели — 15—20 минут; рулет — 25—30 минут. У готовых изделий форма должна быть сохранена, на разрезе — однородная консистенция, без отдельных включений мяса или хлеба; поверхность без темной заветренной корочки; цвет серый; вкус, свойственный изделиям из мяса, без посторонних привкусов и запаха.

Жарят, тушат и запекают рубленые изделия так же, как натуральное мясо.

Котлеты, биточки, зразы панируют в муке или сухарях, жарят на противнях или сковородах в топленом масле с двух сторон до образования корочки и доводят до готовности в духовке (5—7 минут).

Тефтели и фрикадельки обжаривают и тушат в томатном соусе. Запекают изделия сырыми или отварными на порционных сковородах или противнях. Перед запеканием смазывают сметаной (рулеты, пудинги) либо заливают молочным или сметанным соусом (котлеты, биточки, овощи, фаршированные мясом, и др.).

При подаче на стол изделия из рубленой массы укладывают на блюдо, сбоку горкой кладут гарнир из одного вида продукта или сложный (из 2—3 продуктов); сваренные на пару изделия поливают соусом (молочным, сметанным — белым) или кладут сверху кусочек масла; к жареным изделиям соус (красный томатный, сметанный) подливают сбоку и сверху изделий, чтобы размокла корочка. Тушеные рубленые изделия подают с соусом, в котором они тушились. Запеченные блюда подают в той же посуде, в которой они запекались, или раскладывают на тарелки. Гарниры следующие: отварные, жареные, тушеные овощи; картофельное, овощное пюре; рассыпчатые и вязкие каши; макароны.

В детском питании используются только **домашняя птица** и **кролики**. Не рекомендуются жирные куры, гуси, утки, дичь. В мясе птицы меньше, чем в говядине, соединительной ткани; жиры легкоплавкие, содержат больше незаменимых полиненасыщенных жирных кислот и легче усваиваются. Мясо кролика по пище-

вой ценности и кулинарным свойствам близко к куриному. На кулинарные и диетические свойства мяса влияет возраст животных и птиц. Тощее, нежильное, быстро развариваемое мясо цыплят и молодых кроликов легко переваривается, поэтому блюда из них в отварном виде включают в меню детей старше 1 года.

Бульоны из молодой птицы и кролика получаются слабыми, так как в них содержится меньше экстрактивных веществ, чем в бульоне из взрослой птицы. Вместе с тем увеличенное содержание пуринов в мясе молодняка ограничивает его использование на диеты, в этом случае целесообразно применение мяса взрослой птицы и кроликов в отварном виде. Мясо старой птицы жесткое, с большим содержанием соединительной ткани, поэтому его варят или тушат, а также готовят из него котлетную массу.

Кур, цыплят, индеек, кролика для вторых блюд отваривают целиком. Птицу заправляют, чтобы она имела более компактный вид и сохраняла форму, а тушку кролика разрубая на переднюю и заднюю части по последнему поясничному позвонку. Подготовленные продукты закладывают в горячую воду (2—2,5 л на 1 кг), доводят до кипения, добавляют коренья, репчатый лук, соль и варят. Готовность определяют проколом поварской иглой в толстую часть ножки (игла проходит свободно, из прокола вытекает прозрачный сок). Время варки цыплят — 20—30 минут; молодых кур — 50—60 минут; старых кур — 2—3 часа; кроликов — 40 минут. Уварка составляет: для цыплят и индеек — 25%; кур — 25—28%. Готовую птицу разрубая пополам в продольном направлении, а каждую половину делят на филе и ножку, нарубая их на одинаковое количество кусков. Кролика рубят на 4—6 частей в зависимости от величины тушек. Порционные куски заливают бульоном, доводят до кипения. Каждая порция должна состоять из части тушки и части ножки; мякоти — не менее 65%. Мякоть сочная, мягкая, держащаяся на кости; цвет филе — белый, ножек — серый; аромат, свойственный мясу кур и кролика.

Припускают целиком молодую птицу, а также порционные куски: филе, фаршированные котлеты из филе. Филейную мякоть срезают с грудной части тушки вместе с крыльевой косточ-

кой. Малое филе отделяют от большого, удаляют сухожилия. С филе срезают пленки тонким и влажным ножом. Крыльевую косточку зачищают, отрубая утолщенную часть. Для приготовления котлеты натуральной в большом филе делают надрез, вкладывают малое и придают котлете овальную форму. Для фарширования мякоть отбивают, сверху кладут фарш из кнельной массы или густого молочного соуса с вареными рублеными яйцами, котлету заворачивают, придавая ей форму продолговатой груши. Натуральные фаршированные котлеты из кролика готовят из окорочков и спинной части, которые слегка отбивают и придают им нужную форму.

Цыплят и порционные куски молодых кур укладывают в сотейник, смазанный маслом, наклонно; филе и котлеты — в один ряд; заливают бульоном на $\frac{1}{3}$ — $\frac{1}{4}$ высоты и припускают под закрытой крышкой. Филе сбрызгивают лимонным соком, чтобы оно стало белее.

Подают на стол на тарелке, где выложены порционные куски отварной или припущенной птицы или кролика, поливают сливочным маслом или соусом (молочным, белым, сметанным); рядом продолговатой горкой или «букетами» укладывают гарнир: овощные пюре, вязкие каши, каши рассыпчатые, овощи отварные припущенные; любые крупяные гарниры, из овощей — тыкву припущенную, зеленый горошек; зеленые салаты, кабачки, тыкву, огурцы.

Целиком готовят только цыплят. Их смазывают сметаной и жарят в духовом шкафу на противне с жиром при 200—250 °С, периодически поливая выделяющимся соком и жиром; через 10 минут после начала жарки температуру снижают до 160 °С и доводят до готовности еще 15—20 минут. Готовую птицу нарубают на порции.

Филе из птицы и кролика солят, смачивают в яйце (можно панировать в белом тертом хлебе) и жарят основным способом на сковороде с обеих сторон. Доводят до готовности в жарочном шкафу (3—5 минут). Отварную птицу нарубают порционно, панируют в муке, яйце и тертом белом хлебе и жарят основным способом.

Подают жареные блюда из птицы и кролика с отварными, припущенными, жареными и пюрированными овощами, с рассыпчатыми и вязкими кашами. Сверху кладут кусочек сливочного масла.

Перед тушением кур и кроликов нарубают на куски 40—50 г и обжаривают. Можно обжарить тушки целиком, а затем нарубить на куски. Птицу и кроликов предварительно варят до полуготовности и рубят до 2—3 куска на порцию.

Тушат также куриные потроха (рагу) и подают с соусом и тушеными овощами.

Блюда из рубленой птицы и кролика готовят из сырой и отварной мякоти. Для котлетной массы используют филе и мякоть ножек, для кнельной — только филе. Технология приготовления такая же, как из мяса, но в фарш добавляют сливочное масло. Для котлетной массы на 1 кг мякоти идет 200—250 г пшеничного хлеба (без корок), 320—350 мл молока, 20 г сливочного масла; для кнельной массы на 1 кг мякоти — 130—150 г пшеничного хлеба, 650—700 мл молока или сливок, 40—60 г сливочного масла, 5 яиц.

Для приготовления котлетной массы нужно снять филе и мякоть ножек, очистить их от кожи и сухожилий, пропустить через мясорубку вместе с предварительно намоченным в молоке белым хлебом без корки, посолить, тщательно перемешать. Массу еще раз пропустить через мясорубку, добавить размягченное сливочное масло, хорошо вымешать. Из котлетной массы формируют котлеты и биточки. Если консистенция котлеты очень плотная, то в котлетную массу добавляют молоко, сливки, сливочное масло, а если слабая — сырое мясо. Панированные котлеты или биточки до обжаривания следует сохранять в холодильнике. Изделия отваривают на пару, жарят основным способом (панируют в сухарях или тертом белом хлебе). Из отварной мякоти птицы, измельченной в мясорубке, готовят куриное пюре и суфле.

Наиболее ценными субпродуктами являются печень, сердце, язык, мозги, почки. Многие субпродукты используют с лечебной целью (например, блюда из печени включают в рационы больных анемией).

Кулинарная обработка субпродуктов требует очень строгого соблюдения санитарных правил. Готовят их в отварном, жареном, тушеном виде. Непосредственно сырыми жарят печень и телячьи почки, остальные субпродукты перед жаркой и тушением отваривают.

Почки заливают холодной водой и доводят до кипения. Отвар сливают, почки снова заливают горячей водой и варят до готовности (1—1,5 часа). Охлажденные почки хранят без бульона под влажной тканью. Используют для приготовления жареных и тушеных блюд.

Язык заливают кипящей водой и варят при слабом кипении до готовности (2—2,5 часа). Горячий вареный язык опускают на 5 минут в холодную воду и очищают. До подачи на стол отварной ненарезанный язык хранят в бульоне. Используют для холодных и вторых блюд.

Мозги укладывают в сотейник, заливают холодной водой (1—1,5 л на 1 кг), добавляют соль, коренья и варят до готовности (25—30 минут). До подачи хранят в бульоне.

Сердце варят крупным куском, припускают порционными и мелкими кусками. Подготовленное сердце заливают кипящей водой и варят 40 минут. Солят за 10—15 минут до окончания варки. Порционные или мелкие куски заливают кипящей водой на $\frac{2}{3}$ высоты слоя, солят, закрывают крышкой и припускают 20 минут.

Лучшими кулинарными свойствами обладает **печень** говядины и телятины, свиная печень имеет слабый привкус горечи. Печень припускают порционными и мелкими кусками (10—12 минут). Удлинение сроков тепловой обработки приводит к уплотнению тканей печени, что ухудшает качество готового изделия. Сырую печень нарезают по 1—2 куска на порцию, солят, панируют в муке и жарят на масле. Печень нельзя пережаривать, так как она утрачивает сочность и становится жесткой. Жареную печень можно прогреть в сметанном соусе с луком.

Из печени, сердца, мозгов готовят рубленые массы, из которых формируют биточки, тефтели, кнели, фрикадельки, суфле (пудинги), оладьи. Для приготовления рубленых изделий из печени ее

пропускают через мясорубку, соединяют с вязкой протертой рисовой кашей или отварной протертой морковью, яйцом и взбивают до придания пышной консистенции. Для суфле (пудингов) белки яйца вводят в массу взбитыми до устойчивой пены. Кнели и биточки варят на пару или жарят, а суфле запекают. Тефтели припускают (или обжаривают) и тушат в соусе. Из сердца готовят биточки, фрикадельки, пудинги. Чтобы биточки формовались лучше, вместо пшеничного хлеба рекомендуют вводить манную крупу, гречневую или овсяную муку. Мозги перед измельчением отваривают, соединяют с яйцами, густым молочным соусом или вязкой манной кашей и используют для приготовления суфле (пудингов), оладий.

Подают субпродукты с картофельным и овощным пюре, крупяными гарнирами; поливают растопленным сливочным маслом или соусами. К жареным и тушеным изделиям добавляют отварные, жареные, тушеные овощи; зеленые салаты; отварные макаронные изделия.

Телятина с кабачками *

☞ 700 г телятины, 3—4 ст. л. масла, 2—3 красных помидора, 700 г кабачков, укроп

Телятину обжарить. Добавить нарезанные красные помидоры, залить горячей водой и варить, пока мясо не станет мягким, а большая часть жидкости не выкипит. Кабачки нарезать кружочками, обжарить и уложить на мясо. Посыпать 2 ст. л. мелко нарубленного укропа и готовить 10—15 минут на слабом огне.

Телятина со свежей капустой *

☞ 700 г телятины, 2 головки лука, 3 ст. л. масла, 1 кочан капусты, 500 г помидоров, зелень петрушки и укропа

Телятину нарезать кусками по одному на порцию и обжаривать, пока не подрумянится. Посолить и добавить мелко нарезанный лук. Капусту нашинковать, посолить, перетереть, отжать и выложить на мясо. Помидоры нарезать и уложить поверх капусты.

Добавить 100 мл горячей воды и готовить на слабом огне, пока мясо не станет мягким, а вода не испарится. Подавать, посыпав мелко нарезанной зеленью петрушки и укропа.

Телятина с печеными баклажанами

☞ 700 г телятины, 100 г масла, 2 головки репчатого лука, 40 г муки, 5—6 помидоров, 3 баклажана средней величины, 200 мл молока, зелень петрушки и укропа

Телятину нарезать, обжарить с добавлением мелко нарезанного репчатого лука и 1 ч. л. муки, посолить. Добавить 3—4 очищенных и натертых на крупной терке помидора. Тушить на слабом огне до мягкости, при необходимости добавлять горячую воду. Отдельно испечь баклажаны, очистить их и размять вилкой до получения пюре. 1 ст. л. муки обжарить в 2 ст. л. масла, добавить пюре из баклажанов, слегка обжарить. Посолить по вкусу и залить 200 мл молока. Варить, пока пюре не станет умеренной густоты. Выложить пюре на тарелку, посередине положить телятину, украсить помидорами и веточками зелени петрушки.

Телятина с кислым молоком

☞ 700 г телятины, 5—6 ст. л. масла, 4 головки репчатого лука, 200 мл кислого молока, 1/2 ст. л. муки, соль

Телятину нарезать кусками и обжарить до румяной корочки, посолить. Добавить обжаренный репчатый лук. Залить водой так, чтобы она покрывала мясо. Варить на слабом огне до готовности. Добавить кислое молоко и 0,5 ст. л. подсушенной муки. Помешивая, дать закипеть. Подавать с зеленым горошком или морковью с маслом, картофелем.

Телятина, тушенная в горшочках *

☞ 500 г телятины (мякоть), 3 ст. л. топленого масла, 600 г картофеля, 2 моркови, 1 репа, 2 головки лука, 1 ст. л. муки, 3 ст. л. сметаны, зелень петрушки, лавровый лист, соль

Телятину нарезать, посыпать солью, запанировать в муке и обжарить. Картофель, морковь, репу нарезать кубиками. Головки мелкого лука оставить целыми (если лук крупный, разрезать его на дольки). Овощи и лук отдельно спассеровать в жире. Мясо и овощи положить в порционные горшочки, добавить зелень петрушки, лавровый лист, залить бульоном, накрыть крышкой и тушить в духовке до готовности.

Рагу из телятины *

☞ 600 г телятины, 600 г картофеля, 2 моркови, 1 корень петрушки, 1 репа, 2 головки лука, 2—3 помидора, 1 ст. л. муки, зелень петрушки или сельдерея, 5—6 ст. л. масла, соль

У телячьей грудинки (можно использовать мякоть лопатки) вырезать грудную кость, надрезать пленки на костях и удалить реберные кости. Мякоть с хрящами разрезать на порционные куски, посолить и обжарить до образования хрустящей корочки. Картофель нарезать кубиками, морковь и репчатый лук — дольками. Обжарить все по отдельности в жире, сложить вместе с обжаренными кусками телятины в кастрюлю, добавить связанную в пучок зелень петрушки или сельдерея, залить бульоном и тушить до готовности. Затем зелень удалить, бульон слить, ввести в него пассерованную без жира пшеничную муку, прокипятить, процедить. Залить получившимся соусом телятину с овощами, добавить дольки помидоров, прокипятить. Подавать, посыпав зеленью.

Телятина духовая с кабачками *

☞ 500 г телятины, 4—5 ст. л. жира, 2—3 помидора, 500 г кабачков, 2—3 яйца, 250 мл молока, зелень петрушки и укропа, соль

Телятину нарезать кусками и тушить с жиром. Добавить очищенные натертые красные помидоры и немного воды. Кабачки почистить и нарезать кубиками, посолить и поджарить. Когда мясо станет мягким, переложить его на противень или в сковороду, сверху выложить кабачки. Яйца взбить с молоком, посолить,

добавить немного мелко нарубленной зелени петрушки и укропа. Залить телятину подготовленной смесью и запечь в духовке.

Зразы из телятины с ветчиной *

☞ 500 г телятины (мякоть задней ноги), 2 ст. л. жира, 1½ ст. л. муки, 2 головки лука, 100 г вареной ветчины, 3 ст. л. сметаны, укроп, соль

Мясо нарезать наискось поперек волокон на полоски. Каждый кусок тонко отбить, посолить, на середину положить фарш (измельченную ветчину), концы сколоть деревянными шпильками.

Зразы запанировать в муке и обжарить в разогретом жире со всех сторон до образования румяной корочки. Уложить в неглубокую кастрюлю, добавить поджаренный лук и тушить под крышкой на слабом огне до готовности. В конце посыпать оставшейся мукой, посолить, заправить по вкусу, вынуть деревянные шпильки и протушить еще несколько минут. Уложить на блюдо, залить соусом, посыпать нарезанным укропом. Подавать с картофелем, кашей, салатом из сырых овощей.

Рулеты из телятины

☞ 700—800 г телятины, 3—4 моркови, ½ корня сельдерея, 2—3 ст. л. сливочного масла, 2 ст. л. мелко нарезанной зелени петрушки, 200 мл кислого молока, 1 ст. л. муки, соль

Телятину (от задней ноги) нарезать тонкими ломтями. Морковь натереть на терке и обжарить в жире, добавив сельдерей, посолить, посыпать мелко нарубленной зеленью петрушки и протушить. На каждый ломтик мяса положить овощную смесь, посолить, свернуть рулетом, перевязать ниткой, обжарить со всех сторон до образования румяной корочки, уложить в сотейник и тушить, пока мясо не станет мягким. Кислое молоко с добавлением подсушенной муки взбить, залить мясо и тушить еще 4—5 минут на слабом огне. Готовый рулет выложить на блюдо (нитку удалить) и подать к столу с отварным или жареным картофелем, тушеной морковью, зеленым горошком с маслом.

Котлеты из телятины натуральные

☞ 600 г телятины, 50 г топленого масла, соль, зелень петрушки и укропа

От корейки нарезать наискось котлеты так, чтобы они были широкими, косточку зачистить и конец обрубить, чтобы он получился заостренный. Котлеты выложить на чугунную сковороду с хорошо разогретым жиром и прожарить. При подаче украсить зеленью петрушки и укропа.

Котлеты из телятины отбивные *

☞ 600 г телятины, 70 г белых сухарных крошек, 2 яйца, 50 г жира, соль

Котлеты с косточкой отбить, посыпать солью, смочить в яйце, запанировать в сухарях и поджарить в сковороде с разогретым жиром, прогреть в жарочном шкафу. При подаче полить маслом.

Шашлык из телятины, запеченный в пакете *

☞ 700 г телятины, 3 луковицы, 3 красных помидора, зелень петрушки и укропа, соль

Телятину нарезать небольшими кусочками, добавить мелко нарезанный репчатый лук, измельченные красные помидоры, зелень петрушки и укропа, посолить. Тщательно перемешать и поставить на холод на 1—2 часа. Выложить на смазанную маслом бумагу для выпекания, завернуть пакетом, обернуть фольгой и перевязать ниткой. Пакет уложить на противень или в сковороду, а лучше всего — в глиняную посуду. Запекать в умеренно горячей духовке.

Бефстроганов из отварной говядины

Отваренное мясо очистить от пленок и соединительной ткани, нарезать соломкой, добавить протертую вареную морковь, залить

сметанным соусом и варить 10 минут при слабом кипении под закрытой крышкой. Подавать с соусом.

Бефстроганов

☞ 100 г говядины (мякоть), 10 г моркови, 10 г репчатого лука, томат-пюре, пшеничная мука, сливочное масло, сметана, соль

Мясо разрезать на ломтики толщиной примерно 0,5 см, а затем на продолговатые кусочки. Обжарить на сливочном масле. Морковь натереть на терке, лук измельчить. Добавить к мясу и жарить еще 5 минут. Залить мясо водой так, чтобы она только покрыла его, посолить, добавить томат-пюре, накрыть крышкой и тушить на слабом огне. Когда мясо станет мягким, добавить сметану, муку, смешанную со сливочным маслом, перемешать и снова довести до кипения. Подавать с картофельным пюре, отварным или жареным картофелем.

Говядина с луком

Отварное или бланшированное мясо обжарить в масле. Репчатый лук нарезать кольцами, отварить до полуготовности, откинуть на сито, обсушить и обжарить в масле.

Говядина с черносливом

Сваренное до полуготовности мясо нарезать на порционные куски. Морковь и лук нарезать дольками (лук пробланшировать). Мясо, овощи, чернослив, масло, разведенную водой томат-пасту протушить в сотейнике до размягчения мяса и корней. Подавать с гарниром и соусом (с кореньями и черносливом).

Гуляш из говядины

Мясо, нарезанное кубиками, отварить до полуготовности, слегка обжарить, залить водой, добавить томат и протушить. В красный соус (приготовленный на бульоне, в котором тушилось мясо, или

на воде) ввести нарезанный кубиками бланшированный, а затем пассерованный репчатый лук. Мясо залить соусом, протушить 15—20 минут. В конце тушения положить сметану. Подавать с гарниром.

Говядина, запеченная в соусе *

На порционную сковороду, смазанную маслом, налить немного молочного соуса, положить вареное мясо, обложить ломтиками вареного картофеля, залить оставшимся соусом, посыпать тертым сыром или сухарями, сбрызнуть маслом и запечь. Подавать с гарниром.

Рулет из говядины с омлетом

В котлетную массу добавить сырые яйца, хорошо перемешать, разложить ровным слоем толщиной 1,5—2 см на мокрой салфетке, сверху — сваренный на пару омлет. Края салфетки соединить так, чтобы один край находил на другой, и переложить рулет на решетку пароварки, сделать 2—3 прокола, варить на пару 20—25 минут. Подавать с гарниром, полив молочным соусом с морковью.

Кнели из говядины с творогом

Дважды пропущенное через мясорубку мясо и протертый творог перемешать, пропустить через мясорубку, взбить с добавлением яиц и сливочного масла. Посолить, разделить на кнели и варить на пару. Подавать с гарниром и маслом.

Суфле из говядины с рисом

Вареное обезжиренное мясо и сваренную на воде вязкую рисовую кашу 2—3 раза пропустить через мясорубку, добавить желтки, часть масла и взбить миксером. Ввести взбитые белки и осторожно перемешать. Массу выложить в смазанные маслом

формочки и варить на пару. Подавать с гарниром, маслом или молочным соусом.

Свинные фрикадельки, тушеные в соусе

Котлетную массу из бланшированного мяса постной свинины разделить в виде шариков, обвалить в муке, слегка обжарить, уложить в сотейник, залить томатным или сметанным соусом, тушить до готовности. Подавать с соусом и гарниром.

Говяжий язык отварной

Вареный язык нарезать поперек по 2—4 куска на порцию, залить бульоном, довести до кипения. Подавать с картофельным или овощным пюре и салатом из капусты. Полить сливочным маслом или молочным соусом.

Мозги, жаренные в яйце *

Сваренные и охлажденные мозги нарезать ломтиками толщиной 0,5 см, запанировать в муке, смочить в яйце и обжарить до образования румяной корочки. Полить сливочным маслом. Подавать с жареным картофелем и тушеными овощами.

Печень по-строгановски *

Печень нарезать брусочками по 3—4 см, посыпать солью, обжарить 5—7 минут (можно печень предварительно отварить), залить сметанным соусом и довести до кипения. Подавать с соусом, картофельным или овощным пюре, вермишелью, огурцами, помидорами, зеленым салатом.

Пудинг из печени с морковью

Печень пропустить через мясорубку, добавить отварную морковь, натертую на терке, сливочное масло, яичные желтки, сухое

молоко, посолить, взбивать 3—4 минуты. Массу осторожно соединить со взбитыми белками, выложить в форму, смазанную маслом, варить на пару 40 минут. Полить маслом. Подавать с гарниром из каш, макаронных изделий, овощных пюре.

Сердце тушеное *

Сердце отварить до полуготовности, нарезать кубиками, залить красным соусом, добавить пассерованный лук, тушить 20—30 минут. Подавать с рассыпчатыми кашами, отварными макаронами, тушеной капустой, картофельным и овощным пюре.

Биточки из сердца *

Сердце дважды пропустить через мясорубку. В фарш ввести манную или гречневую муку, воду, специи, перемешать. Сформовать биточки, запанировать их в муке и обжарить с двух сторон на разогретой сковороде с маслом. Довести до готовности в духовом шкафу. Подавать с кашами, макаронными изделиями, отварными и тушеными овощами, сливочным маслом или томатным соусом.

Суфле из курицы

Мякоть вареной курицы дважды пропустить через мясорубку с мелкой решеткой. В фарш, перемешивая, последовательно ввести густой молочный соус, масло, желтки яиц, в конце — взбитые в густую пену белки и осторожно вымесить. Массу выложить в формы, смазанные маслом, и варить на пару или запечь в духовом шкафу. Подавать, полив маслом, с картофельным пюре, морковью, протертым рисом, отварной вермишелью или лапшой.

Котлеты или биточки паровые

☞ 500 г говядины, 2 ст. л. сливочного масла, 70 г пшеничного хлеба, 100 мл молока, соль, зелень

Приготовить массу как для котлет, сформовать из нее биточки или котлеты. Уложить в смазанную сливочным маслом сковороду, добавить немного бульона и припустить, закрыв крышкой, 15—20 минут. Подавать с рассыпчатым отварным рисом или овощами в молочном соусе, посыпав зеленью.

Котлеты рубленые *

☞ 500 г нежирной телятины и говядины, 1 небольшая головка репчатого лука, 1 яйцо, 50 г жира для жарки, 100 г булки, соль, перец

Мелко нарезанный лук поджарить до золотистого цвета. Мясо и смоченную в воде или молоке черствую булку пропустить через мясорубку. Добавить соль, перец, лук, яйцо, тщательно перемешать и выбить. Если масса очень плотная, добавить 2—3 ст. л. молока, сформовать котлеты, запанировать и обжарить с двух сторон до коричневой корочки. Подавать с картофелем, макаронами или овощами.

Сосиски домашние *

☞ 500 г постной говядины, соль, черный молотый перец

Постную говядину пропустить через мясорубку, посолить, слегка посыпать перцем. Хорошо вымесить, разделить в виде сосисок и поджарить в духовке на решетке. Подавать с любым гарниром.

«Ежики»

☞ 500 г говядины (мякоть), 50 г риса, 1 луковица, 50 г жира, соль, перец, 1 яйцо, 1 ст. л. сметаны

Мякоть говядины пропустить через мясорубку, добавить обжаренный и мелко нарезанный лук, сырой рис, яйцо, перец, посолить и хорошо вымесить. Массу разделить на небольшие шарики, слегка обжарить в жире, сложить в сотейник или глубокую сковороду, добавить сметану, лавровый лист, посолить, залить водой или бульоном и тушить на легком огне до готовности риса.

Кнели из говядины

☞ 500 г мякоти говядины, 50 г риса, 3 ст. л. сливочного масла, 100 г сливок, соль

Мякоть говядины пропустить 2—3 раза через мясорубку, смешать с холодной рисовой кашей, сложить в кастрюлю и выбивать, подливая постепенно сливки или молоко, добавить соль. Из получившейся массы разделить небольшие клецки, сложить их на смазанный маслом или смоченный водой противень, залить горячей водой и тушить в духовке. Подавать с маслом.

Бифштекс рубленый с луком

☞ 400 г котлетного мяса говядины, 70 г сала, 100 мл молока или воды, 250 г репчатого лука, 3 ст. л. топленого масла, соль, перец, зелень

Зачищенное от сухожилий мясо пропустить через мясорубку, добавить соль, перец, воду или молоко, перемешать. Можно добавить сырые яйца (½ яйца на 1 кг мяса).

Бифштекс, не панируя в сухарях, положить на сковороду или в сотейник с нагретым жиром, а вокруг уложить нашинкованный репчатый лук. Жарить до готовности, переворачивая и помешивая лук. Подавать с луком, отварным картофелем, картофельным пюре, макаронами.

Котлеты, приготовленные в духовом шкафу

☞ 700—800 г телятины, 2 ст. л. риса, 2 яйца, 100 г масла, 3 луковицы, 1 ст. л. муки, 2—3 помидора, зелень петрушки, соль

Мякоть телятины пропустить через мясорубку, добавить сваренный до полуготовности рис, яйца, соль по вкусу, немного мелко нарезанной зелени петрушки, тщательно перемешать и сформовать небольшие котлетки. В масле обжарить лук, нарезанный ломтиками. 1 ст. л. муки обжарить, смешать с луком, чтобы получился жидкий соус, посолить и довести до кипения. Как только соус закипит, опустить в него котлеты. Сверху положить на-

резанные кружками 2—3 красных помидора и поставить для запекания в умеренно горячий духовой шкаф. Подавать с овощами, картофелем, макаронными изделиями.

Шницель телячий

☞ 400 г телятины, 100 мл молока, 2 яйца, 60 г сливочного масла, 50 г хлебной крошки, 50 г сыра, 2—3 ст. л. топленого масла для жарки, перец, соль

Котлетную массу из телятины, приготовленную без хлеба, хорошо выбить, добавляя молоко, разделить на тонкие лепешки, смочить их в взбитом яйце, запанировать в крошках белого хлеба, смешанного с равным количеством тертого сыра. Жарить в масле. Подавать с любым овощным или крупяным гарниром, картофельным пюре, отварным или жареным картофелем, полив сливочным маслом.

Язык вареный с овощами в горшочке *

☞ 500 г языка, 300 г картофеля, 1 морковь, 1 репа, 1 корень петрушки, 2 головки репчатого лука, 200 г белокочанной капусты, 200 мл белого соуса, 1 ст. л. зелени, соль, перец

Язык тщательно поскоблить, промыть холодной водой и варить до готовности при слабом кипении (2—4 часа). После 1—2 часов варки посолить, добавить нарезанные ломтиками морковь, репчатый лук, петрушку и лавровый лист. Готовый язык переложить из бульона в посуду с холодной водой и тотчас снять с него кожу. Нарезанные кусочки говяжьего языка выложить в керамический горшочек вместе с морковью, репой и петрушкой, нарезанными некрупными дольками, добавить свежую белокочанную капусту, нарезанную шашками, репчатый лук, разрезанный на дольки, картофель, нарезанный кубиками, лавровый лист, несколько горошин черного перца. Залить процеженным бульоном и варить при слабом кипении до готовности овощей. Добавить белый соус, аккуратно перемешать и прокипятить. Подавать с бульоном и овощами.

Телятина, запеченная с яйцом *

☞ 700—800 г телятины, 5—6 ст. л. сливочного масла, 1 головка репчатого лука, 4—5 яиц, 3—4 помидора, 1 ст. л. муки, соль, перец

Мякоть телятины пропустить через мясорубку и обжарить с мелко нарезанным луком. Посолить, посыпать перцем, смешать с мукой, влить 100 мл бульона, перемешать и переложить в посуду, в которой блюдо будет подано к столу. Нарезать ломтиками 3—4 помидора, уложить их вокруг мяса, посолить по вкусу. Поставить телятину в духовой шкаф для запекания. Затем на поверхности сделать 4—5 углублений, в каждое из которых вбить по одному яйцу, посолить и полить их жиром. Снова поставить в духовой шкаф, чтобы яйца запеклись. Сразу подавать на стол.

Кролик отварной

☞ 500 г кролика, 150 г овощей, 200 г сметаны, соль

Обработанную тушку кролика сварить в подсоленной воде (1 ч. л. соли на 2 л воды) с морковью, петрушкой и луком. Разрубить на порции и залить сметанным соусом с луком. Для приготовления соуса использовать бульон, в котором варился кролик.

Подавать с соусом, как гарнир использовать рисовую, пшеничную, ячневую каши, макароны, картофель отварной или картофельное пюре.

Кролик печеный *

☞ 700 г кролика, 60 г сливочного масла, соль

Почечную часть с окорочками разделанного кролика тщательно очистить от пленки, промыть, вытереть и посолить. На противне или сковороде разогреть масло, положить кролика, облить его сливочным растопленным маслом и поставить в горячую духовку. Печь около 1,5 часа, часто поливая соком, по мере выпаривания сока подливать воду. Готовое мясо порубить на куски, уложить на продолговатое блюдо и полить получившимся соком. Подавать с картофелем и овощами.

Кролик со сметаной *

☞ 700 г кролика, 3 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. муки, 250 г сметаны, соль

Почечную часть с окорочками разделанного кролика обработать, как указано в предыдущем рецепте. На противне разогреть масло, положить мясо, облить его растопленным сливочным маслом и поставить в горячую духовку. Печь около 1,5 часа, часто поливая соком. Когда мясо станет румяным, на противень высыпать муку, прокипятить и влить сметану. Готовое мясо вынуть, порубить на куски, уложить на продолговатое блюдо и полить сметанным соусом. Подавать с картофелем и овощами.

Кролик, тушеный в молоке

☞ 600 г кролика, 1 ст. л. сливочного масла, 1 головка лука, 150 мл молока или сливок, соль, зелень

Задние ножки и почечную часть тушки кролика разрубить на куски, посолить, слегка обжарить в сливочном масле. Дно глубокого сотейника выложить ровным слоем нашинкованного лука, на него положить куски обжаренного мяса, добавить несколько горошин черного перца. Залить горячим молоком или сливками, накрыть крышкой и тушить при слабом кипении, пока мясо не станет мягким. Подавать к столу с картофелем, положив на мясо лук и посыпав зеленью петрушки или укропа.

Рагу из кролика *

☞ 600 г кролика, 2 ст. л. сливочного масла, 200 г сметаны, 600 г картофеля, 100 г моркови, 100 г репы, корень петрушки, 2 головки репчатого лука, соль, зелень

Тушку кролика разрубить на куски, обжарить в сливочном масле, выложить в глубокую кастрюлю. Нарезать морковь, репу, петрушку и репчатый лук небольшими дольками, картофель — кубиками и обжарить. Добавить овощи в кастрюлю с кроликом,

залить сметаной и тушить при слабом кипении до готовности мяса и овощей (40—45 минут). Посыпать измельченной зеленью.

Рулет из кролика *

☞ 800 г кролика, 100 г грудинки, 1 головка репчатого лука, 400 г черствой булки, 3—4 ст. л. сливочного масла, 1 яйцо, 200 г сметаны, 1 ст. л. муки, 1 ч. л. мелко нарезанной зелени петрушки и укропа, соль, перец

Булку намочить в воде. Лук измельчить и поджарить. Грудинку нарезать мелкими кусочками. Мясо кролика, подрумяненный лук и булку пропустить через мясорубку. Добавить нарезанное сало или грудинку, сырое яйцо, соль и немного перца, тщательно перемешать, сформовать в виде толстого валика и обвалять в сухарях. Разогреть сливочное масло на противне, положить рулет, облить его маслом и поставить в горячую духовку. Печь около 45 минут, поливая рулет выделяющимся соком. За 10 минут до готовности влить сметану, перемешанную с мукой, и протушить. Рулет нарезать поперек толстыми ломтями и уложить на овальное блюдо. Полить соусом, посыпать мелко нарезанной зеленью.

Курица, цыпленок, индейка отварные

☞ 600 г курицы, цыпленка или индейки, петрушка, сельдерей, пастернак, 300 мл белого соуса с желтками или парового соуса, соль

Тушки заправить «в кармашек», для чего надрезать кожу на брюшке и вставить ножки в разрезы. Положить птицу в горячую воду (1—1,5 л на 1 кг продукта), добавить белые коренья (петрушка, сельдерей, пастернак — 20 г на 1 кг мяса), соль, довести до кипения и варить на слабом огне. Готовую птицу разделить на части. Бульон, оставшийся после варки, использовать для приготовления соуса. Подавать с рассыпчатой рисовой кашей или лапшой домашнего приготовления, полив соусом и посыпав зеленью.

Цыпленок, тушенный с овощами

☞ 1 цыпленок, 100 г сливочного масла, 1 головка репчатого лука, 1—2 моркови, черный молотый перец, соль

Выпотрошенную тушку цыпленка промыть, посолить, чуть-чуть посыпать черным молотым перцем и обжарить со всех сторон до образования румяной корочки. Добавить нарезанные ломтиками лук и морковь. Когда овощи поджарятся, влить 100 мл воды. Кастрюлю плотно прикрыть крышкой и тушить до готовности. Готового цыпленка разрезать на части. Подавать с тушеной морковью и зеленым горошком.

Биточки из курицы или индейки (паровые)

☞ 300 г куриного мяса, 70 г пшеничного хлеба, 100 мл сливок или молока, 1 ст. л. сливочного масла, соль

Из котлетной массы сформовать биточки и, не панируя, уложить в смазанную маслом кастрюлю или сковороду. Добавить немного бульона, накрыть крышкой и припустить на плите в течение 12—15 минут.


При подаче к столу на подогретое блюдо положить рассыпчатый рис или зеленый горошек с маслом, биточки полить соусом.

Биточки куриные фаршированные *

☞ 300 г куриного мяса, 70 г пшеничного хлеба, 100 мл молока, ½ ст. л. сливочного масла для массы, 100 г шампиньонов, 3 ст. л. молочного соуса, 2 ст. л. молотых сухарей, 3 ст. л. сливочного масла для жарки, соль, перец

Приготовить котлетную массу из птицы. Для начинки отваренные свежие грибы мелко нарезать, смешать с густым молочным соусом, заправить солью и добавить перец. При разделке в биточки положить начинку, запанировать их в сухарях и обжарить в сливочном масле. Гарнировать зеленым горошком и картофелем, полить маслом.

Ножки куриные фаршированные *

 4 куриные ножки, 50 г пшеничного белого хлеба, 100 мл молока или сливок, 60 г куриной печени, 3 ст. л. сливочного масла, 100 г свежих грибов, соль

От тушки отделить ножки, снять кожу и перерубить кость: конечную часть кости оставить с кожей. Для начинки мякоть, снятую с ножек, пропустить через мясорубку, смешать с размоченным в молоке хлебом и снова дважды пропустить через мясорубку. В начинку положить соль, хорошо выбить, добавить мелко нарезанные обжаренную и охлажденную куриную печеньку и шампиньоны. В кожу, снятую с ножки, положить начинку, зашить отверстие и обжарить ножку на сливочном масле. Довести до готовности в духовке. Жареную ножку после удаления ниток выложить на блюдо, полить маслом и соком, образовавшимся при жарке, рядом уложить овощной гарнир или зеленый салат.

РЫБА

Рыба является важным источником полноценных белков. Белки мышечной ткани рыб мало отличаются от мяса теплокровных животных. К особенностям аминокислотного состава белков рыб можно отнести высокое содержание метионина, чем объясняются выраженные липотропные свойства рыбы.

По содержанию жира различают постные (до 4%), средней жирности (4—8%) и жирные (свыше 8%) сорта рыб. К постным рыбам относятся щука, окунь, треска, судак, пикша; к жирным — лосось, осетр, белуга, семга. Жир рыб имеет высокую биологическую ценность и состоит в основном из ненасыщенных жирных кислот. Он является одним из наиболее богатых природных источников арахидоновой кислоты и отличается высоким содержанием жирорастворимых витаминов (особенно ретинола и витамина D). Эти витамины содержатся и в некоторых органах рыб (например, в печени). В мышцах рыб и икре присутствуют в незначительном количестве витамины группы B (тиамин, рибофлавин, цианокобаламин), никотиновая кислота.

Рыба — источник минеральных солей. В ней содержится больше фосфора и кальция, а вот железа значительно меньше, чем в мясе. Морская рыба, как и различные морские животные (крабы, langoustы, креветки, кальмары и др.), богаче, чем мясо, микроэлементами и особенно йодом (его больше почти в 30 раз).

Калорийность и насыщающий эффект рыбы прямо пропорциональны содержанию в ней жира. Чувство насыщения от постных сортов рыбы несколько ниже по сравнению с постными сортами мяса. Рыба переваривается легче и усваивается полнее, нежели мясо теплокровных животных, что связано со значительно меньшим содержанием у нее соединительной ткани (приблизительно в 5 раз). Жирные сорта рыбы переваривается труднее, плохо переваривается и усваивается сухая рыба.

Качественная свежая рыба имеет гладкую блестящую чешую, плотно прилегающую к телу, прозрачные выпуклые глаза, ярко-красные жабры и невздутое брюшко.

Рыба, замороженная в живом состоянии естественным холодом, если ее правильно разморозить, по качеству почти не отличается от свежей. В мороженом виде поступает в продажу и готовое филе морских рыб. Его использование значительно облегчает и ускоряет приготовление рыбных блюд, поскольку филе не требует предварительной обработки, кроме оттаивания.

Мороженую рыбу и рыбное филе кладут на некоторое время в холодную воду, чтобы рыба быстрее оттаивала и не высыхала. Не рекомендуется пользоваться теплой водой, от этого рыба становится дряблой и невкусной. После оттаивания рыбу и рыбное филе споласкивают чистой водой.

Рыбу можно жарить с небольшим количеством жира или погруженной в жир. Чтобы рыба равномерно прожаривалась, рыбное филе и крупную рыбу нарезают на куски не толще 3 см. Масло наливают в глубокую сковороду и погружают рыбу в жир наполовину. Обжаривают с одной, а затем с другой стороны до образования золотистой корочки. Если рыба еще не готова, то сковороду, накрыв крышкой, ставят в духовой шкаф на 5—6 минут или на слабый огонь.

Наиболее простой способ приготовления рыбы — отваривание в воде. Причем чем меньше жидкости берется для варки, тем вкуснее получается рыба. Поэтому следует наливать такое количество воды, чтобы она только покрывала рыбу.

Рыбу можно сварить одним большим куском или же нарезанной на небольшие куски весом по 75—100 г. Рыба, сваренная крупным куском, более вкусная и сочная.

От начала закипания до конца варки рыбы следует поддерживать слабое, но непрерывное кипение. Готовность рыбы можно определить, прокалывая ее тонкой деревянной шпилькой: если рыба готова, шпилька легко входит в мякоть.

Рыба запеченная *

☞ 500 г рыбы, 50 мл молока, 2 ст. л. муки или молотых сухарей, 2 ст. л. растительного масла, соль

Рыбу разрезать вдоль хребтовой кости, нарезать поперек на куски и опустить на 2—3 минуты в подсоленное молоко. Затем обвалить в муке или толченых сухарях и кожей кверху уложить на подмасленную сковороду. Сбрызнуть рыбу маслом и поставить в духовой шкаф. Подавать на подогретом блюде, полив маслом со сковороды, с отварным картофелем, огурцами, зеленым салатом.

Рыба, запеченная в сметане *

☞ 800 г рыбы (или 500 г филе), 800 г картофеля, 200 г сметаны, 2 яйца, 200 г свежих белых грибов, 25 г сыра, 50 г муки, 100 г растительного масла, зелень петрушки, соль

Рыбу посолить, обвалить в муке и обжарить в растительном масле. Грибы нарезать и обжарить. Картофель, нарезанный кружками толщиной 0,5 см, обжарить. Сваренные вкрутую яйца нарезать кружочками. Рыбу уложить в сковороду, на каждый кусочек положить яйцо и грибы. Обложить рыбу кружками жареного картофеля и полить процеженным соусом из сметаны. Посыпать рыбу тертым сыром, полить маслом и поставить

в духовку на 5—6 минут, чтобы зарумянилась. Посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

Биточки паровые *

Приготовить рыбный фарш, как для рубленых котлет, разделить, придав ему форму биточков. Биточки разместить в один ряд на дне кастрюли, смазанной маслом, в промежутки положить очищенные, промытые и нарезанные белые грибы. Сбрызнуть маслом, залить бульоном, сваренным из костей рыбы, чтобы биточки были погружены в жидкость на три четверти. Накрывать кастрюлю крышкой и варить 15—20 минут.

Котлеты из рыбы

☞ 500 г рыбного филе, 100 г белого хлеба, 100 мл молока, 3 ст. л. сухарей, 2 ст. л. растительного масла, соль

Рыбное филе пропустить через мясорубку, смешать с хлебом, размоченным в молоке, посолить и еще 2 раза пропустить через мясорубку. Сформовать котлеты, обвалить их в сухарях и обжарить с двух сторон. При подаче на стол положить котлеты на подогретое блюдо и полить маслом. На гарнир подать зеленый горошек, цветную капусту, овощи в молочном соусе.

Судак, тушеный под соусом

☞ 800 г рыбы, 500 г картофеля, 200 г сливок, 2 яйца, 100 г сливочного масла, 100 г сыра, 25 г муки, 50 г моркови, 50 г репчатого лука, лавровый лист, соль

Рыбу посолить, поперчить, залить горячей водой, добавить специи и варить 10 минут. Отварить картофель, переложить рыбу в сотейник и обложить ломтиками картофеля. Для соуса смешать сливки, сырые желтки, размягченное сливочное масло, тертый сыр, муку, соль, разбавить процеженным отваром рыбы до густоты сметаны. Залить соусом рыбу с картофелем, поставить в горячую духовку на 15 минут. Подавать с зеленым салатом.

Рыба, жаренная в тесте *

☞ 500 г судака, лимонный сок, растительное масло, перец, зелень петрушки, 120 г пшеничной муки, 120 мл молока или воды, 3 яйца, 50 г сливочного масла, 60 г растительного масла, 100 г майонеза или сметаны, 100 г коришонов, соль

Разделать судака на филе, нарезать на кусочки толщиной 1—1,5 см и длиной 5—6 см. Мариновать рыбу в растительном масле, смешанном с лимонным соком, солью, перцем и мелко нарезанной зеленью петрушки 20—30 минут. Муку развести чуть теплым молоком или водой, перемешать, чтобы не было комков, добавить немного растительного масла и желтки яиц. Посолить и оставить на 10—15 минут. Затем ввести взбитые белки и хорошо перемешать. Рыбу опускать в тесто и жарить во фритюре, нагретом до 180—190 °С. Из майонеза и соленых протертых огурцов приготовить соус.

Рыба отварная с яйцами и маслом

☞ 800 г рыбы (или 600 г филе), 50 г моркови, 50 г репчатого лука, петрушка, 4 яйца, душистый перец, лавровый лист, сливочное масло, соль

Морковь, петрушку, сельдерей, репчатый лук почистить, нарезать, залить водой, посолить, добавить душистый перец, лавровый лист и отварить. Рыбу нарезать кусками и залить горячим отваром так, чтобы жидкость только прикрыла рыбу. Быстро довести до кипения, снять пену и варить на слабом огне 15—20 минут. Яйца сварить вкрутую, охладить и нарубить. Готовую рыбу осторожно выложить на блюдо, посыпать рублеными яйцами и зеленью петрушки, полить растопленным сливочным маслом. На гарнир подать отварной картофель.

Навага жареная *

☞ 800 г рыбы, 40 г муки, 1 яйцо, 60 г растительного масла, 50 г сухарей, 400 мл воды, соль

Снять с наваги кожу, удалить внутренности, икру оставить в рыбе. Вымыть рыбу и обсушить полотенцем, посолить, обвалять в муке, смочить яйцом, смешанным с водой, обвалять в сухарях и жарить до готовности. Подать с картофелем.

Судак отварной с овощным гарниром

☞ 1 кг судака, 1 морковь, 1 свекла, 1 луковица, 800 г картофеля, 1 ст. л. сливочного масла, 100 г сметаны, лавровый лист, перец, соль

Рыбу нарезать. Морковь, свеклу, лук нарезать тонкими кружочками, а картофель крупными дольками (на половинки и четвертинки). Уложить на дно кастрюли свеклу, морковь, лук, картофель, добавить 300 мл воды и соль. Рыбу посолить и уложить поверх овощей. Добавить перец и лавровый лист.

Варить под крышкой на слабом огне 1 час не перемешивая, а встряхивая кастрюлю каждые 10 минут, чтобы овощи не пригорели. Когда рыба и овощи будут почти готовы, влить сметану, добавить масло и тушить еще 15—20 минут. Сняв с огня, ложкой осторожно зачерпнуть снизу сок, полить им рыбу и оставить под крышкой до подачи на стол.

Камбала отварная в масле

☞ 500 г камбалы, 800 г картофеля, 2 ст. л. сливочного масла, зелень петрушки, соль

Сварить рыбу, выложить на блюдо, гарнировать отварным картофелем и полить маслом. Украсить зеленью петрушки.

Котлеты из рыбы

☞ 500 г филе судака, щуки, трески, 100 г белого хлеба, 100 мл молока, 3 ст. л. молотых сухарей, 2 ст. л. сливочного масла, соль

Рыбное филе пропустить через мясорубку, смешать с хлебом, размоченным в молоке, посолить, пропустить еще раз через

мясорубку. Добавить размягченное масло. Хорошо перемешать, сделать котлеты и обвалять их в сухарях. Обжарить с обеих сторон. Если необходимо, дожарить их в духовке 5—7 минут. Подавать, полив маслом, с зеленым горошком, цветной капустой, овощами в молочном соусе.

Рыба, фаршированная кашей *

☞ 750 г рыбы, 100 г гречневой крупы, 2 яйца, 200 г сметаны, 1 луковица, 1 ст. л. муки, 3 ст. л. сливочного масла, перец, соль

Рыбу почистить, отрезать голову, вынуть внутренности, не разрезая брюшка. Рыбу тщательно вымыть, протереть полотенцем внутри брюшка, посолить и начинить гречневой кашей, смешанной с поджаренным луком и вареными рублеными яйцами. Посыпать перцем, обвалять в муке, обжарить с маслом и поставить в духовой шкаф. Через 5—6 минут вынуть, полить сметаной и поставить в духовку на 5 минут, поливать с ложки образовавшимся соусом. Длительность запекания рыбы зависит от температуры духового шкафа и размера рыбы. Рыбу лучше подать на стол прямо в сковородке или переложить на подогретое блюдо и полить образовавшимся соком. К рыбе подать огурцы, салат из овощей и фруктов.

Пудинг из рыбы

☞ 50 г судака, сухая булка, замоченная в молоке, $\frac{1}{2}$ сырого яичного желтка, сливочное масло, молотые сухари, соль

Рыбу и булку дважды пропустить через мясорубку, протереть через сито, посолить, развести молоком до густой кашицы, добавить половину сырого желтка, половину взбитого в пену белка, перемешать осторожно снизу вверх. Выложить в эмалированную кружку, густо смазанную маслом, посыпать сухарями и накрыть промасленной бумагой. Опустить кружку в кастрюлю, наполненную до половины крутым кипятком, накрыть крышкой, поставить на плиту на 40—45 минут. Подавать с картофельным пюре, полить бульоном.

Суфле из судака с маслом паровое

☞ 150 г рыбы, сливочное масло, пшеничная мука, 40 мл молока, 1 яйцо, соль

Рыбу почистить от кожи и костей, половину рыбы отварить, охладить и дважды пропустить через частую решетку мясорубки вместе с оставшейся сырой рыбой. Из молока и муки приготовить соус в виде киселя, соединить с пропущенной через мясорубку рыбой, добавить сырой желток и растопленное масло, хорошо выбить, соединить со взбитым белком, выложить в смазанную маслом формочку и на парú довести до готовности. Полить растопленным маслом.

ЯЙЦА

В состав яиц входят полноценные белки, жиры (ценные липиды). Они содержат комплекс незаменимых аминокислот, витамины А, В₁, В₂, D, E. Жир яиц богат полинасыщенными жирными кислотами, лецитином. Лецитин не является незаменимым пищевым веществом, но имеет важное значение. Он способствует перевариванию, всасыванию и правильному обмену жиров, усиливает желчеотделение, в сочетании с белком образует мембраны клеток, нормализует обмен холестерина. Лецитин оказывает липотропное действие, уменьшает накопление жиров в печени, способствует их транспортировке в кровь. Лецитином богаты яйца, печень, икра, мясо кролика, сельдь жирная, нерафинированные растительные масла, но особенно его много в яичном желтке.

Яйца вводят в организм малыша постепенно, потому что в некоторых случаях наблюдается их непереносимость (появляется зуд, сыпь).

Особенно важны яичные желтки — в них содержатся витамины (особенно много витаминов группы B), минеральные вещества, ценные жировые вещества. Желтый цвет желтка обусловлен наличием в нем провитамина А.

Яичный белок — один из самых важных белков. Но не следует кормить детей яйцами слишком часто: их избыточное

количество вредно для детского организма и может плохо отразиться на обмене веществ.

Детям до 1,5 лет лучше давать только желтки, но не более одного в день. После полутора лет можно давать по 1 яйцу ежедневно.

Если ребенок не усваивает куриные яйца и у него появляется крапивница или другие аллергические проявления, их следует полностью исключить из рациона.

В детском и диетическом питании используются только абсолютно свежие яйца. Чтобы проверить качество яиц, нужно посмотреть их на свет. Если обнаруживаются темные пятна, значит, яйцо испорчено. Если яйцо хранилось при высокой температуре (21—36 °С), в нем появляется «кровяное кольцо» — кровеносная система зародыша, который начал развиваться в яйце, а потом погиб. Такие яйца есть категорически запрещается.

Существует еще несколько способов проверить свежесть яйца. Например, можно погрузить его в холодную воду — лежалые яйца тонут медленнее, чем свежие. Лежалое яйцо «болтается», т. е. при покачивании его содержимое перемещается, потому что при продолжительном хранении часть влаги высыхает. В таких яйцах желток смешан с белком.

Чрезвычайно полезны перепелиные яйца. Научные исследования доказали, что в яйцах перепелов гораздо больше незаменимых аминокислот, чем в куриных. В 1 г перепелиных яиц по сравнению с 1 г куриных витамина А содержится больше в 1,5 раза, витамина В₁ — в 2,8 раза, В₂ — в 2,2 раза, меди и кобальта — в 1,5 раза, железа и калия — в 4 раза. Перепелиные яйца рекомендовали для лечебного питания детей, перенесших чернобыльскую аварию. У детей, питавшихся ими, восстанавливался аппетит, исчезали утомляемость, головокружение, носовые кровотечения, боли в области сердца. Перепелиные яйца являются одним из компонентов вакцины против детской кори. Они полезны для детей, страдающих бронхиальной астмой и диабетом, не вызывают диатеза и аллергических реакций.

Внимание! Приготовление яичных блюд (омлетов, яичниц, запеканок, мороженого, кремов) из утиных или гусиных яиц

не допускается, поскольку в них часто содержатся вредные для человеческого организма микробы.

Наиболее распространенный и простой способ приготовления яиц — варка их в скорлупе всмятку, «в мешочек», вкрутую.

Чтобы приготовить яйца всмятку, их нужно опустить в кипящую воду и варить 3—4 минуты. Яйца всмятку можно получить и без кипячения. Для этого их нужно положить в кастрюлю и полностью залить кипятком. В воде яйца надо продержать более 10 минут, затем воду слить, снова залить яйца кипятком и вынуть через 2—3 минуты. Белок яйца, сваренного таким способом, не твердеет, а превращается в нежную белую массу, желток же остается полужидким.

Чтобы приготовить яйца «в мешочек», их следует опустить в кипящую воду. После этого вода должна быстро закипеть, поэтому варить их надо на сильном огне и в достаточном количестве кипятка. Через 5—6 минут после погружения в кипяток яйца необходимо вынуть, облить холодной водой и горячими подать на стол.

Время варки яиц вкрутую — 8—10 минут, считая с момента закипания воды. При более продолжительной варке белок яйца делается слишком твердым, а желток теряет ярко-желтую окраску. Сваренные яйца нужно немедленно опустить в холодную воду, иначе их трудно будет очистить от скорлупы. Правильно сваренное яйцо легко очищается, свернувшийся белок представляет собой плотную оболочку, удерживающую желток, который остается полужидким.

Яичница-болтуня *

☞ 2 яйца, 3—4 ст. л. молока, рубленый зеленый лук или лук-репашец, 1 ст. л. сливочного масла, соль

Взбить яйца вилкой, добавить молоко, лук и посолить. Растопить масло в кастрюле, вылить в нее яичную массу и оставить на плите, пока яйцо не загустеет. Постоянно аккуратно помешивать. Взбивать и перемешивать яичницу нельзя, иначе она станет слишком жидкой. Подавать с хлебом или с картофелем и огуречным салатом.

Яичница-глазунья *

Разогреть немного масла. Осторожно выпустить яйца на сковороду. Подержать на плите, пока белок не свернется, желток должен оставаться жидким. Слегка посолить.

Яйца с луком

☞ 2 яйца, зеленый лук или лук-резанец, редис или помидор

Сварить яйца вкрутую, очистить от скорлупы и разрезать вдоль пополам. На каждую половинку яйца положить помидор или редис. Лук мелко нарезать и выложить толстым слоем на тарелку, сверху положить яйца, посыпать их зеленым луком. Яйца можно есть с хлебом или картофельным салатом.

Яйца с картофелем, огурцом и помидором

☞ 2 яйца, 1 большая отварная картофелина, 4 ч. л. сметаны, 1 помидор, 1 огурец, зелень укропа или петрушки, соль

Сваренные вкрутую и охлажденные яйца разрезать пополам. Отварную картофелину разделить на четыре ломтика, положить на тарелки и покрыть густым слоем сметаны. Сверху поместить ломтики помидора, посыпать солью и положить ломтики огурца, нарезанные наискось, чтобы на них уместилось яйцо. Украсить зеленью укропа или петрушки.

Яйца с помидорами

☞ 2 крупных помидора, соль, 4 яйца, сваренных «в мешочек», 250 г творога, 2 ст. л. сметаны, зелень петрушки или укропа, лук-резанец или зеленый лук

Помидоры разрезать пополам и удалить мякоть, посыпать внутри солью. В каждую половинку помидора положить целое очищенное яйцо. Творог растереть со сметаной и измельченной зеленью петрушки или укропа, посолить. Выложить творог на тарелку, сверху поместить помидор с яйцом. Украсить измель-

ченным луком-резанцем или зеленым луком. Подавать на стол с хлебом или картофельным салатом.

«Мухоморы»

☞ 4 сваренных вкрутую яйца, 2 помидора (чуть крупнее, чем яйца), зелень петрушки или зеленый лук, соль

Очистить яйца, отрезать нижний конец так, чтобы яйцо можно было поставить. Помидор разрезать пополам и удалить мякоть, посыпать внутри солью. Надеть помидор на яйцо, как шляпку. Срезанный конец яйца мелко нарезать и положить на помидор (если кусочки яйца не будут держаться, намазать их маслом). Выложить «мухоморы» на тарелку, вокруг насыпать рубленую зелень петрушки или зеленый лук.

Яйца на ломтиках колбасы *

☞ 4 больших ломтика колбасы, 2 яйца, 4 ст. л. сметаны, соль, зелень петрушки или зеленый лук, 1 помидор или маленький огурец.

Снять с колбасы кожицу. Сваренные вкрутую яйца разрезать вдоль пополам. На каждый ломтик колбасы положить пол-яйца. Сметану смешать с солью и рубленой зеленью. Часть сметаны выложить полосой вдоль яйца, остальную сметану положить вокруг яйца на ломтик колбасы. Гарнировать можно помидором или огурцом.

Яйца фаршированные

☞ 2 сваренных вкрутую яйца, 1 ст. л. сметаны, соль, зеленый лук или лук-резанец

Яйца разрезать пополам вдоль, вынуть желтки. Половинки яиц положить в ряд на блюдо. Желтки хорошо растереть ложкой, смешать со сметаной и рубленым зеленым луком, посолить. Полученным фаршем наполнить половинки яиц. Подавать с хлебом или с картофельным салатом.

Яйца на щавелевой подушке *

☞ 150 г щавля, 200 г кресс-салата, 5 яиц, 50 мл йогурта, 6 ст. л. сливок, 1 ст. л. лимонного сока, 6 ст. л. майонеза

Щавель нарезать тонкими полосками. Яйца сварить вкрутую, облить холодной водой, очистить и разрезать пополам. Щавель положить в плоскую салатницу. Сверху выложить яйца разрезанной стороной вниз. Йогурт смешать с майонезом, сливками и лимонным соком. Полученным соусом полить яйца и украсить кресс-салатом.

Яичница деревенская с картофелем *

☞ 100 г картофеля, 1 яйцо, 50 мл молока, соль

Картофель нарезать тонкими кружочками. Яйцо смешать с молоком, хорошо перемешать, посолить. Картофель положить в кастрюлю или глубокую сковороду, залить яйцом, поставить в духовку и запекать до готовности картофеля.

Яичница с тыквой

☞ 2 яйца, 140 г тыквы, сливочное масло, зелень петрушки и укропа, соль

Тыкву нарезать мелкими кубиками, положить в кастрюлю, добавить масло, соль, накрыть крышкой, тушить до готовности и протереть. Переложить на сковороду с маслом, залить взбитыми яйцами и запечь в духовке. Украсить зеленью

Яичница взбитая

☞ 3 яйца, 1 ст. л. сливочного масла, 2 ст. л. молока, соль

В кастрюле растопить сливочное масло, добавить яйца, влить молоко, посолить и взбить. Поставить на средний огонь и варить, непрерывно помешивая деревянной лопаточкой. Когда яичница превратится в жидкую кашу, снять ее с огня и еще некоторое время помешивать. Выложить яичницу на тарелку и обложить грен-

ками из белого хлеба, поджаренными в масле. Такую яичницу можно подавать с овощами, с мясными продуктами, например с ветчиной и сосисками. Эти продукты нарезают мелкими кубиками, слегка поджаривают на сковороде с маслом, затем смешивают с яичницей.

Яичница на кружочках помидоров

☞ 4 яйца, 1 помидор, сливочное масло, зелень укропа и петрушки, соль

Нарезать крепкий помидор кружочками толщиной 1 см, положить на горячую сковороду с разогретым маслом, посолить и поджарить, не переворачивая. На каждый кружок помидора аккуратно выпустить по яйцу. Слегка посолить. Сковороду держать на огне до тех пор, пока не затвердеет белок. Подавать, посыпав рубленой зеленью.

Омлет натуральный

☞ 3 яйца, 1 ст. л. молока, 1 ст. л. сливочного масла, соль

Яйца посолить, влить немного молока и взбить. Массу вылить на горячую сковороду с маслом и жарить на сильном огне, слегка встряхивая, чтобы яичная масса прогрелась равномерно. Как только омлет начнет густеть, завернуть его с двух сторон к середине, придав форму продолговатого пирожка, откинуть швом вниз на тарелку, смазать сливочным маслом и тотчас же подавать на стол.

Омлет с сыром

☞ 3 яйца, 50 г сыра, 50 г белого хлеба, 3 ст. л. молока, 1 ст. л. сливочного масла, соль

Мякоть белого хлеба намочить в молоке, размять, добавить сырые яйца, хорошо взбить ложкой, всыпать натертый сыр, посолить, перемешать, вылить на горячую сковороду с маслом и жарить, как натуральный омлет, или запечь в духовом шкафу. Омлет

будет очень пышным, если половину белков отделить, взбить в пену и перед запеканием смешать с приготовленной массой.

Омлет с зеленым горошком

☞ 2 яйца, 2—3 ст. л. зеленого горошка, 1 ч. л. сливочного масла, зелень укропа, соль

Взбить яйца, посолить, добавить отваренный и припущенный в масле зеленый горошек. Омлет поджарить и подавать, посыпав мелко нарезанным укропом.

Омлет с зеленым луком

☞ 3 яйца, 1 ст. л. мелко нарезанного лука, 1 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. молока

Мелко нарезанный зеленый лук смешать со взбитыми яйцами, посолить и жарить, как натуральный омлет.

Омлет с гренками и сыром

☞ 250 г белого хлеба, 4 яйца, 40 г сливочного масла, 4 ст. л. тертого сыра, 2 ст. л. сливок, соль

С хлеба срезать корки, мякоть нарезать кубиками и обжарить в масле. Влить на горячую сковороду слегка взбитые со сливками яйца, посолить и жарить до готовности. Посыпать сыром.

Омлет зеленый, фаршированный грибами *

☞ 500 г шпината или салатного щавля, зелень петрушки, 4 яйца, 1 стакан нарезанных грибов, 1 ст. л. сливочного масла, соль, перец

Шпинат или салатный щавель сварить в подсоленной воде, отжать и мелко нарубить. Взбить яйца. Добавить шпинат, мелко рубленную зелень петрушки, соль и немного черного перца. Смесь перемешать и вылить на горячую сковороду с растопленным сливочным маслом. Омлет поджарить с двух сторон. Отдельно

припустить в масле мелко нарезанные грибы, посолить по вкусу и посыпать черным перцем. Фарш положить на омлет, сложить его вдвое и подавать горячим, посыпав мелко нарезанной петрушкой.

Омлет со свежими кабачками, тыквой и белыми грибами *

Овощи почистить и нарезать кубиками, грибы — тонкими ломтиками, посолить и обжарить, смешать со взбитыми яйцами и жарить омлет. Полить густым соусом из сметаны, посыпать рубленой зеленью петрушки или укропом.

Омлет с яблоками

☞ 3 яйца, 100 г яблок, 1 ст. л. сливочного масла

Свежие, не очень кислые яблоки очистить от кожуры, вырезать сердцевину, нарезать тонкими ломтиками и слегка поджарить с маслом. На поджаренные яблоки вылить взбитые яйца. Перемешать и жарить, как натуральный омлет.

Омлет с картофелем

☞ 3 яйца, 100 г картофеля, 1 ст. л. молока, 1 ст. л. сливочного масла, соль

Сырой картофель нарезать мелкими кубиками, посолить, поджарить. Залить взбитыми с молоком яйцами, перемешать и жарить, как натуральный омлет.

Омлет крестьянский *

☞ 2 яйца, 2 луковицы, 4—5 сладких перцев, 1 горький перец, 2—3 помидора, зелень петрушки, сливочное масло, соль

Нарезать тонкими ломтиками и поджарить репчатый лук. Добавить нарезанный полосками сладкий и горький перец, снова поджарить. Положить мелко нарезанные помидоры, посолить.

На горячую сковороду с растопленным сливочным маслом выложить приготовленную смесь и залить взбитыми яйцами. Омлет поджарить с одной стороны, сложить вдвое и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

Омлет розовый *

☞ 5—6 помидоров, 200 мл молока, 3 яйца, 2—3 ст. л. муки, зелень петрушки, сливочное масло, соль

Протереть через сито помидоры среднего размера, посолить, добавить молоко, яйца и такое количество муки, чтобы получилось тесто чуть гуще, чем для блинчиков. Поджарить небольшие омлеты, посыпать мелко нарезанной петрушкой, свернуть рулетом и подавать с кислым молоком.

МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ

Макаронны и лапшу делают из муки и воды, в яичные макаронны добавляют яйца. Густое тесто пропускается через пресс с отверстиями. Готовые изделия нарезаются на куски различной длины и сушатся.

Макаронны и лапшу нужно варить в большом количестве хорошо посоленной воды. Жареные блюда готовятся из предварительно отваренных и откинутых на дуршлаг макарон или лапши.

Макаронны или лапша с маслом

☞ 1 стакан лапши или макарон, 1 л воды, 1 ст. л. сливочного масла, рубленый репчатый лук, лук-порей, зелень петрушки или укропа (или тертый сыр), соль

Довести воду в кастрюле до кипения, добавить соль, положить макаронны и варить примерно 15 минут. Откинуть макаронны в дуршлаг, обдать кипятком, переложить в миску, заправить растопленным сливочным маслом и рубленой зеленью. Вместо рубленой зелени макаронны можно посыпать тертым сыром.

Макаронны с соусом и овощами

☞ 2 стакана вареных макарон (отваривать 1 стакан), 100 г сметаны, 2 стакана вареных или тушеных овощей (морковь, брюква, капуста, свекла или кольраби), зелень петрушки или зеленый лук

Заранее сваренные макаронны подогреть в сковороде в небольшом количестве масла и выложить макаронны по кругу на тарелку или блюдо. Сметану подогреть в кастрюле, положить в нее отваренные или тушеные овощи и, помешивая, довести до кипения. Подогретые овощи выложить в центр круга из макарон, посыпать все рубленой зеленью петрушки или зеленым луком. С макароннами можно подать сваренное вкрутую яйцо или ломтик колбаски.

Макаронник

☞ 2 стакана вареных макарон или лапши (отварить 1 стакан), 2 яйца, 100 мл молока, 2 ломтика колбасы, головка репчатого лука, 1 ст. л. сливочного масла, тертый сыр, соль

Отваренные горячие макаронны или лапшу обдать холодной водой и нарезать на кусочки длиной 1 см. Яйца взбить с молоком, лук измельчить и обжарить в небольшом количестве масла до прозрачности. Колбасу нарезать кусочками. Все подготовленные продукты перемешать, заправить солью. Положить смесь в смазанную маслом форму, посыпать тертым сыром и запекать в духовке до образования румяной корочки. Подавать с салатом из тертой моркови или с соленым огурцом.

Суп с макароннами или лапшой

☞ 2 стакана воды, 1/2 стакана макарон или лапши, 600 мл молока, сахар, 1 ст. л. сливочного масла, соль

Налить воду в кастрюлю, добавить немного соли и довести до кипения. Макаронны разломать на кусочки (лапшу всыпать целиком) и варить до готовности (10—15 минут). Добавить

молоко и снова довести до кипения. Для вкуса добавить сахар. В тарелку с супом положить кусочек сливочного масла.

ОВОЩИ

Овощи и зелень обязательно должны входить в рацион детей. В них содержится большое количество необходимых детям минеральных солей, углеводов, органических кислот и витаминов, а также вкусовые вещества, повышающие аппетит. Известно, что они обладают ценным свойством облегчать усвоение организмом белков, жиров и углеводов, поэтому полезны не только как самостоятельные кушанья, но и как гарниры к рыбным и мясным блюдам. Без овощей питание ребенка не может быть полноценным.

При всем разнообразии способов кулинарной обработки этих продуктов существуют общие правила, которые нужно строго соблюдать, чтобы в овощных блюдах полностью сохранилась питательная ценность:

- перед варкой овощи нужно тщательно мыть в проточной воде щеткой;
- овощи и зелень, которые употребляют в пищу в сыром виде, моют в сырой воде, а затем споласкивают охлажденной кипяченой;
- после чистки промытых овощей их снова следует вымыть;
- с корнеплодов кожицу лучше не срезать, а соскабливать;
- овощи рекомендуется варить не в воде, а на пару, — так лучше сохраняется витамин С и минеральные соли;
- картофель, морковь и свеклу для салатов и винегретов варят неочищенными, а после варки очищают, охлаждают и нарезают тонкими ломтиками;

Чтобы при варке картофеля, капусты, свежей зелени витамин С сохранялся, их следует закладывать в кипящую воду.

Также витамин С разрушается в овощах, если:

- очищенные овощи не сразу отваривают, и они долго лежат в воде;
- овощи варятся в открытой посуде;

- готовая пища несколько раз подогревается;
- готовая пища хранится более 2 часов.

Внимание! Не переваривайте овощи. От этого в них разрушаются витамины, они теряют питательность, становятся бесформенными и невкусными.

В овощных отварах содержится много минеральных солей. Поэтому их лучше не выливать, а использовать для приготовления соусов или добавлять в первые блюда.

Детям очень полезно давать овощные салаты на завтрак, перед обедом и ужином — как закуску или в качестве гарнира к мясным и рыбным блюдам. Они возбуждают аппетит и содержат много витаминов и ценнейших минеральных веществ.

Готовить салаты рекомендуется перед едой, иначе они теряют вкусовые качества и пищевую ценность. Если вы готовите салаты из вареных овощей, добавляйте в них сырые овощи и фрукты.

Подавать салаты желательно красиво и аккуратно уложенными, чтобы они выглядели аппетитно. Не пожалейте лишней минуты, чтобы сделать салат привлекательным: украсьте его зеленью, кусочками свежих огурцов, редиса, помидоров, сладкого перца, ягодами клюквы. Прекрасное украшение — ломтики сваренных вкрутую яиц, вареной моркови и свеклы. Аппетитный вид пищи вызывает у ребенка интерес к ней, усиливает выделение пищеварительных соков, а это способствует ее лучшему усвоению.

Внимание! Стручковые овощи, бобы, горох, фасоль богаты белками, но имеют грубую оболочку, поэтому в первые 1,5—2 года ребенку не следует давать их в большом количестве.

У **баклажанов** большие мясистые плоды от белого до чернофиолетового цвета. Они низкокалорийны, в них мало крахмала и много воды — около 93%. Есть в них также сахара, органические кислоты, пектин, соли калия и меди, витамины С, А, группы В, Р-активные вещества и фитонциды. В баклажанах содержится много меди, а также железа, марганца и кобальта. Они стимулируют кроветворную функцию селезенки и костного мозга, повышают гемоглобин, способствуют образованию эритроцитов, поэтому полезны при малокровии. Содержащиеся в баклажанах соли калия усиливают работу сердца. А сок сырых

и вареных баклажанов обладает бактерицидными свойствами. Баклажаны рекомендуется давать детям при ожирении: они обладают низкой калорийностью, но при этом стимулируют работу кишечника и дают стойкое насыщение.

Баклажаны используют для приготовления вкусной баклажанной икры — одной из лучших овощных закусок, их фаршируют, варят и сушат. При покупке баклажанов выбирайте только тяжелые и твердые плоды.

Зеленый горошек очень любят дети, и он для них чрезвычайно полезен. В нем много белков (до 20%), сахаров, клетчатки. Это природная растворимая смесь крахмала и белка. Зеленый горошек богат минеральными солями (особенно кальция и фосфора), витаминами С, Е, группы В. Провитамина А в зеленом горошке содержится до 340 мг %. По своей калорийности зеленый горошек в полтора-два раза превышает другие овощи и картофель.

Свежий зеленый горошек обладает легким мочегонным действием. Он полезен при язве желудка, так как создает щелочную среду и смягчает боли. При этом есть его следует в виде пюре. Если в организме недостаток витамина А, зеленый горошек нужно есть сырым, в виде пюре или пить гороховый сок. Но при этом не сочетать с продуктами, содержащими крахмал! Гороховое пюре с зеленью укропа, петрушки и лука обладает хорошим желчегонным, мочегонным и послабляющим свойством. В отличие от сухого гороха зеленый горошек не вызывает аллергические реакции и не способствует образованию газов.

С зеленым горошком можно готовить омлеты, пюре, супы. Молодой зеленый горошек очень вкусен с морковью и репой.

Плоды **кабачков**, особенно нежные и незрелые, очень вкусны. Годными для употребления в пищу считаются кабачки технической спелости, когда их длина достигает 15—25 см. У них белая нежная мякоть, семена незрелые, мягкая кожица. По мере созревания кабачки теряют сочность и нежность, их мякоть становится волокнистой.

Плоды кабачков содержат сахара, много солей калия и натрия, провитамин А, витамины С, В₁₅, В₂. Витамина С в кабачках содержится в два раза больше, чем в тыкве.

Кабачки полезны для детского питания: они легко усваиваются, в них содержится мало растительной клетчатки, поэтому они почти не раздражают желудок и кишечник. Они также обладают желчегонным и мочегонным действием и выводят излишки жидкости из организма.

Из кабачков для детей можно готовить блюда, которые тушат, запекают, варят на пару. Кабачки можно использовать также для приготовления супов.

Внимание! При обработке кабачки желательно очищать от кожицы, поскольку в ней обычно скапливаются нитраты.

Врачи древности были уверены, что **капуста** обладает целебными свойствами и рекомендовали употреблять ее не только как пищу, но и как лекарство. Особенно они советовали кормить капустой маленьких детей. Считалось, что от этого дети будут расти крепкими и здоровыми. Выращивают капусту более 4000 лет, и за это время появилось множество ее видов: белокочанная, краснокочанная, цветная, брокколи, кольраби, брюссельская и т. д. И все эти виды капусты действительно очень полезны для ребенка. Это один из самых витаминных овощей. В ней есть почти весь набор витаминов, необходимых для развития и жизнедеятельности организма человека.

В листьях капусты содержатся провитамин А, витамины группы В, а также витамины Р, К, U. В листьях находится аскорбиген — самый устойчивый вид витамина С. В капусте этого витамина в 50 раз больше, чем в картофеле, поэтому она является ценнейшим его источником. В квашеной капусте витамин С сохраняется всю зиму до самой весны. Витамины Р и К способствуют укреплению стенок кровеносных сосудов, нормализуют процессы свертываемости крови.

В капусте много легкоусвояемых белков, минеральных веществ и микроэлементов (калий, кальций, фосфор, железо, марганец, сера, натрий, йод, хлор, сера), фолиевая и тартроновая кислоты, различные ферменты и фитонциды.

В капусте содержится мало углеводов, поэтому она рекомендуется для питания детей, страдающих диабетом. Капуста и капустный сок очень полезны и при ожирении: они способствуют

нормализации обмена веществ (содержащаяся в них тартроновая кислота тормозит превращение углеводов в жир). Капуста богата минеральными солями, особенно солями калия, поэтому незаменима при сердечно-сосудистых заболеваниях. Она также оказывает лечебное действие при запорах: содержащиеся в ней клетчатка и сера активизируют работу кишечника. Капустный сок улучшает аппетит, он полезен при заболеваниях печени и селезенки, при гастритах с пониженной кислотностью, а витамин U оказывает противовоспалительное действие. Фитонциды, содержащиеся в капусте, губительно влияют на туберкулезную палочку, и целители еще в старину использовали капустный сок при лечении туберкулеза легких. Капустным соком пользуются для полоскания горла при ангине, а при простудах — для успокоения кашля.

Давайте детям квашеную капусту: она укрепляет зубы и десны. При стоматите и других воспалительных заболеваниях полости рта можно использовать свежий капустный сок, разведенный теплой водой (1:1).

Кочанную капусту едят в свежем виде, квасят, тушат, готовят из нее различные блюда — щи, борщи, голубцы, запеканки, используют как гарнир к мясным и рыбным блюдам. Особенно полезны салаты из свежей капусты, в которых содержится много витаминов.

Капустный сок и рассол — лечебные диетические витаминные напитки. А квашеная капуста рекомендуется при запорах, сахарном диабете, пониженной кислотности желудочного сока, сердечно-сосудистых заболеваниях.

Обнаружено также, что сера и гистидин, содержащиеся в капусте, препятствуют росту опухолей, предотвращают рак толстой и прямой кишки, способствуют выведению шлаков из организма. Считается, что капустные кочерыжки являются средством, подавляющим рост опухолей.

По данным американских исследователей, употребление в пищу капустных листьев является эффективной защитой от радиации. Если вы живете в районе с повышенным радиационным фоном или ваш ребенок проводит много времени за компьютером, включайте в его рацион побольше капусты.

Капуста лучше всего сочетается с другими овощами, в которых содержатся крахмал или белки. Очень хорошим сочетанием является капуста и яблоки. Все виды капусты лучше всего есть с белковыми блюдами: это помогает доставлять аминокислоты мозгу.

Кальция в капусте на 40 % больше в наружных зеленых листьях, чем во внутренних. А вот витамина С во внутренних листьях капусты содержится больше, чем в наружных. Квашеную капусту нужно держать в рассоле, иначе в ней быстро разрушается витамин С.

Выбирайте капусту, у которой кочан целый, не поврежденный при транспортировке, не подгнивший, довольно плотный. Чем плотнее кочан капусты, тем она больше подходит для приготовления блюд. Листья не должны быть толстыми или вялыми.

При очистке белокочанной капусты нужно вначале удалить загрязненные и вялые листья, отрезать наружную часть кочерыжки и обмыть весь кочан в целом виде. Затем разрезать его пополам или на 4 части и удалить внутреннюю часть кочерыжки. При приготовлении голубцов кочерыжку вырезают из целого кочана, не разрезая его на части.

Внимание! Иногда капустный сок может вызывать вздутие кишечника, метеоризм и поносы. Не рекомендуется давать капусту детям, у которых повышенная кислотность желудочного сока. В капусте содержится сера, способствующая образованию газов в кишечнике. Чтобы избежать этого, ее нужно готовить на слабом огне и в посуде из нержавеющей стали. При обработке капусты желательно очищать ее от верхних листьев и вырезать кочерыжку: именно в этих частях обычно скапливаются нитраты.

У **краснокочанной капусты** листья имеют темно-фиолетовую или красно-фиолетовую окраску: лучшей по качеству будет капуста, у которой светлые листья и плотная завивка; худшей считается капуста, у которой красные листья чередуются с зелеными.

Кольраби — один из скороспелых видов капусты. Питательных веществ в кольраби больше, чем в кочанной капусте. В ней очень много витамина С, кальция и фосфора. По вкусу сырой корнеплод кольраби напоминает капустную кочерыжку, но он

более нежный сочный и сладкий, обладает высокими диетическими качествами и очень полезен для детского питания.

Цветная капуста по содержанию витаминов и минеральных веществ превосходит все другие виды капусты. Витамина С в цветной капусте в 2—3 раза больше, чем в белокочанной. В ней содержатся витамины Р и К, группы В. Цветная капуста полезна детям: она очень богата минеральными солями и микроэлементами, а в ее белке содержится много незаменимых аминокислот, поэтому этот белок легко усваивается организмом. Недаром полагают, что английская поговорка «Лучшие из цветов — цветы капусты» относится именно к соцветиям цветной капусты!

У цветной капусты должна быть чистая плотная твердая головка светло-кремового или белого цвета. Не покупайте капусту с рыхлыми пятнистыми соцветиями, с пожелтевшими и вялыми наружными листьями. При готовке у кочана цветной капусты отрезают листья. Если головка капусты загрязнена, эти участки срезают или соскабливают ножом. Кочерыжку отрезают, отступая на 1 см от начала разветвления кочана. Затем капусту кладут в холодную подсоленную воду (1 ст. л. соли на 1 л воды) на 30 минут. Если в кочане есть гусеницы, в соленой воде они всплывают на поверхность.

Картофель — источник многих ценных питательных веществ. Его белок обладает высокой биологической активностью. В нем содержится большинство аминокислот, необходимых для построения нашего тела. В клубнях картофеля много крахмала (до 85%), есть жир, клетчатка, пектины, органические кислоты. Картофель очень богат калием (до 500 мг %), который способствует выведению из организма лишней жидкости, поэтому полезен при сердечно-сосудистых заболеваниях и болезнях почек. В нем также много фосфора, есть кальций, железо, марганец, магний, кобальт, никель, йод, очень много витаминов: С, В₁, В₂, В₃, В₆, В₉, РР, К, Н, фолиевая кислота и провитамин А, полезный для зрения (в клубнях желтого цвета его содержится больше).

Картофель полезен маленьким детям: у него высокая калорийность и хорошая усвояемость. Он ценен для питания детей, страдающих запорами, гастритами с повышенной кислотно-

стью, язвой желудка и двенадцатиперстной кишки. При этих заболеваниях детям рекомендуется давать протертый отварной картофель. Картофельный крахмал расщепляется в желудочно-кишечном тракте на простые сахара, поэтому детям, больным диабетом, следует включать его в рацион осторожно.

При заболеваниях верхних дыхательных путей, особенно сопровождающихся упорным сухим кашлем, очень эффективны ингаляции отваренным картофелем.

Существует мнение, что от картофеля полнеют. Но это не совсем верно. В одной большой картофелине содержится столько же калорий, сколько в небольшом яблоке или апельсине. Картофель обладает свойством поглощать жиры, поэтому при ожирении его полезно есть без жира, а при необходимости набрать вес — с жиром.

Внимание! Для лечения и питания нельзя употреблять сильно проросшие и позеленевшие клубни. В них содержится ядовитое вещество — соланин, который в больших дозах разрушает эритроциты крови и угнетающе действует на центральную нервную систему. Если появляются симптомы отравления: тошнота, рвота, понос, учащенное сердцебиение, одышка, в тяжелых случаях — бессознательное состояние, необходимо срочно обращаться к врачу. При своевременной врачебной помощи исход бывает благоприятным.

В **кукурузе** содержится четверть элементов периодической системы Менделеева. В кукурузном зерне есть жир (до 10%), клетчатка (до 2,8%), крахмал (до 83%), а также фосфор, железо, мышьяк, магний, калий, алюминий, медь, никель, бром, кобальт и золото. В кукурузе присутствуют 18 различных аминокислот, а также другие ценные вещества. Глютаминовая кислота, которую получают из кукурузы, применяется при лечении нервных и психических заболеваний и играет очень важную роль в обмене веществ, особенно головного мозга и сердца. Глютаминовая кислота является составной частью кроветворного витамина, фолиевой кислоты, и влияет на кроветворение. Содержатся в кукурузе также витамины С, группы В, провитамин А. Кукурузное масло богато витамином Е и полезно при дефиците его

в организме. Оно снижает уровень холестерина в крови и обладает также желчегонным действием.

Внимание! Кукурузу не рекомендуют давать детям с плохим аппетитом и пониженной массой тела.

В настоящее время нашлось научное объяснение свойствам, которые приписывались луку: в нем обнаружилось фитонциды, убивающие вредные бактерии, а также целый ряд полезных, биологически активных веществ: витамины, углеводы, слизи, ферменты, эфирные масла, органические кислоты, минеральные соли.

Лук — прекрасный источник витамина С, но в этом отношении более полезен зеленый лук. Достаточно съесть всего 100 г, чтобы обеспечить организм суточной потребностью витамина С. Зеленый лук ценен тем, что появляется ранней весной, когда фрукты и овощи еще не созрели. В зеленом луке содержится много железа, и он полезен при заболеваниях крови. А именно весной кроветворная система нуждается в поддержке.

Лук возбуждает аппетит и улучшает пищеварение. Это замечательное лечебное средство при гриппе, желудочно-кишечных заболеваниях и заболеваниях органов дыхания. Лук полезно использовать в детском питании как приправу к различным блюдам и салатам. Это улучшает их вкус, повышает питательность.

Внимание! В зеленом луке самое ценное — белая мясистая ножка и зеленые перья длиной не более 10 см от белой части! При употреблении остальной части зеленого лука может возникнуть головная боль, раздражительность, брожение в желудке.

Зеленым луком злоупотреблять не следует: в его состав входит трудноусвояемая клетчатка и вещества, которые раздражают слизистую оболочку кишечника и желудка. При заболеваниях печени и желчного пузыря зеленый лук лучше исключить из детского рациона. Однако вредные для организма свойства зеленого лука можно ослабить, если оставить его в холодной соленой воде на 30 минут или употреблять в пищу с растительным маслом.

Морковь — это целая копилка витаминов. В ней содержатся витамины В₁, В₂, В₃, В₆, С, Е, К, РР. Особенно много в ней провитамин А, который превращается в организме в витамин А и улуч-

шает обмен веществ, состояние кожи и слизистых оболочек. Витамин А — это витамин роста, он способствует умственному и физическому развитию ребенка, укрепляет организм, повышает сопротивляемость к инфекционным заболеваниям. В корнеплодах моркови также содержатся сахара, белки, клетчатка, много минеральных веществ (кальций, железо, калий, натрий, магний, фосфор, медь, кобальт, бор, хром, йод), эфирное и жирное масла, флавоноиды, пектин, азотистые вещества, а также фитонциды, убивающие микробы. Морковный сок, в котором содержатся все ценные лечебные и питательные вещества, рекомендуется для детского питания. Особенно полезен он при малокровии, нарушении минерального обмена, сердечно-сосудистых заболеваниях. Высокое содержание йода в моркови позволяет использовать ее при пониженной функции щитовидной железы.

Морковь и морковный сок можно давать маленьким детям как легкое слабительное средство (по 1 ст. л. утром и вечером). Морковный сок также оказывает мочегонное, бактерицидное и противовоспалительное действие. Его полезно давать детям в смеси с медом при простудных заболеваниях, бронхитах, ангинах, использовать в качестве полосканий при стоматите.

Сырую тертую морковь, смешанную с растительным маслом, издавна применяли как противоглистное средство и при лечении печени, она была испытанным средством от желтухи. В настоящее время существует научное подтверждение, что морковный сок растворяет вещества, закупоривающие проходы в печени. Известно, что народная медицина рекомендовала прикладывать тертую морковь к злокачественным образованиям на коже. По мнению некоторых врачей, морковный сок благодаря содержанию бета-каротина препятствует развитию онкологических заболеваний.

Морковный сок в смеси с огуречным употребляют при лечении ревматизма. А при гипогликемии рекомендуется пить смесь морковного и ананасного соков, взятых в равных частях.

Детям полезно регулярно употреблять сырую морковь, это обеспечивает нормальный рост зубов. В раннем возрасте может встречаться такой дефект, как недоразвитая нижняя челюсть,

который возникает из-за недостатка кальция в организме, а также из-за отсутствия сырой пищи, которую нужно жевать. Нормальный рост костей и зубов при этом тормозится. Давайте ребенку перед каждым завтраком, обедом и ужином пожевать сырую морковь, у него окрепнут зубы и будет развиваться нижняя челюсть.

Если ребенок страдает ожирением или предрасположен к нему, морковь является хорошим средством для профилактики и лечения этого заболевания.

Из моркови готовят салаты, супы, запеканки, пудинги, морковные котлеты, варенье. Но полезнее всего есть морковь в свежем виде, натертую, с небольшим добавлением жира. Провитамин А не растворяется в воде, он усваивается организмом только в присутствии жиров, поэтому блюда из моркови нужно запрашивать сметаной или растительным маслом.

Внимание! Морковь не следует давать детям при обострениях язвенной болезни, а также при воспалительных процессах тонкого и толстого кишечника и энтеритах. Необходимо помнить, что сырую тертую морковь можно давать детям только начиная с 1—2 лет.

В настоящее время **огурец** — один из самых распространенных овощей. Хотя питательная ценность огурцов невелика, они имеют особую диетическую ценность и могут быть полезными в детском питании. В них много воды (до 97%), но при этом другие вещества, содержащиеся в огурцах, обуславливают их целебные свойства. В огурцах находятся сахара, клетчатка, азотистые вещества, органические кислоты, ферменты, минеральные соли калия (150—170 мг %), натрия, кальция, магния, железа, фосфора, а также йод и сера. Есть в них витамины С, В₂, Р, РР, Н и провитамин А.

Огурцы повышают аппетит, способствуют всасыванию жиров и белков. Они обладают слабительным действием, поэтому их рекомендуется давать детям, страдающим хроническими запорами. Они полезны при сердечно-сосудистых заболеваниях, так как оказывают регулирующее и разгрузочное действие на работу сердца. Огуречные семена способствуют очищению вну-

тренних стенок кровеносных сосудов. Огурцы также обладают мочегонным и желчегонным действием, регулируют работу почек и печени. По результатам некоторых исследований огурцы обладают слабым противоопухолевым действием.

При заболеваниях дыхательных путей и при кашле полезно давать детям огуречный сок, смешанный с медом. Огуречный сок — замечательное средство при лечении ревматизма, так как выводит из организма мочевую кислоту. Этот сок оказывает самое лучшее мочегонное действие, поскольку в нем содержится 40% калия, 10% натрия и 7,5% кальция.

Сера, содержащаяся в огурцах, способствует укреплению зубов, волос и ногтей. А йод необходим для нормальной работы щитовидной железы.

Огурец может помочь при зуде и воспалении глаз, возникающих при аллергии на пыльцу растений. Для этого нужно размять огурец в кашу, завернуть в чистую марлю и положить на веки примерно на 30 минут.

Внимание! При желудочно-кишечных заболеваниях, пороках сердца, заболеваниях почек и печени детям не следует давать соленые огурцы. А так как огурцы возбуждают аппетит, они не рекомендуются при ожирении. Свежие огурцы нельзя давать при обострении язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, при энтероколитах, острых и хронических гастритах.

Сладкий перец считается защитным продуктом: в нем содержится много веществ, которые повышают сопротивляемость организма к болезням. Плоды сладкого перца богаты сахарами (в основном, глюкозой и фруктозой), в них есть белок, эфирное масло, органические кислоты (лимонная и яблочная). В перце много минеральных веществ: калий, кальций, железо, фосфор, алюминий, сера, цинк, хлор, кремний, витамины В₁, В₂, Е, РР, фолиевая кислота. По содержанию витамина С сладкий перец превосходит все овощные культуры: у некоторых сортов количество этого витамина достигает 300—400 мг %, и это намного больше, чем у цитрусовых. Очень много в перце витамина Р (до 500 мг %), который укрепляет кровеносные сосуды, особенно капилляры, и снижает их проницаемость. Особенно активно этот витамин

действует в комплексе с витамином С. Один плод сладкого перца полностью обеспечивает суточную потребность организма в витаминах С и Р. Богат сладкий перец и провитамином А — его в перце почти столько же, сколько в моркови. Именно витамин А обеспечивает сопротивляемость организма, особенно к простудам и катаральным инфекциям, оберегает состояние кожи и слизистых оболочек. Перец помогает организму усваивать железо, необходимое для нормального кроветворения и кровообращения, поэтому он чрезвычайно полезен при малокровии. Он также способствует нормальному обмену веществ, укрепляет центральную нервную систему и является замечательным лечебным средством при гипо- и авитаминозе. Кремний, содержащийся в перце, необходим для того, чтобы волосы, кожа, ногти и зубы были здоровыми и красивыми. Совершенно очевидно, что этот овощ чрезвычайно полезен для детей. Давайте им сладкий перец, особенно красного цвета (в нем гораздо больше витамина С), в свежем виде — так он наиболее полезен. Можно его также давать в вареном, печеном, фаршированном виде.

Внимание! Сладкий перец противопоказан детям, страдающим язвой желудка и двенадцатиперстной кишки, холециститами, хроническими гепатитами, колитами и энтероколитами.

Помидоры — очень ценный в питательном и вкусовом отношении овощ. Помидоры богаты витаминами (С, В₁, В₂, Р, К, провитамин А, фолиевая кислота). В них есть сахара, клетчатка, пектиновые и азотистые вещества, органические кислоты, много минеральных веществ (натрий, калий, кальций, фосфор, магний, железо, медь, йод, хлор, сера). Витамина С в помидорах не меньше, чем в лимонах и апельсинах.

Свежие помидоры и томатный сок — прекрасное средство для профилактики авитаминоза. Помидоры и томатный сок способствуют выделению желудочного сока и улучшают пищеварение. У помидоров нежная клетчатка, она не раздражает желудок и кишечник, поэтому помидоры употребляют в пищу при желудочно-кишечных заболеваниях.

Помидоры рекомендуется давать детям при нарушениях кровообращения, ревматизме, болезнях почек. Хлор и сера, содер-

жающиеся в помидорах, помогают выводить из организма токсины, особенно мочевую кислоту. Помидоры прекрасно очищают кровь и печень, а благодаря содержанию фолиевой кислоты и солей железа способствуют кроветворению, следовательно, полезны детям, страдающим малокровием. Высокое содержание в помидорах солей калия и витаминов оказывает лечебное действие при сердечно-сосудистых заболеваниях, ожирении и нарушении обмена веществ.

Существует предположение, что свежий сок спелых помидоров помогает печени восстановиться в прежних размерах, если какая-то ее часть была удалена хирургическим путем или повреждена. Свежий томатный сок также ускоряет образование сахара в крови, поэтому эффективно восстанавливает силы при гипогликемии. Глюкозой и фруктозой особенно богаты спелые помидоры, выросшие на солнце.

Томатный сок — вкусный и питательный витаминный напиток. В нем полностью сохраняются питательные свойства свежих плодов. В одном его стакане содержится почти половина необходимой человеку суточной нормы провитамина А и витамина С. Давать детям томатный сок нужно сразу же после приготовления, так как в нем быстро окисляются минеральные вещества.

Помидоры полезно есть с блюдами, содержащими много животных жиров, — маслом, сыром, яйцами, мясом, жареной пищей. Томаты способствуют растворению жира, тем самым предотвращая атеросклероз.

Внимание! Следует употреблять в пищу только полностью созревшие помидоры: в зеленых плодах содержится ядовитый гликозид. Будьте осторожны с помидорами при желчекаменной болезни: они содержат много органических кислот, избыток которых вызывает спазмы мускулатуры желчного пузыря.

Перед тем как варить или запекать **свеклу**, не нужно очищать ее от кожуры. А перед тушением следует очистить ее и нарезать тонкими ломтиками или брусочками и залить водой так, чтобы она покрывала свеклу на 0,5 см. Варить свеклу нужно в небольшой посуде под крышкой. Не следует варить свеклу в подсоленной воде: от этого ухудшается ее вкус и изменяется

цвет. Чтобы сохранить сочный цвет свеклы, можно добавить в воду немного сахара.

Внимание! Свекла очень чувствительна к азоту и способна накапливать нитраты в больших дозах, что неблагоприятно влияет на печень и кровь. Кроме того, в свекле содержится небольшое количество щавелевой кислоты, вредной для организма. Поэтому употреблять ее в чрезмерных количествах не стоит.

Тыква богата минеральными веществами, особенно калием и натрием, также в ней есть железо, кальций, магний, медь, фосфор, кобальт, пектиновые вещества, витамин С, витамины группы В. В тыквах с оранжевой мякотью высоко содержание провитамина А (до 38%). В тыквенных семенах много белков, жирных и эфирных масел и других ценных веществ.

Тыкву полезно давать детям, страдающим желудочно-кишечными заболеваниями и запорами, в ней мало клетчатки и органических кислот, она почти не раздражает желудок и кишечник. Пектин, содержащийся в ней, помогает при воспалении толстого кишечника. Тыква оказывает мочегонное действие, ее мякоть усиливает выделение из организма хлористых солей. Тыквенную кашу, отваренную с медом мякоть тыквы рекомендуется употреблять при заболеваниях почек, мочевого пузыря и печени. При сердечно-сосудистых заболеваниях полезна пшеничная каша с тыквой. Нервным, чересчур возбудимым детям полезно пить вечером перед сном тыквенный сок — это оказывает успокаивающее действие и способствует нормальному сну.

Для детей из тыквы готовят самые разнообразные блюда — от каш и пюре до пудингов. Из нее делают соки, салаты, варенье, пастилу, цукаты, пекут с ней пироги. Особенно полезна печеная тыква.

Баклажаны жареные *

☞ 200 г баклажанов, 10 г сливочного масла, 8 г муки, 20 г сметаны, соль

Молодые баклажаны вымыть, срезать плодоножку. Нарезать баклажаны кружочками, посолить, обвалить в муке и поджа-

рить с маслом. При подаче на стол полить сметаной или сметанным соусом.

Баклажаны фаршированные *

Баклажаны вымыть, срезать плодоножку. Сделать вдоль небольшой надрез, через который чайной ложкой удалить семена. Баклажаны опустить на 5 минут в кипящую подсоленную воду, наполнить подготовленным овощным или грибным фаршем, уложить на противень, смазанный маслом, залить сметаной и запекать в духовом шкафу примерно 1 час.

Баклажаны панированные *

☞ 600 г баклажанов, 3 яйца, соль, мука, молотые сухари, растительное масло

Баклажаны очистить от кожуры, нарезать кружочками, обвалить во взбитых яйцах, муке, снова в яйцах и в сухарях. Жарить баклажаны во фритюре, посолить. Подавать к мясу, птице, рыбе, к блюдам из макарон.

Баклажаны во фритюре *

☞ 1 кг баклажанов, 100 г муки, 300 г растительного масла, соль

Очистить баклажаны от кожицы, нарезать тонкими ломтиками, посолить по вкусу, обсушить на салфетке, запанировать в муке и жарить во фритюре. Подавать на стол горячими.

Баклажаны соте *

☞ 1 кг баклажанов, 100 г сладкого перца, 100 г сливочного масла, 100 г растительного масла, 150 г помидоров, петрушка, соль

Очистить баклажаны от кожицы, нарезать кружочками, поджарить в смеси из сливочного и растительного масла. Помидоры нарезать небольшими кусочками, слегка обжарить и смешать с мелко нарезанным испеченным сладким перцем. Перед

подачей разложить на тарелке поджаренные кружочки баклажанов, на каждый положить немного мелко нарезанных помидоров и измельченной петрушки. Подавать горячими. Можно подавать как гарнир к мясу.

Баклажаны тушеные

☞ 150 г баклажанов, 50 г помидоров, 12 г сливочного масла, 10 г пшеничной муки, 30 г сметаны, зелень петрушки или укропа, соль

Баклажаны вымыть, очистить от кожицы, посолить и оставить на 30 минут, затем обвалить в муке и обжарить на горячей сковороде с маслом. Положить обжаренные баклажаны в кастрюлю. Помидоры очистить от кожицы и семян, нарезать ломтиками и добавить к баклажанам. Накрыть кастрюлю крышкой и тушить баклажаны в духовом шкафу 45 минут. За 10 минут до готовности добавить сметану и мелко нарезанную зелень петрушки или укропа.

Баклажаны, фаршированные сыром *

☞ 1 баклажан, 25 г твердого сыра, $\frac{1}{4}$ яйца, топленое масло, соль

Баклажан вымыть, срезать плодоножки, надрезать вдоль и чайной ложкой удалить семена. Опустить на 5 минут в кипящую подсоленную воду и откинуть на дуршлаг. Тщательно перемешать мелко нарезанное яйцо, тертый сыр и топленое масло. Наполнить этим фаршем баклажан, положить на противень, смазанный маслом, сбрызнуть маслом и запечь в духовом шкафу. Подавать с кефиром.

Баклажаны с мясным фаршем

☞ 1 баклажан, 100 г телятины, 20 г булки, 1 луковица, 100 г сливочного масла, 100 г сметаны, соль

Баклажан почистить и разрезать вдоль пополам (или срезать верхушку) и ложкой вынуть мякоть. Мякоть мелко изрубить,

смешать с молотым мясом и размоченной в молоке булкой. Добавить яйцо, соль, пассерованный лук. Приготовленной массой нафаршировать баклажан, уложить его в сотейник, долить немного воды, добавить сметану и тушить на слабом огне до готовности.

Икра из баклажанов (заготовка на зиму) *

☞ 1 кг баклажанов, 1 кг помидоров, 500 г репчатого лука, 200 г моркови, 5 стручков сладкого перца, 50 г корня петрушки, 4 яблока (антоновка), 300 г растительного масла, соль, сахар

Баклажаны вымыть, очистить от кожуры, натереть, обжарить в растительном масле и пропустить через мясорубку. Спелые помидоры вымыть, обдать кипятком и сразу же холодной водой. Снять с помидоров кожицу и пропустить их через мясорубку. Лук почистить и мелко нарезать. Морковь и петрушку почистить и нашинковать. Перец вымыть, очистить от семян, мелко нарезать. Слегка обжарить овощи в подсолнечном масле, пропустить через мясорубку и поставить на слабый огонь. Нагреть, помешивая, чтобы масса загустела. Посолить и положить сахар по вкусу.

Яблоки вымыть, очистить от кожуры и сердцевины, пропустить через мясорубку и добавить к икре перед тем, как снять ее с огня. Все перемешать, еще немного проварить и разложить горячим в стерильные банки. Герметично закупорить и укутать до полного остывания. Хранить в прохладном месте.

Паштет из баклажанов *

☞ 2 баклажана, 20 г растительного масла, 5 мл лимонного сока, 2 г соли

Баклажан вымыть, испечь, снять кожицу и дать стечь соку. Протереть мякоть через сито. В массу влить, помешивая, растительное масло и лимонный сок, посолить и взбить. Использовать для бутербродов.

Тушеная морковь с горошком

☞ 400 г *лушеного* или 1 банка консервированного горошка, 400 г моркови, 100 г сливочного масла, 1 ч. л. сахара, 200 мл молока, 2 ст. л. муки, соль

Морковь почистить, вымыть, нарезать кубикам и обжарить в кастрюле с разогретым маслом. Добавить горячую воду, накрыть крышкой и тушить на слабом огне до готовности. Добавить горошек, залить молочным соусом. Если горошек свежий, его добавляют раньше, чем размягчается морковь, и тушат все вместе. Для соуса муку пассеровать в растопленном масле, добавить молоко и прогреть на слабом огне, помешивая, чтобы не образовались комочки. Готовые овощи залить соусом.

Горошек зеленый с гренками

☞ 150 г *зеленого горошка*, белая булка или батон, 20 г сливочного масла, 1 яйцо, 1 г соли

Приготовить гренки. Для этого нарезать белую булку или батон квадратиками, треугольниками или кружочками. Смешать молоко с яйцом и солью, взбить. Разогреть масло, смочить гренки молочной смесью и обжарить с двух сторон до золотистой корочки. Зеленый горошек положить в посуду, залить кипящей водой и отварить до готовности. В конце варки посолить. Яйцо сварить «в мешочек». Выложить зеленый горошек на блюдо, полить растопленным сливочным маслом и положить в середину сваренное яйцо. По краям выложить гренки.

Горошек с белыми сухарями

☞ 500 г *лушеного* или 1 банка консервированного горошка, вода, соль, сахар, 100 г сливочного масла, 100 г сухарей

Добавить к горошку немного горячей воды, соли и сахара и тушить до готовности. Подавать в отдельной посуде или в большом блюде вместе с обжаренными с масле сухарями к рыбным или мясным блюдам.

Горошек зеленый в масле

☞ 500 г *зеленого горошка*, 1 ч. л. сахара, 2 ст. л. сливочного масла, соль

Зеленый горошек вылущить из стручков и варить в подсоленной кипятке на сильном огне 10—15 минут. Сваренный горошек откинуть на сито и переложить в кастрюлю, добавить масло и сахар, встряхивая, перемешать. Уложить горкой в подогретый салатник или на глубокое блюдо и подавать на стол.

Бабка гороховая с творогом

☞ 100 г консервированного горошка, 50 г манной каши, 50 г творога, 1 яйцо, 15 г сливочного масла, 5 г молотых сухарей, 10 г сахара, 1 г соли

Консервированный горошек и творог протереть через сито, смешать с манной кашей, добавить сахар, яйцо и сливочное масло. Посолить и хорошо перемешать. Смазать маслом форму и посыпать просеянными сухарями. Выложить в нее подготовленную массу и запечь в духовом шкафу до готовности. Подавать готовую бабку, выложив ее на тарелку и полив сметаной.

Каша гороховая

☞ 1 банка консервированного горошка, 1 ст. л. сливочного масла, 1 луковица, 100 мл молоко, 1 ст. л. муки, зеленый лук, соль

Слить жидкость и размять горошек пестиком. Луквицу мелко порубить, обжарить в масле до золотистого цвета и вместе с горохом положить в кастрюлю, добавить молоко и муку. Довести до кипения, постоянно помешивая, чтобы каша не пригорела. Добавить соли и посыпать рубленым зеленым луком.

Кабачки со сметаной

☞ 300 г кабачков, 1 ст. л. сметаны, 1 яйцо, 1 ч. л. сахара, зелень петрушка, укроп, соль

Подготовленные кабачки нарезать ломтиками, обжарить, посолить и выложить на блюдо. Для заправки сметану, желток, сахар, соль, нарубленные укроп и петрушку тщательно растереть и залить кабачки.

Салат из кабачков

☞ 200 г кабачков, 1 луковица, 2 ст. л. салатного соуса, 1 ст. л. лимонной цедры, зелень укропа, соль, 2 помидора

Кабачки натереть на терке, смешать с мелко нарезанным луком, рубленой зеленью укропа, тертой лимонной цедрой и заправить салатным соусом. Вкус улучшится, если использовать сметану и добавить нарезанные кружочками помидоры.

Кабачки, тушеные в сметане

☞ 200 г кабачков, 50 г сливочного масла, 50 г сметаны, соль

Молодые кабачки вымыть, нарезать тонкими кружками, посолить и обжарить на сковороде со сливочным маслом. Залить сметаной, накрыть крышкой, немного протушить. Подавать в горячем виде.

Салат из кабачков и тыквы

☞ 40 г тыквы, 40 г кабачков, 40 г моркови, 80 г помидоров, 40 г огурцов, 80 г белокочанной капусты, 80 г сметаны, соль

Тыкву и кабачки почистить, удалить семена. Почистить морковь, капусту нарезать мелкой соломкой. Свежие огурцы и помидоры нарезать ломтиками. Подготовленные овощи смешать, посолить и подавать со сметаной.

Салат из кабачков сладкий

☞ 150 г кабачков, 1 среднее яблоко, 1 соленый огурец, 2 ст. л. лимонной цедры, укроп, зеленый салат, 1 свекла, 1 луковица, 2 ст. л. салатного соуса с зеленью, сахар

Кабачки и яблоко нашинковать на крупной терке, добавить мелко нарезанные соленый огурец, лук, немного натертой лимонной цедры, мелко нарубленную зелень и смешать, добавить салатный соус и сахар. Подавать с зеленым салатом, украсить ломтиками красной свеклы.

Салат из кабачков и патиссонов

☞ 50 г кабачков и патиссонов, 1/2 ст. ложки растительного масла, сахар, помидоры

Молодые плоды нарезать ломтиками, опустить в кипяток, добавить масло и сахар, закипятить, процедить и охладить. Салат заправить соусом, посыпать мелко нарезанными помидорами.

Салат из кабачков и помидоров *

☞ 150 г кабачков, 150 г помидоров, 1 луковица, 1 ст. л. лимонной цедры, 2 ст. л. салатного соуса, зеленый салат, зелень укропа

Кабачки и помидоры нарезать тонкими кружочками и смешать с мелко нарезанной луковицей, укропом и лимонной цедрой, заправить соусом. Подавать с зеленым салатом.

Кабачки, фаршированные мясом

☞ 150 г кабачков, 110 г телятины, 25 г риса, 20 г лука, 1 яйцо, 20 г сливочного масла, 5 г пшеничной муки, 2 г соли, 100 мл сметанного соуса или 30 г сметаны, соль, зелень

Кабачки вымыть, почистить, разрезать поперек на 4 части, ложкой вынуть сердцевину с семенами. Наполнить кабачки фаршем, уложить на сковороду. Залить соусом и запекать в духовом шкафу 20—25 минут. Для приготовления фарша мясо вымыть, положить в кастрюлю, залить горячей водой, посолить и варить на слабом огне 40 минут. Пропустить вареное мясо через мясорубку. Лук мелко нарезать и обжарить в масле, рис отварить. Добавить рис и лук вместе с сырым яйцом к измельченному мясу, хорошо перемешать.

Кабачки с телятиной, приготовленные в духовом шкафу

☞ 300 г кабачков, 300 г мяса, 4—5 ст. л. сливочного масла, 2—3 помидора, 2 яйца, 300 мл кислого молока, укроп, зелень петрушки, соль

Кабачки нарезать кубиками, посолить и слегка обжарить. Телятину нарезать кусочками и протушить в сливочном масле, добавить очищенные и натертые красные помидоры, соль и немного воды. Когда мясо станет мягким, переложить его на противень или в сковороду. Поверх мяса уложить кабачки. Взбить яйца с кислым молоком, посолить, добавить укроп и зелень петрушки. Этой смесью залить мясо и кабачки, запекать в духовом шкафу до образования румяной корочки.

Кабачки с тушеным или отварным мясом

☞ 250 г кабачков, 150 г говядины, 15 г сливочного масла, 10 г помидоров, 10 г репчатого лука, 20 г моркови, зелень петрушки и укропа, соль

Кабачки нарезать небольшими кусочками и обжарить на сливочном масле или протушить в сметане. Отварное мясо разрезать поперек мышечных волокон на небольшие кусочки и до подачи оставить в горячем бульоне. Если мясо сырое, обжарить его в кастрюле до образования со всех сторон румяной корочки, добавить нарезанные овощи и помидоры, протушить на слабом огне при закрытой крышке до готовности. При подаче на стол полить блюдо соком, оставшимся при тушении говядины, и посыпать зеленью петрушки.

Кабачки, фаршированные рисом

☞ 200 г кабачков, 20 г риса, 5 г пшеничной муки, 50 г сметаны, ½ яйца, 10 г сливочного масла, зелень укропа, соль

Кабачок очистить от кожицы, отрезать верхнюю часть, удалить сердцевину с семенами и заполнить кабачок фаршем. Положить кабачок в гусятницу, полить сметаной, смешанной с мукой,

и тушить в духовке, пока кабачок не станет мягким. Можно сначала обжарить кабачок в сливочном масле, а затем тушить в сметане в закрытой посуде на плите. Чтобы кабачок не подгорел, нужно периодически подливать немного кипяченой воды. Для фарша рис отварить, смешать со взбитым яйцом и измельченной зеленью укропа.

Кабачки, фаршированные мясом и рисом

☞ 130 г кабачков, 110 г мяса, 25 г риса, 20 г лука, 10 г сливочного масла, 100 мл сметанного соуса или 30 г сметаны, сыр, соль, зелень

Кабачки в диаметре не более 6 см почистить, нарезать поперек на кусочки длиной 4—5 см и удалить ложкой часть мякоти так, чтобы кабачки напоминали стакан. У молодых кабачков срезать концы и металлической выемкой во всю длину вынуть мякоть с семенами, чтобы получились цилиндры. Подготовленные кабачки перед фаршированием отварить в подсоленной воде до полуготовности и наполнить фаршем. Для фарша мясо пропустить через мясорубку вместе с пассерованным луком, добавить отваренный рис, соль и перемешать (можно использовать вареное мясо). Фаршированные кабачки уложить на смазанный маслом противень, посыпать тертым сыром, сбрызнуть маслом и запечь. Затем залить сметанным соусом или сметаной и прокипятить. При подаче на стол посыпать зеленью.

Кабачки, жаренные в сухарях *

☞ 150 г кабачков, 2—3 г пшеничной муки, 2 яйца, 2 ст. л. молотых сухарей, 10 г сливочного масла, соль

Кабачки очистить от кожицы и сердцевины, нарезать кружочками толщиной 1,5 см, отварить до полуготовности в подсоленной воде и откинуть на сито. Затем запанировать в пшеничной муке, смочить в яйце, запанировать в молотых сухарях, обжарить с обеих сторон и поставить на несколько минут в жарочный шкаф. При подаче полить маслом.

Кабачки с яйцом *

☞ 100 г кабачков, 2 ст. л. пшеничной муки, 2 яйца, 3 ст. л. сливочного масла, сыр, соль

Кабачки очистить от кожицы, удалить сердцевину, нарезать кружочками толщиной 1,5 см, посыпать солью, запанировать в просеянной муке и обжарить на слабом огне с обеих сторон до образования румяной корочки.

Кабачки уложить на смазанный маслом противень или в порционную сковороду, полить молочным соусом средней густоты, посыпать тертым сыром, сбрызнуть маслом и запечь в духовом шкафу. При подаче полить растопленным сливочным маслом.

Кабачки по-польски *

☞ 150 г кабачков, 2 ст. л. молотых сухарей, 50 г сливочного масла, соль

Кабачки очистить от кожицы. Нарезать кружочками толщиной 1,5 см и отварить до готовности в подсоленной воде. Молотые сухари из подсушенного пшеничного хлеба обжарить до золотистого цвета, соединить с растопленным и нагретым до кипения сливочным маслом и полить этой смесью подготовленные кабачки.

Оладьи из кабачков

☞ 200 г кабачков, 15 г пшеничной муки, 25 г сливочного масла, 1 яйцо, 100 мл молока, 2 ст. л. сахара, соль

Кабачок вымыть, удалить кожицу и сердцевину с семенами. Отварить кабачок до полуготовности в подсоленной воде, мелко порубить или пропустить через мясорубку, смешать с просеянной пшеничной мукой, яичным желтком, молоком, солью, сахаром. Хорошо вымесить, ввести взбитые яичные белки и осторожно перемешать. Жарить оладьи обычным способом. При подаче полить сметаной.

Голубцы

☞ 100 г мяса (говядина или телятина), 150 г белокочанной капусты, 20 г репчатого лука, 20 г риса, $\frac{1}{4}$ яйца, 10 г сливочного масла, 50 мл сметанного соуса, зелень петрушки, соль

С кочана белокочанной капусты срезать несколько целых листьев, опустить их на 8—10 минут в подсоленный кипяток, вынуть, охладить и срезать утолщения. Для фарша сырое мясо дважды пропустить через мясорубку и обжарить с маслом. Рис отварить, лук измельчить и обжарить в масле, зелень петрушки мелко нарезать. Добавить к мясу 1 ст. л. воды, бульона или молока, вареный рис, обжаренный лук, сырое яйцо и зелень петрушки, посолить и хорошо перемешать (фарш можно приготовить и из вареного мяса). На каждый лист капусты положить мясной фарш и завернуть его в виде колбаски. Обжарить голубцы в сливочном масле, сложить в кастрюлю, залить сметанным соусом и поставить в духовой шкаф на 30 минут.

Капуста тушеная

☞ 200 г белокочанной капусты, 20 г сливочного масла, 50 мл молока, 50 мл воды, 5 г пшеничной муки, соль

Капусту вымыть и удалить кочерыжку. Капусту мелко нашинковать и тушить, добавив молоко и воду. Когда станет мягкой, посолить, добавить сливочное масло, смешанное с мукой, и тушить еще 2—3 минуты на слабом огне, постоянно помешивая.

Запеканка из капусты *

☞ 200 г белокочанной капусты, 20 г манной крупы, 50 мл молока, 25 г сметаны, 10 г сливочного масла, 5 г молотых сухарей, $\frac{1}{4}$ яйца, соль

Капусту вымыть, измельчить, залить молоком, посолить и протушить до мягкости. Всыпать манную крупу и тушить на слабом огне, постоянно помешивая, еще 10 минут. Сковороду хорошо смазать маслом, посыпать сухарями, выложить в нее

капустную массу, разровнять и смазать сметаной с сырым яйцом. Запечь в духовом шкафу до образования румяной корочки. Перед запеканием в капустную массу можно добавить рубленое крутое яйцо. Подавать горячей, полив сметаной.

Капуста, тушенная с яблоками

☞ 1/2 маленького кочана белокочанной капусты, 1 луковица, 3 кислых яблока, 1 ч. л. сливочного масла, 200 мл воды, соль, сахар, зеленый лук или зелень петрушки

Капусту нарезать соломкой, луковицу порубить. В кастрюле растопить масло, положить в нее капусту и лук, немного протушить и перемешать. Добавить воду и соль, накрыть крышкой и тушить, пока капуста не станет мягкой. Подмешать нарезанные маленькими кусочками яблоки. Тушить до мягкости и заправить сахаром. Готовое блюдо обильно посыпать зеленым луком или зеленью петрушки. Подавать капусту горячей с вареным картофелем и детской колбасой.

Салат из квашеной капусты *

Квашеную капусту отжать (если она слишком кислая, промыть охлажденной кипяченой водой и откинуть на дуршлаг). Заправить сахаром и растительным маслом, посыпать мелко нарезанным зеленым луком. Салат можно подавать в качестве гарнира к рыбным и мясным блюдам.

Салат из свежей капусты с морковью

Капусту тонко нашинковать. Положить в кастрюлю, посолить, добавить лимонный сок и, помешивая, нагревать, пока капуста не осядет (долго нагревать не следует, капуста не должна быть слишком мягкой). Снять с огня и охладить. Морковь вымыть, почистить, натереть на крупной терке, смешать с капустой. Перед подачей на стол салат заправить сахаром и растительным маслом. Сверху посыпать измельченной зеленью укропа или петрушки.

Салат из свежей капусты с яблоками

Капусту тонко нашинковать, положить в посуду, посолить и добавить лимонный сок. Нагревать, помешивая (недолго!), пока капуста не осядет. Снять с огня и охладить. Яблоко вымыть, почистить и удалить сердцевину. Яблоко мелко нарезать и добавить к капусте, перемешать, заправить сахаром и растительным маслом. Выложить в салатницу, посыпать измельченной зеленью укропа или петрушки.

Котлеты из капусты

☞ 200 г белокочанной капусты, 10 г репчатого лука, 20 г сливочного масла, 50 мл молока, 30 г сметаны или 50 мл молочного соуса, 1/4 яйца, 15 г молотых сухарей, соль

Свежую капусту вымыть и мелко нашинковать. Лук мелко нарезать. В кастрюлю положить сливочное масло и протушить в нем лук (следить, чтобы не поджарился). Добавить капусту, посолить и тушить под крышкой, помешивая и подливая понемногу молоко. Когда капуста станет мягкой, добавить молотые просеянные сухари, взбитое яйцо и хорошо перемешать. Из капустной массы сделать котлеты, обвалить их в сухарях и обжарить в масле с обеих сторон до образования румяной корочки. Выложить котлеты в сковороду и поставить в духовой шкаф на 3—5 минут. Подавать, полив сметаной или молочным соусом.

Капуста цветная с маслом

☞ 150 г цветной капусты, 10 г сливочного масла, зелень укропа, 300 мл воды, соль

Цветную капусту разделить на соцветия, хорошо промыть, опустить в подсоленный кипяток (2,5 г соли на 0,5 л воды) и варить 15—20 минут, но не переваривать. Шумовкой переложить капусту в сковороду, смазанную маслом, и поставить в духовой шкаф на 2—3 минуты. Готовую капусту полить растопленным маслом, посыпать измельченной зеленью укропа и подавать на стол.

Капуста цветная с соусом

☞ 150 г цветной капусты, 500 мл воды, 10 г сливочного масла, 100 мл молока, 50 г пшеничной муки, соль

Цветную капусту разделить на соцветия, промыть и положить в небольшую кастрюлю. Залить горячей подсоленной водой (2,5 г соли на 0,5 л воды), довести до кипения и варить 15—20 минут (время варки зависит от сорта и степени зрелости капусты), но следить, чтобы капуста не переварилась. Сваренную капусту аккуратно переложить в дуршлаг, дать стечь воде. Выложить цветную капусту в сковороду и поставить в слабо нагретый духовой шкаф. При подаче на стол полить соусом. Для соуса 100 мл отвара капусты смешать с молоком и нагреть до кипения. Сливочное масло растереть с мукой и понемногу опускать в кипящий отвар, непрерывно помешивая. Проварить соус на слабом огне.

Можно готовую капусту, уложенную в сковороду, залить горячим молочным соусом, посыпать тертым сыром, смешанным с молотыми сухарями, и запекать в хорошо разогретом духовом шкафу до образования румяной корочки.

Пудинг из цветной капусты

☞ 150 г цветной капусты, 30 мл молока, 10 г сливочного масла, ½ яйца, 30 г пшеничного хлеба, 5 г пшеничной муки, 50 мл молочного соуса, соль

Кочан цветной капусты разобрать на соцветия, промыть и отварить в подсоленной воде (2,5 г соли на 0,5 л воды). Готовую капусту вынуть и переложить в дуршлаг, чтобы полностью стекла вода. Хлеб (без корки) разрезать на мелкие кубики (0,5 см), залить холодным молоком и перемешать. Положить в миску вареную капусту, подготовленный хлеб, добавить просеянную муку, сырой яичный желток и хорошо размять все вилкой. Белок взбить и осторожно подмешать. Смазать маслом форму для выпечки. Выложить в нее подготовленную массу, накрыть крышкой и готовить пудинг на водяной бане 25—30 минут. Подавать на стол, полив жидким молочным соусом

Суфле из цветной капусты

☞ 150 г цветной капусты, 50 мл молока, 10 г сливочного масла, 25 г сметаны, ½ яйца, 10 г пшеничной муки, соль

Приготовить густое пюре из цветной капусты. В готовое горячее пюре ввести, постоянно перемешивая, сливочное масло, яичный желток и взбитый в пену белок.

Форму для выпечки смазать маслом и наполнить ее капустной массой. Накрыть крышкой и готовить на водяной бане 30 минут. Подавать, полив сметаной.

Пюре из цветной капусты

☞ 150 г цветной капусты, 50 мл молока, 10 г сливочного масла, 5 г пшеничной муки, соль

Кочан капусты разобрать на соцветия и промыть холодной водой. Крупные соцветия разрезать на части. Положить капусту в подсоленный кипяток и варить до мягкости. Откинуть на дуршлаг, чтобы стекла вода. Размять вареную капусту вилкой. Вскипятить молоко, положить в него капустную массу и продолжать варить. Сливочное масло смешать с мукой и растереть. Непрерывно помешивая, добавлять понемногу смесь в кастрюлю с капустой и варить до загустения. В тарелку с готовым капустным пюре положить кусочек сливочного масла и подавать на стол.

Суп-пюре из цветной капусты

☞ 100 г цветной капусты, 100 г кабачков, 200 мл воды или бульона, 100 мл молока, 10 г сливочного масла, ½ яйца (желток), соль

Головку цветной капусты вымыть и разрезать на кусочки. Кабачок вымыть, почистить, нарезать кубиками. В кипящую воду положить капусту и кабачок, накрыть кастрюлю крышкой и варить овощи до мягкости. Протереть их через сито вместе с отваром, посолить, еще раз довести до кипения, проварить 1—2 минуты и снять с огня. Развести сырой желток горячим молоком. Заправить готовый суп сливочным маслом и молочно-яичной смесью.

Ватрушки картофельные *

☞ 200 г картофеля, 5 г пшеничной муки, 50 г творога, ½ яйца, 20 г сметаны, сахар, соль

Для начинки творог пропустить через мясорубку и немного подсластить его. В картофельное пюре добавить муку, треть яйца, соль, перемешать и разделить картофельную массу в виде шариков. В центре каждого шарика сделать углубление и наполнить его творожным фаршем. На противень, смазанный маслом, выложить шарики, смазать их яйцом и запечь в духовом шкафу. Подавать на стол горячими, со сметаной.

Винегрет *

☞ 80 г картофеля, 40 г квашеной капусты, 30 г свеклы, 30 г соленых огурцов, 20 г моркови, 25 г яблок, 10 г зеленого лука, 10 г растительного масла

Картофель и свеклу тщательно вымыть щеткой, отварить на пару, почистить и нарезать мелкими кубиками. Яблоки и огурцы вымыть, почистить, нарезать кубиками. Квашеную капусту отжать, а если она слишком кислая, то промыть.

Сырую морковь вымыть, очистить от кожицы и натереть на крупной терке. Зеленый лук вымыть и мелко нарезать. Все подготовленные овощи перемешать, заправить сахаром и растительным маслом. Выложить на тарелку, украсить измельченным зеленым луком, кружочками огурцов, ломтиками яблок и подавать на стол.

Салат картофельный

☞ 4 отваренные картофелины, 1 сваренное вкрутую яйцо, 1 соленый огурец или 2 яблока, 1 ст. л. нарезанного лука или лука-резанца, 3 ст. л. сметаны, соль

Отваренный в мундире картофель очистить от кожуры и нарезать кубиками. Яйцо очистить от скорлупы и нарезать ломтиками, часть оставить для украшения, остальные измельчить и до-

бавить к картофелю. Огурец или яблоки тонко нарезать, перья зеленого лука порубить. Все продукты выложить в миску, смешать со сметаной и посолить. Украсить салат ломтиками яйца и зеленым луком или луком-резанцем.

Салат картофельный с яблоками

☞ 100 г картофеля, 1 яблоко, 20 г зеленого горошка, зелень укропа или петрушки, 30 г сметаны

Картофель вымыть и отварить в кожуре. Когда остынет, нарезать тонкими ломтиками. Яблоки очистить от кожуры, удалить сердцевину, нарезать кубиками, перемешать с картофелем. Добавить зеленый горошек, заправить сметаной и посыпать измельченной зеленью. Дать салату немного постоять и подавать на стол.

Запеканка из картофеля *

☞ 200 г картофеля, 10 г сливочного масла, 40 г сметаны, 1 яйцо, 5 г молотых сухарей, соль

Картофель вымыть щеткой, отварить в мундире, почистить и горячим протереть через сито. Растопить сливочное масло, взбить ¼ яйца. Картофельную массу посолить и хорошо перемешать с растопленным маслом и взбитым яйцом. Сковороду смазать маслом и посыпать сухарями. Выложить в нее картофельную массу. Смешать 10 г сметаны с четвертью яйца и смазать картофель. Запекать в духовом шкафу 15 минут. Подавать со сметаной, сметанным или томатным соусом.

Зразы картофельные *

☞ 150 г картофеля, 40 г мяса, 10 г репчатого лука, 10 г сливочного масла, 10 г молотых сухарей, 20 г сметаны или 30 мл сметанного соуса, соль

Для фарша сырое мясо нарезать кусочками и обжарить с маслом, добавив измельченный лук. Налить немного воды, накрыть сковороду крышкой и тушить до мягкости. Готовое мясо пропустить

через мясорубку. Если фарш будет недостаточно сочным, добавить бульон, в котором тушилось мясо.

Картофель вымыть щеткой, отварить на пару, почистить и протереть горячим через сито. Добавить яйцо, посолить, хорошо перемешать. Сделать из картофельной массы круглые тонкие пешки. На середину каждой выложить фарш, соединить края, обвалить лепешки в сухарях и придать им овальную приплюснутую форму. Разогреть масло и обжарить зразы с обеих сторон до образования румяной корочки. Накрывать сковороду крышкой и поставить зразы в духовой шкаф на 5 минут. Подавать на стол со сметаной или сметанным соусом.

Картофель в мундире

Картофель вымыть щеткой, положить в кастрюлю, залить горячей водой и варить на слабом огне, накрыв крышкой, до полуготовности. Затем посолить и варить до полной готовности, после чего слить воду, картофель почистить и подавать на стол горячим со сливочным маслом или сметаной, посыпав зеленью.

Картофель жареный *

☞ 250 г картофеля, 15 г топленого или растительного масла, соль
Картофель почистить, нарезать тонкими ломтиками, кубиками или брусочками. Разогреть в сковороде масло и положить в нее картофель. Жарить под крышкой на среднем огне. Когда картофель подрумянится, посолить его и продолжать жарить, накрыв крышкой, до готовности.

Картофель в молочном соусе

☞ 250 г картофеля, 10 г сливочного масла, 3 г пшеничной муки, 150 мл молока, 3 г зелени петрушки и укропа, соль

Картофель вымыть щеткой и отварить. Вареный картофель очистить от кожуры, нарезать кубиками толщиной 2 см, положить в кастрюлю, залить горячим молоком, посолить и довести до

кипения. Муку растереть со сливочным маслом и, осторожно помешивая, добавить небольшими кусочками к картофелю. Еще раз довести до кипения и снять с огня. При подаче посыпать измельченной зеленью петрушки и укропа.

Картофель с морковью

☞ 150 г картофеля, 75 г моркови, 15 г сливочного масла, 5 г сахара, соль

Картофель вымыть, почистить и нарезать кубиками толщиной 1,5—2 см. Положить его в кастрюлю, залить небольшим количеством воды, посолить и варить до готовности. Морковь вымыть и почистить, нарезать кубиками 5—7 мм, положить в небольшую кастрюлю с растопленным маслом, добавить сахар и 1—2 ст. л. воды. Тушить под крышкой до мягкости, время от времени помешивая. Готовую горячую морковь и картофель перемешать.

Картофель, сваренный на пару

☞ 4 крупных или 8 мелких картофелин, вода, 1/2 ч. л. соли

Картофель вымыть, почистить и положить в холодную воду. Крупные картофелины разрезать пополам. Кастрюлю наполовину наполнить водой, довести до кипения. Картофель положить на решетку, помещенную над кипящей водой, и посолить. Накрывать кастрюлю крышкой и варить при слабом кипении 30—35 минут. Когда картофель станет мягким, вынуть его вместе с решеткой. Отварной картофель можно использовать и для приготовления холодных блюд.

Картофель с огурцом, горохом и сметаной

☞ 4 вареные картофелины, 1 свежий огурец, 1 стакан (маленькая банка) консервированного горошка, 4 ст. л. сметаны, 1 помидор или морковь

Нарезать огурец тонкими ломтиками и разложить на 4 тарелки. На ломтики огурца положить вареный картофель, вокруг

разложить горошек. На каждую картофелину положить ложку сметаны, добавить нарезанный ломтиками помидор или тертую морковь.

Картофель со свеклой и детской колбасой *

☞ 1 крупная вареная свекла, 4 ломтика колбасы, 4 вареные картофелины, 4 ст. л. сметаны, 1 ч. л. томатного сока, зелень петрушки или зеленый лук, горошек или морковь

Вареную свеклу очистить, разрезать на четыре части и положить по одному ломтю на каждую тарелку. На каждый ломтик свеклы положить ломтик колбасы, сверху вареную картофелину. Сметану смешать с томатным соком и выложить на картофель. Посыпать рубленой зеленью петрушки или измельченным зеленым луком. Рядом положить консервированный горошек или морковь.

Картофель в сметанном соусе

☞ 250 г картофеля, 50 мл сметанного соуса, зелень петрушки или укропа, соль

Сварить картофель в подсоленной воде, очистить от кожуры, нарезать кубками и сложить в кастрюлю с горячим сметанным соусом. Аккуратно перемешать, довести до кипения и немного проварить. При подаче посыпать мелко нарезанной зеленью укропа или петрушки.

Полосатый картофель

☞ 1 крупная продолговатая вареная картофелина, 1 ст. л. сметаны, 1 яйцо, 1 ч. л. рубленого зеленого лука или лука-резанца, 1 небольшой помидор, 1 ч. л. мелко нарезанного огурца или 2 редиса

Разрезанную пополам картофелину положить на тарелку срезом вверх и залить густой сметаной. Сваренное вкрутую яйцо очистить от скорлупы, измельчить отдельно желток и белок.

Выложить на картофель полосами: белок, зеленый лук, желток, измельченный помидор, огурец или редис.

Так же можно украсить и ломоть холодной вареной брюквы, жареную котлету или горку картофельного пюре. Полоски можно выложить из гороха, сырой или вареной моркови, свежей клюквы, смородинового или брусничного варенья,

Картофель с печенью *

☞ 200—250 г картофеля, 50 г телячьей печени, 10 г сливочного масла, 50 мл молока или бульона, 10 г пшеничной муки, соль

Картофель вымыть, почистить и сварить на пару. Растолочь деревянным пестиком, посолить, влить горячее молоко или бульон и перемешать. Печень вымыть, нарезать тонкими ломтиками, поджарить, разрезать на небольшие кусочки и перемешать с картофельным пюре.

Картофель фаршированный

☞ 200—250 г картофеля, 10 г сливочного масла, 1/2 яйца (желток), 40 мл молока или бульона, 50 г сметаны, 5 г молотых сухарей, зелень петрушки или укропа, соль

Для приготовления фарша 2/3 вынутой из картофеля мякоти протереть через сито, добавить сырой желток, масло, мелко нарезанную зелень укропа или петрушки и посолить. Массу хорошо растереть деревянным пестиком, добавляя постепенно горячее молоко или мясной бульон. В фарш можно добавить вареное мясо курицы, индейки, телятину, нежирную вареную ветчину, нарезанную мелкими кубиками, зеленый горошек.

Два клубня картофеля средней величины вымыть, почистить и испечь в духовом шкафу. Срезать верхнюю часть клубней и вынуть ложкой мякоть из середины. Наполнить картофельные клубни фаршем, уложить на смазанную маслом сковороду, полить сметаной, посыпать сухарями и запечь в духовом шкафу.

Клецки картофельные

☞ 200 г картофеля, 10 г сливочного масла, 30 мл молока, 25 г сметаны, $\frac{1}{4}$ яйца, 25 г молотых сухарей, соль

Картофель вымыть щеткой и сварить в мундире на пару или испечь в духовом шкафу. Готовые картофелины разрезать пополам, ложкой вынуть мякоть и протереть ее в горячем виде через сито или пропустить через мясорубку. Добавить яичный желток, горячее молоко, соль, просеянные сухари, растопленное сливочное масло и взбитый в пену белок, каждый раз хорошо вымешивая массу. Вскипятить воду, посолить и варить клецки, отделяя их чайной ложкой, на слабом огне 5—6 минут. Всплывшие клецки вынуть шумовкой, переложить в емкость с растопленным сливочным маслом. Подавать в горячем виде, полив сметаной.

Котлеты картофельные

☞ 200 г картофеля, 10 г топленого или растительного масла, 3 г пшеничной муки, $\frac{1}{4}$ яйца, 5 г молотых сухарей, 50 мл соуса, соль

Картофель вымыть щеткой, сварить в подсоленной воде в мундире, очистить от кожуры и горячим протереть через сито или пропустить через мясорубку. Добавить яйцо, посолить, хорошо перемешать. Сделать из картофельной массы котлеты, обвалять их в сухарях, смешанных с мукой, и обжарить в масле с обеих сторон до образования румяной корочки. Подавать с грибным, молочным или сметанным соусом.

Котлеты картофельные, фаршированные мясом

☞ 200 г картофеля, 50 г говядины, репчатый лук, 15 г сливочного масла, 30 г сметаны, $\frac{1}{4}$ яйца, 10 г молотых сухарей, соль

Для фарша лук измельчить, мясо нарезать кусочками, посолить и обжарить в масле вместе с луком. Подлить немного воды и тушить под крышкой на слабом огне до мягкости. Готовое мясо пропустить через мясорубку. Чтобы фарш получился сочным, добавить немного бульона, в котором тушилось мясо.

Картофель вымыть щеткой, сварить в мундире в подсоленной воде, очистить от кожуры и горячим протереть через сито или пропустить через мясорубку. Добавить яйцо, посолить, хорошо перемешать. Сделать из картофельной массы круглые тонкие лепешки. На середину каждой лепешки положить фарш, края соединить, обвалять котлеты в сухарях и придать им овальную приплюснутую форму. Обжарить в масле с обеих сторон и поставить в духовой шкаф на 5 минут. Подавать на стол со сметаной.

Пюре картофельное с зеленым горошком

☞ 200 г картофеля, 50 г консервированного горошка, 10 г сливочного масла, 50 мл молока, соль

Картофель вымыть, сварить на пару или испечь в духовом шкафу, горячим протереть через сито. Посолить, помешивая, добавить горячее молоко. Зеленый горошек смешать с пюре. Довести до кипения, снять с огня и положить кусочек масла. Вместо зеленого горошка пюре можно смешать с отваренными и мелко нарезанными стручками молодой спаржевой фасоли или морковью.

Пюре картофельное с яйцом

☞ 200 г картофеля, 50 г молока, 10 г сливочного масла, $\frac{1}{2}$ яйца, зелень петрушки или укропа, соль

Картофель испечь в духовом шкафу или сварить на пару, почистить и протереть через сито. Добавить молоко и масло, хорошо перемешать. Готовое пюре полить растопленным маслом, украсить мелко нарубленным вареным яйцом и измельченной зеленью.

Пюре картофельное с мясом

☞ 200 г картофеля, 50 мл молока, 50 г вареного или жареного мяса (говядина, телятина или нежирная ветчина), 10 г сливочного масла, зелень укропа или петрушки, соль

Картофель вымыть, почистить, сварить на пару и протереть через сито или растолочь деревянным пестиком. Разбавить горячим

молоком, посолить, добавить сливочное масло и еще немного проварить. Вареное или жареное мясо или ветчину нарезать кубиками по 0,5 см, слегка обжарить в масле и смешать с картофельным пюре. Готовое пюре подавать на стол, посыпав мелко нарезанной зеленью укропа или петрушки.

Пюре картофельное с яичным желтком

☞ 250 г картофеля, 10 г сливочного масла, 50 мл молока, 1/2 яйца (желток), соль

Картофель вымыть щеткой, испечь в духовом шкафу или сварить на пару и протереть в горячем виде через сито. Добавить горячее молоко, перемешать. Поставить картофельное пюре на огонь и довести до кипения. Подмешать сливочное масло и яичный желток, предварительно растертый с 20 мл охлажденного кипяченого молока. Готовое пюре должно быть пышным и однородным, без комков.

Блинчики из кольраби

☞ 200 г кольраби, 1 яйцо, 20 мл молока, 20 г пшеничной муки, 10 г растительного масла, 20 г сметаны, соль

Муку просеять, добавить яйца и молоко, замесить тесто для блинчиков и оставить его на 30 минут. Кольраби вымыть, почистить, натереть на крупной терке, добавить в тесто, посолить и перемешать. Разогреть сковороду с маслом и испечь блинчики. Подавать на стол со сметаной.

Кольраби фаршированная *

☞ 1 кольраби средней величины, 25 г мясного фарша, 10 г сливочного масла, 1/4 яйца, 25 г пшеничной булочки, 5 г муки, 30 мл молока, соль, зелень петрушки

Кольраби вымыть, почистить, залить небольшим количеством воды и протушить. Срезать верхушку, удалить сердцевину. Булочку размочить в молоке, смешать с мясным фаршем, яйцом,

солью и измельченной зеленью петрушки. Заполнить этой смесью кольраби. Разогреть сковороду с маслом, положить нафаршированные кольраби, залить до половины водой, накрыть крышкой и довести до кипения. Слегка обжарить муку и добавить, помешивая, в сковороду, чтобы загустить соус. Тушить на слабом огне под крышкой 15 минут. Подавать с картофельным пюре или отварным картофелем, посыпанным зеленью петрушки.

Запеканка из кольраби

☞ 200 г кольраби, 1/4 яйца, 20 г сливочного масла, зелень петрушки или укропа, сахар, соль

Кольраби почистить, мелко нашинковать, обжарить и протушить в масле в сковороде под крышкой до мягкости. Добавить сахар, посолить, перемешать. Выложить в посуду, смазанную маслом, залить взбитыми яйцами и запечь в духовом шкафу. При подаче посыпать измельченной зеленью укропа или петрушки.

Кукуруза отварная

☞ 200—220 г кукурузных початков, 5 г сливочного масла, соль

Початки кукурузы молочно-восковой спелости вымыть и, не снимая листьев, положить в кастрюлю, залить водой, посолить и варить до готовности. Очистить кукурузу от листьев и волосков и подавать на стол с кусочком сливочного масла. Зерна кукурузы восковой спелости более плотные, поэтому их лучше срезать и подавать на тарелке, заправив маслом.

Пудинг кукурузный *

☞ 200 г свежей или замороженной кукурузы, 160 мл молока, 20 г сахара, 1 яйцо, соль

Желток отделить от белка и хорошо перемешать с кукурузой. Добавить молоко, сахар и тщательно перемешать. Взбить яичный белок в пышную пену, влить в кукурузную массу и осторожно перемешать сверху вниз. Смазать маслом глубокую

сковороду, выложить в нее подготовленную кукурузную массу и выпекать на среднем огне 1 час.

Салат овощной с кукурузой *

☞ 25 г кукурузы, 20 г помидоров, 10 г огурцов, 10 г салата, 10 г цветной капусты, 20 г сметаны, соль

Цветную капусту почистить, промыть, отварить в подсоленной воде, охладить и разделить на соцветия. Свежие огурцы и помидоры нарезать ломтиками.

Салат перебрать, промыть в холодной кипяченой воде и мелко нарезать. Початок кукурузы вымыть и, не снимая листьев, отварить в слегка подсоленной воде. Очистить вареный початок от листьев и вынуть зерна. Смешать их с овощами, посолить и заправить сметаной.

Суп-пре из кукурузы *

☞ 100 г кукурузы, 100 мл воды, 100 мл молока, 15 г сливок, 6 г сливочного масла, ½ яйца, 7 г кукурузных хлопьев, соль

Кукурузу молочной спелости почистить, вымыть, вынуть зерна и отварить их до мягкости. Влить молоко, посолить и варить еще 30 минут. Протереть кукурузу вместе с отваром через сито. Помешивая, довести суп до кипения и снять с огня. Готовый суп заправить сливочным маслом, сливками и яичным желтком. При подаче в тарелку с супом положить кукурузные хлопья.

Бутерброд витаминный *

☞ 120 г сливочного масла, 3—4 ломтика пшеничного хлеба, 1 яблоко, 1 ст. л. зеленого лука, соль

Взбить сливочное масло, добавить мелко нарезанную зелень и соль. Яблоко (желательно кислое) очистить от кожуры и натереть на крупной терке. Ломтики хлеба намазать сливочным маслом, сверху положить яблочное пюре и украсить веточками петрушки.

Салат зеленый *

☞ 10 г зеленого лука, 50 г салата, зелень петрушки, растительное масло, соль

Салат и лук перебрать, промыть, мелко нарезать, посолить и тщательно перемешать. Выложить в салатницу, заправить растительным маслом и посыпать измельченной зеленью петрушки.

Лук зеленый с морковью *

☞ 20 г зеленого лука, 50 г моркови, 20 г сметаны, соль, зелень петрушки

Зеленый лук вымыть и мелко нарезать, морковь тщательно вымыть щеткой, почистить, ополоснуть кипяченой водой и натереть на крупной терке. Перемешать морковь с луком, посолить, заправить сметаной, посыпать измельченной зеленью петрушки и подавать на стол.

Салат с зеленым луком и огурцом

☞ 50 г свежего огурца, 10 г зеленого лука, ½ яйца, 20 г сметаны, соль

Огурец вымыть, очистить и нарезать тонкими кружочками. Зеленый лук хорошо вымыть и измельчить. Яйцо сварить вкрутую и нарубить. Все смешать, посолить, заправить сметаной и подавать стол.

Сок морковный

Морковь тщательно вымыть щеткой, почистить, натереть на мелкой терке или пропустить через соковыжималку и отжать. Полученный сок можно разбавить на четверть любым ягодным соком — смородиновым, брусничным, земляничным, клюквенным. Чтобы каротин лучше усвоился, подать к соку ломтик хлеба с маслом.

Запеканка из моркови

☞ 200 г моркови, 15 г сливочного масла, $\frac{1}{4}$ яйца, 50 мл воды, 100 мл молочного соуса, 5 г молотых сухарей

Морковь хорошо вымыть, почистить и натереть. Добавить воду, 5 г сливочного масла и сахар, тушить до мягкости на небольшом огне. Приготовить густой молочный соус, смешать его с тушеной морковью, добавить желток, взбитый в пену белок, хорошо перемешать. Смазать маслом форму, посыпать ее молотыми сухарями, выложить морковную массу, а сверху кусочки сливочного масла. Запечь в духовом шкафу.

Котлеты морковные

☞ 200 г моркови, 20 г манной крупы, 15 г молотых сухарей, 15 г сливочного масла, 25 г сметаны, 50 мл молока, $\frac{1}{4}$ яйца, сахар, соль

Морковь вымыть, почистить, натереть и положить в кастрюлю. Добавить молоко, сахар и 5 г сливочного масла, накрыть крышкой и тушить на небольшом огне до готовности. Всыпать, помешивая, манную крупу и варить до загустения, постоянно помешивая. Готовую массу посолить, добавить яйцо и хорошо перемешать. Сформовать котлеты, обвалить их в просеянных сухарях и обжарить в сливочном масле до образования румяной корочки. Поставить котлеты на 3—5 минут в духовой шкаф или, накрыв крышкой, оставить на 5 минут на слабом огне. При подаче полить сметаной.

Морковное лакомство (заготовка на зиму) *

Вскипятить воду и запарить в ней апельсиновые корки на 2 часа. Морковь вымыть, почистить и нарезать кружочками, кубиками, звездочками или крупно нашинковать. Сварить сахарный сироп и опустить в него подготовленную морковь. Апельсиновые корки вынуть из воды, обдать кипятком и положить в варенье. Варить на слабом огне до готовности, снимая пену. Готовое варенье разлить в чистые стерильные банки и закупорить.

Пюре из моркови

☞ 2 стакана нарезанной на кусочки моркови, $\frac{1}{2}$ ч. л. соли, 1 луковица, 1 ст. л. сливочного масла, 1 яичный желток, 200 мл молока, 1 ст. л. муки, зеленый лук или зелень петрушки

Морковь вымыть, почистить и мелко нарезать. Положить морковь в кастрюлю, налить немного воды, посолить и варить до мягкости. Воду слить, овощи размять вилкой на тарелке и положить их снова в кастрюлю. Добавить нарубленный лук, масло, молоко, муку, яичный желток и все вместе довести до кипения, тщательно помешивая, чтобы продукты не подгорели. Проварить и взбить деревянной ложкой до образования однородной массы.

Морковь с зеленым горошком

☞ 100 г моркови, 50 г зеленого горошка, 10 г сливочного масла, 5 г пшеничной муки, 2 г сахара, соль

Зеленый горошек почистить, промыть, отварить в небольшом количестве воды. Отцедить, отвар оставить. Морковь вымыть, почистить, нарезать кубиками и положить в кастрюлю. Добавить 2—3 ст. л. отвара горошка и 5 г масла. Накрыть крышкой и тушить, пока морковь не станет мягкой. Добавить зеленый горошек, сахар, соль, горячее молоко и кусочки сливочного масла, смешанного с мукой. Довести до кипения и, помешивая, варить 8—10 минут.

Морковь с зеленым луком

☞ 100 г моркови, 100 г зеленого лука, 25 г сливочного масла, 70 мл бульона, 8 г сметаны, 3 г сахара, соль, зелень петрушки

Морковь и лук вымыть, почистить. Морковь нарезать мелкими кубиками, лук измельчить. Все обжарить в масле. Добавить сахар, залить бульоном и тушить на слабом огне 20—30 минут, пока жидкость не выкипит. Снять с огня, заправить сметаной, посыпать зеленью петрушки и подавать в качестве гарнира к отварному мясу.

Морковь с облепиховым соком (заготовка на зиму) *

☞ 1 кг моркови, 200 мл облепихового сока, 200 г сахара

Морковь тщательно вымыть, почистить и натереть на крупной терке. Положить в посуду, добавить сахар и облепиховый сок, поставить на огонь. Довести до кипения, убавить огонь и варить 20 минут. Кипящую массу разлить в стерильные банки емкостью 0,5 л, накрыть крышками, стерилизовать 10 минут и закатать.

Морковь тушеная

☞ 200 г моркови, 15 г сливочного масла, 100 мл молока, 50 мл воды, 3 г пшеничной муки, сахар, соль

Морковь хорошо вымыть, почистить, нарезать соломкой и положить в кастрюлю. Добавить воду, сахар, соль, 10 г сливочного масла и тушить в закрытой посуде, пока морковь не станет мягкой. Влить горячее молоко, добавить муку, смешанную с оставшимся сливочным маслом, довести, помешивая, до кипения и немного проварить.

Морковь, тушенная с изюмом и черносливом

☞ 100 г моркови, 30 г чернослива, 15 г изюма, 30 мл молока, 15 г сливочного масла, 30 г меда

Чернослив тщательно промыть и залить водой на 2 часа. Изюм перебрать и промыть. Морковь вымыть, почистить, нарезать мелкими кубиками, залить молоком, добавить масло и тушить под крышкой до полуготовности. Добавить изюм, нарезанный кусочками чернослив, мед и тушить до готовности.

Суп-пюре из моркови

☞ 100 г моркови, 25 г риса, 10 г сливочного масла, 5 г сахара, 300 мл воды, соль

Морковь хорошо вымыть, почистить, нарезать кусочками, положить в кастрюлю и залить небольшим количеством кипят-

ка. Добавить масло, сахар и довести до кипения, накрыть кастрюлю крышкой. Вымыть рис и положить его в кастрюлю с морковью. Залить горячей водой так, чтобы рис был только покрыт. Варить суп на слабом огне 30 минут.

Сваренные морковь и рис протереть через сито, развести молоком, посолить и довести до кипения. В готовый суп добавить кусочек сливочного масла.

Пюре морковное с гренками

☞ 200 г моркови, 50 г пшеничного хлеба, 20 г сливочного масла, 20 г сметаны, $\frac{1}{4}$ яйца, 100 мл молока, 3 г пшеничной муки, 5 г сахара, соль

Морковь вымыть, очистить от кожицы, нарезать кусочками, сварить на пару до мягкости и протереть через сито. Растереть 10 г сливочного масла с мукой. В морковную массу добавить сахар, соль, влить молоко и довести до кипения. Добавить масляно-мучную смесь и, помешивая, варить до загустения. Горячее пюре выложить на тарелку, положить сверху кусочек сливочного масла или полить сметаной.

Хлеб разрезать на ломтики толщиной около 1 см, а затем на кусочки треугольной формы. Яйцо смешать с молоком, добавить сахар и соль, хорошо перемешать. Смочить в этой смеси кусочки хлеба и обжарить на сливочном масле с обеих сторон до золотистой корочки.

Пудинг морковный с яблоками *

☞ 100 г моркови, 100 г яблок, 5 г сливочного масла, 20 г пшеничного хлеба, 30 мл молока, $\frac{1}{2}$ яйца, 8 г сахара, соль

Морковь вымыть, почистить, натереть на терке. Залить водой, добавить 5 г сахара, сливочное масло и тушить до мягкости. Хлеб (без корки) разрезать на кусочки, залить холодным молоком и, когда набухнет, размять вилкой. Яблоко вымыть, очистить от кожуры, удалить сердцевину, натереть яблоко на терке. Смешать тушеную морковь с размятым хлебом, добавить

тертое яблоко, яичный желток и взбитый в пышную пену белок. Смазать маслом форму, посыпать сахарным песком и выложить подготовленную массу. Накрыть форму крышкой и готовить пудинг на водяной бане 40—45 минут.

Напиток каротиновый *

☞ 80 мл морковного сока, 20 мл апельсинового сока, 10 мл лимонного сока, 20 мл воды, 6 г меда

Растворить мед в кипяченой охлажденной воде. Смешать с морковным, апельсиновым и лимонным соком. Подавать охлажденным.

Салат витаминный

☞ 20 г моркови, 30 г капусты, 25 г яблок, 5 г зеленого лука, 20 г сметаны, 3 мл лимонного сока, 3 г сахара, соль

Капусту тонко нашинковать, лук мелко нарезать, морковь натереть на крупной терке. Яблоко вымыть, очистить, удалить сердцевину и нарезать соломкой. Все перемешать, посолить, заправить сахаром, лимонным соком и сметаной.

Салат морковный с клюквенным вареньем *

☞ 100 г моркови, 25 г клюквенного варенья, 15 г ягод клюквы, 30 г грецких орехов

Грецкие орехи почистить, ядра поджарить и измельчить. Морковь хорошо вымыть, почистить, натереть на мелкой терке. Смешать с клюквенным вареньем, выложить в вазочку, украсить ягодами клюквы и посыпать измельченными орехами.

Зеленый бутерброд

Зелень петрушки или укропа вымыть, ополоснуть кипяченой водой, обсушить, измельчить и смешать со сливочным маслом. Нарезать хлеб тонкими ломтиками и намазать «зеленым»

маслом. Сверху украсить кружочками свежего или маринованного огурца.

Салат из свежих огурцов

☞ 100 г огурцов, 20 г сметаны, $\frac{1}{4}$ яйца (желток), зелень укропа, соль

Свежий огурец вымыть. Если у него грубая кожица, то почистить. Нарезать тонкими кружочками, посолить, перемешать и заправить сметаной, растертой с яичным желтком.

Салат посыпать измельченной зеленью укропа и подавать на стол.

Салат «Нильский крокодил»

☞ 1 длинный огурец, 50 г редиса, 50 г моркови, 20 г листьев салата, 1 ломтик вареной колбасы, 5 мл сока лимона, 10 г сахара, соль, 50 г сметаны, 2 ягоды черной смородины

Редис нарезать кружочками, морковь — тонкой соломкой. Сделать из огурца крокодила. Для этого отрезать наискось один его конец, сделать на нем разрез и вложить «язык» из ломтика колбасы. Сверху сделать надрезы и вставить два кружочка редиса — это будут глаза. Зрачки сделать из ягод черной смородины. Весь огурец нарезать тонкими ломтиками, но не до конца, чтобы крокодил не рассыпался. Немного посолить. В сметану добавить соль, сахар и лимонный сок. Все перемешать. Нарезанные морковь, редис и салат выложить на блюдо и залить приправленной сметаной — это будет берег реки и заросли. На них положить крокодила и прикрыть его хвост листиками салата.

Салат огуречный с латуком *

☞ 100 г огурцов, 50 г салата, 25 г зеленого лука, 30 г сметаны, сахар, соль

Огурец, листья салата и зеленый лук хорошо вымыть. Огурец нарезать кружочками, листья салата разрезать на 3—4 части,

лук измельчить. Все перемешать, посолить, добавить сахар, заправить сметаной.

Огурцы фаршированные *

☞ 1 крупный свежий или соленый огурец, 1 сваренное вкрутую яйцо, 4 редиса и зеленый лук, 1 маленькая вареная картофелина, 1 ст. л. сметаны, укроп, зеленый салат, соль

Разрезать огурец на четыре части, вынуть чайной ложкой семена. Каждый кусок огурца (если он не соленый) посолить изнутри. Рубленый редис, яйцо, картофель заправить сметаной. Добавить для вкуса соль и укроп. Выложить куски огурца на тарелку, наполнить получившейся смесью и украсить зеленью укропа.

Огуречные кораблики

☞ 2 некрупных огурца, 1 сваренное вкрутую яйцо, 1 вареная картофелина, 1 ломтик колбасы или кусок отварной рыбы, 1 ст. л. сметаны, 1 небольшой помидор, 4 тонких треугольных ломтика сыра, соль

Разрезать огурцы вдоль на 2 половинки. Вычистить семена, посолить огурцы изнутри. Очистить яйцо и картофель, измельчить, нарезать колбасу или рыбу. Смешать яйцо, картофель и колбасу или рыбу со сметаной, посолить и наполнить получившейся смесью огурцы. Помидор нарезать кружочками и выложить с одной стороны огурца вместо руля. Ломтики сыра воткнуть в салат как паруса.

Салат огуречный с помидорами и зеленью *

☞ 70 г огурцов, 50 г помидоров, 20 г салата, 10 г зеленого лука, $\frac{1}{4}$ яйца, 30 г сметаны, укроп, соль

Овощи и зелень хорошо вымыть. Помидоры и огурцы нарезать тонкими ломтиками. Зеленый лук тонко нашинковать. У листьев салата удалить черешки, разрезать листья на несколько частей. Яйцо сварить вкрутую и отделить белок от желтка. Белок мелко

нарезать, а желток растереть со сметаной. Подготовленные овощи посолить, заправить сметаной, выложить в салатницу, посыпать сверху измельченным яичным белком, украсить кружочками огурца и ломтиками помидора.

Перец тушеный

☞ 200 г сладкого перца (зеленого, желтого и красного), 20 г репчатого лука, 20 г растительного масла, соль

Стручки перца вымыть, разрезать и удалить сердцевину. Еще раз промыть, нарезать крупными полосками. Лук нарезать, обжарить с растительным маслом, добавить в сковороду перец, посолить и тушить под крышкой на слабом огне до готовности. Если образуется слишком много жидкости, в конце тушения снять крышку, чтобы жидкость испарилась. Тушеный перец подавать на стол в качестве гарнира к мясным блюдам или в качестве закуски

Салат со сладким перцем *

☞ 50 г сладкого перца, 50 г помидоров, 30 г огурцов, зелень петрушки, 30 г сметаны, соль

Перец очистить от семян и нарезать тонкими кружочками. Помидор нарезать дольками, огурцы очистить от кожицы и нарезать кружочками. Все смешать, посолить и заправить сметаной. Зелень петрушки промыть, обсушить, мелко нарезать и посыпать салат.

Коктейль «Синьор Помидор» *

☞ 500 мл томатного сока, 250 мл рассола квашеной капусты, сок $\frac{1}{2}$ лимона, 150 мл кипяченой воды, сахар, соль, зелень для украшения

Томатный сок, капустный рассол и воду хорошо перемешать и охладить. Разлить по бокальчикам, добавив в каждый по кусочку льда. Подавать коктейль с соломинками, украсив его колечками помидоров, нанизанными на края бокалов, и посыпав сверху мелко нарезанной зеленью петрушки.

Помидоры, фаршированные рисом *

☞ 150 г помидоров, 10 г риса, 10 г растительного масла, 1/2 яйца, 10 г твердого сыра, зелень укропа, соль

Для фарша отварить рис и смешать его со взбитым сырым яйцом и измельченной зеленью укропа. У небольших спелых помидоров срезать верхнюю часть. Удалить ложкой семена и часть мякоти, посолить и наполнить помидоры фаршем. Смазать сливочным маслом сковороду, уложить фаршированные помидоры, посыпать их сверху тертым сыром, сбрызнуть растопленным сливочным маслом и запечь в духовом шкафу.

Салат «Лето»

☞ 200 г помидоров, 100 г огурцов, 1/2 яйца, 5 г зеленого лука, укроп, 20 г сметаны, соль

Яйцо сварить вкрутую. Помидоры вымыть, опустить в кипяток на 1—2 минуты, очистить от кожицы, нарезать ломтиками. Огурцы вымыть, нарезать тонкими кружочками. Зеленый лук и укроп вымыть и мелко нарезать. Выложить на тарелку ломтики помидоров вперемежку с кружочками огурца и вареного яйца. Посолить, посыпать измельченным зеленым луком. Полить сметаной и украсить мелко нарезанной зеленью укропа.

Салат из помидоров с луком

Помидоры и зеленый лук вымыть. Помидоры опустить на 1—2 минуты в кипяток, снять кожицу, нарезать тонкими кружочками, лук нашинковать. Выложить в салатницу, посолить и заправить сметаной.

Салат из помидоров и картофеля

Картофель вымыть щеткой, сварить на пару, почистить и нарезать ломтиками. Яйцо сварить вкрутую. Помидоры вымыть, опустить на 1—2 минуты в кипяток, снять кожицу. Нарезать

ломтиками и удалить семена. Уложить картофель и помидоры в салатницу, посолить, полить сметаной и посыпать измельченным яйцом и мелко нарезанной зеленью укропа.

Помидоры с плавленным сыром *

☞ 4 средних помидора, 4 кусочка плавленого сыра или 2 ст. л. тертого сыра и 1 ст. л. сметаны, зелень петрушки

Вымыть помидоры, обсушить и сделать сверху крест-накрест надрезы так, чтобы снизу помидоры оставались целыми. Надрезы наполнить сыром. В сыр воткнуть для украшения листики петрушки. Подавать с хлебом или горячим картофельным салатом.

Салат из помидоров с сыром

Помидоры вымыть, нарезать кружочками. Сыр натереть на терке. Зелень петрушки вымыть, обсушить и мелко нарезать. Все хорошо перемешать, посолить, заправить сметаной и выложить в салатницу.

Сок томатный *

Свежие спелые помидоры ярко-красного цвета тщательно вымыть, обдать кипятком и размять деревянным пестиком. Нагреть помидорную массу до 60 °С. Сок отжать через марлю или сито, нагреть до 85 °С и охладить.

Соус из помидоров *

Спелые помидоры вымыть, погрузить на 1—2 минуты в кипяток и снять кожицу. Разрезать помидоры пополам, удалить семена, нарезать на небольшие кусочки. Положить помидоры в кастрюлю, влить бульон, поставить на огонь и довести до кипения. Сливочное масло смешать с мукой, солью и сахаром и добавить к помидорам, еще раз довести до кипения и, помешивая, проварить. Перед подачей в готовый соус добавить измельченную

зелень петрушки. Соус, приготовленный на рыбном бульоне, подается к рыбным блюдам, на мясном — к мясу, макаронам, картофельным котлетам.

Помидоры фаршированные *

☞ 2 крупных помидора, 1 сваренное вкрутую яйцо, 1 ломтик колбасы, 1 ст. л. тертого сыра, 1 ст. л. сметаны, зеленый лук или зелень петрушки, соль

Разрезать помидоры пополам и чайной ложкой вынуть мякоть. Яйцо измельчить вилкой. Колбасу мелко нарезать. Яйцо, колбасу и сыр смешать со сметаной и мякотью помидора, посолить. Наполнить смесью половинки помидора, украсить их листиками петрушки или нарезанным зеленым луком. Подавать как отдельное блюдо или с бутербродами.

Салат овощной

☞ 4 листика зеленого салата, 1 маленький огурец, 1 небольшой помидор, 1 спелое яблоко, 6 перьев зеленого лука или 12 перьев лука-резанца, 4 ч. л. сметаны, соль, зелень укропа

Красивые целые листья зеленого салата вымыть, обсушить и положить на блюдо. Вымыть остальные овощи. Если кожура у огурца толстая или горьковатая, почистить его. Нарезать овощи одинаковыми кусочками и выложить горкой на листья салата. На каждую горку положить подсоленную сметану.

Пестрый салат *

☞ 1 свежий или соленый огурец, 1 сырая морковь или 1/2 стакана тушеной моркови, 1 вареная свекла, 1/2 стакана квашеной капусты, 6 шт. редиса, 1 небольшой кочан отваренной цветной капусты, 4 листика зеленого салата, 1 сваренное вкрутую яйцо, 2 помидора, 1/2 стакана вареного или консервированного горошка, 1/2 стакана вареной фасоли, зеленый лук, зелень петрушки, соль

Огурец нарезать тонкими ломтиками. Сырую морковь натереть, тушеную нарезать кусочками. Свеклу нарезать кубиками. Квашеную капусту можно измельчить, но делать это не обязательно. Редис положить целиком или нарезать кружочками, цветную капусту разобрать на кочешки, листья салата измельчить. Яйца нарезать яйцерезкой. Помидоры нарезать тонкими ломтиками. Стручки фасоли разрезать на куски. Зелень петрушки и зеленый лук порубить. Все продукты выложить отдельными горками на блюдо. К салату подать сметану, майонез или подсоленный кефир.

Салат свекольный с яблоками

☞ 100 г свеклы, 100 г яблок, 10 г изюма, 20 г сметаны, сок 1/4 лимона, сахар

Изюм перебрать, хорошо промыть и обдать кипятком. Свеклу вымыть, испечь, почистить и натереть на крупной терке. Яблоки вымыть, снять кожуру, удалить сердцевину, яблоки мелко нарезать и смешать со свеклой. Добавить изюм и сахар, перемешать, сбрызнуть лимонным соком. Заправить сметаной и выложить в салатницу. Подавать на стол, украсив дольками яблок.

Свекла в сметане

☞ 150 г свеклы, 30 г сметаны, 3 г пшеничной муки, соль

Свеклу тщательно вымыть, сварить, не очищая кожуры, почистить, нарезать кубиками приблизительно 1 см и уложить в кастрюлю. Сметану смешать с мукой и солью, залить свеклу. Поставить кастрюлю на небольшой огонь, довести до кипения и, помешивая, проварить.

Котлеты свекольные *

☞ 200 г свеклы, 20 г манной крупы, 15 г сливочного масла, 30 г сметаны, 12 г молотых сухарей, соль

Свеклу сварить в кожуре, почистить и пропустить через мясорубку. Сливочное масло растопить в кастрюле, положить измель-

ченную свеклу, посолить и довести до кипения. Всыпать манную крупу и тушить, помешивая, до загустения. Когда свекольная масса немного остынет, разделить ее на котлеты, обвалять их в сухарях, обжарить с обеих сторон в сливочном масле. Подавать горячими, полив сметаной.

«Лохматое» печенье

☞ 100 г вареной свеклы, 400 г муки, $\frac{1}{2}$ яйца, 100 г сливочного масла, 20 г майонеза

Свеклу сварить в кожуре, почистить и натереть на мелкой терке. Перемешать с мукой размягченное сливочное масло, добавить сахар, яйцо и натертую свеклу. Пропустить массу через мясорубку, обрезая ее ножом через каждые 5 см и укладывая на посыпанный мукой противень. Выпекать в духовом шкафу при температуре 150—170 °С.

Пюре свекольное с яблоками

☞ 200 г свеклы, 100 г яблок, 15 г сливочного масла, 20 мл молока, $\frac{1}{4}$ яйца, 30 г пшеничного хлеба, 20 г сахара, соль

Свеклу тщательно вымыть щеткой, сварить в кожуре, почистить и пропустить через мясорубку или натереть на терке. Яблоки вымыть, очистить от кожуры, разрезать на 4 части, удалить сердцевину и нарезать мелкими кубиками. Обжаривать кусочки яблок, помешивая, в сливочном масле, пока они не станут мягкими. Добавить измельченную свеклу, соль, сахар, все перемешать и протушить. Полить сметаной и подавать в горячем виде с гренками.

Варенье тыквенное (заготовка на зиму) *

☞ 500 г тыквы, 600 г сахара, 200 мл воды, $\frac{1}{4}$ лимона

Тыкву очистить от кожуры и семян, нарезать кусочками красивой формы, положить в эмалированную посуду и засыпать 300 г сахара. Оставить на ночь. Утром слить образовавшийся сок, добавить воду, всыпать оставшийся сахар и сварить сахарный

сироп. Горячим сиропом залить тыкву и варить по 5 минут три раза, настаивая в промежутках между варками 4—6 часов. В конце добавить нарезанный лимон. Готовое варенье разложить в чистые банки и закупорить.

Запеканка из тыквы

☞ 200 г тыквы, 40 г крупы (манная, рис, пшено), 100 мл молока, 5 г сливочного масла, 25 г сметаны, $\frac{1}{2}$ яйца, 10 г молотых сухарей, 5 г сахара, соль

Приготовить тушеную тыкву с крупой. Взбить сырое яйцо и соединить его с 2—3 ст. л. тушеной тыквы. Хорошо перемешать и смешать с оставшейся тушеной тыквой. Смазать маслом глубокую сковороду, посыпать сухарями и выложить тыкву. Разровнять, смазать сметаной и запечь в духовом шкафу. Подавать на стол, полив сметаной.

Кисель из тыквы с яблоками

☞ 50 г тыквы, 25 г яблок, 20 г сахара, 200 мл воды, 10 г картофельного крахмала, 5 г сока лимона

Тыкву и яблоки вымыть, почистить, нарезать дольками, опустить в кипящую воду и отварить до мягкости. Отлить немного отвара, охладить и развести крахмал. Остальной отвар вместе с тыквой и яблоками протереть через сито.

Всыпать в протертый отвар сахар, довести до кипения, влить, помешивая, разведенный и процеженный крахмал, добавить лимонный сок. Снова довести до кипения и снять с огня. Готовый кисель охладить, перелить в стакан и подавать на стол.

Оладьи тыквенные

☞ 200 г тыквы, 30 г пшеничной муки, 20 мл молока, $\frac{1}{4}$ яйца, 5 г сахара, соль, 30 г сметаны, растительное масло для жарки

Тыкву вымыть, почистить и натереть на мелкой терке. Всыпать муку, добавить яйцо, сахар, соль и хорошо перемешать. Влить,

помешивая, молоко, нагретое до 40—50 °С. Хорошо перемешать, чтобы получилась однородная масса без комков. Разогреть сковороду с растительным маслом и испечь оладьи. Подавать горячими, полив сметаной.

Пудинг тыквенный с яблоками

☞ 200 г тыквы, 200 г яблок кислых сортов, 100 мл молока, 40 г манной крупы, 40 г сахара, 2 яйца, 40 г сливочного масла, 25 г изюма, 4 грецких ореха, цедра 1/2 лимона

Тыкву вымыть, очистить от кожуры и семян, мелко нарезать, положить в кастрюлю, залить молоком так, чтобы оно покрыло тыкву наполовину, и тушить до полуготовности на слабом огне. Яблоки вымыть, очистить от кожуры, вынуть сердцевину, нашинковать и добавить к тыкве. Тушить до готовности. Манную крупу просеять, залить в отдельной посуде небольшим количеством холодного молока (за 20 минут до того, как она будет добавлена к тыкве). Изюм перебрать и тщательно промыть. Орехи почистить и измельчить. Желтки растереть с сахаром, белки взбить в пышную пену.

В готовую тыкву положить сахар, слегка остудить и, помешивая, добавить набухшую в молоке манную крупу. Подмешать изюм, растопленное масло, измельченные орехи, цедру одного лимона, растертые желтки и, осторожно помешивая сверху вниз, ввести взбитые белки. Выложить в смазанную маслом и посыпанную сухарями форму. Запекать в духовом шкафу при умеренной температуре 30 минут. Подавать в охлажденном виде, украсив свежими ягодами клубники.

Пюре тыквенное с яблоками

☞ 200 г тыквы, 100 г яблок, 10 г сливочного масла, 50 мл воды, 20 г сахара

Тыкву очистить от кожуры и семян, нарезать ломтиками, залить горячей водой и варить в закрытой посуде. Яблоко почистить, удалить сердцевину, нарезать ломтиками. Когда тыква станет

мягкой, добавить нарезанные яблоки и, помешивая, варить до готовности. Протереть тыкву с яблоками через сито, добавить сахар и сливочное масло, поставить на плиту и прогреть, не доводя до кипения.

Салат из тыквы с яблоками

☞ 100 г тыквы, 50 г яблок, сок 1/5 апельсина, 15 г меда, 20 г измельченных орехов

Тыкву вымыть, почистить, натереть на крупной терке. Яблоки вымыть, очистить от кожуры и сердцевины, нарезать тонкими ломтиками и смешать с тыквой. Добавить апельсиновый сок, мед, перемешать и посыпать измельченными орехами.

Тыква под молочно-сливочным соусом

☞ 200 г тыквы, 200 мл молока, 20 г сливок, 20 г пшеничной муки, 10 г сливочного масла, 10 г сахара, соль, зелень укропа и петрушки.

Тыкву очистить от кожуры и семян, нарезать ломтиками, залить кипящим молоком, немного посолить и, накрыв крышкой, варить на слабом огне 15—20 минут. Сваренную тыкву переложить в горячее глубокое блюдо, накрыть крышкой и поставить на кастрюлю с кипятком, чтобы не остыла. Развести сливки с мукой. Молоко, в котором варилась тыква, вскипятить и влить в него тонкой струйкой, помешивая, разведенные с мукой сливки. Добавить сахар и довести до кипения. Когда соус загустеет, добавить сливочное масло и соль. Залить этим соусом тыкву. Перед подачей посыпать мелко нарезанной зеленью укропа и петрушки.

Тыква с облепиховым соком (заготовка на зиму) *

☞ 1 кг тыквы, 200 мл облепихового сока, 200 г сахара

Тыкву вымыть, очистить от кожуры и натереть на крупной терке. Переложить в кастрюлю, добавить сахар и облепиховый сок. Поставить на огонь, довести до кипения и варить на слабом огне

20 минут. Снять с огня, разложить горячей в стерильные банки емкостью 0,5 л, накрыть крышками, стерилизовать 10 минут и закатать.

Тыква с орехами *

☞ 100 г тыквы, 40 г грецких орехов (ядра), 10 г меда, 4 г сахарной пудры, 20 г сахара

Тыкву почистить, нарезать кусками, положить в посуду и залить горячей водой так, чтобы она покрывала тыкву наполовину. Варить в закрытой посуде 20—30 минут, вынуть и остудить. Грецкие орехи почистить, измельчить и пересыпать сахарной пудрой. Развести мед и сахар в 50 мл кипятка. Отваренную тыкву нарезать мелкими ломтиками или кубиками, смешать с орехами и полить сиропом. Подавать на стол охлажденной.

Тыква, тушенная с рисом и изюмом

☞ 200 г тыквы, 80 г отварного риса, 40 г изюма, 10 г сливочного масла, 30 г сахара, 40 мл молока, 40 мл воды

Отварить отдельно рис. Тыкву почистить, нарезать небольшими кусочками, положить в кастрюлю, залить горячей водой, накрыть крышкой и варить 15 минут. Добавить молоко, сливочное масло, отварной рис, сахар и тушить, помешивая, еще 20 минут. Разогреть в сковороде масло, положить изюм и, как только он набухнет, переложить вместе с маслом в кастрюлю с тыквой. Перемешать, тушить еще 3 минуты и снять с огня. Подавать горячей.

ФРУКТЫ И ЯГОДЫ

Фрукты и ягоды — ценные продукты питания. Они содержат почти все основные вещества, которые необходимы для поддержания жизнедеятельности организма.

Наиболее важная роль принадлежит фруктам, которые являются источниками легкоусвояемых углеводов — сахаров (глюкоза, фруктоза, сахароза). Ими богаты виноград, персики, абрикосы, черешня, вишня, яблоки и груши.

Большинство фруктов и ягод для организма человека, и особенно ребенка, являются основными источниками витаминов (аскорбиновой кислоты, витамина Р, каротина). Черная смородина, шиповник, рябина, облепиха представляют собой природные концентраты аскорбиновой кислоты и каротина. Цитрусовые, наряду с высоким содержанием аскорбиновой кислоты, не имеют окисляющих ее ферментов, чем объясняется длительная сохранность аскорбиновой кислоты в цитрусовых без существенных потерь. Относительно бедны аскорбиновой кислотой груши, виноград, черешня, белая смородина, сливы.

Велико значение фруктов и ягод как поставщиков минеральных солей. Овощи и фрукты отличаются высоким содержанием калия (абрикосы, ананасы, персики, красная и черная смородина, бананы, малина, вишня, слива), легкоусвояемого железа (яблоки, слива, черника, груши, персики, айва, абрикосы), но бедны натрием. В ягодах и фруктах благоприятно для усвоения организмом человека сбалансированы кальций и фосфор.

Фрукты и ягоды характеризуются высоким содержанием воды (до 85%) и ничтожным — белка (до 0,85%). Средняя энергетическая ценность фруктов и ягод составляет около 40—55 ккал на 100 г.

В ягодах и фруктах содержится значительное количество органических кислот (яблочная, лимонная, винная), пектиновых и дубильных (танины) веществ. Органические кислоты оказывают возбуждающее действие на внешнесекреторную деятельность поджелудочной железы и моторную функцию кишечника. Танин тормозит секрецию кишечных желез, угнетает кишечную перистальтику, оказывает дезинфицирующее и противовоспалительное действие на слизистую кишечника. Им богаты кизил, черника, айва, груши, гранат.

Фрукты и ягоды способствуют ощелачиванию организма и нейтрализации кислых продуктов обмена. Во фруктах и ягодах намного больше, чем в овощах, органических кислот, полезных для пищеварения, а также ароматических и дубильных веществ, обладающих антибактериальным и противовоспалительным действием. Фрукты очищают организм человека, способствуют выведению из него токсических веществ.

В меню ребенка старше года необходимо ежедневно, особенно летом, включать 200—300 г фруктов и ягод, желателно в свежем виде.

Перед тем как давать ребенку фрукты, необходимо перебрать их и очистить от плодоножек, смородину и крыжовник можно просто обдать кипятком; тщательно вымыть ягоды и фрукты вначале проточной, затем теплой кипяченой водой и осушить, использовав салфетку.

Особенно полезны лесные ягоды (земляника, черника, малина, брусника, клюква), если они собраны в экологически чистом районе. По возможности включайте в рацион как можно больше лесных ягод!

Желтый цвет **абрикосов** определяется высоким процентом в них красящего пигмента каротина (провитамина А). В абрикосах содержится также много сахара (в среднем 8—10%), в среднеазиатских абрикосах он достигает 20 и более процентов. Судя по количеству полезных веществ в абрикосах, неудивительно, что человек использует их в питании на протяжении тысячелетий. Абрикосы были для него одновременно и пищей, и лекарством. Действие абрикосов на организм поразительно: они быстро восстанавливают силы и утоляют чувство голода, обогащают организм витаминами и необходимыми биоэлементами. Кроме того, они обладают целительными свойствами.

Спелые абрикосы очень полезны маленьким детям. Их можно давать в виде пюре, абрикосового сока с мякотью. Абрикосовый сок усваивается легче, чем плоды. 150 г его удовлетворяют суточную потребность человека в провитамине А.

В абрикосах много минеральных солей (калий, кальций, железо, фосфор, магний, натрий, медь, кобальт, никель, титан, мо-

либден), также присутствуют крахмал, пектин, органические кислоты, витамины (С, В₁, В₂, В₁₅). Провитамина А в абрикосах столько же, сколько в яичном желтке. Особенно много его в сушеных абрикосах, кураге и урюке, — в 6 раз больше, чем в свежих, поэтому больным диабетом нельзя есть их слишком много.

Благодаря содержанию железа и кобальта свежие абрикосы, абрикосовый сок, курага чрезвычайно полезны для детей, страдающих анемией. 100 г плодов абрикоса оказывают на процесс кроветворения такое же действие, как 250 г свежей печени телянка. При заболеваниях сердца, особенно с нарушением ритма сердечной деятельности, полезно включать в питание ребенка абрикосы и особенно курагу (в ней содержится до 1717 мг % калия).

Абрикосы оказывают мягкое слабительное действие, абрикосовый сок нормализует кислотность желудка, поэтому его можно использовать при колитах и запорах. Очень ценно его замечательное мочегонное действие (в плодах абрикосов калия содержится в 11 раз больше, чем натрия), поэтому его следует включать в рацион питания ребенка при хронических заболеваниях почек, сопровождающихся отеками. При воспалении почек абрикосы выводят из организма различные шлаки.

Абрикосы богаты фосфором и магнием, поэтому оказывают активное воздействие на работу мозга, улучшают память.

Из абрикосов можно готовить кисели и компоты. Из них получается хорошее варенье, а также полезный и вкусный сок, пюре, пастила, желе. Можно использовать их для приготовления пудингов, каш и других блюд. Абрикосы, которые используются в детском питании, должны быть полностью созревшими, мягкими, сочными, ароматными, оранжево-желтого цвета.

Внимание! Детям, страдающим сахарным диабетом, абрикосы противопоказаны в любом виде: в них содержится слишком много сахара.

Абрикосовый сок — щедрый источник кальция и железа. Он укрепляет кости и организм в целом, поэтому особенно ценен для маленьких детей и беременных женщин. 15 мл сока удовлетворяют суточную потребность человека в каротине.

В большом количестве абрикосы идут на сушку. Сушеные абрикосы — урюк (абрикосы, высушенные вместе с косточками), курага (высушенные половинками), кайса (сухие целые абрикосы, из которых косточка выдавлена) — содержат до 46 % сахара и от 15 до 20 % влаги.

Плоды **айвы** отличаются сильным и приятным ароматом. Их широко используют для варенья, при изготовлении цукатов, компотов и в консервированном виде. Айвовое варенье по праву считается одним из лучших. Как правило, айву в сыром виде не едят, так как из-за большого количества дубильных веществ вкус ее терпкий, вяжущий. У некоторых сортов среднеазиатской айвы плоды мягкие и сладкие. Перерабатывать айву следует после того, как она вылежится и мякоть плодов станет сочной. Первичной обработкой айвы является удаление с ее поверхности пуха — моем в теплой воде щеткой. Для бланширования нарезанную айву хранят в 0,5 %-ном растворе лимонной кислоты (5 г кислоты на 1 л воды), так как из-за наличия дубильных веществ плод на воздухе быстро темнеет.

Ананасы напоминают крупные, яйцевидной формы шишки. Они весят до 1—2 кг каждый, плоды сочные, кисловатые на вкус и очень ароматные. Ананасы едят сырыми и консервированными, их можно использовать в кондитерском производстве.

Ананас хорошо растет в комнатных условиях. Поэтому, если захотите порадовать ребенка замечательным витаминным плодом, попробуйте вырастить ананас дома.

В мякоти ананаса содержится до 15 % сахаров, органические кислоты, азотистые вещества, витамин С (40—50 мг %), минеральные вещества (соли калия и меди). В ананасном соке содержится бромелин — вещество, обладающее противовоспалительными свойствами и улучшающее пищеварение, — поэтому сок ананаса полезно давать детям при желудочно-кишечных заболеваниях. Ананасный сок, выпитый за едой, поможет лучшему усвоению клетчатки и мяса. Бромелин улучшает кровообращение, способен разжижать кровь и обладает притивотечным действием. К тому же в ананасе много солей калия, поэтому ананасный сок полезен детям с сердечно-сосудисты-

ми заболеваниями, при анемиях, а также заболеваниях печени и почек.

Спелый ананас темновато-оранжево-желтого цвета и необыкновенно ароматный. Созревший ананас тяжелый. Чтобы проверить спелость ананаса, нужно потянуть его за зубцы. Если они легко вытаскиваются, значит, ананас созрел. Обесцвеченные или мягкие места на поверхности ананаса означают, что он испорчен.

Плоды ананаса можно давать детям в свежем и в консервированном виде. Готовят из них варенье, джемы, цукаты, сок, газированные напитки, консервы. Ананасы хорошо сочетаются с другими фруктами, а также орехами.

Внимание! Ананасный сок повышает кислотность желудка, поэтому следует ограничить его в рационе детей при язвенной болезни и гастритах с повышенной кислотностью желудочного сока. Их не следует давать детям, страдающим гемофилией и различными кровотечениями, поскольку бромелин усиливает циркуляцию крови. При повышенной секреторной активности желудка детям ананасный сок давать не рекомендуется.

По вкусовым качествам **апельсин** превосходит все цитрусовые. В его плодах содержатся сахара, клетчатка, фитонциды, пектиновые, азотистые и минеральные вещества, особенно много калия. В спелых апельсинах до 10 % фруктового сахара, который может немедленно усваиваться организмом. Апельсины богаты витаминами, это один из самых ценных источников растворимого в воде витамина С, его здесь до 70 мг %. Этот витамин укрепляет десны и убивает бактерии, вызывающие кариес зубов. Кальций, содержащийся в апельсинах, защищает кости челюсти и зубы.

Детям нужно давать апельсины, если они страдают запорами, гастритами с пониженной кислотностью. Кисло-сладкая апельсиновая мякоть и апельсиновый сок возбуждают аппетит и улучшают пищеварение. Пектиновые вещества, содержащиеся в апельсинах, способствуют выведению вредных веществ из кишечника. При плохом аппетите и пищеварении, хронических запорах апельсиновый сок полезно пить перед сном. Апельсины также оказывают лечебное действие и при заболеваниях печени:

этому способствуют калий и витамин С. При высокой температуре детям полезно давать апельсиновый сок, так как он хорошо утоляет жажду. Апельсиновый сок также хорошо пить по утрам, до завтрака. В народной медицине считается, что сок кислого апельсина помогает снизить частоту эпилептических припадков.

Свежие сладкие апельсины — превосходная еда для детей: они обладают свойством удерживать в организме кальций, который ребенок получает с коровьим молоком. Давайте детям апельсины — в виде напитков и соков, десертов и салатов. Из них можно готовить джемы, мармелад, компоты, желе, цукаты, но полезнее всего апельсины в натуральном виде.

Лучшие апельсины — крепкие, тяжелые, с яркой кожурой. Бледные апельсины — несочные. Избегайте мягких или поврежденных фруктов (витамин С очень быстро разрушается при доступе внутрь воздуха). Если апельсин полностью созрел на солнце, в нем будет много натрия. Недозрелые апельсины могут вызвать у маленьких детей расстройство желудка. В них содержатся кислоты, которые вредно влияют на организм.

Внимание! Апельсиновый сок желательно употреблять не ранее чем через 20—30 минут после еды, иначе может случиться несварение желудка.

Апельсиновый сок противопоказан при воспалительных заболеваниях кишечника, при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, при гастритах с повышенной кислотностью желудочного сока, хроническом энтероколите и панкреатите.

Но если съесть апельсин дольками, а не пить выжатый сок, то минеральные вещества, которые содержатся в его мякоти, могут нейтрализовать действие лимонной кислоты, попадающей в организм.

Иногда апельсины могут вызывать у детей аллергические реакции.

Арбузы богаты витаминами С, В₁, В₂, В₆, РР, D, провитамином А, фолиевой кислотой. В мякоти арбуза содержится до 12 % сахара (глюкоза, фруктоза, сахароза), причем половину всех сахаров составляет фруктоза. В нем также есть клетчатка, пектиновые вещества, много солей калия, кальция, железа, меди,

фосфора, марганца, цинка, никеля. Арбузы полезны людям любого возраста, особенно детям, для которых они являются прекрасным десертным блюдом.

Лечебные свойства арбуза широко известны медицине. Но основным из них является сильнейшее мочегонное действие. Арбуз полезен при циститах, нефритах, мочекаменной болезни, при отеках, связанных с сердечно-сосудистыми заболеваниями, болезнями почек и печени.

Арбуз полезен детям, переболевшим болезнью Боткина (гепатитом А), он быстро и прочно восстанавливает функции печени. Мякоть и сок арбуза хорошо утоляют жажду и снижают температуру при простудных заболеваниях. Особенно полезен арбуз детям после длительной и тяжелой болезни, а также перенесшим хирургические операции.

Давайте детям арбузы при анемиях: в них содержатся соли железа и ценная для процесса кроветворения фолиевая кислота. Она обладает противосклеротическим действием, регулирует жировой обмен. Эта кислота не разрушается, как в других овощах и фруктах, подвергающихся тепловой обработке. Клетчатка арбуза легко усваивается, а витамин Р в комплексе с витамином С укрепляет стенки сосудов. Поэтому арбуз рекомендуется при сердечно-сосудистых заболеваниях, ожирении, для улучшения пищеварения. Арбуз богат щелочными веществами, нейтрализующими избыток кислот, поступающих в организм из хлеба, мяса, рыбы, яиц.

Арбузы обычно едят сырыми и употребляют, как правило, на десерт. Арбуз, как и фрукты, переваривается не в желудке, а в кишечнике. Его, как и дыню, нужно есть отдельно от других продуктов, требующих желудочного пищеварения. Иначе арбуз начинает бродить в желудке, образуя много газов.

Арбузы можно солить, а из арбузного сока путем выпаривания делать арбузный «мед», в котором содержится до 89 % сахара. Арбузные корки, которые многие из нас не задумываясь выбрасывают, на самом деле в десять раз богаче витаминами, чем мякоть. Из них можно делать вкусные цукаты, варить джемы и варенье.

Если вы хотите выбрать сладкий арбуз, выбирайте женское растение. Определяют его по цветочному концу. У арбуза два конца — цветочный и плодоножка (хвостик). Если цветочный конец имеет углубление или выемку — это женское растение. Обычно такой арбуз слаще. Если у арбуза выемка на другом конце или на обоих — это мужское растение.

Внимание! Арбуз не следует давать детям, страдающим ожирением, так как в нем много сахаров. При диабете давать арбуз следует с осторожностью, хотя в небольших дозах он полезен: в нем много фруктозы, которая легко усваивается.

Банан — очень ценный продукт для маленьких детей и младенцев. Его сахар легко усваивается, в нем содержится много клетчатки и пектиновые вещества, полезные для пищеварения. Плоды бананов богаты калием, полезным для мышечной системы; в них также есть соли железа, магния, натрия, кальция, фосфора. В бананах содержится до 20 % крахмала, который при созревании плодов превращается в сахар, а также белки, дубильные и ароматические вещества, яблочная кислота, ферменты, витамины С, В₁, В₂, В₆, РР. По содержанию витамина С бананы не уступают некоторым цитрусовым.

У бананов мякоть мягкой консистенции, поэтому они полезны детям при заболеваниях кишечника, а также в период выздоровления после болезни. При желудочно-кишечных заболеваниях у детей эффективное действие оказывают измельченные плоды банана. Их употребляют при поносах, энтеритах, язвенных колитах.

Установлено, что сок бананов оказывает положительное лечебное действие при дизентерии, холере, желудочных кровоизлияниях.

При лечении у маленьких детей глютеновой болезни — аллергии на глютен, содержащийся в некоторых злаках, — помогает банановая диета (до 10 бананов в день), однако необходимо предварительно посоветоваться с врачом.

В бананах содержится эфедрин, поэтому употребление их в пищу оказывает тонизирующее действие, снижает утомляемость, очищает организм от шлаков.

Бананы можно давать детям при заболеваниях печени, нефритах, мочекаменной болезни, стоматитах. Полезны они при ожирении и атеросклерозе.

Бананы охотно едят почти все дети. Из мякоти их плодов можно приготовить различные десерты, мармелад, желе, джем, сиропы. Бананы жарят, пекут, варят в масле, сушат на солнце и коптят.

Хорошие спелые бананы должны быть твердыми, с крепкой кожурой без следов зелени. Если на шкурке банана есть коричневые пятнышки, значит, он хорошего качества.

Внимание! Бананы не следует давать детям при повышенной кислотности желудочного сока.

В плодах банана много сахара, а содержащийся в них эфедрин повышает уровень сахара в крови. Поэтому спелые бананы нежелательно давать детям, больным сахарным диабетом. Но для них полезны вареные бананы. Следует помнить, что спелый банан помогает при гипогликемическом приступе.

Бананы лучше есть маленькими порциями и не запивать их водой. Старайтесь не давать их детям натощак.

Брусника — это настоящий лесной гостинец. Брусничное варенье, кисели, джемы, повидло, морс, муссы, соки, пастилу, сиропы — все эти великолепные лакомства можно приготовить для ребенка из брусники.

Брусника издавна использовалась в диетическом и лечебном питании. В ней содержится до 12 % сахаров (глюкоза, фруктоза, сахароза), органические кислоты, а также салициловая и бензойная, обладающие антисептическими свойствами, пектиновые и дубильные вещества, соли калия, кальция, натрия, фосфора, марганца, железа. Есть в ней провитамин А, витамины С (до 30 мг %), В₂, В₉, Е, Р-активные вещества (до 600 мг %).

Брусника — очень ценное лекарственное растение. Еще в старину ее употребляли при ревматизме, авитаминозах, заболеваниях желудка. И свежие ягоды, и брусничный морс можно использовать в детском питании при авитаминозах С и А.

При простуде брусничная вода, морс и брусничный сок замечательно утоляют жажду и снижают жар, а брусничные отвары применяются как противокашлевое средство. Хорошим

средством при простудных заболеваниях является брусничное варенье с чаем из цветков липы. Сироп из брусничного сока с медом прекрасно помогает при кашле.

Но чаще, особенно в детском питании, бруснику используют для повышения аппетита и улучшения пищеварения. Ее дают детям в свежем виде, консервированную в сахаре, в виде брусничного морса и напитков. Брусничный сок — прекрасное вяжущее и антисептическое средство при поносах, гастроэнтеритах, при гастритах с пониженной кислотностью.

Напитки, отвары и чай из брусничных ягод хорошо помогает при ревматизме, так как брусника обладает эффективным мочегонным действием.

Брусничный сок рекомендуется пить при сахарном диабете, при сердечно-сосудистых заболеваниях. Плоды брусники укрепляют стенки кровеносных сосудов и тонизируют сердечную мышцу. А настои из равных частей высушенных ягод и листьев брусники в народной медицине используют для лечения энуреза у детей.

Внимание! При почечно-каменной болезни бруснику следует употреблять с осторожностью: в ней содержится щавелевая кислота.

Существует четыре типа **винограда**: столовые сорта; винные сорта; сорта, идущие на изготовление изюма; сорта, из которых делают сладкие (неферментированные) соки.

Целебные свойства винограда известны во всем мире с давних времен. По содержанию питательных веществ (кроме жира) виноградный сок равен молоку. В нем содержится много сахаров (в основном глюкоза и фруктоза), вода (до 87%), клетчатка, пектиновые, ароматические и дубильные вещества, ферменты. В кожице винограда есть красящие вещества, антоцианы и эфирные масла. Ягоды винограда богаты минеральными веществами, особенно солями калия и магния, а также железа, кальция, кобальта, также в них много органических кислот. Очень много в винограде витаминов: С, В₁, В₂, В₆, В₁₂, К, Р, РР; провитамин А.

Виноград способствует кроветворению: фолиевая кислота и большое количество микроэлементов усиливает его; витамин

К и оксикумарины, содержащиеся в мякоти винограда, помогают свертываемости крови; витамин Р укрепляет стенки кровеносных сосудов. Темные сорта винограда особенно богаты железом и хорошо влияют на кроветворение. Виноградная глюкоза способствует нормальной деятельности сердца.

Благодаря высокому содержанию глюкозы виноград обладает антиоксическими свойствами: он действует как противоядие при отравлении нитратом натрия, наркотическими веществами (кокаин, морфин), стрихнином, мышьяком.

Очень полезен виноград при острых воспалениях дыхательных путей, при плевритах и бронхиальной астме, а также при начальной форме туберкулеза.

Высокое содержание магния в винограде способствует хорошей работе кишечника. Виноград полезно есть детям, страдающим запорами и гастритами с пониженной кислотностью.

При заболевании мочекишлым диатезом виноградный сок является эффективным средством: он делает кровь щелочной и выводит из организма мочевую кислоту. Виноград замечательно очищает организм от шлаков, это прекрасный продукт для печени, почек и мочевого пузыря.

Изюм полезно есть детям при заболеваниях мочевого пузыря: он действует мочегонно. Настой из изюма (80 г изюма на 250 мл кипятка, настаивать 1 час) укрепляет иммунную систему. Кроме того, виноград действует успокаивающе на нервную систему, поэтому его хорошо давать детям, страдающим расстройствами сна.

Сладкий столовый виноград гораздо полезнее, чем конфеты. Лучше всего давать детям виноград отдельно, без других продуктов, и выбирать качественные ягоды: упругие, сладкие, собранные в большие красивые кисти.

Виноград полезнее всего употреблять в свежем виде, но все его свойства сохраняются и в изюме — вяленом винограде.

Из винограда можно готовить компоты, кисели, сиропы, варенье. Ценный продукт диетического питания — виноградный сок. Если натуральный виноградный сок слишком сладкий, его можно смешать с любым цитрусовым соком. Покупая виноградный сок в бутылках, убедитесь, что он не подслащенный.

Внимание! Детям, страдающим диабетом, употребление винограда в больших количествах противопоказано. Он высококалориен и содержит много сахаров (в основном глюкозы). Виноград нельзя есть при колитах и язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки в период обострения (в период ремиссии ребенку можно давать нежные и сочные сорта винограда, без плотной кожицы и косточек), при хронических фарингитах, нарушениях калиевого обмена из-за хронической почечной недостаточности.

Кроме того, виноград ускоряет разрушение зубных тканей при кариесе, поэтому необходимо следить за состоянием зубов ребенка и после каждого приема винограда желательно полоскать рот. Не давайте детям незрелый виноград: в нем содержатся вредные для крови кислоты.

Ярко-красные ягоды **вишни** обладают приятным вкусом, а в их кисло-сладкой мякоти содержится много полезных веществ. В вишне есть сахара, ферменты, пектины, дубильные и красящие вещества, органические кислоты (яблочная, лимонная, салициловая, янтарная и др.). В вишне много витаминов: А, С, группы В, Р, РР, а также фолиевая кислота и антоцианы. Вишня богата медью и другими минеральными веществами: в ней содержится соли калия, кальция, железа, фосфора, магния.

Вишня — ценный диетический продукт. Вишневый сок хорошо давать детям при простудах как жаропонижающее и освежающее средство, а также для облегчения кашля при бронхитах. Вишневый сок и мякоть обладают антисептическим и легким слабительным действием. При хронических запорах вишню употребляют как нежное слабительное. Вишня также улучшает аппетит.

Эта ягода очень полезна при лечении анемии с низким содержанием гемоглобина. Железа в вишне содержится больше, чем в яблоках, в хорошо вызревшей при солнечной погоде вишне накапливается много фолиевой кислоты. Вишня благоприятно влияет на процесс свертывания крови. В ней много Р-активных веществ, особенно в сортах с темной окраской. Поэтому вишня полезна при лечении сердечно-сосудистых заболеваний. В вишне витамина Р столько же, сколько в черноплодной рябине.

В вишнях содержится салициловая кислота, поэтому они являются хорошим средством при лечении ревматических заболеваний.

Водный настой вишневых ягод оказывает противосудорожное и успокаивающее действие. В народной медицине вишневый сок употребляли при психических заболеваниях и эпилепсии.

Внимание! Употребление вишневых косточек небезопасно, так как в них содержится значительное количество токсического гликозида амигдалин.

В знойный день нет лучшего утоляющего жажду напитка, чем сок **граната**. Он не только действует освежающе, но и возбуждает аппетит, способствует усвоению пищи. Благодаря ярко-красному, рубиновому цвету гранатовый сок хорош для подкрашивания кондитерских изделий и мороженого. Этот сок пользуется славой целебного средства, в частности благодаря наличию дубильных веществ, и его применяют при желудочных расстройствах.

Плоды разных сортов граната различны по вкусу — от пресного и весьма сладкого до очень кислого. Уваренный (стуженный) гранатовый сок подается как отдельная приправа к восточным жареным мясным и рыбным блюдам.

В гранатовом соке содержится до 20 % сахара (глюкоза и фруктоза), клетчатка, азотистые вещества, фитонциды, танин, протеин, экстрактивные вещества, органические кислоты, минеральные соли (калий, кальций, марганец, натрий, магний), витамин С. Плоды граната малокалорийны, в них практически нет жиров и холестерина. Они дают 60 % сока с высоким содержанием антоцианов.

Люди давно научились использовать целебные свойства граната. Еще Гиппократ лечил гранатовым соком желудочные боли, а кожурой граната — дизентерию. Кожура граната обладает сильным вяжущим свойством, высушенная и заваренная она эффективно закрепляет желудок во время поносов.

Гранатовый сок — прекрасное противодиабетическое средство, его полезно давать детям для улучшения аппетита. Благодаря

содержащейся в нем лимонной кислоте сок граната можно использовать при лечении мочекишечного диатеза.

Народная медицина издавна применяла сок граната — гранадин — при лечении простуды с высокой температурой, ангины, малярии. Он хорошо освежает, утоляет жажду и снижает жар. Полезен он и при бронхиальной астме, ангине, малярии.

Гранатовый сок при заболеваниях мочевого пузыря оказывает замечательное лечебное действие.

Детям лучше давать гранаты в сыром виде.

Гранат хорошего качества должен быть среднего или большого размера с кожурой от розового до ярко-красного цвета. Кожура — твердая и тонкая. Мякоть вокруг зернышек должна быть сочной, ярко-красной, приятного кисло-сладкого вкуса, косточки — нежными.

В хорошем гранате изобилие сока. Чтобы получить гранатовый сок, нужно разрезать плод граната, вынуть зерна, размять их и отжать сок через марлю. Существует еще один способ получения гранатового сока: плод граната мнут в руках, пока внутри не раздавятся зерна. При этом стараются не повредить верхнюю кожицу. Затем в кожице делают прокол ножом и выжимают через него сок.

Внимание! Если вы даете ребенку гранатовый сок, разбавляйте его водой: в соке содержится кислоты, раздражающие желудок и портящие зубную эмаль.

Грейпфрут ценится своими диетическими и лечебными свойствами. Он низкокалориен, в нем меньше сахара, чем в апельсине, и меньше кислоты, чем в лимоне. В плодах грейпфрута много витаминов: С (40 мг %), В₁, В₂, Р и D, очень много лимонной кислоты и солей кальция. Горьковатый привкус придает грейпфруту нарингин, горький гликозид. В грейпфруте есть эфирные масла, пектиновые и красящие вещества.

Свежий сок и плоды полезны при простудах и гриппе, они способствуют снижению температуры, восстанавливают силы ослабленных больных. Грейпфрут редко вызывает аллергические реакции у детей, поэтому можно давать его, когда апельсины не переносятся организмом.

Сок грейпфрута, поданный перед едой, возбуждает у ребенка аппетит и улучшает пищеварение. А сок, выпитый перед сном, способствует крепкому, спокойному сну.

Грейпфрут очень полезен для печени и желчного пузыря, он очищает от шлаков кровь и лимфу.

Лучше давать детям грейпфрут в свежем виде, выбирая хорошо созревшие плоды. Помимо свежих плодов и сока ребенку можно давать приготовленные из грейпфрута варенье, компоты, желе и другие блюда.

При кулинарной обработке грейпфрут не теряет своих вкусовых качеств.

Выбирайте грейпфруты с тонкой кожурой, твердые и упругие. Чем тяжелее плод грейпфрута, тем он лучше — такие грейпфруты будут сочными. Морщинистые, толстокожие, мягкие, вялые на ощупь грейпфруты обычно плохого качества. Не покупайте плоды испорченные, с пятнами гнили и обесцвеченными местами на кожуре.

Если у грейпфрута поверх желтой окраски имеется красновато-коричневая — это не дефект, на вкус плода это не влияет.

Внимание! Грейпфрут может раздражать почки и слизистые оболочки желудка и кишечника. Поэтому не рекомендуется давать его детям при язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки, при гастритах с повышенной кислотностью желудочного сока, энтеритах, колитах и обострениях воспалительных заболеваний кишечника, а также при холецистите, гепатите и остром нефрите.

Перед употреблением в пищу плод следует разрезать поперек, удалить сердцевину вместе с прилегающей к ней частью пленки и в образовавшееся углубление засыпать сахар. Когда сахар растает, вкусный, кисло-сладкий, освежающий сок грейпфрута извлекают чайной ложечкой.

Груши отличаются высокой сахаристостью. В крымских грушах, например, содержание сахаров достигает 13 %, а в среднеазиатских — до 20 %.

Груши — прекрасные фрукты. Они очень разнообразны по своим видам и сортам, но во всех содержатся ценные питательные

вещества: сахара (до 16%), клетчатка, пектиновые, дубильные, азотистые вещества, органические кислоты, фитонциды, провитамин А, витамины С, В₁, Р, РР. Груши богаты микроэлементами, особенно йодом, в них много железа и калия. Все это делает их полезными для детского питания. Но следует знать, что лечебными свойствами обладают только ароматные груши. Поэтому нужно обращать внимание не только на их внешний вид и вкус, но и запах.

Груши способствуют укреплению капилляров: в их соке содержится много веществ с Р-витаминной активностью, а витамин Р помогает укреплять стенки кровеносных сосудов.

Грушевый сок, в котором много калия, и грушевый отвар обладают мочегонными и антибактериальными свойствами. Грушевый отвар эффективен при мочекаменной болезни и воспалении мочевых путей: в нем, как и в листьях толокнянки, содержится гликозид арбутин. Антибиотик арбутин убивает микробы, вызывающие воспаление почек и мочевого пузыря.

Грушевый отвар полезно давать пить детям при высокой температуре: он утоляет жажду и действует мочегонно. Груши и отвар из сушеных груш, вареные и печеные груши — замечательное противокашлевое средство. Его можно использовать при лечении детей, у которых больные бронхи или легкие.

Общеизвестно, что спелые груши используются в качестве закрепляющего средства. Особенно это относится к дикой груше: в ней находится до 20% дубильных веществ, что больше, чем в сортах культурной груши. Груши хорошо помогают при лечении диспепсии у детей. Дубильные вещества в сочетании с пектином, содержащиеся в них, защищают слизистые оболочки желудка и кишечника. В качестве вяжущего средства детям можно давать грушевые компоты и кисели. При желудочно-кишечных расстройствах рекомендуется варить сушеные груши и давать их детям с овсяным отваром.

Груши обладают низкой энергетической ценностью, поэтому их можно давать детям, страдающим сахарным диабетом.

Из груш можно готовить компоты, кисели, цукаты, варенье, сиропы, суфле и другие вкусные блюда.

Внимание! Следует помнить, что нельзя давать детям груши на пустой желудок, есть их раньше, чем через полчаса после еды, и запивать их водой.

У дыни есть замечательная особенность: она способна дозревать при хранении. Она также полностью сохраняет свои свойства в вяленом и сушеном виде. А свойства дыни — питательные и целебные — заслуживают большого внимания. В ее плодах содержатся сахара, клетчатка, азотистые и ароматические вещества, провитамин А, много фолиевой кислоты, витаминов С и РР. Она богата железом и кремнием. Очень полезно съедать дыню до самой корки — именно там содержатся самые ценные микроэлементы.

Дыня оказывает целебное действие при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, кишечника, печени. Желательно включать ее в рацион детей, особенно тех, которые страдают малокровием: большое количество железа, содержащегося в ней, необходимо для кроветворения.

У дыни нежная клетчатка, не раздражающая желудок. Она богата щелочными веществами, которые нейтрализуют избыток кислот, поступающих в организм с мясом, хлебом, яйцами, рыбой. Дыня также оказывает легкое слабительное действие, поэтому ее следует давать детям, страдающим запорами.

Детям, у которых больные почки или печень, дыню нужно включать в диетическое питание: ее мякоть обладает мочегонным действием. Дыня также действует успокаивающе на нервную систему.

Детям лучше всего подавать дыню на десерт в свежем виде. Можно также готовить из нее компоты, кисели, желе, мармелад, варенье. В Средней Азии из дыни варят дынный «мед» (бекмес).

Правильно выбирайте дыню. Хорошая дыня будет твердой, с сочной мякотью. Используйте несложный прием: поскребите ногтем кожуру дыни, и если при этом легко появится зеленый слой, значит, дыня созревшая. Если постучать по созревшей дыне, раздастся глухой звук. У спелых дынь замечательный сладковатый аромат. Кожура ее может быть ровной окраски

или «сетчатой» — в зависимости от сорта. В дыне, у которой мякоть насыщенного цвета, содержится много витамина А.

Внимание! Чрезмерное употребление дыни может вызвать у ребенка боли в животе и понос.

Из всех дикорастущих ягод **земляника** считается самой вкусной, полезной и ароматной. Кроме того, это универсальное средство от всех болезней. Существует немецкая поговорка: «В доме, где едят землянику и чернику, врачам делать нечего». В этой ягоде большое количество важных питательных и лекарственных веществ.

Необыкновенно богата земляника ценными минеральными веществами, в том числе и микроэлементами (в ней есть фосфор, марганец, калий, кобальт, цинк, молибден, никель, фтор, мышьяк, йод). По содержанию кальция землянике нет равных среди других плодов и ягод. Железа в ней больше, чем в крыжовнике, малине, смородине, сливе, чернике, инжире, а витамина Е больше, чем в черешне, вишне, смородине и бананах. По содержанию фолиевой кислоты эта лесная ягода превосходит виноград, апельсин и грейпфрут. В ней есть также витамины Р, РР, В₂, К, провитамин А, сахара, органические кислоты, фитонциды, пектиновые и другие полезные вещества. Причем все вещества, содержащиеся в землянике, легко усваиваются организмом.

Свежая земляника, водный настой и сок земляничных ягод помогают при желудочно-кишечных воспалениях, гастритах, язвах желудка, при поносах у детей. Земляника обладает мочегонным и желчегонным действием. Она утоляет жажду, усиливает аппетит, улучшает пищеварение. Ее рекомендуют употреблять при заболеваниях сердца, печени, почек, при гиповитаминозе и ожирении. Земляника выводит из организма токсины и холестерин.

Сок свежих ягод земляники рекомендуется ежедневно давать детям, страдающим сахарным диабетом. Ягоды лесной земляники с давних пор являются испытанным средством от экземы. Богатое содержание витаминов и антоцианов позволяет считать землянику средством, защищающим от радиации.

В лесной землянике содержится гематогенный комплекс соединений, который способствует кроветворению. Эта ягода по-

лезна для восстановления сил после болезни, она дает здоровье людям любого возраста. Но полезнее всего она, конечно, детям. Давать землянику можно в любом виде, но главное — в свежем! Вкусно и полезно есть землянику со сметаной, молоком, сливками.

Землянику можно купить летом на рынке, но еще лучше, если вы отправитесь за ней в лес. Существует поверье, что землянику подарили людям трудолюбивые гномы. И тот, кто не поленится нагнуться, чтобы поискать ее среди зеленой травы и сочных листьев, сможет принести домой целое лукошко этих солнечных ягод — на радость и здоровье своему ребенку.

Внимание! У некоторых детей земляника может вызвать крапивницу: кожа покрывается сыпью, появляется зуд, головокружение и тошнота. Детям с такими симптомами землянику есть не рекомендуется.

Плод **киви** имеет экзотический вид: овальный, величиной с куриное яйцо, с зеленовато-коричневой кожицей, покрытой множеством ворсинок. В плодах киви содержится очень много калия (около 250 мг в плоде среднего размера) и грубой растительной клетчатки. В них много витаминов С, РР и Е. Плоды киви низкокалорийны, в них почти нет жира. Ферменты, содержащиеся в киви, стимулируют пищеварение.

Сочные плоды киви, в которых сочетается вкус земляники, банана, дыни и ананаса, едят в свежем виде, а также варят из них варенье, готовят мармелад и желе.

Клубника — крупноплодные сорта земляники. Клубника по праву считается одной из лучших ягод, причем очень любимой детьми — она необычайно вкусна и ароматна, к тому же очень полезна. В ней содержатся сахара, клетчатка, дубильные и пектиновые вещества, эфирные масла, органические кислоты (яблочная, лимонная и др.), витамины — в основном С, а также группы В, Е, К, Р, провитамин А. Клубника очень богата минеральными веществами: в ней есть калий, кальций, железо, марганец, фосфор, кобальт и, что особенно ценно, йод. В ягодах с темной окраской содержится много Р-активных веществ. В клубнике больше фолиевой кислоты, чем в винограде

и малине, а содержание витамина С в некоторых сортах достигает 200 мг %. В ягодах клубники, наряду с шиповником, рябиной и черной смородиной, содержится самое большое количество витамина С.

Клубника полезна детям, в особенности страдающим малокровием, так как способствует кроветворению. В ней содержится «гематогенный комплекс» соединений: железо и витамины С и группы В.

Клубника — прекрасное средство для лечения авитаминозов, ее свежие ягоды полезны при плохом пищеварении, язве желудка, ревматизме, мочекаменной болезни, нарушениях солевого обмена. Настой из ягод клубники оказывает мочегонное и легкое слабительное действие. Его также можно употреблять в качестве потогонного средства при простудах. В клубничном настое содержатся фитонциды, оказывающие противовоспалительное и противомикробное действие на желудочно-кишечный тракт. Этим настоем или клубничным соком полезно полоскать рот и горло при воспалительных заболеваниях.

В народной медицине считается, что клубника хорошо очищает кровь и кишечник.

Внимание! У детей клубника может вызывать аллергические реакции, сопровождающиеся сыпью и зудом. Но обычно это бывает оттого, что клубнике не дают дозреть на кусте. Американский целитель Бернар Йенсен предлагает следующий способ: при аллергии на клубнику промыть ягоды проточной горячей водой, а затем сразу же — проточной холодной. При этом с клубники смываются пушинки, которые, как предполагают, и вызывают крапивницу. Попробуйте!

В ягодах **клюквы** содержится почти 90 % воды, немного сахара, клетчатки, органические кислоты (яблочная, лимонная, щавелевая, урсоловая, бензойная), обладающие антисептическим действием, эфирное масло, дубильные и пектиновые вещества, фитонциды, провитамин А, витамины С (15—30 мг %), В₁, В₂, РР. В клюкве довольно много Р-витаминных соединений (до 250 мг %), есть минеральные вещества — калий, натрий, кальций, магний, фосфор, железо, йод.

Клюква — ценнейший дар русского леса. В ее налитых соком ягодах накапливается богатейшая гамма питательных веществ. Недаром клюквенный сок называют напитком здоровья. Наши предки знали об этом и употребляли клюкву как противоязвенное и антисептическое средство. На Руси, когда еще не знали чая, пили взварец, в состав которого входила клюква.

В детском питании клюкву и клюквенные напитки полезно употреблять для улучшения аппетита, как освежающее тонизирующее средство в период выздоровления от тяжелой болезни, а также при простудах и ангине как жаропонижающее и смягчающее кашель. Клюква эффективно действует при гиповитаминозах С, при малокровии, ревматизме. Р-витаминные соединения, содержащиеся в клюкве, способствуют укреплению стенок кровеносных сосудов.

Если у ребенка ожирение или он склонен к нему, для профилактики и лечения включайте в его рацион клюкву.

Свежие ягоды, клюквенный морс, сироп, кисель, сок рекомендуется употреблять при гастритах с пониженной кислотностью. А при поносах полезен отвар ягод с листьями.

В настоящее время научно подтверждены бактерицидные свойства клюквы, благодаря которым угнетаются кишечная палочка, палочки сибирской язвы и золотистого стафилококка.

Клюквенный сок, морс и экстракт полезны детям при заболеваниях почек. Причем клюквенные напитки оказывают самостоятельное бактерицидное воздействие и одновременно усиливают действие других антибактериальных препаратов.

Пектиновые вещества, содержащиеся в клюкве, способствуют выведению из организма токсических веществ (меди, цинка, стронция, мышьяка и др.) и радионуклидов.

Из клюквы можно приготовить для ребенка множество блюд: кисели, варенье, мусс, соки, желе, сиропы, мармелад. Эта ягода хороша во всех видах. Одних только напитков из клюквы существует несколько десятков.

Внимание! Клюкву и препараты из ее ягод не рекомендуется давать детям при острых воспалительных заболеваниях

желудка и кишечника (при обострении язвы желудка и 12-перстной кишки, остром гастрите, колите и др.), а также при гастрите с повышенной кислотностью.

В ягодах **крыжовника** содержатся сахара (до 15%), органические кислоты (в основном лимонная и яблочная), дубильные вещества, флавоноиды, много фолиевой кислоты, а также витамины С (до 60 мг %), группы В, провитамин А, минеральные вещества и микроэлементы (калий, йод, натрий, кальций, железо, марганец, кобальт, цинк, много фосфора и меди). В ягодах, особенно сортов темной окраски, есть витамин Р и большое количество пектиновых веществ, способствующих выведению из организма солей тяжелых металлов. Спелые ягоды содержат серотонин, оказывающий противоопухолевое действие. Витамин С в зрелом крыжовнике в 2 раза больше, чем в зеленом.

Крыжовник — ценная витаминная ягода, которую рекомендуют давать детям при гиповитаминозах С и В, при дефиците в организме меди и фосфора. Крыжовник полезен при малокровии, так как содержит много кроветворной фолиевой кислоты. Считается, что он полезен для желудочно-кишечного тракта и печени. Его можно применять как вяжущее средство при поносах и как легкое слабительное — при хронических запорах. Он обладает обезболивающим действием и помогает при желудочных коликах.

Крыжовник также является эффективным средством для профилактики и лечения сердечно-сосудистых заболеваний. Р-активные соединения, содержащиеся в нем, укрепляют стенки капилляров и обладают противосклеротическим действием.

Крыжовник и его отвары также являются прекрасным желчегонным и мочегонным средством, они оказывают очищающее и противовоспалительное действие и помогают при воспалении мочевого пузыря и почек.

Противовоспалительные свойства крыжовника известны давно: еще в Америке в прежние времена воспаление горла лечили соком свежего крыжовника в смеси с медом. При кожных заболеваниях и экземах у детей рекомендуется включать крыжовник в рацион.

Выводя из организма вредные вещества, крыжовник предупреждает возникновение опухолей.

Детям полезно есть крыжовник также при нарушении обмена веществ и ожирении.

За счет содержания большого количества меди и изоантарной кислоты ягоды крыжовника защищают организм от влияния магнитных бурь.

Крыжовник ценен тем, что он рано созревает. Его употребляют как в спелом, так и незрелом виде — для приготовления компотов, киселей, варенья. В свежем виде едят крыжовник сладких сортов. Из него можно готовить для детей разные блюда: кисели, компоты, желе, мармелад, суфле, варенье, витаминное пюре.

Внимание! Крыжовник противопоказан при сахарном диабете. Не давайте ягоды крыжовника детям, страдающим энтероколитом: косточки и кожица могут вызвать обострение заболевания.

В плодах **лимона** содержится много лимонной и яблочной кислоты, сахара, фитонциды, пектиновые вещества, витамины В₁, В₂, С (до 85 мг %), D, Р, провитамин А. В них есть кальций, фосфор, калий, железо, медь.

Лимон — ценное витаминное средство, с древних времен его употребляли для лечения цинги: в нем очень высокое содержание витамина С.

Чай с лимоном, лимонный сок, разведенный водой, полезно давать детям при гриппе, простудах, болезнях верхних дыхательных путей, это замечательное бактерицидное средство. Лимон может уничтожить до 20 видов различных бактерий. Выводя токсины из организма, он тем самым снижает температуру у лихорадящих больных. При высокой температуре организм лучше реагирует на фрукты, содержащие лимонную кислоту, чем на другую пищу.

Лимон широко используется при лечении атеросклероза: калий, витамины Р и С, содержащиеся в нем, укрепляют стенки капилляров. Лимоны также помогают при нарушении обмена веществ, поэтому они полезны детям при ревматизме, мочекаменной болезни, отеках.

Лимонный сок оказывает эффективное действие при лечении желтухи (при этом заболевании лимонами пользовался еще Авиценна). Лимонные напитки прекрасно помогают избавиться от шлаков в печени. Лимоны способствуют пищеварению и повышают иммунитет. Если у ребенка болит горло, очень хорошо помогает в лечении использование лимонного сока.

Из лимонов можно приготовить различные напитки, кисели, желе, муссы, пудинги и другие вкусные блюда.

Лучшие по качеству лимоны — тяжелые, с маслянистой кожурой, насыщенного желтого цвета, крепкие, но не жесткие на ощупь. Такие лимоны будут спелыми и сочными.

Не покупайте лимоны, на кожуре которых есть плесень или обесцвеченные места возле хвостика плода. Толстокожие, сморщенные или дряблые и мягкие на ощупь лимоны могут оказаться перезревшими, механически поврежденными или гнилыми.

Внимание! Не рекомендуется давать лимоны детям при гастритах и других заболеваниях желудка с повышенной кислотностью и при нарушениях функции поджелудочной железы.

Не следует употреблять их в детском питании при язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки, при энтеритах, колитах, обострениях воспалительных заболеваний кишечника; при холециститах, гепатитах и остром нефрите.

При остром гастроэнтероколите разрешается чай с небольшим количеством лимона.

Малина издавна была и лакомством, и лекарством. Каждая ее ягодка — маленький родничок здоровья. Богата малина полезными кислотами (фолиевой, яблочной, лимонной), есть в ней пектиновые и дубильные вещества, минеральные соли (особенно много солей калия), витамины (С, В, В₁₂, РР, провитамин А). Особенно много в ней Р-активных веществ, необходимых для укрепления сосудов. Железа в малине гораздо больше, чем в других плодовых культурах, за исключением вишни и крыжовника. Железо и фолиевая кислота, содержащиеся в малине, делают ее полезной для кроветворения, а йод, находящийся в ней, необходим для нормального функционирова-

ния щитовидной железы. В садовой малине гораздо больше салициловой кислоты, чем в лесной. Именно поэтому она полезна при простудах.

Малину, обладающую ценнейшими питательными свойствами, особенно часто используют в детском питании. Ее можно давать детям в любом виде — в компотах, киселях, соках, джемах, варенье, а также свежую. Это замечательное средство для улучшения аппетита, ее дают как успокаивающее средство при болях в желудке, при кашле, ангинах, авитаминозе С. Сушеная малина считается лучшим потогонным и жаропонижающим средством при простуде и гриппе, малиновый чай употребляют при хроническом ревматизме, дифтерии и кори. Отваром ягод малины полощут горло при ангинах и воспалении гортани.

Малина прекрасно укрепляет стенки кровеносных сосудов, смесь плодов малины и шиповника — полезное лечебное средство при сердечно-сосудистых заболеваниях. Ягоды малины обладают мочегонным и желчегонным действием, а содержащиеся в них пектины очищают организм от шлаков.

Детям, страдающим сахарным диабетом, рекомендуется регулярно давать свежий малиновый сок за полчаса до еды (если они хорошо переносят ее). Как витаминное средство нужно есть малину в свежем виде. Она чрезвычайно полезна при гипо- и авитаминозах, при малокровии.

Эта замечательная сладкая ароматная ягода, состоящая из маленьких сочных мягких шариков, — одна из самых любимых ягод детей.

Внимание! При нефрите малину употреблять не следует (в ней содержится большое количество пуриновых соединений).

Иногда у детей бывает индивидуальная непереносимость малины.

Из всех цитрусовых **мандарины** дети любят больше всего. Им нравится лакомиться ярко-оранжевыми плодами с сочной, ароматной кисло-сладкой мякотью, состоящей из легко отделяющихся долек. В мякоти зрелых плодов мандарина содержится сахар (до 10,5%), органические кислоты, фитонциды, витамины С (40—50 мг %), В₁, В₂, провитамин А. Витамин С

сохраняется в плодах очень долго. В мандаринах есть также пектиновые вещества, клетчатка, минеральные соли.

Плоды мандарина очень вкусны в свежем виде. Их целебные свойства аналогичны свойствам апельсина. Мандариновый сок как диетический и лечебный напиток очень полезен детям, даже младенцам. При простудных заболеваниях с высокой температурой он хорошо утоляет жажду. Детям, страдающим астмой и бронхитами, полезно утром пить мандариновый сок: он очищает легкие от слизи.

Свежие мандарины и мандариновый сок оказывают лечебное действие при поносах. Они закрепляют желудок и благодаря своим фитонцидным свойствам оказывают противомикробное действие. И сок, и плоды мандаринов — эффективное средство при дизентерии. Мандариновый сок можно применять наружно при молочнице. Считается также, что он обладает противогельминтным действием.

Мандарины — прекрасный источник витаминов. Они ценны тем, что, созревая в ноябре-декабре, насыщают организм витаминами в зимнее время.

Чаще давайте детям эти плоды, они повышают аппетит и улучшают обменные процессы организма. Мандарины лучше употреблять в свежем виде, но из них можно также готовить вкусные компоты, соки, сиропы, варенье, мармелад и другие блюда.

Покупая мандарины, выбирайте тяжелые плоды: они будут сочными. Хорошие, спелые мандарины должны быть ярко-оранжевого или почти красного цвета.

Внимание! Мандарины могут раздражать слизистую оболочку желудка и кишечника, а также почки. Поэтому их не рекомендуется употреблять при язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки, в период обострения воспалительных заболеваний кишечника, при колитах, энтеритах, гастритах с повышенной кислотностью желудочного сока, а также при гепатите, холецистите и остром нефрите.

За последние четверть века **облепиха**, которую называют еще «сибирским ананасом», приобрела большую популярность. Произошло это благодаря очень высоким биологическим свой-

ствам этой ягоды. Но как пищевое и лекарственное растение облепиха была известно давно: древняя тибетская медицина использовала ее «от корней до семян».

Основной ценностью облепихи является облепиховое масло, которое успешно заживляет экземы, раны, лучевые язвы и дерматиты, ожоги, применяется при лечении диабета, заболеваний крови. Плоды облепихи — настоящая природная кладовая витаминов. Сегодня научно подтверждено, что облепиха обладает целительными свойствами. Вещества, содержащиеся в ней, способны предупреждать и лечить самые разные заболевания: язвенную болезнь желудка, гиповитаминозы, сердечно-сосудистые заболевания, нервные болезни, нарушения обмена веществ, болезни печени и кожи.

В облепихе содержится много органических кислот, фитонциды, дубильные и пектиновые вещества, жирные кислоты, очень много витаминов: С (до 1000 мг %), провитамин А (до 100 мг %), Е (до 160 мг %), фолиевая кислота, В₁, В₂, В₆, К и Р, каротиноиды (до 250 мг %). По количеству микроэлементов облепихе практически нет равных: титан, марганец, кремний, магний, алюминий и много других.

Плоды облепихи используют в свежем и переработанном виде. Из них можно готовить богатые витаминами компоты, кисели, сиропы, соки, желе, мармелад, пастилу. Облепиху без косточек можно консервировать с сахаром.

Наверное, трудно найти ребенка, которому не нравились бы **персики** — бархатистые, ароматные, с сочной сладкой мякотью. В зрелых плодах персика содержится около 83 % воды, сахара (до 15 %), органические кислоты, азотистые, красящие и ароматические вещества, эфирные масла, минеральные вещества (калий, кальций, фосфор, железо), а также витамины: С (до 20—25 мг %), группы В и провитамин А, Р-активные вещества.

Особенно ценятся персики крымские (в них от 10 до 90 мг % витамина Р, до 0,2 мг % витамина В₂) и узбекские (3—8 мг % витамина Е). Железа в узбекских персиках больше, чем в вишне, также в них много меди и марганца. В плодах с оранжевой мякотью содержится до 1 мг % провитамина А.

Персики не только вкусны. Они легко усваиваются организмом, поэтому исключительно полезны для детей, страдающих воспалением кишечника, колитами, язвой желудка. При этих заболеваниях следует употреблять пюре из персиков.

При заболеваниях желудка с пониженной кислотностью и при запорах давайте детям персиковый сок за 15—20 минут до еды. Персики стимулируют выделение пищеварительных соков, обладают слабительным свойством. Плоды персика также обладают мочегонным свойством и полезны при мочекаменной болезни.

При заболеваниях сердца, нарушении сердечного ритма включайте персики в рацион детей: в этих плодах содержится много калия, что оказывает лечебное воздействие. Свежие плоды персика стимулируют образование гемоглобина. Содержащееся в них легкоусвояемое железо способствует лечению анемии. Персики выводят из организма токсины.

Детям, склонным к простудным заболеваниям, необходимо есть персики: благодаря комплексу витаминов А, С и В эти плоды помогают организму адаптироваться при неблагоприятных условиях внешней среды.

Персики очень вкусны в свежем виде, они также чудесно сочетаются с другими фруктами и со всеми молочными продуктами. Персиковый сок — очень полезный диетический продукт. Из персиков можно готовить компоты, варенье, джем, цукаты.

Хорошие спелые персики твердые и свежие на вид. В зависимости от сорта они могут быть оранжевого оттенка, беловатыми, желтоватыми, с красным румянцем. Персик, сорванный зеленым, не дозревает и начинает вянуть. У него грубая и безвкусная мякоть, количество сахара у сорванного персика не увеличивается.

Внимание! В персиках содержится много сахара, поэтому они противопоказаны при сахарном диабете и ожирении. Не рекомендуется употреблять их в пищу при аллергических состояниях.

Сливы и сушеный чернослив. Одной из лучших разновидностей сливы является чернослив — сливы сорта Венгерка. У этих слив более твердая мякоть и в них содержится больше сахара. При высушивании в них не начинается брожение. Сушеный чернослив пользуется очень большой популярностью.

Плоды слив богаты многими полезными для организма веществами: в них содержится до 17 % сахаров (фруктоза, глюкоза и сахароза); органические кислоты (в основном, яблочная и лимонная); азотистые, пектиновые, дубильные вещества; витамины А (в плодах темного цвета), С, В₁, В₂, Р. Минеральных веществ в сливах больше, чем в яблоках и грушах. Особенно много в них калия и фосфора (до 5 %), который необходим для нервной системы.

Еще в древности сливу использовали в лекарственных целях. В давние времена врачи и целители употребляли ее при лечении почек и печени, ревматизма, в качестве мочегонного и желудочного средства. Благодаря большому количеству солей калия чернослив полезен при сердечно-сосудистых заболеваниях и заболеваниях почек: он выводит из организма излишки воды и поваренной соли. Но самое важное свойство слив, а тем более чернослива, — это то, что они являются прекрасным, эффективным и легким слабительным. Клетчатка и сахаристые вещества, содержащиеся в черносливе, усиливают деятельность кишечника. Еще в средние века сливу использовали при хронических запорах. Слабительное действие оказывает и компот из чернослива.

Сушеный чернослив можно приготовить в домашних условиях. Для этого нужно взять спелые плоды, вымыть их и бланшировать 1—1,5 минуты. Затем охладить в воде, разложить в один слой и сушить в духовом шкафу или сушилке при температуре ниже 40 °С в течение 6 часов. После этого сливы перевернуть, охладить и снова сушить около 5 часов при температуре 40 °С. Затем увеличить температуру до 70 °С и продолжать сушить еще 5 часов, дважды охлаждая.

Хорошо высушенная слива должна быть мягкой, при сжатии не должен выделяться сок, а косточка не должна свободно перемещаться. Сушеный чернослив хранят в закрытых банках в сухом темном месте в течение года.

Сливы вкусны и полезны в свежем виде. Но из них можно также готовить компоты, варенье, джемы, повидло, мармелад, цукаты. Приготовьте на зиму ценный витаминный продукт —

сливовый сок с мякотью. В таком соке сохраняются почти все питательные вещества и витамины, которые содержатся в свежих плодах.

Хорошие сливы и чернослив — чистые, мясистые, насыщенного цвета, достаточно мягкие и упругие при нажатии. Цвет слив не говорит о степени их зрелости. Незрелые сливы будут твердыми. Признак спелости — мягкая мякоть возле косточки.

Внимание! Помните, что калорийность сушеного чернослива в 4—6 раз превышает калорийность свежей сливы. Не забывайте об этом, если ваш ребенок страдает сахарным диабетом. В этом случае для детского питания не рекомендуются сладкие сорта слив.

При пониженной кислотности желудка нужно употреблять только кислые сорта слив.

Слава лекарственных свойств и вкусовых качеств **черной смородины** затмила многие растения, известные еще с древности. По содержанию витамина С (до 450 мг %) эта ягода превосходит все ягодные и плодовые культуры. Она является природным концентратом витаминов В₂, В₆, С, Р, РР, К, Е, D, провитамина А, веществ с Р-витаминной активностью (до 1200 мг %). В ней содержатся сахара (до 16%), пектиновые и дубильные вещества, органические кислоты, много железа и магния, а также другие минеральные вещества и микроэлементы: фосфор, кальций, калий, йод, марганец, натрий, медь, бор, цинк, кобальт, алюминий, молибден, никель, фтор.

Большое количество витаминов С, К и Р, а также солей калия делает черную смородину уникальной для лечения сердечно-сосудистых заболеваний, при неврозах и пороках сердца, нарушении ритма сердечной деятельности, для профилактики и лечения атеросклероза (особенно аорты).

Сок черной смородины снижает уровень сахара в крови и обладает противолучевым действием. Черная смородина повышает иммунитет организма, губительно действует на возбудителей дизентерии, дифтерии, золотистый стафилококк и другие микробы. Сок черной смородины уничтожает вирусы гриппа А и В. Следует знать, что при лечении антибиотиками водный

настой черной смородины в 10 раз повышает их антимикробную активность.

Если ребенок часто болеет простудами, бронхитами или перенес коклюш, воспаление легких, очень полезно провести лечение и профилактику черной смородиной. Включите в его диету свежую черную смородину, отвары и сок из нее.

Черная смородина — необычайно ценное витаминное средство, одно из лучших для лечения анемии. При малокровии детям полезно есть ягоды или «сырой» джем из черной смородины.

Ягоды черной смородины — прекрасное мочегонное средство, их можно использовать при воспалениях мочевого пузыря и почек, при мочекаменной болезни.

Черная смородина очень хорошо возбуждает аппетит и обладает вяжущим свойством. При желудочно-кишечных заболеваниях детям можно давать кисели, отвары и сок черной смородины. Свежий ягодный сок полезен при язве желудка и 12-перстной кишки с невысокой кислотностью (особенно со склонностью к кровотечениям), при гастритах с пониженной кислотностью.

Красная смородина уступает черной по содержанию витамина С, но превосходит ее по количеству провитамина А. Эта ягода более сочная, чем черная, ее сок является прекрасным диетическим средством в детском питании. В красной смородине содержатся сахара, органические кислоты, минеральные вещества, а главное — много пектинов, благодаря чему из организма выводятся кишечные токсины и избыток холестерина. Это превосходное средство при пищевых отравлениях, особенно мясом. Красную смородину хорошо давать детям в качестве легкого слабительного, она помогает при хронических запорах.

При простудах и гриппе давайте детям сок красной смородины, он хорошо утоляет жажду, снижает температуру, обладает потогонным и антисептическим действием. Красная смородина отлично восстанавливает силы после тяжелых заболеваний.

Красная смородина — хорошее желчегонное и мочегонное средство, очищающее организм от шлаков. Как потогонное средство сок красной смородины выводит из организма мочекислые соли.

Ягоды смородины детям полезно есть в свежем виде, но из них также можно готовить компоты, соки, сиропы, варенье, джем, мармелад, морс, желе. Смородина хорошо сохраняется, если ее ягоды перетереть с сахаром (или смешать с медом) и хранить в прохладном месте. Смородину лучше не варить, если вы хотите сохранить ее лечебные свойства.

В **хурме** очень много сахара (18—25%), состоящего в основном из глюкозы и фруктозы. Именно этим определяется ее ценность: дозревшие плоды хурмы — богатый источник фруктового сахара, а в высушенных плодах хурмы, напоминающих по вкусу инжир, количество сахара достигает 62%. В хурме много провитамина А, в некоторых ее сортах содержится много витамина С (до 53%). Есть в ней также белки, танин, протеин, дубильные и пектиновые вещества, органические кислоты, минеральные соли (до 4% железа, много калия, магния и фосфора, марганец и медь).

Хурма занимает второе место после цитрусовых среди субтропических плодов по своим питательным и лечебным свойствам. Она прекрасно улучшает аппетит и действует успокаивающе на нервную систему.

Хурму можно давать детям при различных желудочно-кишечных расстройствах, она обладает вяжущим действием. При хронической диарее для закрепления желудка полезно пить свежий сок из хурмы или отвар из нее. Сок хурмы обладает бактерицидными свойствами, которые убивают кишечную и сенную палочку, золотистого стафилококка.

При простуде можно полоскать горло соком свежей хурмы, смешанным с теплой водой (1 плод хурмы на 3½ ст. л. воды). В народной медицине Армении соком хурмы промывали родовую полость младенцев.

Плоды хурмы детям можно давать в свежем виде. Чтобы устранить вяжущий вкус, их нужно подержать около 12 часов в теплой воде (30—40 °С).

Из хурмы можно готовить варенье, джемы, желе, сиропы, пастилу, суфле и другие вкусные блюда.

Хороший, качественный плод хурмы будет гладким, мясистым, насыщенного цвета. Если плод мягкий, значит, он спе-

лый. Недозрелые плоды хурмы очень терпкие, поскольку в них много танина. Но по мере созревания танин исчезает, и они становятся все более сладкими. Чтобы сорванные незрелые плоды стали сладкими, их нужно хранить при комнатной температуре, пока они не станут мягкими. Плоды хурмы с темной мякотью нетерпкие даже в незрелом виде. А дозревшая хурма с твердой мякотью становится очень сладкой (ее называют «королек» или «шоколадная хурма»).

Внимание! В хурме высокое содержание сахаров. Поэтому ее плоды не рекомендуется давать детям при ожирении и сахарном диабете.

Гладкие, сочные плоды **черешни**, поспевающей раньше многих других фруктов, — одни из самых любимых детьми. Черешня — близкий родственник вишни, и прежде их даже не различали.

В черешне содержится весь комплекс полезных веществ, необходимых детскому организму: провитамин А, витамины С, группы В, Р и РР, много фосфора, железа и кальция, много углеводов (в основном, глюкоза).

Черешня полезна для кровообращения, она стимулирует деятельность почек, печени и кишечника. Черешневый сок, компот и плоды черешни благодаря нежной клетчатке улучшают пищеварение и помогают при запорах. Черешню полезно давать детям, страдающим гастритами с повышенной кислотностью и язвой желудка, так как в ней содержится мало органических кислот. Свежая черешня и черешневый сок облегчают боли при ревматизме. Плоды черешни действуют мочегонно, а также являются хорошим средством при лечении малокровия: в них содержится много железа и витаминов.

Черешня вкусна в свежем виде. Из нее можно готовить компоты, варенье, джемы. Белые сорта черешни можно сушить, как изюм.

Внимание! Не давайте слишком большое количество черешни детям, это может вызвать метеоризм. Черешню не рекомендуется запивать водой.

В середине июля в хвойных и лиственных лесах поспевают ягоды **черники** — сине-черные, слегка приплюснутые шарики

с сизоватым налетом. У них своеобразный аромат и сочная кисло-сладкая вяжущая мякоть. Сок ягод чернит губы и зубы, и с этим, вероятно, связано их название

Черника — это ягодный полукустарник, образующий обширные заросли. Живет черничник долго: один клон может продержаться на месте чуть ли не столетие, а то и больше. Черника распространена почти повсеместно в лесной зоне — от средней полосы до самой тундры.

В ягодах черники содержатся сахара (до 20 %), много органических кислот, дубильные, пектиновые и красящие вещества, витамины С (до 40 мг %), В₁, В₂, РР, провитамин А, Р-активные вещества (до 1500 мг %), а также минеральные вещества (железо, марганец, калий, кальций, фосфор, натрий, магний, следы радия). По содержанию марганца черника занимает первое место среди ягод и фруктов.

Эта ягода издавна пользовалась в народе доброй славой как лекарственное средство. Ее использовали при желудочно-кишечных расстройствах как вяжущее и противовоспалительное средство. И свежие ягоды, и сушеные, и черничные кисели оказывают закрепляющее действие при любом виде поноса. Особенно часто черника применяется при расстройствах пищеварения у детей. Она является полезным средством при энтероколитах, диспепсии, дизентерии, а также при катарах желудка (особенно с пониженной кислотностью желудочного сока), при язве желудка и 12-перстной кишки. Дубильные вещества, содержащиеся в чернике, снимают боли и воспаления, а пектиновые вещества помогают удалять токсины из желудочно-кишечного тракта.

Черника исключительно полезна при заболеваниях поджелудочной железы: она помогает переваривать сахар и крахмал. Настои и отвары черничных листьев полезны при диабете. При ревматизме рекомендуется давать детям свежие ягоды черники, а также настой из них. Свежие ягоды также полезны при камнях в почках, а черничный чай — при воспалении почечных лоханок, мочевого пузыря и мочевыводящих путей.

Экстракт черничных ягод оказывает лечебное действие при нарушениях кровообращения, он укрепляет стенки капилляров и всю сосудистую систему, облегчает последствия травм. В чернике содержится одно из редчайших органических соединений — янтарная кислота, которая помогает сохранить эластичность стенок кровеносных сосудов.

Детям, страдающим малокровием, полезно давать ягоды черники в сочетании с ягодами земляники. В народной медицине издавна при малокровии употребляли свежие ягоды черники или отвар сушеных ягод. Свежие ягоды народные лекари также рекомендовали при желтухе.

Научно доказано, что черника улучшает кровоснабжение в сетчатке глаза. Для укрепления зрения детям рекомендуется есть свежую чернику, пить черничный сок, морс, настой.

Ягоды черники используют при ночном недержании мочи, причем в любом виде — свежими, вареными, сушеными. Также рекомендуется отвар из равных частей черники и ежевики.

При ангине, простуде, стоматите, воспалении десен, зеве, гортани детям для полосканий хорошо использовать черничный сок или отвары ягод.

Еще в прежние времена народные лекари Франции использовали ягоды черники для профилактики и лечения опухолей. Противоопухолевое свойство черники в настоящее время подтверждено научной медициной. Итальянские ученые установили, что в чернике находится биологически активное вещество, которое препятствует образованию злокачественных новообразований. При лечении всех видов рака жидкий экстракт черники дает хорошие результаты.

Свежий сок черничных ягод или размятые плоды, наложенные в виде аппликаций, заживляют участки кожи, пораженные рентгеновскими лучами или радиоактивными изотопами.

Из черники можно приготовить для детей много вкусных блюд: соки, супы, сиропы, варенье, кисели, мармелад, пастила, повидло, запеканки, пироги с черничной начинкой.

Внимание! Не следует злоупотреблять черникой при вялой перистальтике кишечника, так как эта ягода замедляет пищеварительные процессы.

Шиповник известен с древнейших времен. Его крупные душистые цветы очень напоминают розу, диким предком которой он и является. Шиповник — колючий кустарник, ветви которого покрыты острыми загнутыми шипами: отсюда и произошло его русское название. А родовое название «роза» произошло от кельтского слова, означающего «красный», «розовый». Именно такую окраску имеют цветы и плоды этого растения.

В мире насчитывается около 400 видов шиповника, но наибольшее медицинское значение имеет шиповник коричный. В мякоти его зрелых плодов содержится до 20% сахаров (в основном, фруктоза и глюкоза), органические кислоты (лимонная, яблочная), пектиновые и дубильные вещества, эфирное масло. Очень богат шиповник минеральными веществами, в нем содержатся соли железа, марганца, фосфора, калия, кальция, магния, натрия, а также молибден, цинк, медь. В нем есть витамины С, В₂, К, Р, Е, провитамин А. По содержанию железа и витаминов шиповник намного превосходит другие растения. Витамина С в нем в 10 раз больше, чем в черной смородине, в 50 раз — чем в лимоне, в 100 раз — чем в яблоках. Всего 1—3 плода шиповника обеспечивают суточную потребность организма в витамине С.

Совершенно очевидно, что шиповник представляет собой настоящую копилку жизненно важных веществ. Поэтому он очень ценен в детском и диетическом питании. Это замечательное средство для профилактики и лечения гипо- и авитаминозов, восстановления сил и укрепления организма после тяжелых заболеваний, при лучевой болезни. Напитки и препараты из шиповника повышают сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям. Отвары шиповника полезны детям при малокровии, после значительных кровопотерь, при простудах и гриппе, заболеваниях органов дыхания и бронхиальной астме (плоды шиповника входят в состав противоастматического сбора), для укрепления зрения (витамин С играет важную роль в питании тканей глаза).

Очень полезен сироп из плодов шиповника с экстрактом ягод красной и черноплодной рябины, калины, боярышника и клюквы.

Шиповник обладает мочегонным действием. Настой его плодов в народной медицине употребляют при заболеваниях почек и мочевого пузыря, при отеках.

Желчегонные свойства шиповника известны с давних пор. Настой шиповника употребляют при холециститах и гепатитах. Этот настой оказывает бактерицидное действие, регулирует выделение желудочного сока и моторную функцию желудка и кишечника. Поэтому настой плодов шиповника полезно давать детям, страдающим гастритами (особенно с пониженной кислотностью желудочного сока), а также язвой желудка и 12-перстной кишки.

При сердечно-сосудистых заболеваниях и заболеваниях, связанных с нарушением капиллярного кровообращения, эффективно применение плодов шиповника.

При воспалениях десен, гингивитах и стоматитах наружно используется масло шиповника. Масло шиповника, содержащее витамины А, Е и др., применяется как ранозаживляющее при лечении ожогов, обморожений, дерматитов, экзем.

Препараты из плодов шиповника используют при переломах костей и гемофилии, при недостаточности надпочечников и заболеваниях поджелудочной железы. Шиповник полезен детям, страдающим диабетом.

Если у ребенка возник конъюнктивит, можно использовать для промываний настой лепестков шиповника (1 ч. л. сухих лепестков шиповника залить 200 мл кипятка, довести до кипения, настоять при комнатной температуре до охлаждения и процедить).

Отвар из плодов шиповника (4 части) в смеси с ягодами костяники (1 часть) применяют для лечения у детей энуреза.

В плодах шиповника, собранных в средней и северной полосе, количество витамина С может быть в 4—5 раз больше, чем в плодах шиповника, растущего в Украине, поэтому при приготовлении настоя из плодов южных растений нужно удвоить или

утроить их количество. Максимально витамин С накапливается в плодах шиповника, когда они приобретают оранжево-красную окраску.

Из свежих и сушеных плодов можно готовить соки и витаминный сироп, компоты, пюре, кисели, варенье, джемы, пастилу, цукаты, мармелад, диетические напитки и настои.

Яблоки очень популярны во всем мире. В России существовал обычай лечить болезни яблоками, освященными в церкви.

Яблоки вкусны в любом виде — как в свежем, так и в переработанном. Их любят и взрослые, и дети. Но благодаря большому содержанию жизненно важных витаминов, минеральных веществ и хорошо переваривающемуся фруктовому сахару яблоки особенно ценны в детском питании. Это идеальный фрукт для маленьких детей.

В зрелых плодах яблок содержатся сахара (в основном фруктоза), пектиновые и дубильные вещества, органические кислоты (яблочная, лимонная, винная), витамины С, В, Р, провитамин А, минеральные соли (железо, кальций, магний) и микроэлементы (йод, кремний, марганец, медь, натрий, калий, цинк, никель, молибден, кобальт), эфирные масла.

Лечебное значение яблок огромно. В них много витамина Q, который называется «витамином аппетита». Он обеспечивает нормальное пищеварение и рост ребенка. Яблоки богаты целлюлозой и пектиновыми веществами, поэтому чрезвычайно полезны для пищеварения. Если ребенок страдает запорами, давайте ему по утрам яблочный морс. Замечательным слабительным действием обладают печеные яблоки: чтобы обеспечить ребенку нормальный стул, давайте ему по 1 печеному яблоку утром и вечером перед сном. При хронических запорах полезны также салаты из тертых или пропущенных через мясорубку капусты и яблок. А очищенное, натертое и оставленное на некоторое время на воздухе, чтобы окислилось, яблоко окажет закрепляющее действие при поносе. При гастритах с пониженной кислотностью желудочного сока рекомендуются яблоки кислых сортов. Окислившиеся на разрезе яблоки (а это значит, что образовалось яблочнокислородное же-

лезо, которое легче усваивается организмом) полезны при анемии.

Достаточно съесть 2—3 яблока средней величины, чтобы организм получил необходимое суточное количество витамина С. Этот витамин будет еще лучше усваиваться организмом ребенка, если давать ему яблочный компот.

Сладкие сорта яблок в сыром, вареном и печеном виде — хорошее мочегонное средство. Яблочный сок выводит вредные вещества из организма при ревматизме.

Если у ребенка ломкие кровяные сосуды (легко и быстро возникают синяки), частые головные боли, ему полезны сладкие сорта яблок, богатые витамином Р, а также сок из них. В яблоках содержатся ценнейшие пектиновые вещества, укрепляющие стенки сосудов и выводящие вредные излишки холестерина из организма. Пектинов особенно много в сушеных яблоках и яблочном мармеладе.

Сухофрукты. Сушка фруктов и ягод — один из распространенных способов их консервирования.

Сушеные фрукты и ягоды становятся в несколько раз легче, значительно уменьшаясь в весе. Для сушки яблок используют такие сорта яблок, как Антоновка, Боровинка, Титовка. Сушеные яблоки бывают в продаже очищенными и неочищенными от кожицы и сердцевинки, но обязательно разрезанными на кружки, дольки или половинки. Они содержат 40—45 % сахара и 24 % воды, в то время как в свежем яблоке воды до 85 %.

Груши сушат целыми, половинками или четвертинками. На сушку идут сорта Бессемянка, Бартлет, Зеленая ильинка и др. Снимают груши для сушки еще твердыми, когда они только начинают созревать. Сушеные груши содержат до 36 % сахара и до 24 % воды.

Сушеные абрикосы — урюк, курага, кайса — содержат до 46 % сахара и от 15 до 20% влаги.

Самая лучшая слива для сушки — Венгерка. Содержание сахара в сушеных сливах колеблется в зависимости от сорта: считается, что в среднем сахаристость сушеных слив не превышает 40 %, содержание влаги составляет от 12 до 25 %.

Очень вкусен сушеный инжир — один из самых лучших и питательных сухофруктов, в нем до 55 % сахара. Малину сушат до 10 % содержания влаги.

Персики сушатся без косточек до тех пор, пока влаги в них остается 15—20 %, сахара в сушеных персиках 51 %.

Сушеная вишня содержит от 15 до 20 % влаги.

Кроме перечисленных фруктов и ягод сушат также виноград, чернику, черешню, черную смородину и др.

Зефир абрикосовый *

☞ 100 г абрикосов, 1 яйцо (белок), 50 г сахара, 30 мл фруктового сиропа, 2 г желатина

Желатин замочить в воде на 30 минут. Абрикосы вымыть, удалить косточки, сварить в небольшом количестве воды, отвар слить, абрикосы протереть через волосяное сито. Добавить в абрикосовое пюре сахар и варить на слабом огне до загустения. Взбить белки в пену и соединить с кипящим пюре. Добавить растворенный в воде желатин, перемешать, снять с огня. Переложить абрикосовую массу в вазочки и охладить. При подаче полить фруктовым сиропом.

Мороженое с абрикосами *

☞ 100 г сливочного мороженого, 30 мл абрикосового сока, 10 мл лимонного сиропа, 10 г взбитых сливок, половинки абрикосов для украшения.

Выложить мороженое в середину вазочки, налить абрикосовый сок и лимонный сироп. Украсить половинками абрикосов и взбитыми сливками.

Варенье из абрикосов

☞ 1 кг абрикосов, 1,5 кг сахара, 400 мл воды

Абрикосы вымыть и наколоть в нескольких местах тонкой деревянной шпилькой. Сварить сироп, залить им подготов-

ленные абрикосы и оставить на сутки. Сироп слить, довести до кипения, снова залить абрикосы и еще раз оставить на сутки. На третий день в этом же сиропе сварить абрикосы до готовности (пока они не станут прозрачными).

Компот из абрикосов

☞ 250 г абрикосов, 5 ст. л. сахара, 600 мл воды

Абрикосы промыть, разрезать пополам, вынуть косточки. В кипящую воду всыпать сахар, хорошо перемешать, добавить абрикосы, довести до кипения и охладить.

Кисель из свежих абрикосов

☞ 150 г абрикосов, 10 г сахара, 2 ст. л. картофельного крахмала, 600 мл воды

Абрикосы тщательно вымыть, удалить косточки. Положить абрикосы в кастрюлю, залить горячей водой и кипятить 5 минут. Сваренные абрикосы вместе с отваром протереть через сито, добавить сахар, довести до кипения и подмешать разведенный крахмал. Готовый кисель посыпать сахаром и охладить.

Суфле из абрикосов

☞ 4 яичных белка, 5 ст. л. сахара, 1 ч. л. сливочного масла, 1 ст. л. сахарной пудры

Вымыть абрикосы в холодной воде, косточки удалить. Подготовленные плоды положить в кастрюлю, добавить немного воды, припустить до готовности, охладить и протереть через сито. Добавить сахар и, помешивая деревянной ложкой, проварить до загустения. В приготовленную смесь, не охлаждая ее, влить взбитые в крепкую пену белки. Осторожно перемешать. Сковороду смазать маслом, суфле уложить горкой, посыпать сахарной пудрой, выпечь и подавать с охлажденным молоком.

Самбук из свежих абрикосов

☞ 200 г абрикосов, 5 ст. л. сахара, 10 г желатина, 1 яйцо (белок), лимонная кислота

Для сиропа: 20 г сока, 50 г сахара, 4 ст. л. воды

Абрикосы вымыть, разрезать пополам и удалить косточки. Положить абрикосы в неокисляющую посуду, залить небольшим количеством горячей воды и варить 10—12 минут. Сваренные абрикосы протереть, соединить с сахаром, добавить лимонную кислоту и яичный белок, тщательно перемешать, поставить кастрюлю на лед и взбить массу до образования пышной массы. Подготовленный желатин соединить с небольшим количеством воды и, непрерывно помешивая, нагреть до 45 °С. Процедить и влить тонкой струйкой, помешивая венчиком, в взбитую массу. Быстро разлить ее в формочки и поставить в холодное место для застывания. При подаче полить сиропом.

Мороженое фруктово-ягодное *

☞ 1 кг фруктов и ягод (малина, клубника, абрикосы, персики), 300 г сахара, 300 мл воды

Спелые фрукты и ягоды перебрать, удалить косточки, приготовить пюре (не варить!). Из воды и сахара сварить сироп, охладить его, смешать с фруктово-ягодным пюре, еще раз протереть через сито. Заморозить в мороженице.

Сироп абрикосовый *

☞ 1 кг абрикосов, 500 мл воды, 1 л сахарного сиропа

Зрелые абрикосы вымыть, обсушить, освободить от косточек, размять в кашу. Ядрышки очистить от шелухи, измельчить, добавить к каше, засыпать все небольшим количеством сахара и дать настояться 2 часа. Затем добавить воду, смешать с сахарным сиропом, прокипятить 5 минут, охладить, перелить в бутылки, добавить несколько целых очищенных ядрышек и поставить в прохладное место.

Напиток «Абрикос» *

☞ 100 г молока, 50 мл абрикосового сока с мякотью

Охлажденное молоко и сок взбить, охладить и наполнить высокий стакан. Подавать с соломинкой или цветной трубочкой.

Фраппе абрикосовый *

☞ 80 г мороженого, 40 мл абрикосового сока с мякотью, 30 мл молока

Сок и молоко добавить в мороженое, взбитое с сиропом, хорошо перемешать.

Физ абрикосовый *

☞ 40 мл абрикосового сока с мякотью, 10 мл лимонного сока, ½ яичного белка, 100 мл содовой или минеральной воды

Взбить с помощью шейкера, подавать в высоком стакане.

Коблер абрикосовый *

☞ 90 мл абрикосового сока с мякотью, 10 мл лимонного сока, 50 г абрикосов

В высокий стакан, наполненный на $\frac{2}{3}$ измельченным льдом, влить все компоненты, положить фрукты и тщательно перемешать. Подавать с соломинкой и чайной ложкой для фруктов, украсить абрикосами без косточек. Вместо свежих абрикосов можно использовать абрикосы из консервированного компота.

Джулеп абрикосовый *

☞ 3 побега свежей мяты, 90 мл молока, 40 г яйца (желток), 40 г творога, 2 ч. л. сахара

Охлажденное молоко, творог и яичный желток взбить в шейкере и перелить в стакан с мятой и сахаром. Подавать без льда, украсить листьями мяты.

Айва печеная

Айву вымыть, удалить сердцевину и заполнить ее сахаром. Положить айву на противень, подлить немного воды и запекать 35 минут. При подаче полить фруктовым сиропом или вареньем.

Айва натуральная (заготовка на зиму) *

Айву вымыть, удалить пух, вырезать сердцевину, нарезать дольками 15—20 мм, пробланшировать в горячей воде (85 °С) 12—15 минут, остудить и уложить в чистые сухие банки. Наполненные банки залить кипящей водой, накрыть крышками, поставить в кастрюлю с водой, нагретой до 70 °С. Время стерилизации при 100 °С для банок вместимостью 0,5 л — 10 минут, 1 л — 12 минут, 3 л — 25 минут. После обработки банки укупорить, перевернуть вниз горлышком и охладить.

Варенье из айвы *

Пробланшированные плоды положить в кастрюлю и залить горячим сахарным сиропом, приготовленным из расчета 300 мл воды и 1 кг 250 г сахара на 1 кг плодов. Поставить на слабый огонь и уварить до готовности. Кипящее варенье разлить в горячие сухие банки, накрыть их крышками и поставить в кастрюлю с водой, нагретой до 70 °С. Время пастеризации при 90—95 °С для банок вместимостью 0,5 л — 10 минут, 1 л — 15 минут. После обработки банки укупорить, перевернуть вниз горлышком и охладить.

Кисель из айвы

☞ 50 г айвы, 25 г сахара, 200 мл воды, 10 г картофельного крахмала, 5 мл лимонного сока

Айву вымыть, разрезать, удалить сердцевину, нарезать дольками. Залить горячей водой и варить 20—25 минут. Отлить 50 мл

отвара, охладить и развести в нем крахмал. Разваренную айву протереть через сито, всыпать сахар, добавить лимонный сок, довести до кипения. Влить процеженный разведенный крахмал, перемешать, еще раз довести до кипения и снять с огня. Готовый кисель охладить и подавать на стол.

Компот из айвы

☞ 100 г айвы, сахар, 100 мл воды, цедра $\frac{1}{4}$ лимона

Айву вымыть, разрезать на 4 части, удалить сердцевину. Нарезать айву тонкими ломтиками, положить в кастрюлю и варить, пока не станет мягкой. Добавить сахар, цедру лимона, довести до кипения и снять с огня.

Салат из айвы с дыней

☞ 1 айва, 200 г дыни, 10 мл ананасного сока, 25 г сливок, 40 г сахара

Дыню и айву вымыть, почистить. Дыню нарезать кубиками, айву натереть на крупной терке, все перемешать и выложить в салатницу. Взбить сливки с сахаром, смешать с ананасным соком и заправить салат.

Пастила из айвы

☞ 1 кг айвы, 400 г сахара, 200—300 г яблок, сок 1 лимона

Не очень крупную айву вымыть, разрезать на 4 части, удалить сердцевину, залить айву водой и отварить. Яблоки вымыть, разрезать на 4 части, удалить сердцевину и добавить к айве. Варить, пока фрукты не станут мягкими. Протереть через сито, добавить сахар и сок лимона. Снова варить, пока масса не загустеет. Когда пастила сварится, выложить ее на смоченную водой доску и разровнять смоченным в воде широким ножом, чтобы получился пласт толщиной 1 см. Прикрыть марлей и поставить в сухое, хорошо проветриваемое место на 1—2 дня. Когда пастила высохнет, нарезать ее ромбиками, обвалить

в сахаре, сложить в банки и плотно закрыть. Пастила может храниться долгое время.

Напиток из айвы со сливками *

☞ 80 г айвы, 20 г сахара, 10 г взбитых сливок, 2 мл лимонного сока, 200 мл воды

Айву вымыть, почистить, удалить сердцевину с семенами, нарезать айву кусочками. Вскипятить воду, опустить в нее айву и отварить до мягкости. Протереть через сито вместе с отваром, добавить сахар и лимонный сок, перемешать и охладить. Готовый напиток перелить в стакан, украсить взбитыми сливками.

Кисель из ананасного сока *

☞ 50 мл сока ананаса, 20 г сахара, 8 г картофельного крахмала, 100 мл воды

Воду вскипятить, всыпать сахар и сварить сахарный сироп. Крахмал развести в половине нормы сока и влить, помешивая, в кипящий сироп. Довести до кипения, влить оставшийся сок, хорошо перемешать и снять с огня. Подавать в охлажденном виде.

Ананасное лакомство *

☞ 50 г сливочного мороженого, 50 г апельсинового мороженого, 20 г взбитых сливок, 50 г ананаса, 2 ягодки черешни

Выложить в форму 2 порции разного мороженого, промежуток между ними заполнить взбитыми сливками. Покрыть все ломтиками ананаса. Каждую порцию мороженого украсить розочкой из взбитых сливок и ягодой черешни.

Зефир ананасный *

☞ 125 г ананаса, 100 г сливок, 40 г сахара

Ананас очистить от кожуры и сердцевины, нарезать, залить небольшим количеством воды и, добавив треть нормы сахара, не-

много отварить. Протереть мякоть ананаса через сито, смешать с оставшимся сахаром и взбитыми в пышную пену сливками. Готовый зефир выложить в вазочку. Подавать охлажденным.

Напиток ананасный *

☞ 50 г ананаса, 30 мл ананасного сока, 50 г сливочного мороженого, 120 мл лимонада

Положить в высокий стакан мороженое, добавить ананасный сок, нарезанный ананас и лимонад.

Коктейль ананасный *

☞ 50 мл ананасного сока, 100 мл молока, 50 г ананаса

Взбивать в миксере молоко и ананасный сок в течение 2—3 минут. Перелить в высокий стакан, украсить ломтиком ананаса.

Коктейль ананасный с кокосом *

☞ 50 г ананаса, 25 мл ананасного йогурта, 1 ст. л. тертого кокосового ореха, 50 мл молока

Ананас, йогурт, тертый кокосовый орех и молоко взбить в миксере в течение 15 секунд. Перелить коктейль в бокал, перед подачей на стол охладить.

Шербет ананасный *

☞ 50 мл ананасного сока, 50 г ванильного мороженого, 100 мл лимонного морса

Положить в стакан мороженое. Ананасный сок смешать в миксере с лимонным морсом и влить в стакан. Не перемешивать.

Коктейль «Бэмби» *

☞ 100 мл апельсинового сока, 30 г сливочного мороженого, 5 ягод вишни, 50 мл газированной воды

Вишни вымыть, вынуть косточки. В бокал положить мороженое, влить апельсиновый сок и опустить вишни. Долить газированной воды. Коктейль не смешивать — у него должны быть разноцветные слои.

Коктейль «Рыжий верблюд» *

☞ 200 мл апельсинового сока, 10 г липового меда, 5 мл абрикосового сока, 3—4 кубика льда, сахар

Края бокалов слегка смочить водой и опустить в сахар. На дно положить лед, налить апельсиновый и абрикосовый сок, добавить мед, сахар по вкусу и перемешать. Поставить в холодильник на 20—30 минут и подавать с соломинками и сладкими бутербродами.

Желе из апельсинов *

☞ ½ апельсина, 50 г сахара, 200 мл воды, 10 г желатина

Апельсин вымыть, обдать кипятком. С четвертой части апельсина теркой снять цедру. Выжать сок из половины апельсина. Желатин замочить в холодной кипяченой воде на 30 минут. Вскипятить воду, добавить в нее сахар, апельсиновую цедру, размоченный желатин и проварить. Снять с огня, процедить и немного остудить. Добавить апельсиновый сок, перемешать и перелить в чашку или вазочку.

Крем апельсиновый *

☞ 50 мл апельсинового сока, 5 мл лимонного сока, 50 г сахара, 100 г сливок, 4 г апельсиновой цедры, 5 г желатина, 20 мл апельсинового сиропа

Желатин залить холодной водой на 30 минут. Смешать апельсиновый и лимонный сок, добавить сахар и измельченную апельсиновую цедру. Поставить на огонь, добавить желатин и, непрерывно помешивая, нагревать массу, пока сахар и желатин не растворятся. Снять с огня. Охлажденные сливки взбить

в пышную массу и осторожно смешать с апельсиновой массой. Готовый крем выложить в вазочку и охладить. Подавать, украсив апельсиновыми дольками и полив апельсиновым сиропом.

Мусс апельсиновый с лимоном *

☞ ½ апельсина, ¼ лимона, 40 г сахара, 100 мл воды, 4 г желатина

Желатин замочить в холодной кипяченой воде на 30 минут и откинуть на сито. Апельсин и лимон вымыть, обдать кипятком, срезать цедру тонкой лентой. Вскипятить воду, положить в нее цедру, сахар, разбухший желатин, немного проварить, помешивая, и снять с огня. Остудить до комнатной температуры и влить отжатый из цитрусовых сок. Взбить массу в пышную белую пену, выложить в вазочку и поставить в холодильник для застывания.

Суфле апельсиновое *

☞ ¼ апельсина, 25 г сахара, 200 мл молока, 1 яйцо, 25 г сливочного масла, 10 г пшеничной муки, соль

Апельсин вымыть, обдать кипятком и снять теркой цедру. Положить в посуду 20 г сливочного масла, растопить, добавить муку и прогреть, не доводя до кипения. Осторожно влить молоко, перемешать с масляно-мучной смесью, добавить апельсиновую цедру, соль, сахар и варить на слабом огне 20 минут. Снять с огня, добавить яичный желток, перемешать и остудить. Добавить апельсиновый сок. Белок взбить в крепкую пену и осторожно ввести в смесь. Смазать маслом форму и выложить подготовленную массу. Запекать в духовке 20 минут.

Шербет апельсиновый *

☞ 50 г сливочного мороженого, 20 мл апельсинового сиропа, 100 мл яблочного морса

Смешать в миксере апельсиновый сок и яблочный морс. Положить в стакан сливочное мороженое и влить апельсиново-яблочную смесь. Не перемешивать. Подавать с ложечкой.

Сок апельсиновый со сливками *

☞ $\frac{1}{2}$ яичного желтка, 300 мл апельсинового сока, 2 ст. л. сахара, сливки

Желток взбить с 200 мл апельсинового сока и сахаром, добавить оставшийся сок, перемешать, перелить в стакан и долить сливками.

Напиток апельсиновый *

☞ 150 мл молока, 50 мл апельсинового сока, 1 ст. л. сахара

Смешать молоко с соком, добавить сахар и взбить венчиком, чтобы получилась однородная масса. Подавать в охлажденном виде.

Компот апельсиновый

☞ 1 апельсин, 30 г сахара, 50 мл воды

Апельсин очистить от кожуры, нарезать поперек тонкими кружочками, удалить семена. Вскипятить воду, растворить в ней сахар, охладить и залить апельсин сиропом.

Компот апельсиновый с медом

☞ 2 апельсина, 500 мл воды, 2 ст. л. сахара, 1 ст. л. меда, сливки

С апельсинов срезать тонкий слой цедры, нарезать ее полосками и проварить с сахаром. В сироп положить мед, охладить. Апельсины нарезать кружочками, разложить в порционную посуду и залить приготовленным сиропом. Если апельсины очень сладкие, подкислить сироп лимонным соком. Подавать со взбитыми сливками.

Апельсины в имбирном соусе карамель *

☞ 1 апельсин, мед для соуса, 1 ст. л. лимонного сока, сахар, щепотка молотого имбиря, листья мяты для украшения

Апельсин почистить, чтобы в дольках не было косточек. Растопить мед, добавить лимонный сок, сахар и воду, довести до кипения и подмешать имбирь. В соус положить апельсиновые дольки и готовить, переворачивая, 2 минуты. Дольки выложить на тарелку, полить оставшимся соусом и украсить мятой.

Корзиночки апельсиновые с кремом *

☞ 2 больших апельсина, сахар, 10 г желатина, 200 г сливок, щепотка ванилина

Апельсины вымыть, разрезать поперек на 2 части, осторожно выжать сок, вынуть остатки мякоти. Вскипятить 100 мл воды, добавить сахар, апельсиновый сок и набухший желатин. Когда желатин растворится, жидкость, помешивая, охладить и ввести в взбитые сливки с ванилином. Приготовленным кремом наполнить кожуру апельсинов.

Арбузный мед *

Из спелых сладких арбузов ложкой выбрать мякоть, протереть ее через сито, процедить через два слоя марли и довести до кипения, снимая шумовкой пену. Снова процедить и уварить на медленном огне, непрерывно помешивая. Мед будет готов, когда его объем уменьшится в 5—6 раз.

Цукаты из арбузных корок *

☞ 1 кг арбузных корок, 1,5 кг сахара, 800 мл воды, 1,5 г лимонной кислоты, ванильный сахар

Отделить белую часть арбузной корки от наружной зеленой и нарезать небольшими кубиками. Опустить кубики в кипящую воду и варить около 10 минут (пока не станут мягкими). Сварить сахарный сироп, опустить в него арбузные корки и варить до прозрачности. Выдержать 8—10 часов и проварить еще в течение 10 минут. Повторить варку 3—4 раза с интервалом 3—4 часа. В конце приготовления добавить ванилин и лимонную

кислоту. Прозрачные горячие корки откинуть на сито или дуршлаг, чтобы стек сироп. Подсушить цукаты в течение 5—8 часов в духовом шкафу при температуре 40—50 °С, пересыпать сахарной пудрой, охладить, сложить в банку и хранить в сухом месте.

Джем из арбуза и красной смородины
(заготовка на зиму) *

☞ 1 кг мякоти арбуза, 1 кг красной смородины, 1 кг сахара

Смородину вымыть, истолочь с сахаром, добавить нарезанную мякоть арбуза и перемешать. Поставить на огонь, довести до кипения и варить 35—40 минут. Немного остудить, протереть через сито, разложить в чистые банки и закрыть крышками. Хранить в холодильнике.

Мусс из арбуза *

☞ 300 г мякоти арбуза, 30 г сахара, 10 г желатина, 5 мл лимонного сока

Желатин замочить в холодной воде на 30 минут. Отжать из мякоти арбуза сок, добавить сахар и лимонный сок, довести до кипения. Растворить в смеси набухший желатин и снять с огня. Остудить массу до 30—35 °С, взбить, выложить в вазочки и охладить.

Салат с арбузом

☞ 1 ломтик арбуза, 1/4 яблока, 1/4 груши, 1 ч. л. вишен, 1 ч. л. спелого крыжовника, 1 ч. л. меда

Арбуз нарезать кубиками. Грушу и яблоко вымыть, очистить от кожуры и семян, нарезать ломтиками. Ягоды вымыть, у вишен удалить косточки. Все выложить в вазочку и смешать с медом.

Мусс банановый *

☞ 100 г бананов, 40 г сахара, 7 г желатина, 150 мл воды, 5 мл лимонного сока

Желатин замочить на 30 минут в холодной воде. Мякоть спелых бананов растереть с 10 г сахара до однородной массы. Из остального сахара и воды сварить сироп. Довести его до кипения и растворить набухший желатин. Вновь довести до кипения, добавить лимонный сок, снять с огня и охладить до 50 °С. Смешать с банановым пюре, взбить, переложить в вазочку и охладить перед подачей на стол.

Десерт банановый *

☞ 200 г бананов, 50 г сахара, 50 г сливок, 25 г орехов, 5 г какао-порошка

Бананы очистить, нарезать кусочками. Сахар смешать с порошком какао, обвалять в этой смеси бананы и выложить в вазочку. Сливки взбить и украсить ими бананы. Посыпать измельченными орехами.

Коктейль банановый

☞ 200 мл молока, 50 г бананов, 50 г сахара, сок 1 апельсина

Молоко вскипятить с сахаром и охладить. Банан протереть через сито. Влить в банановое пюре молоко, взбить в миксере и охладить. Перелить в бокал и подавать с соломинкой.

Компот банановый

☞ 50 г бананов, 250 мл воды, 40 г сахара

Банан очистить, нарезать кружочками. Воду вскипятить, всыпать сахар, положить нарезанные кружочками бананы и варить на медленном огне 20 минут.

Салат из бананов с орехами и сметаной *

☞ 1 банан, 1/2 ст. л. измельченных орехов, 20 г сметаны

Банан очистить и разрезать вдоль, посыпать орехами. Сметану взбить и нанести узор на банан.

Парфе банановое *

☞ 20 г бананов, 130 г сливок, 30 г сахара, 30 мл молока, 1 яичный желток, ванилин.

Яичный желток растереть с сахаром и ванилином, развести горячим молоком, проварить, постоянно помешивая, до загустения и охладить. Спелый банан растереть до пюреобразного состояния и соединить с яично-молочной смесью. Охлажденные сливки взбить в пышную пену, осторожно перемешать с подготовленной массой, выложить в форму и заморозить. Готовое парфе украсить взбитыми сливками.

Санди банановый *

☞ 50 г сливочного мороженого, 30 мл апельсинового сока, $\frac{1}{3}$ банана

Положить в вазочку сливочное мороженое. Банан очистить, нарезать тонкими колечками и покрыть ими мороженое. Сверху полить апельсиновым соком.

Брусника свежая с сахаром

☞ 100 г брусники, 25 г сахарной пудры

Ягоды промыть холодной кипяченой водой, выложить на сито, подсушить, смешать с сахарной пудрой и подавать как десерт.

Варенье из брусники (заготовка на зиму) *

☞ 1 кг брусники, 1,75 кг сахара, 200 мл воды, 1,5 г корицы

Ягоды вымыть и обсушить. Сварить сахарный сироп из воды и сахара, положить в него ягоды, добавить корицу и варить на слабом огне, периодически помешивая и снимая пену, 20 минут. Варенье снять с огня, дать ему постоять 10—15 минут, поставить снова на огонь и варить до готовности. Остудить, выложить в подготовленные банки и укупорить.

Джем брусничный (заготовка на зиму) *

☞ 1 кг брусники, 5 г меда или сахара, 200 мл воды, цедра $\frac{1}{4}$ апельсина, корица

Бруснику вымыть, залить водой, добавить апельсиновую цедру и корицу. Варить на слабом огне, постоянно помешивая, пока не загустеет. В горячем виде расфасовать джем в стерилизованные банки и закатать.

Морс брусничный

☞ 150 г брусники, 120 г сахара, 1 л воды

Ягоды промыть в кипяченой воде и отжать из них сок в стеклянную или фарфоровую посуду. Накрыть крышкой и поместить в холодильник. Выжимки залить водой, прокипятить в течение 5 минут и процедить. В полученный отвар добавить отжатый сок и сахар.

Суп брусничный

☞ 125 г брусники, 12 г сахара, 25 г саго, 100 мл воды, 5 г корицы, 5 г лимонной цедры

Ягоды промыть холодной кипяченой водой. Вскипятить воду и положить в нее бруснику, лимонную цедру и корицу. Варить до готовности, процедить, протереть разваренную бруснику через сито. Отдельно сварить саго до прозрачности и положить его вместе с протертой брусникой в отвар с пряностями. Варить 30 минут, постоянно помешивая. Подавать с сухариками или гренками.

Напиток брусничный

☞ 200 г брусники, 100 мл воды, 25 г сахара, 10 мл лимонного сока

Бруснику вымыть холодной кипяченой водой, откинуть на сито и обсушить. Залить водой и варить 10 минут. Протереть через сито вместе с отваром, добавить сахар и еще раз довести

до кипения. Влить лимонный сок и снять с огня. Подавать охлажденным.

Коктейль брусничный *

☞ 30 мл брусничного сиропа, 100 мл воды, 100 г сливочного или клубничного мороженого, ягоды брусники

Брусничный сироп развести холодной кипяченой водой и взбить в миксере с мороженым. Коктейль подавать охлажденным, положив в высокий стакан несколько ягод брусники.

Компот брусничный (заготовка на зиму) *

☞ 1 кг брусники, 400 г сахара, 200 мл воды, 1 ч. л. цедры лимона, 3 г корицы

Ягоды брусники вымыть и обсушить. Сварить сахарный сироп, положить в него корицу и немного проварить. Всыпать бруснику, добавить лимонную цедру и варить, пока брусника не станет мягкой. Снять с огня, остудить, перелить в банки, укупорить и хранить в прохладном месте.

Яблоки печеные с брусникой

☞ 200 г яблок, 50 г брусники, 50 г сахара, 5 г сахарной пудры

Яблоки вымыть и вырезать сердцевину. Бруснику вымыть, выложить на сито, обсушить и перемешать с сахаром. Заполнить углубления в яблоках брусникой и запечь яблоки в духовке. Подавать, посыпав сахарной пудрой.

Брусника в сиропе

☞ 1 кг брусники, 300 г сахара, 400 мл воды, цедра 1 лимона

Зрелую бруснику перебрать, промыть в холодной воде и положить в стеклянную или фаянсовую банку. Для приготовления сиропа в кастрюлю всыпать сахар, влить 2 стакана воды, добавить лимонную цедру, поставить на огонь, закипятить, проце-

дить и охладить. Холодным сиропом залить бруснику, закрыть банку. Хранить бруснику в прохладном месте. Подавать к жареному мясу и птице.

Варенье из винограда (заготовка на зиму) *

☞ 1 кг винограда, 1 кг сахара, 500 мл воды, 1,5 г лимонной кислоты

Крупный, не совсем созревший виноград белого сорта вымыть, удалить семена. Вскипятить воду, всыпать сахар, сварить сироп. Опустить в него ягоды винограда и варить на слабом огне до загустения, периодически помешивая. В конце варки добавить лимонную кислоту. Варенье остудить, разлить в чистые стерильные банки и закупорить.

Желе из виноградного сока *

☞ 200 мл виноградного сока, 60 г сахара, 8 г желатина, 5 мл лимонного сока

Желатин замочить в холодной кипяченой воде на 30 минут для набухания. Виноградный сок довести до кипения, всыпать сахар, добавить лимонную кислоту. Подмешать набухший желатин, довести до кипения и снять с огня. Готовое желе немного остудить, перелить в вазочку и поставить в холодильник.

Кисель виноградный

☞ 75 г винограда, 40 г сахара, 12 г картофельного крахмала, 125 мл воды

Спелые сладкие ягоды винограда отделить от веточек, вымыть и отжать сок. Выжимки залить горячей водой, довести до кипения, проварить в течение нескольких минут и процедить. Часть отвара охладить и развести в нем крахмал. В отвар всыпать сахар, довести до кипения, влить отжатый виноградный сок, хорошо перемешать и сразу же снять с огня. Готовый кисель охладить.

Компот из винограда

☞ 80 г винограда, 200 мл воды, 50 г сахара, 5 мл лимонного сока

Крупные ягоды винограда вымыть холодной кипяченой водой, обдать кипятком и выложить в вазочку. Воду вскипятить, всыпать сахар, сварить сахарный сироп, добавив в конце варки сок лимона. Охладить и залить ягоды винограда.

Вишня в собственном соку (заготовка на зиму) *

☞ 1 кг вишни, 500 г сахара

Вишни хорошо промыть в холодной кипяченой воде. Сполоснуть горячей водой, обсушить, вынуть косточки и пересыпать ягоды сахаром. Когда они дадут сок и сахар растворится, разложить в чистые банки и накрыть крышками. Пастеризовать при 85 °С (банки 0,5 л — 10 минут, банки 1 л — 15 минут) и закатать.

Кисель вишневый

☞ 30 г вишни, 30 г сахара, 200 мл воды, 10 г картофельного крахмала

Вишни вымыть в холодной кипяченой воде, удалить косточки, засыпать ягоды сахаром. Через 30 минут отжать вишни, процедить сок и хранить его в закрытой посуде в холодильнике, пока варится кисель. Выжимки залить горячей водой, довести до кипения и процедить. 50 мл отвара охладить и развести в нем крахмал. Остальной отвар довести до кипения и влить, помешивая, процеженный крахмал. Еще раз довести до кипения, снять с огня, охладить, помешивая, и влить отжатый сок.

Коктейль вишневый

☞ 50 мл вишневого сока, 70 г сливочного мороженого, 150 мл молока, клубника

Молоко вскипятить и охладить. Половину нормы мороженого положить в миксер. Влить вишневый сок и молоко, взбивать смесь 1—3 минуты, перелить в фужеры и положить сверху по кусочку мороженого. Подавать с ягодами клубники.

Компот вишневый

☞ 100 г вишни, 15 г сахара, 100 мл воды

Вишни вымыть, удалить косточки, положить ягоды в кастрюлю, добавить сахар, влить воду и варить, пока вишни не станут мягкими.

Коктейль вишнево-ореховый *

☞ 50 г сливочного мороженого, 50 мл вишневого сиропа, 1 ч. л. молотых орехов, 100 мл молока, 3—4 дольки мандарина

Положить мороженое в высокий стакан, полить его вишневым сиропом, посыпать молотыми орехам, залить холодным кипяченым молоком и осторожно перемешать. Украсить дольками мандарина.

Мусс вишневый *

☞ 100 г вишни без косточек, 50 г грецких орехов, 1/2 ст. л. меда

Орехи измельчить. Вишню вымыть в холодной кипяченой воде, обсушить, удалить плодоножки и вынуть косточки. Протереть ягоды через сито, смешать с медом и измельченными орехами.

Сироп вишневый с мякотью (заготовка на зиму) *

☞ 1 кг вишни, 500 г сахара, 200 мл воды

Вишни вымыть, вынуть косточки, засыпать ягоды 250 г сахара и дать постоять, пока не выделится сок. Сок слить и убрать в холодное место. Вишни залить горячей водой, всыпать оставшийся сахар, довести до кипения и варить 5—7 минут. Протереть

ягоды вместе с отваром через волосяное сито. Вишневое пюре смешать с соком, довести до кипения и снять с огня. Готовый сироп охладить, перелить в бутылки, укупорить и хранить в сухом прохладном месте.

Мороженое с зернышками граната *

☞ 100 г сливочного мороженого, 20 мл брусничного сиропа, зернышки граната для украшения

Выложить мороженое в вазочку, налить вокруг брусничный сироп. Мороженое украсить зернышками граната.

Напиток гранатовый *

☞ 10 мл сока граната, 15 мл яблочного или виноградного сока, 5 мл сока лимона, 20 г сахара, 150 мл кипяченой воды

Сок граната развести холодной кипяченой водой, добавить любой другой сок (яблочный, виноградный), сахар и сок лимона. Смешать, перелить в высокий стакан и подавать на стол.

Салат из граната и свеклы *

☞ 25 г зерен граната, 125 г свеклы, 1/2 луковицы, сок 1 граната, зелень петрушки

Свеклу вымыть, испечь в духовке, почистить и натереть. Сок граната соединить с натертой свеклой. Добавить мелко нарезанный репчатый лук и измельченную зелень петрушки. Перемешать, выложить в салатницу, посыпать зернышками граната.

Фруктовый салат с зернышками граната *

☞ 50 г зерен граната, 1/2 апельсина, 50 г зеленого винограда без косточек, 1/2 киви, 50 мл апельсинового сиропа, 1/4 банана

Апельсин очистить, половину нарезать тонкими ломтиками. Ягоды винограда вымыть, обсушить, разрезать пополам. Киви очистить и нарезать кружочками. Банан очистить и нарезать

кусочками. Смешать в салатнице с зернами граната и полить апельсиновым сиропом.

Напиток грейпфрутовый *

☞ 50 г апельсинового мороженого, 50 г фруктов ассорти консервированных, 50 мл грейпфрутового сока, газированная вода

Положить в высокий стакан мороженое и фрукты, полить грейпфрутовым соком. Залить все газированной водой. Подавать на стол с ложечкой.

Крем грейпфрутовый *

☞ 185 г сливок, 1 яичный желток, 25 г сахара, сок 1/4 лимона, 250 мл грейпфрутового сиропа, 5 г желатина

Сливки перемешать с сахаром и желтком, выложить в кастрюлю и приготовить крем на водяной бане. Желатин замочить в холодной воде на 30 минут и растворить на водяной бане. В остывший крем добавить лимонный сок, грейпфрутовый сироп, процеженный желатин и 60 г взбитых сливок. Крем хорошо перемешать, перелить в стаканы и поставить в холодильник для застывания.

Напиток десертный из грейпфрута *

☞ 70 мл грейпфрутового сока, 15 мл лимонного сока, 15 мл апельсинового сиропа, 15 мл малинового сиропа, 80 мл газированной воды

Смешать грейпфрутовый сок с лимонным, апельсиновым и малиновым сиропом, залить газированной водой.

Джем грушевый (заготовка на зиму)

☞ 1 кг груш, 200 мл яблочного сока, 1 кг сахара

Груши вымыть, очистить от кожуры, удалить сердцевину и нарезать на мелкие кусочки. Положить груши в эмалированную посуду, залить яблочным соком, добавить сахар и варить

на слабом огне, постоянно помешивая, пока джем не загустеет. Разложить в чистые банки и закупорить.

Груша, запеченная с медом *

☞ 2 груши, 1½ ст. л. меда, ½ ст. л. измельченных грецких орехов, 1 щепотка имбиря

Смешать мед с имбирем и измельченными грецкими орехами. Груши вымыть, очистить от кожуры, вырезать сердцевину. Обмакнуть груши в медовую смесь, положить на противень и запечь в духовке.

Компот грушевый

☞ 150 г груши, 15 г сахара, 200 мл воды, сок ¼ лимона

Не очень спелые груши вымыть, очистить от кожуры, разрезать на 4 части, удалить сердцевину. Вскипятить воду и растворить в ней сахар. Опустить в сахарный сироп подготовленные груши и варить на слабом огне в закрытой посуде. Сваренные груши вынуть и положить в чашку. Сироп еще немного уварить, добавить лимонный сок и полить этим сиропом груши. Готовый компот подавать охлажденным.

Пломбир с вареными грушами *

☞ 400 г пломбира, 200 г груш твердого сорта, 200 г сливок, 200 г орехов, 30 г сахара, 200 мл воды

Воду вскипятить, добавить сахар и сварить сироп. Орехи поджарить и измельчить. Груши вымыть, очистить от кожуры, удалить сердцевину, разрезать вдоль пополам и сварить в сахарном сиропе до прозрачности. Вынуть, остудить, нарезать тонкими ломтиками. Взбить сливки. Пломбир размять, выложить дно и стенки формы слоем примерно 3 см. Поверх пломбира на дно формы положить груши, посыпать их орехами и выложить сверху взбитые сливки. Выкладывать слоями груши, орехи, сливки, пока форма не заполнится почти доверху.

Оставить незаполненными 2—3 см, выложить пломбир и поставить форму на холод на 10 часов. Перед подачей на стол опустить форму на несколько секунд в горячую воду и перевернуть на блюдо. Посыпать орехами.

Мороженое с грушами *

☞ 100 г сливочного мороженого, 30 мл персикового сока, 20 мл лимонного сиропа, 10 г взбитых сливок, ломтики груши для украшения

Выложить сливочное мороженое в середину вазочки пирамидкой, налить вокруг персиковый сок и лимонный сироп, украсить ломтиками спелой груши и взбитыми сливками.

Пудинг грушевый

☞ 200 г груш, 40 г манной крупы, 200 мл молока, 1 яйцо, 20 г сливочного масла, 40 г сахара, 15 г изюма, 5 мл сока лимона, 3 г корицы, 2 г соли, 30 мл фруктового соуса

Изюм перебрать и тщательно промыть. Орехи измельчить. Взбить белок. Молоко вскипятить, всыпать просеянную манную крупу, посолить, сварить манную кашу. Добавить желток, половину сливочного масла, изюм, орехи, корицу и влить лимонный сок. Хорошо перемешать и ввести взбитый белок, перемешивая сверху вниз. Смазать маслом форму и выложить слоями груши и кашу. Нижний слой должен быть из груш, а верхний — из каши. Поверхность разровнять, сбрызнуть оставшимся растопленным маслом и выпекать пудинг в духовом шкафу. Готовый пудинг полить фруктовым соусом.


Груши фаршированные

☞ 2 крупные мягкие груши, 1 крупная морковь, 2 ч. л. сметаны, ½ ч. л. сахара, 4 редиса или зеленый лук (зеленый салат)

Разрезать груши пополам и удалить сердцевину. Морковь почистить, вымыть и натереть, смешать со сметаной и сахаром.

Наполнить тертой морковью груши, сверху посередине выложить редис или измельченный зеленый лук. Положить каждую половинку груши на лист салата. Подавать с белым хлебом, намазанным маслом.

Компот из дыни

 100 г дыни, 30 г сахара, 200 мл воды


Дыню вымыть, срезать кожуру. Нарезать дыню небольшими кубиками, положить в посуду и засыпать 10 г сахара. Встряхнуть, чтобы все кусочки дыни покрылись сахаром, и поставить в прохладное место на 2 часа. Вскипятить воду, всыпать оставшийся сахар, добавить дыню, довести до кипения и сразу же снять с огня. Накрывать компот крышкой и охладить.

Желе из дыни

 90 г дыни, 30 г сахара, 6 г желатина, 5 мл сока лимона, 100 мл воды

Желатин замочить на 30 минут в холодной воде, чтобы набух. Спелую дыню вымыть, очистить от кожуры и зерен, выжать из нее сок. Воду вскипятить, добавить сахар и сварить сироп. Подмешать набухший желатин, довести до кипения, влить сок дыни и лимонный сок. Еще раз довести до кипения и снять с огня. Готовое желе перелить в вазочку и поставить в холодильник для застывания.


Мармелад из дыни

 500 г дыни, 500 г сахара, 50 мл воды, 20 г сахарной пудры

Дыню очистить от кожуры и семечек, разрезать на кусочки, положить в кастрюлю, залить водой, отварить на слабом огне до мягкости, вынуть и протереть через сито. В воду, в которой варилась дыня, добавить сахар и закипятить, снимая пену. Когда сироп будет готов, положить в него дынное пюре

и уварить до густоты. Остудить и разрезать на кусочки. Пересыпать сахарной пудрой. Мармелад может храниться несколько месяцев.

Мусс из дыни *

 100 г дыни, 80 г сахара, 8 г желатина, 100 мл воды, 5 мл сока лимона

Желатин замочить на 30 минут в холодной воде. Дыню очистить от кожуры и семян, нарезать кусочками и измельчить в блендере до однородной массы. Вскипятить воду, всыпать сахар и сварить сироп. Добавить сок лимона, довести до кипения и опустить в него дынную массу и набухший желатин. Перемешать, довести до кипения, снять с огня и охладить до 40 °С. Взбить и перелить готовый мусс в вазочку. Охладить и подавать на стол.

Джем из земляники (заготовка на зиму) *

 1 кг ягод земляники, 1 кг сахара, 200 мл воды, 2—3 г лимонной кислоты

Ягоды земляники перебрать, промыть и выложить на сито, чтобы стекла вода. Сварить из воды и сахара сироп, опустить в него ягоды земляники и после закипания варить до готовности около 30 минут, постоянно помешивая. В конце приготовления добавить лимонную кислоту, это придаст джему красный цвет. Ягоды должны быть разваренными, вся масса — желеобразной. Джем в горячем виде выложить в чистые сухие банки, а когда остынет — укупорить крышками.

Земляника в собственном соку (заготовка на зиму) *

 1 кг ягод земляники, 250 г сахара

Ягоды земляники промыть холодной кипяченой водой, выложить на дуршлаг или сито, чтобы стекла вода, и уложить в эмалированную посуду слоями, пересыпая каждый слой сахаром.

Поставить на ночь в холодное место. Когда ягоды выделяют сок, вынуть их и переложить в стерильные банки. Сок нагреть до 90 °С, залить им землянику, накрыть банки крышками и простерилизовать.

Земляника в соке красной смородины без сахара (заготовка на зиму) *

☞ 3 кг земляники, 1 л сока красной смородины, 1 г лимонной кислоты

Землянику вымыть, ополоснуть холодной кипяченой водой, выложить на сито, чтобы стекла вода, залить соком красной смородины, добавить лимонную кислоту, довести до кипения и варить 5 минут. Снять с огня, быстро разложить в стерильные банки и закатать.

Земляника с рисовой кашей

☞ 100 г рисовой каши, 50 г земляники, 25 г сахара или меда

Землянику промыть холодной кипяченой водой, выложить на сито. Когда вода стечет, перемешать ее с горячей рисовой кашей, добавить сахар или мед. Подавать кашу горячей.

Земляника со сливками

☞ 100—150 г сливок, 2—3 ст. л. земляники

Ягоды промыть холодной кипяченой водой, выложить на сито, дать стечь воде. В вазочку налить сливки, положить ягоды земляники и подавать на стол.

Земляника с творогом

☞ 60 г земляники, 50 г творога, 20 мл молока, 5 мл сока лимона, 10 г сахара

Ягоды земляники промыть холодной кипяченой водой. Половину ягод выложить на блюде и посыпать сахаром. Растереть

мягкий творог с сахаром, молоком и лимонным соком, взбить до пенообразного состояния и выложить на землянику. Сверху положить оставшиеся ягоды. Хорошо охладить и подавать на стол.

Кисель земляничный

☞ 20 г земляники, 20 г сахара, 200 мл воды, 10 г картофельного крахмала, 3 мл сока лимона

Землянику перебрать, удалить плодоножки, промыть ягоды в холодной кипяченой воде, выложить на сито, чтобы стекла вода. Протереть ягоды через сито и, пока готовится кисель, поставить в холодильник. Вскипятить воду, залить выжимки и варить их в течение 5 минут. Отвар процедить. 50 мл отвара остудить, развести в нем крахмал. В остальной отвар добавить сахар и лимонный сок, довести до кипения и снять с огня, смешать с разведенным крахмалом. Немного остудить, добавить земляничное пюре и хорошо перемешать. Готовый кисель перелить в чашку и охладить.

Коктейль земляничный *

☞ 25 г земляничного варенья, 100 мл молока, 20 г сливочного мороженого, 15 г взбитых сливок

Молоко вскипятить и охладить. Положить в миксер мороженое, земляничное варенье, влить холодное молоко и взбить до образования пены. Перелить в бокал, сверху положить взбитые сливки и подавать на стол.

Крем из земляники с кефиром *

☞ 100 г земляники, 100 мл кефира, 25 г сахара, 20 г творога, цедра $\frac{1}{5}$ лимона

Землянику перебрать, промыть в холодной кипяченой воде, выложить на сито, чтобы стекла вода. Творог протереть через сито, соединить с кефиром, добавить сахар, землянику,


цедру лимона и взбить в миксере до образования пышной пенообразной массы. Готовый крем выложить в вазочки и подавать на стол.

Пюре из земляники
(заготовка на зиму)

 1 кг земляники, 2 кг сахара


Ягоды перебрать, удалить плодоножки, промыть и подсушить на воздухе, положить в кастрюлю, пересыпать сахаром, перемешать и пропустить через мясорубку. Полученную массу выложить в чистые банки, насыпать сверху слой сахара толщиной 2 см и плотно укупорить. Хранить в темном прохладном месте.

Суп земляничный

 25 г земляники, 300 мл молока, $\frac{1}{2}$ яичного желтка, 20 г сахара, 2 г крахмала


Ягоды земляники перебрать и промыть холодной кипяченой водой. Крахмал развести в 50 мл холодного молока. Остальное молоко смешать с сахаром и желтком, довести до кипения и влить крахмал. Непрерывно помешивая, еще раз довести до кипения и снять с огня. Ягоды размять вилкой и добавить в загустевшее молоко. Перемешать, перелить в тарелку и подавать на стол.

Коктейль «Снежная королева» *

 1 киви, 100 мл абрикосового йогурта, 150 г сливочного мороженого, 100 мл молока, 3 грецких ореха


Молоко вскипятить и остудить. Мороженое, холодное молоко и йогурт взбивать в миксере 3 минуты. Киви очистить от кожицы, мелко нарезать и положить на дно бокалов. Осторожно влить взбитую смесь, посыпать измельченными орехами. Подавать на стол с чайными ложечками.

Кисель клубничный

 20 г клубники, 20 г сахара, 200 мл воды, 10 г картофельного крахмала, 3 мл лимонного сока

Клубнику перебрать, удалить плодоножки, промыть в холодной воде, выложить на сито, чтобы стекла вода. Протереть ягоды через сито и поставить на время в холодильник. Вскипятить воду, залить выжимки, варить 5 минут, отвар процедить. 50 мл отвара остудить и развести крахмал. В остальной отвар добавить сахар и сок лимона, довести до кипения и снять с огня. Немного остудить, добавить разведенный крахмал и клубничное пюре, хорошо перемешать. Готовый кисель перелить в чашку и охладить.


Соус клубничный

 100 г клубники, 100 г сахара, 100 мл воды

Вскипятить воду, всыпать сахар, сварить сироп, процедить и охладить. Ягоды клубники перебрать, промыть в холодной кипяченой воде, обдать кипятком, откинуть на сито, чтобы стекла вода, и протереть.

Смешать клубничное пюре с сахарным сиропом. Соус подавать в горячем или холодном виде к мучным блюдам и блюдам из круп.

Клубника с творогом

 100 г клубники, 80 г творога, 30 мл молока, 7 мл сока лимона, 20 г сахара

Ягоды клубники промыть холодной кипяченой водой, выложить на сито, чтобы стекла вода. Половину ягод уложить на тарелку и слегка посыпать сахаром.

Творог протереть через сито, растереть с сахаром, молоком и лимонным соком, взбить до получения пышной массы и выложить в тарелку на клубнику. Сверху положить вторую половину ягод. Охладить и подавать на стол.

Клубника в меде *

Взять одинаковое количество клубники и меда, перемешать, не разминая ягод. Затем разложить ягоды и подсушить на солнце или в теплой печи. Уложить в стерилизованные сухие банки, закупорить.

Клубника в собственном соку
(заготовка на зиму)

☞ 1 кг клубники, 250 г сахара

Ягоды клубники хорошо промыть в холодной воде, почистить, положить в эмалированную посуду и засыпать сахаром. Через 8—10 часов из плодов выделится сок и покроет ягоды. Выложить клубнику в стерильные банки емкостью 0,5 л и залить выделившимся соком. Накрыть крышками, стерилизовать 10 минут и закатать.

Клубничный пир *

☞ 50 г клубничного мороженого, 50 г сливочного мороженого, 25 г взбитых сливок, 30 мл клубничного сиропа, ягодка клубники для украшения.

В глубокую вазочку выложить клубничное и сливочное мороженое, а промежуток между ними заполнить взбитыми сливками. Мороженое полить сверху сиропом с размятыми ягодами, сливки украсить клубникой. Можно на каждую порцию мороженого положить по 1 ч. л. взбитых сливок.

Коктейль клубничный *

☞ 20 мл клубничного сиропа, 50 мл молока, 20 г сливочного мороженого, 10 г взбитых сливок

Молоко вскипятить и охладить. Взбить в миксере молоко, мороженое и клубничный сироп, перелить коктейль в бокал и положить взбитые сливки.

Крем клубничный

☞ 75 г клубники, 150 г сливок, 20 г сахара

Клубнику перебрать, промыть в холодной кипяченой воде и выложить на сито. Размять деревянным пестиком и растереть с сахаром. Развести сливками, охладить и взбить в миксере.

Мороженое с клубникой *

☞ 100 г мороженого, 10 мл лимонного сиропа, 20 мл малинового сиропа, ягоды клубники для украшения.

В середину вазочки выложить горкой сливочное мороженое, налить вокруг него лимонный и малиновый сироп, украсить мороженое ягодами клубники.

Напиток клубничный

☞ 150 г клубники, 100 мл молока, 20 г сахара

Клубнику вымыть холодной кипяченой водой, почистить, протереть через волосяное сито. Вскипятить молоко с сахаром, охладить, влить в клубничное пюре и перемешать в миксере.

Шербет клубничный *

☞ 50 г клубничного мороженого, 50 мл клубничного сиропа, 100 мл черничного морса

Смешать в миксере клубничный сироп и черничный морс. Положить в стакан клубничное мороженое и залить чернично-клубничной смесью.


Сироп клубничный
(заготовка на зиму)

☞ 1,5 кг клубники, 700 г сахара, 300 мл воды

Клубнику промыть холодной кипяченой водой и выжать сок. Выжимки залить горячей водой, проварить 10 минут,


процедить через сито и отжать. Всыпать в этот отвар сахар и варить еще 10 минут на слабом огне. Влить сок, еще раз довести до кипения и снять с огня. Горячий сироп перелить в стерильные банки, закатать. Его можно использовать с пудингами, сладкими кашами, мороженым.

Кисель клюквенный

 20 г клюквы, 20 г сахара, 200 мл воды, 10 г картофельного крахмала


Клюкву перебрать, промыть и облить кипятком. Размять ягоды деревянным пестиком, сок отжать и поставить в холодильник. Выжимки залить горячей водой и варить в течение 10 минут. Процедить отвар, отжимая мезгу. 50 мл отвара остудить, развести крахмал и процедить. В оставшийся отвар добавить сахар, довести до кипения, влить разведенный крахмал и быстро перемешать. Кисель довести до кипения и сразу же снять с огня. Влить в него охлажденный клюквенный сок и перемешать. Готовый кисель перелить в стакан и охладить.

Клюква, протертая с сахаром (заготовка на зиму)

 1 кг клюквы, 1 кг сахара


Ягоды перебрать, промыть и бланшировать 8—10 минут. Откинуть на сито, дать стечь воде и протереть. Смешать с сахаром, подогреть до 90—95 °С, выложить в чистые сухие банки и простерилизовать: банки емкостью 0,5 л — 20 минут, 1 л — 30 минут. Закатать и хранить в прохладном месте.

Клюква в сахаре

 200 г клюквы, 50 г сахарной пудры


Клюкву перебрать, вымыть в холодной кипяченой воде, выложить на сито и немного подсушить. Переложить в тарелку, пересыпать сахарной пудрой, перемешать и подавать к чаю.

Конфеты из клюквы

 500 г клюквы, 100 г сахарной пудры, 1 яичный белок, 5 мл сока лимона


Отобрать крупные ягоды клюквы, промыть их в холодной кипяченой воде, выложить на сито и подсушить. Белок растереть до бела с сахарной пудрой, влить сок лимона, взбивать до загустения. Обвалять клюкву в этой массе и посыпать сахарной пудрой. Смазать маслом блюдо и выложить на него ягоды клюквы в один слой. Когда ягоды подсохнут, сложить их в чистую банку и хранить в теплом месте.

Морс клюквенный

 50 г клюквы, 30 г сахара, 200 мл воды


Клюкву перебрать, промыть холодной кипяченой воде, размять деревянным пестиком в фарфоровой посуде и отжать сок. Выжимки залить водой, довести до кипения и процедить. В охлажденный морс влить отжатый клюквенный сок, добавить сахар.

Сироп клюквенный

 1 л клюквенного сока, 1 кг сахара, 1 л воды

Клюкву перебрать, промыть, отжать сок. Приготовить сахарный сироп: вскипятить воду и растворить в ней сахар. Влить клюквенный сок и кипятить 3—5 минут. Разлить в горячем виде в стерилизованные банки, закатать.

Варенье «Королевское» (заготовка на зиму)

 1 кг крыжовника, 5 кг меда, 10 грецких орехов

Измельчить ядра грецких орехов. Ягоды крыжовника вымыть, почистить, удалить семена и вложить внутрь кусочки грецкого ореха. Залить крыжовник медом и варить до готовности.

Витаминное пюре из крыжовника (заготовка на зиму)

☞ 1 кг крыжовника, 1,5 кг сахара

Ягоды крыжовника хорошо вымыть и просушить, разложив в один слой на чистой ткани. Высыпать в кастрюлю, пересыпать сахаром, перемешать и пропустить через мясорубку. Полученную массу выложить, не перемешивая, в чистые банки, засыпать сверху сахаром слоем в 2 см и плотно закупорить. Хранить в темном месте. Если пюре будет храниться в холодильнике, сахара можно класть меньше.

Крыжовник под сметанным соусом

☞ 200 г крыжовника, 60 г сахара, 80 г сметаны, 1 яичный желток, 5 г сливочного масла

Ягоды крыжовника вымыть, обсушить, пересыпать половиной нормы сахара и выложить в глубокую емкость, смазанную маслом. Сметану растереть с желтком и оставшимся сахаром, залить крыжовник. Запечь в духовом шкафу. Подавать с кипяченым молоком.

Кисель из крыжовника

☞ 30 г крыжовника, 15 г сахара, 200 мл воды, 10 г картофельного крахмала

Крахмал развести в 50 мл холодной кипяченой воды и влить, помешивая, в кастрюлю с крыжовником, добавить сахар. Кисель довести до кипения и снять с огня. Подавать в охлажденном виде.

Суфле из крыжовника

☞ 200 г крыжовника, 50 г сахара, цедра $\frac{1}{5}$ лимона, 5 г муки, 2 яйца

Крыжовник вымыть, почистить, залить небольшим количеством воды, проварить до мягкости, добавив цедру лимона, и протереть через сито. Растереть желток с сахаром, влить

смесь в ягодное пюре и варить еще 5 минут, непрерывно помешивая. Снять с огня и ввести взбитые в пену белки. Массу выложить в смазанную маслом форму и запекать в духовом шкафу на слабом огне 30 минут.

Морс лимонный

☞ 100 г лимона, 120 г сахара, 1 л воды

Лимон вымыть, срезать цедру и измельчить. Из лимона отжать сок. Цедру залить кипятком, довести до кипения, снять с огня и настоять в течение 2—3 часов. Настой процедить, растворить в нем сахар и добавить лимонный сок.

Напиток лимонный

☞ 50 г цитрусового мороженого, 30 мл лимонного сиропа, 120 мл лимонада, 50 г фруктов ассорти

Положить в стакан мороженое, налить лимонный сироп, лимонад, сверху выложить фрукты. Не перемешивать. Подавать с ложечкой.

Желе из лимона

☞ $\frac{1}{2}$ лимона, 50 г сахара, 200 мл воды, 10 г желатина

Желатин предварительно замочить в холодной воде на 30 минут.

Лимон вымыть, обдать кипятком. С четверти лимона теркой снять цедру. Выжать сок из половины лимона. В кипяток положить сахар, лимонную цедру, размоченный желатин и проварить. Снять с огня, процедить и немного остудить. Добавить лимонный сок, перемешать и перелить в вазочку.

Лимонад *

☞ $\frac{1}{4}$ лимона, 30 г сахара, 200 мл воды

Лимон вымыть, обдать кипятком и теркой снять цедру. Выжать из лимона сок. Вскипятить воду, добавить сахар и лимонную

цедру, немного проварить, снять с огня и остудить. Влить отжатый лимонный сок. Готовый лимонад хранить в закрытой посуде в холодильнике.

Кисель из лимонного сока

☞ 20 мл лимонного сока, 30 г сахара, 200 мл воды, 10 г картофельного крахмала

Вскипятить 150 мл воды и развести в ней сахар, добавить 5 мл лимонного сока. В 50 мл холодной воды развести крахмал и влить, помешивая, в кипящий сироп. Снять с огня, влить оставшийся лимонный сок и хорошо перемешать. Охладить. Готовый кисель перелить в стакан и подавать на стол.

Сироп лимонный

☞ 80 г лимона, 200 г сахара, 150 мл воды

Лимон тщательно вымыть, разрезать пополам и отжать сок. Мелко нарезать его вместе с кожурой, залить горячей водой и варить на слабом огне 5—10 минут. Настоять 50—40 минут и процедить. В процеженную жидкость добавить сахар, поставить на огонь и варить при слабом кипении еще 15—20 минут. Влить отжатый лимонный сок, снова довести до кипения и снять с огня. Готовый сироп остудить, перелить в бутылку, закупорить и хранить в прохладном месте. Лимонный сироп можно использовать к пудингам, кремам, запеканкам.

Творожная масса лимонная

☞ 350 г творога, 15 г сливочного масла, 50 г сливок, 35 г сахара, 5 г лимонной цедры, 100 мл лимонного сиропа

Мягкий творог тщательно протереть через сито, добавить размягченное сливочное масло, сахар, сливки, лимонную цедру. Все тщательно растереть. Выложить массу в вазочки. При подаче можно полить лимонным сиропом.

Пудинг лимонный

☞ ¼ лимона, 25 г пшеничной муки, 40 г сахара, 25 г сливочного масла, 50 г молотых сухарей, ½ яйца, 1 г соли

Лимон вымыть, обдать кипятком, теркой снять с него цедру. Взбить яйцо с сахаром. Размягченное масло перемешать с просеянными сухарями, мукой и солью. Добавить взбитое яйцо, лимонный сок и цедру. Все тщательно перемешать. Смазать маслом форму, выложить пергаментной бумагой и переложить в нее подготовленную массу. Накрыть форму крышкой и готовить пудинг на водяной бане в течение 1,5 часов.

Мусс лимонный *

☞ 30 г лимона, 160 г сахара, 500 мл воды, 20 г желатина

Желатин замочить в холодной воде на 30 минут. С лимона срезать цедру и отжать сок. Цедру залить горячей водой, проварить 5 минут и процедить. В отвар добавить сахар, довести до кипения и положить в него набухший желатин. Снова довести до кипения и влить лимонный сок. Снять с огня, охладить до 35—40 °С и взбить до образования пышной пены. Готовый мусс разлить в вазочки и поставить на холод, чтобы застыл.

Морс лимонный

☞ 100 г лимона, 120 г сахара, 1 л воды

Лимон вымыть, срезать цедру и мелко нарезать. Выжать из лимона сок. Воду вскипятить, залить цедру, довести до кипения, снять с огня и настоять в течение 2—3 часов. Настой процедить, растворить в нем сахар и добавить лимонный сок.

Крем малиновый *

☞ 100 г малины, 75 г сахара, 1 яичный белок

Ягоды малины промыть и ополоснуть кипяченой водой. Выложить на сито или дуршлаг, чтобы стекла вода. Взбивать

миксером белок 3—4 минуты до образования густой пены. Затем добавить сахар и взбить до полного его растворения. Добавить порциями ягоды и взбивать до получения кремообразной массы. Готовый крем выложить в вазочки и охладить.

Кисель из малины

☞ 20 г малины, 15 г сахара, 200 мл воды, 10 г картофельного крахмала, 3 мл лимонного сока

Малину перебрать, удалить плодоножки, промыть в холодной кипяченой воде, выложить на сито, чтобы стекла вода, и протереть. Ягодное пюре поставить в холодильник. Вскипятить воду, залить выжимки и варить 5 минут. Отвар процедить. 50 мл отвара остудить и развести крахмал. В остальной отвар добавить сахар и лимонный сок, довести до кипения и, перемешивая, влить в него разведенный крахмал. Снова довести до кипения и снять с огня. Немного остудить, добавить пюре из малины и тщательно перемешать. Готовый кисель перелить в чашку и охладить

Коктейль «Малинка» *

☞ 50 мл малинового сока, 50 г сливочного мороженого, 50 мл молока, ягоды малины и вишни для украшения

Молоко вскипятить и охладить. В миксере взбить малиновый сок с мороженым, порциями добавляя молоко. Готовый коктейль подавать в бокале охлажденным, с соломинкой, украсив свежими ягодами малины и вишни.

Коктейль малиново-сливочный *

☞ 20 мл малинового сиропа, 50 мл молока, 20 г сливочного мороженого, 50 г консервированных фруктов ассорти

Молоко вскипятить и охладить. Взбить в миксере с малиновым сиропом и сливочным мороженым. Положить в бокал консервированные фрукты и налить коктейль.

Желе из малины *

☞ 50 г малины, 15 г сахара, 8 г желатина, 200 мл воды, лимонный сок

Желатин замочить в холодной воде на 30 минут. Малину промыть, пересыпать половиной нормы сахара. Поставить в холодное место на 2 часа (за это время ягоды несколько раз перемешать). Слить образовавшийся сок и процедить его. Ягоды залить горячей водой, довести до кипения, ввести набухший желатин, перемешать до растворения, снова довести до кипения и сразу же снять с огня. Немного охладить и влить малиновый сок. Добавить лимонный сок по вкусу, перелить желе в вазочку и охладить.

Малина с медом

☞ 100 г малины, 50 г меда, 150 мл молока

Ягоды малины перебрать, промыть и выложить на сито, чтобы стекла вода. Молоко вскипятить и охладить. Малину выложить в вазочку, залить медом и подавать на стол. Отдельно подать холодное молоко.

Малина в сахаре (заготовка на зиму)

☞ 1 кг малины, 200 г сахара

Ягоды вымыть, ополоснуть кипяченой водой, выложить на сито и дать стечь воде. Когда ягоды обсохнут, уложить их в чистые литровые банки, пересыпая послойно сахаром. Периодически банки слегка встряхивать. Пастеризовать 25 минут при температуре 90 °С.

Мармелад из малины (заготовка на зиму)

☞ 1 кг малины, 1,5 кг сахара

Малину промыть, ополоснуть кипяченой водой, обсушить и протереть через частое сито. Добавить в малиновое пюре

сахар и уварить его на сильном огне, непрерывно помешивая. Когда мармелад загустеет, снять с огня, выложить теплым в подготовленные банки, охладить и укупорить крышками.

Напиток «Аленький цветочек»

☞ 40 мл малинового сока, 120 мл молока, 15 г сахара

Молоко вскипятить и охладить. Малиновый сок смешать с охлажденным молоком, добавить сахар, перемешать. Напиток перелить в стакан и подавать слегка охлажденным.

Сироп малиновый *

☞ 1 кг малины, 1 кг сахара

Малину вымыть в холодной кипяченой воде, обсушить, размять деревянным пестиком, протереть через сито и профильтровать через 2 слоя марли. В полученный сок добавить сахар (1 кг на 500 мл сока) и поставить на огонь. Довести до кипения, снять пену, снова довести до кипения и снять с огня. Профильтровать сироп через стерильную марлю, перелить в стерилизованные банки и укупорить. Хранить в прохладном месте. Малиновый сироп можно использовать для приготовления киселей, желе, различных напитков и др.

Шербет малиновый

☞ 50 г сливочного мороженого, 20 мл малинового сиропа, 100 мл молока

Молоко вскипятить, охладить и смешать в миксере с малиновым сиропом. Положить в стакан сливочное мороженое и влить малиново-молочную смесь, не перемешивать.

Мусс мандариновый *

☞ 70 г мандаринов, 30 г сахара, 140 мл воды, 6 г желатина, 5 мл лимонного сока

Желатин замочить в холодной воде на 30 минут. Мандарины очистить и отжать сок. Цедру залить горячей водой, проварить 5 минут и процедить. В отвар добавить сахар, довести до кипения, ввести подготовленный желатин и, перемешивая, еще раз довести до кипения. Влить мандариновый и лимонный сок. Снять с огня, охладить до 40 °С и взбить до образования пышной пены. Готовый мусс выложить в вазочки и поставить на холод.

Желе мандариновое *

☞ 30 г мандаринов, 25 г сахара, 6 г желатина, 140 мл воды

Желатин замочить в холодной воде на 30 минут. Мандарины вымыть, снять с них цедру и отжать сок. Растворить сахар в воде и сварить сироп. Добавить цедру и набухший желатин, растворить его, довести сироп до кипения и влить отжатый мандариновый сок. Снять с огня, процедить и перелить в вазочку. Поставить желе в холодное место, чтобы застыло.

Компот из мандаринов

☞ 70 г мандаринов, 40 г сахара, 150 мл воды

Мандарины вымыть, очистить и разделить на дольки. Снять цедру, нарезать соломкой и обдать кипятком для удаления горечи. Сварить сахарный сироп, в конце варки добавить мандариновую цедру. Снять с огня и охладить. Выложить дольки мандаринов в стакан и залить их сахарным сиропом.

Салат из мандаринов с яблоками и черносливом

☞ 2 мандарина, 1 яблоко, 50 г чернослива, 70 г сметаны, 5 г сахарной пудры

Яблоко вымыть, очистить от кожуры, удалить сердцевину и нарезать крупной соломкой. Мандарины разделить на дольки. Чернослив промыть, немного отварить, охладить и нарезать дольками. Все перемешать и заправить сметаной. Посыпать сахарной пудрой и украсить черносливом.

Компот из облепихи с яблоками

☞ 40 г облепихи, 40 г яблок, 30 г сахара, 100 мл воды

Сварить сахарный сироп. Ягоды облепихи вымыть холодной кипяченой водой, яблоки вымыть, очистить от кожуры и семян, мелко нарезать. Положить все в кастрюлю и залить сахарным сиропом. Варить до готовности. При необходимости добавить сахар по вкусу.

Напиток облепиховый

Воду вскипятить и охладить. Смешать с облепиховым соком и медом. Подавать в охлажденном виде.

Облепиха в сахаре (заготовка на зиму)

☞ 1 кг облепихи, 1 кг сахара

Ягоды облепихи промыть, выложить на сито и обсушить. Пересыпать сахаром, расфасовать в стерильные банки, укупорить и хранить в прохладном месте. Срок хранения — 5—6 месяцев.

Пюре облепиховое (заготовка на зиму)

☞ 1 кг облепихи, 1 кг сахара, 200 мл воды

Спелые ягоды облепихи перебрать, промыть и бланшировать. Дать стечь воде и протереть через сито. В полученное пюре добавить сахар и поставить на слабый огонь, чтобы он растворился. Пюре в горячем виде выложить в банки, пастеризовать и закатать.

Мороженое с персиками *

☞ 150 г сливочного мороженого, 35 г консервированных персиков, 20 мл сиропа от персиков, 10 г сахара, 15 г измельченных орехов

Орехи измельчить и обжарить. В сироп от персиков добавить сахар, довести до кипения и охладить. Выложить в вазочку мороженое и половинки консервированных персиков. Полить сиропом и посыпать орехами.

Джем персиковый (заготовка на зиму)

☞ 1 кг персиков, 1,2 кг сахара, 200 мл воды

Персики вымыть, очистить от кожицы и удалить косточки. Персики нарезать кусочками, добавить воду и довести на сильном огне до кипения. Варить, непрерывно помешивая, 5—10 минут. Всыпать сахар и варить, помешивая, до загустения.

Коктейль персиковый

☞ 30 мл персикового сока, 50 г консервированных персиков, 10 мл вишневого сиропа, 50 мл фруктового морса (яблочного, апельсинового и др.)

Положить в фужер фрукты, добавить персиковый сок, вишневый сироп и фруктовый морс.

Персики в креме

☞ 600 г персиков, 200 г ядер грецких орехов, 400 г сахара для сиропа

Для крема: 250 г яичных желтков, 100 г сахара, 200 г сливочного масла, 50 г муки, 3 г ванилина


Персики вымыть, опустить на 2 минуты в кипяток, удалить кожицу, разрезать пополам, вынуть косточки. Приготовить сахарный сироп, опустить в него персики и варить, пока не станут прозрачными.

Для крема растереть желтки с сахаром, добавить муку, сливочное масло, молоко, все перемешать. Готовить крем на водяной бане, непрерывно помешивая, пока не загустеет. Орехи поджарить и измельчить. В огнеупорную форму выложить

крем, чередуя его слоями с персиками и орехами, и запечь в духовке.


На стол блюдо подавать горячим в форме. Украсить свежими фруктами.

Желе из слив *

 100 г слив, 30 г сахара, 200 мл воды, 7 г желатина, цедра $\frac{1}{4}$ лимона


Желатин замочить в холодной кипяченой воде на 30 минут. Сливы вымыть, вынуть косточки. Вскипятить воду, положить в нее сливы, сахар и лимонную цедру. Варить в закрытой посуде на слабом огне до мягкости около 30 минут. Протереть сливы через сито. В горячее пюре положить разбухший желатин, довести до кипения и снять с огня. Перелить в вазочку и охладить.

Компот из слив

 100 г слив, 15 г сахара, 100 мл воды.


Вскипятить воду. Спелые сливы вымыть, наколоть вилкой и опустить в кипящую воду. Когда сливы станут мягкими, вынуть их, разрезать пополам, снять кожицу и удалить косточки. Всыпать в отвар сахар, положить в него сливы и довести до кипения. Готовый компот охладить.

Сок из слив (заготовка на зиму)

 1 кг слив, 100 г сахара, 3,5 г лимонной кислоты


Сливу вымыть, разделить на половинки, вынуть косточки. Положить сливы в эмалированную посуду, прогреть на слабом огне до полного размягчения и протереть через частое сито. Добавить в сок сахар и лимонную кислоту, поставить на огонь, нагреть до 95°C и разлить в литровые банки. Пастеризовать при температуре $90\text{--}95^{\circ}\text{C}$ в течение 10—15 минут и сразу же закатать.

Компот из сушеного чернослива

 50 г чернослива, 30 г сахара, 200 мл воды, сок $\frac{1}{4}$ лимона


Чернослив промыть в теплой воде и вынуть косточки. Чернослив залить горячей водой, оставить в закрытой посуде на 2—3 часа, затем сварить в этой же воде, добавив сахар. В готовый компот добавить лимонный сок. Подавать охлажденным.

Пюре из чернослива со сливками

 100 г чернослива, 30 г сливок, 50 г сахара, 10 г сахарной пудры


Чернослив тщательно промыть, залить небольшим количеством воды и сварить до готовности. Удалить косточки, протереть чернослив через сито, добавить сахар, перемешать, поставить на слабый огонь и варить 5 минут. Охладить и выложить в вазочку. Сверху положить сливки, взбитые с сахарной пудрой.

Чернослив в сметане

 175 г чернослива, 150 г сметаны, 125 г сахарной пудры, 50 г орехов

Орехи почистить и измельчить. Чернослив тщательно промыть, залить водой и нагреть до кипения. Снять с огня и оставить на 1—1,5 часа для набухания. Сметану растереть с сахарной пудрой и 25 г орехов. Вынуть из чернослива косточки, выложить его в вазочку и залить сметаной. Посыпать оставшимися орехами.

Чернослив, фаршированный творогом

 250 г чернослива, 80 г творога, $\frac{1}{2}$ яйца, 40 г сахара, 20 г сливочного масла, 80 г сметаны

Чернослив тщательно промыть, залить небольшим количеством воды и оставить на 2—3 часа для набухания. Растереть творог с сахаром и яйцом. Вынуть из чернослива косточки,

начинить его творожной массой, выложить на сковороду, смазанную маслом, залить сметаной и запечь. При подаче полить растопленным сливочным маслом.

Варенье «Ассорти» (заготовка на зиму)

☞ 500 г черной смородины, 500 г красной смородины, 500 г яблок, 500 г сахара, 1,5 кг меда, 200 мл воды, 2 стакана ядер грецких орехов

Ягоды смородины перебрать, промыть, положить в кастрюлю с кипящей водой, сварить на слабом огне до мягкости, размять и протереть через волосное сито. Яблоки вымыть, очистить от кожуры и сердцевины, нарезать дольками. Орехи измельчить. Вскипятить мед с сахаром, добавить в него нарезанные яблоки, измельченные орехи и протертую смородину. Варить на слабом огне, осторожно помешивая, 1 час. Готовое варенье разложить в чистые банки и закупорить.

Крем смородиновый

☞ 25 г красной или черной смородины, 50 г творога, 125 мл кефира, 25 г сахара

Смородину перебрать, промыть, обсушить, размять деревянным пестиком и протереть через сито. Творог растереть с сахаром, перемешать с протертой смородиной, добавить кефир и взбить в миксере.

Желе из черной смородины *

☞ 50 г черной смородины, 30 г сахара, 200 мл воды, 7 г желатина
Желатин замочить в холодной кипяченой воде на 30 минут. Перебрать ягоды и промыть в проточной воде в дуршлаге. Обдать кипятком, размять деревянным пестиком и отжать сок через чистую марлю. Выжимки залить кипятком, прокипятить и процедить через сито. Разбухший желатин откинуть на сито. Ягодный отвар поставить на огонь, добавить сахар и желатин,

помешивая, довести до кипения. Охладить, влить сок, перемешать, перелить желе в форму и поставить в холодильник. Когда желе застынет (через 1—2 часа), опустить форму на несколько секунд в горячую воду, и, накрыв блюдцем, перевернуть, слегка встряхнуть и выложить на тарелку.

Кисель из смородины

☞ 30 г красной или черной смородины, 15 г сахара, 10 г картофельного крахмала, 3 мл сока лимона, 200 мл воды

Смородину перебрать, промыть под проточной водой. Размять ягоды деревянным пестиком, добавить 2 ст. л. холодной кипяченой воды, отжать сок через марлю и поставить его в закрытой посуде в холодное место. Выжимки залить 200 мл кипятка, довести до кипения, отвар процедить. 50 мл отвара охладить, развести в нем крахмал. В остальной отвар добавить сахар, сок лимона и довести до кипения. Влить, помешивая, процеженный крахмал и еще раз довести до кипения. Готовый кисель, периодически помешивая, чтобы на поверхности не образовалась пленка, охладить и влить отжатый сок.

Кисель из черносмородинового варенья

☞ 40 г варенья из черной смородины, 12 г сахара, 10 г картофельного крахмала, 3 мл сока лимона, 200 мл воды

Крахмал развести в небольшом количестве воды и процедить. Развести варенье горячей водой, довести до кипения, процедить через сито, ягоды протереть. Добавить сахар и лимонный сок. Снова довести до кипения и влить разведенный в воде крахмал. Готовый кисель перелить в стаканы и охладить.

Свежее варенье из черной смородины (заготовка на зиму)

В этом варенье витамины сохраняются в течение года. Для его приготовления нужно пропустить через мясорубку свежие

ягоды (1 часть) с сахаром (2 части). Или же измельчить ягоды в миксере (вначале полминуты взбивать ягоды, затем добавить сахар). «Свежее варенье», наряду с соками и витаминными напитками, можно употреблять при лечении многих заболеваний.

Сироп из черной смородины (заготовка на зиму) *

☞ 1 л сока черной смородины, 1,2 кг сахара, 3 г лимонной кислоты
Ягоды смородины промыть, отжать из них с помощью соковыжималки сок. Поставить его сразу же на огонь, добавить сахар и лимонную кислоту. Как только сахар растворится, перелить сироп в стерилизованные банки и закатать.

Сироп из красной смородины (заготовка на зиму)

Ягоды смородины промыть и отжать из них сок. Оставшуюся мезгу залить водой, довести до кипения и варить 5 минут. Отвар процедить, добавить сахар и варить на слабом огне 10—12 минут. Влить в сироп отжатый сок, снова довести до кипения и сразу же снять с огня. Перелить в стерильные банки, закатать.

Компот из смородины

☞ 80 г красной или черной смородины, 15 г сахара, 200 мл воды
Спелую смородину перебрать и промыть. Вскипятить воду, добавить сахар. В кипящий сироп опустить смородину, довести до кипения, снять компот с огня и охладить.

Кисель из сухофруктов

☞ 30 г сушеных фруктов, 20 г сахара, 200 мл воды, 10 г картофельного крахмала

Сухофрукты тщательно промыть несколько раз теплой и залить холодной водой. Оставить на 2 часа. Отваривать сухо-

фрукты в этой же воде в закрытой кастрюле 30 минут. 50 мл отвара процедить, остудить и развести крахмал. Вареные фрукты протереть через сито (груши и вишни не протирают) и смешать с оставшимся отваром. Довести отвар до кипения и влить, помешивая, процеженный крахмал. Готовый кисель остудить. Для детей до 3 лет кисель варят только на фруктовом отваре, без фруктов.

Компот из сухофруктов

☞ 25 г сушеных фруктов, 15 г сахара, 200 мл воды

Сушеные фрукты (яблоки, груши, вишни, курага, изюм, чернослив) перебрать и тщательно промыть несколько раз теплой водой. Яблоки и груши положить в кастрюлю, залить горячей водой, добавить сахар и варить до мягкости. Затем добавить к ним остальные фрукты и варить на слабом огне еще 15 минут. Готовый компот охладить и подавать на стол

Ассорти с хурмой

☞ 1/2 хурмы, 5 г сахара, 125 мл нежирного йогурта, 60 г малины, 25 г изюма, 25 г орехов

Хурму вымыть, очистить от кожицы, нарезать ломтиками. Смешать йогурт с сахаром. Выложить половину йогурта в вазочку, затем положить половину нормы хурмы, сверху — половину нормы малины и посыпать половиной нормы изюма, смешанного с измельченными орехами. Затем повторить слой. Подавать на стол сразу же.

Хурма в сметане

☞ 100 г хурмы, 40 г сметаны, 1/3 лимона, 50 г сахара, 1/2 яйца, 20 г муки, 5 г сахарной пудры

Хурму вымыть, залить небольшим количеством горячей воды и сварить, добавив 30 г сахара, цедру и сок лимона. Приготовить сметанный соус. Для этого растереть яйцо с оставшимся

сахаром, мукой и сметаной. Отваренную хурму вынуть, удалить косточки, залить хурму сметанным соусом и запечь в духовом шкафу. Перед подачей на стол посыпать сахарной пудрой.

Джем черешневый с крыжовником (заготовка на зиму)


 750 г черешни, 250 г зеленого крыжовника, 600 г сахара

Крыжовник хорошо вымыть, почистить и проварить в небольшом количестве воды до размягчения. Спелые ягоды черешни вымыть, вынуть косточки, добавить крыжовник и продолжать варить. Добавить сахар и варить на умеренном огне до загустения. Готовый джем выложить в стерилизованные банки и закатать.

Компот черешневый (заготовка на зиму)


Отобрать крупные целые ягоды белой черешни, вымыть их, вынуть косточки и уложить в стерильные банки емкостью 0,5 л. В каждую банку насыпать по 50 г сахара и встряхнуть. Залить банки кипятком, накрыть крышками и стерилизовать 20 минут. Готовый компот закатать.

Пломбир «Черешневый» *

 5 ягод черешни, 50 г сливочного мороженого, 20 мл апельсинового сиропа, 50 г взбитых сливок


Черешню вымыть, очистить от косточек, нарезать кусочками и положить в вазочку. Сверху положить мороженое, полить апельсиновым сиропом, украсить взбитыми сливками и консервированными ягодами черешни.

Санди черешневый *

 50 г черешни, 20 мл черешневого сиропа, 50 г сливочного мороженого


Ягоды черешни вымыть в холодной кипяченой воде, очистить от плодоножек и разрезать на кусочки, оставив несколько целых ягод для украшения. Положить в вазочку 50 г сливочного мороженого, покрыть его измельченной черешней, полить черешневым сиропом и украсить целыми ягодами.

Бутерброд «Чертенюк»

 1/4 часть белой булки, 50 мл молока, 10 г сливочного масла, черничный джем

Черствую белую булку нарезать ломтиками, размочить в теплом молоке и поджарить в сливочном масле до образования румяной корочки. Сверху тонким слоем намазать черничным джемом. Подавать со стаканом кипяченого молока.


Желе из сушеной черники *

 30 г сушеной черники, 40 г сахара, 8 г желатина, 5 мл лимонного сока, 200 мл воды

Чернику перебрать, промыть в теплой кипяченой воде, залить холодной водой и оставить на 1,5—2 часа для набухания. Желатин замочить в холодной воде на 30 минут.

Размоченную чернику сварить в той же воде до готовности. Отвар процедить, всыпать сахар и ввести набухший желатин. Непрерывно помешивая, довести до кипения, добавить лимонный сок и снять с огня. Желе охладить, перелить в формочки и поставить в холодильник, чтобы застыло.

Кисель из свежей черники

 50 г свежей черники, 25 г сахара, 200 мл воды, 10 г крахмала

Ягоды черники перебрать, промыть в холодной кипяченой воде, размять деревянным пестиком, залить горячей водой и варить 8—10 минут. Отвар процедить. Отлить 50 мл отвара, охладить и развести в нем крахмал. В остальной отвар всыпать сахар, довести до кипения, влить, помешивая, процеженный

разведенный крахмал и снова довести до кипения. Готовый кисель охладить и подавать на стол.

Кисель из сушеной черники

☞ 15 г сушеной черники, 25 г сахара, 200 мл воды, 10 г картофельного крахмала, 5 мл лимонного сока

Чернику перебрать, промыть в теплой кипяченой воде, залить холодной водой и варить около 20 минут до полного размягчения. Отвар процедить, часть (50 мл) охладить и развести крахмал. Разваренные ягоды хорошо размять деревянным пестиком, вторично залить горячим отваром, вскипятить и процедить. Всыпать сахар, добавить лимонный сок и довести отвар до кипения. Влить, помешивая, разведенный крахмал, снова довести до кипения и снять с огня. Готовый кисель охладить и подавать на стол.

Коктейль черничный *

☞ 30 мл черничного морса, 50 г сливочного мороженого, 10 мл малинового сиропа, 50 г консервированных фруктов

Положить в фужер фрукты, добавить мороженое, полить малиновым сиропом и черничным морсом.

Морс черничный

☞ 200 мл черничного сока, 100 г сахара, 1 л воды

Ягоды черники промыть холодной кипяченой водой, подсушить и отжать из них сок. Добавить в сок сахар и 1 л холодной кипяченой воды. Поставить в прохладное место на 10—12 часов, перелить в бутылки и хранить в холодильнике.

Суп из черники

☞ 50 г черники, 30 г сахара, 5 г картофельного крахмала, 300 мл воды

Спелую чернику перебрать, промыть, залить горячей водой и довести до кипения. Отделить 100 мл черничного отвара, охладить и развести в нем крахмал. В оставшийся отвар с черникой добавить сахар, еще раз довести до кипения и влить, помешивая, процеженный крахмал. Довести суп до кипения и снять с огня.

Крем черничный *

☞ 150 г черники, 50 г сливок, 40 г сахара, 3 мл лимонного сока, 2 г корицы

Ягоды черники перебрать, хорошо промыть в холодной кипяченой воде и взбить в миксере вместе со сливками и сахаром. Добавить лимонный сок, немного корицы взбивать еще 1 минуту. Готовый крем перелить в стакан и подавать на стол.

Мармелад из черники (заготовка на зиму)

☞ 1 кг черники, 500 г сахара

Очень спелые ягоды черники перебрать, промыть, обсушить и протереть через сито. Добавить сахар и сварить в эмалированной посуде до загустения. В горячем виде выложить в стерильные банки и закатать.

Черника с молоком

☞ 50 г черники, 100 мл молока, 5 г сахара

Свежие ягоды черники перебрать, промыть в холодной кипяченой воде и положить в стакан с охлажденным кипяченым молоком. Добавить сахар, перемешать и подавать на стол.

Черника в сахаре (заготовка на зиму)

☞ 1 кг черники, 1,5 кг сахара

Ягоды перебрать, промыть и пересыпать половиной нормы сахара. Переложить в чистые банки и засыпать сахаром так,

чтобы ягод не было видно. Когда они осядут и выделится сироп, насыпать сверху еще сахара. На поверхности он должен все время оставаться сухим. Наполненные банки накрыть пергаментной бумагой и плотно перевязать шпагатом. Хранить в прохладном месте. Законсервированные в сахаре ягоды можно использовать для приготовления киселей, компотов, муссов, желе, начинки для пирогов и блинчиков

Черника в собственном соку (заготовка на зиму)

☞ 2,5 кг черники, 1 кг сахара

500 г ягод перебрать, промыть, положить в эмалированную посуду и растолочь деревянным пестиком. Насыпать сверху еще 2 кг ягод и сахар. Поставить на огонь, подогреть до 90 °С, переложить в стерильные банки и закатать.

Чай витаминный из шиповника

☞ 1 ч. л. смеси плодов шиповника, ягод черной смородины, брусники, рябины, 200 мл воды, сахар или мед

Фруктово-ягодную смесь залить кипятком, настоять 1 час, процедить и добавить сахар или мед. Давать ребенку по 50—70 мл 3 раза в день.

Кисель из шиповника

☞ 20 г сушеного шиповника, 25 г сахара, 10 г картофельного крахмала, сок лимона

Плоды шиповника перебрать, промыть, залить кипятком и настоять 2—3 часа. Часть настоя слить, процедить, охладить и развести крахмал. Остальной настоем вместе с ягодами протереть через сито, процедить через марлю и отжать. Довести до кипения, всыпать сахар, растворить его и влить, помешивая, процеженный разведенный крахмал. Добавить лимонный сок и перемешать. Готовый кисель охладить, перелить в стакан и подавать на стол.

Компот из шиповника с сухофруктами

☞ 30 г сухофруктов (яблоки, груши, курага, чернослив, вишни, изюм), 5 г сухих плодов шиповника, 10 г сахара, 200 мл воды

Сухофрукты хорошо промыть несколько раз теплой водой и залить холодной водой для набухания. Через несколько часов поставить в той же воде на огонь и довести до кипения. Шиповник тщательно промыть, очистить от семян и волосков, раздробить и добавить в кипящий компот. Всыпать сахар, немного проварить и снять с огня. Готовый компот охладить и подавать на стол

Лечебный мед с лепестками шиповника

☞ 50 г сухих лепестков шиповника, 150 г меда, 200 мл воды

Лепестки шиповника залить кипятком, настаивать 12 часов, процедить через марлю и отжать. В жидкость добавить мед, поставить на слабый огонь, довести до кипения и варить до консистенции сиропа. Этот мед употребляют при выздоровлении или в комплексном лечении при воспалении верхних дыхательных путей.

Напиток «Золотая осень»

☞ 50 мл отвара шиповника, 50 мл клюквенного сока, 50 мл черносмородинового сока, 10 г сахара

В крепкий отвар шиповника влить клюквенный и черносмородиновый сок, добавить сахар и перемешать. Перед подачей слегка охладить.

Настой из плодов шиповника

1-й способ. Сухие плоды шиповника хорошо промыть, обдать кипятком, измельчить так, чтобы зерна остались целыми и очистить от волосков. Залить 200 мл кипятка, довести до кипения и варить, закрыв посуду крышкой, 10 минут. Настоять

2—3 часа в закрытой посуде и процедить через 3 слоя марли. При таком заваривании в настой переходит до 90 % витамина С. Доза для детей — 70—100 мл на прием.

2-й способ. Лучше всего витамин С сохраняется при настаивании плодов в термосе. В этом случае измельченные сухие плоды залить в термосе кипятком (из расчета 20 г плодов на 200 мл кипятка) и настаивать 10—12 часов.

Повидло из шиповника
(заготовка на зиму)

Плоды шиповника вымыть, очистить от семян, сварить до размягчения и протереть через сито или пропустить через мясорубку. Отварить до получения пюре, добавить сахар и варить до готовности. Выложить в банки, накрыть крышками и пастеризовать 20 минут. Банки закатать.

Пюре из шиповника
(заготовка на зиму)

Свежие плоды шиповника хорошо промыть, очистить от семян и волосков, пробланшировать в течение 2—3 минут и протереть через сито или пропустить через мясорубку. Полученное пюре смешать с сахаром, подогреть и расфасовать в стерилизованные банки емкостью 0,5 л. Пастеризовать в течение 10 минут, закатать.

Сок шиповника с медом
(заготовка на зиму)

☞ 500 г плодов шиповника, 350 г меда, 1 л воды

Свежие ягоды шиповника промыть, очистить от семян, залить водой и разварить до размягчения. Отвар процедить. Плоды вынуть, растереть деревянным пестиком, положить в отвар, добавить мед, довести до кипения и перелить в простерилизованные бутылки. Укупорить, хранить в прохладном месте.

Суп фруктовый на настое шиповника

☞ 200 мл отвара шиповника, 5 мл сока лимона, 20 г малинового варенья, 1 яблоко

Яблоко вымыть, очистить от кожуры и сердцевин, нарезать кубиками. В настой шиповника положить малиновое варенье, нарезанное яблоко и добавить лимонный сок. Поставить на огонь и варить, пока кусочки яблока не станут мягкими.

Желе яблочное *

☞ 150 г яблок, 30 г сахара, 4 г желатина, 100 мл воды, 100 мл молока или 25 мл фруктового сиропа

Яблоки вымыть, разрезать на 4 части, удалить сердцевину, залить горячей водой и варить до мягкости. Сваренные яблоки протереть вместе с отваром через волосяное сито.

Желатин залить холодной водой на 30 минут. Когда набухнет, подмешать его в яблочное пюре, добавить сахар, помешивая, довести до кипения и немного проварить. Готовое желе перелить в вазочку и охладить. Подавать с охлажденным кипяченым молоком или фруктовым сиропом.

Салат фруктовый

☞ 1 стакан ломтиков яблок, 1/2 стакана нарезанных груш, 1 стакан слив, 1/2 стакана вишен (крыжовника или клубники), 1/2 стакана винограда или изюма, 2—3 мандарина или 1 апельсин, 4 ст. л сока или компотного сиропа, 4 ст. л. сметаны

Яблоки, груши и сливы мелко нарезать, сердцевину и косточки у фруктов удалить. Ягоды винограда оставить целыми, изюм замочить в горячей воде, чтобы размягчился. Мандарин или апельсин почистить и разделить на дольки. Все фрукты разложить в четыре формочки. В каждую налить сладкий сок или сироп и положить сметану. Подавать как закуску или к мясному блюду.

Вода яблочная

☞ 100 г яблок, 200 мл воды, 15 г сахара, $\frac{1}{4}$ лимона

Сочные спелые яблоки вымыть, нарезать ломтиками. Кожуру не снимать, сердцевину не срезать. Удалить семена. Добавить измельченную лимонную цедру. Положить в кастрюлю, залить водой, добавить сахар и варить на слабом огне 15 минут. Отвар остудить и процедить. Хранить в закрытой посуде в холодном месте.

Яблоки фаршированные

☞ 4 зрелых яблока, 1 ломтик колбасы или жаркого, $\frac{1}{2}$ огурца, 1 небольшая картофелина, 1 ст. л. сметаны, 4 редиса, зеленый лук, петрушка, соль

Яблоки выскоблить изнутри. Колбасу, огурец и картофель нарезать мелкими кубиками, смешать со сметаной и положить в яблоки. Редис красиво нарезать и положить сверху каждого яблока. Украсить зеленым луком и листиками петрушки.

Запеканка яблочная

☞ 300 г яблок, 40 г сахара, 20 г сливочного масла

Яблоки вымыть, почистить, нарезать ломтиками. Небольшую сковороду смазать маслом и выложить на нее половину ломтиков яблок. Посыпать сахаром, выложить остальные яблоки, полить маслом и посыпать сахаром. Запечь в духовом шкафу.

Кисель из яблок

☞ 100 г яблок, 10 г сахара, 10 г картофельного крахмала, 200 мл воды

Яблоко вымыть, обдать кипятком, натереть на терке и выжать сок через марлю. Слить сок и поставить в холодильник. Яблочные выжимки положить в кастрюлю, залить кипятком, варить 10 минут и процедить. 50 мл отвара отлить, охладить и развести

крахмал. В остальной отвар добавить сахар, довести до кипения и влить, помешивая, разведенный крахмал. Еще раз довести до кипения, охладить и добавить в готовый кисель отжатый яблочный сок.

Коктейль «Дюймовочка»

☞ 30 г яблочного пюре, 70 мл кефира, 20 г клубничного варенья, 20 г консервированной черной смородины

В течение 3 минут взбивать в миксере кефир, яблочное пюре и варенье. Положить на дно бокала кубик льда, влить коктейль и украсить ягодами смородины. Подавать с соломинками и хрустящими вафлями.

Компот из яблок

☞ 200 г яблок, 40 г сахара, 200 мл воды, сок $\frac{1}{4}$ лимона

Яблоки вымыть, почистить и разрезать каждое на 8 частей, удалить сердцевину и положить в кастрюлю с кипящей водой. Добавить сахар и варить, закрыв крышкой, на слабом огне, пока яблоки не станут мягкими. Вынуть яблоки и положить их в чашку. Сироп еще уварить, добавить лимонный сок и залить этим сиропом яблоки.

Крем яблочный

☞ 100 г яблок, 250 г сливок, 25 г сахара

Яблоки вымыть и запечь в духовке. Протереть мякоть через сито, добавить сахар, перемешать, влить сливки и взбить в миксере.

Морс яблочный

☞ 200 мл яблочного сока, 100 г сахара, 1 л воды

Яблоки вымыть, почистить, удалить сердцевину, отжать сок и поставить его в холодильник. Выжимки и кожуру залить

горячей водой, довести до кипения и проварить 3—5 минут. Настоять 10—15 минут, процедить, добавить сахар и еще раз довести до кипения. Снять с огня, охладить и добавить отжатый сок.

Мусс яблочный

☞ 200 г яблок, 30 г сахара, 5 мл сока лимона, 50 мл воды

Спелые яблоки (лучше антоновку) вымыть, наколоть вилкой и положить на сковороду. Налить немного воды и поставить в духовой шкаф. Когда яблоки станут мягкими, протереть их горячими через сито, добавить сахар и взбивать ложкой до тех пор, пока масса не станет белой и пышной. Если яблоки недостаточно кислые, можно добавить лимонный сок.

Пирог яблочный

☞ 5 яблок, 200 г сахара, 200 г муки, 5 яиц, 50 г молотых сухарей, 100 г сливочного масла, 100 г цукатов, 100 г миндаля

Яблоки вымыть, почистить и нарезать ломтиками. Растереть 200 г сахара с яйцами и сливочным маслом, добавить муку. Массу хорошо перемешать, выложить на противень, смазанный маслом, и разровнять. Сверху уложить ломтики яблок, цукаты, миндаль, посыпать сухарями и запечь в духовом шкафу.

Пудинг яблочный

☞ 200 г яблок, 40 г сахара, 50 г пшеничной муки, 1 г сливочного масла, 1 г сметаны, 30 мл молока, ½ яйца, 5 г молотых сухарей, 1 г соли

Яблоки вымыть, очистить от кожицы и вынуть сердцевину. Нарезать яблоки кубиками и немного протушить в сковороде со сливочным маслом. Добавить 30 г сахара. Яйцо взбить с оставшимся сахаром и сметаной, посолить, добавить холодное молоко и просеянную муку. Перемешать, чтобы получи-

лось тесто однородной консистенции. В тесто положить подготовленные яблоки, перемешать и выложить его в смазанную маслом и посыпанную сухарями форму. Запекать в духовом шкафу 30 минут.

Пюре яблочное

☞ 150 г яблок, 100 мл воды, 15 г сахара

Яблоко вымыть, разрезать на кусочки, удалив сердцевину. Положить в кастрюлю, залить кипятком и накрыть крышкой. Когда яблоко станет мягким, протереть его через сито, добавить сахар и уварить массу, чтобы получилось густое пюре.

Соус яблочный

☞ 100 г яблок кислых сортов, 50 г сахара, 50 мл воды

Яблоки вымыть, разрезать на 4 части, удалить семена и сердцевину. Положить яблоки в кастрюлю, залить горячей водой и варить под крышкой до мягкости. Сваренные яблоки протереть вместе с отваром через волосяное сито. Добавить сахар, поставить на огонь и тушить 10 минут. Охладить. Хранить соус в стеклянной или фарфоровой посуде. Подавать в горячем виде к пудингам из риса, пшена, манной крупы, к рисовым котлетам.

Суп из яблок с рисом

☞ 1 яблоко, 20 г риса, 30 г сахара, 400 мл воды, 50 г сливок

Яблоко (сорт Антоновка) испечь и протереть через сито. Рис перебрать и промыть. Вскипятить воду, сварить рис и протереть его через сито вместе с отваром. Смешать его с протертым яблоком, добавить сахар и проварить, помешивая, чтобы не образовались комки. Готовый суп должен иметь консистенцию киселя. Перелить его в тарелку, добавить сливки и подавать на стол.

Яблоки печеные

☞ 150 г яблок, 15 г сахара, 20 г сахарной пудры

Яблоко вымыть, удалить сердцевину с семенами, заполнить углубление сахаром. В сковороду налить немного воды, положить на нее яблоки и запекать в духовом шкафу до готовности (15—25 минут, в зависимости от сорта яблок). Печеные яблоки посыпать сахарной пудрой. Подавать на стол в теплом или остуженном виде.

Яблочно-белковый пирог

☞ 6 крупных яблок, белок 4 яиц, 100 г сахара, 30 г сахарной пудры

Яблоки вымыть, испечь и протереть с сахаром. Добавить взбитые белки, осторожно перемешать и выложить в смазанную маслом и посыпанную мукой сковороду. Запекать в духовом шкафу, пока масса не подрумянится. Готовый пирог посыпать сахарной пудрой и подавать с молоком.

Яблочные дольки в собственном соку
(заготовка на зиму)

☞ 1 кг яблок, 25 г сахара

Яблоки вымыть, почистить, удалить сердцевину, залить подкисленной водой и нарезать кружочками толщиной около 3 мм. Смешать с небольшим количеством сахара и уложить в банки емкостью 0,7—1 л. Влить в каждую банку 100 мл воды, накрыть крышками и стерилизовать при температуре 85 °С 30 минут.

Шербет яблочный *

☞ 50 г апельсинового мороженого, 100 мл яблочного сока, 50 мл вишневого сока

Смешать в миксере яблочный и вишневый сок. Положить в стакан мороженое и влить смесь соков. Не перемешивать. Подавать с ложечкой.

Шарлотка яблочная

☞ 200 г яблок, 40 мл молока, 100 г пшеничного хлеба без корки, 30 мл сахарного сиропа, 15 г сливочного масла, 1/2 яйца, 50 мл яблочного или абрикосового соуса, 1 г соли

Яблоки вымыть, очистить от сердцевины и семян, нарезать кубиками, положить в посуду, залить половиной нормы сахарного сиропа, добавить сливочное масло и протушить до мягкости. Яйцо взбить с оставшимся сахарным сиропом, развести холодным молоком. Хлеб нарезать ломтиками толщиной 0,5 см и смочить их в яично-молочной смеси. Смазать маслом форму и выложить ее ломтиками хлеба. Середину заполнить яблочной массой, накрыть ее сверху ломтиками хлеба и поставить в духовой шкаф. Выпекать 20 минут. Шарлотку выложить на тарелку и полить яблочным или абрикосовым соусом.

Кисель из свежих яблок

☞ 20 г яблок, 8 г крахмала, 15 г сахара, 160 мл воды

Приготовленные яблоки вымыть, отварить до мягкости, протереть через сито, смешать с отваром и сахарным сиропом. Добавить кипяченую волю до требуемого объема, хорошо перемешать и нагреть до кипения, после чего при непрерывном помешивании ввести разведенный крахмал. Довести до кипения, перелить в стерильные бутылочки и хранить при комнатной температуре не более 24 часов.

Кисель из свежих ягод

(клюква, черная смородина, малина, крыжовник)

☞ 150 г ягод, 100—150 мл сахарного сиропа, 40 г крахмала, 1 л воды

Приготовленные ягоды перебрать, вымыть холодной водой, размять, залить кипятком и подогревать на огне до появления пара. Отвар процедить через сито или стерильную марлю,

ягоды отжать ложкой. Отвар перелить в чистую кастрюлю, 1 стакан отвара оставить для разведения крахмала. В кастрюлю с отваром добавить сахарный сироп, отвар тщательно перемешать и довести до кипения, после чего при непрерывном помешивании ввести разведенный крахмал. Кисель довести до кипения, снять с огня, перелить в стерильные бутылочки, закупорить и охладить. Хранить при комнатной температуре не более 24 часов.

Кисель из сухих ягод
(черника, черная смородина, вишня)

☞ 1 л воды, 100 г сухих ягод, 100—150 мл сахарного сиропа в зависимости от ягод, 40 г картофельного крахмала, 1,5 л воды

Приготовленные ягоды перебрать, вымыть, залить кипятком и варить 30 минут, после чего откинуть на волосяное сито или марлю и отжать. 1 стакан отвара охладить и развести крахмал. В остальной отвар добавить сахарный сироп. Отвар тщательно перемешать и довести до кипения, после чего при непрерывном помешивании ввести разведенный крахмал. Кисель довести до кипения, снять с огня, перелить в стерильные бутылочки, закупорить и хранить при комнатной температуре не более 24 часов.

Кисель из кураги

☞ 100 г кураги, $\frac{3}{4}$ стакана сахара, 2 ст. л. картофельного крахмала, 600 мл воды

Приготовленную, перебранную и вымытую холодной водой курагу отварить до мягкости, протереть через волосяное сито, смешать с отваром и сахарным сиропом. Добавить воду до требуемого объема, перемешать и ввести разведенный холодной водой картофельный крахмал. Довести до кипения, перелить в стерильные бутылочки и хранить при комнатной температуре не более 24 часов.

ИЗДЕЛИЯ ИЗ ТЕСТА

Неумеренное ипотребление какого-либо пищевого продукта, а особенно хлебобулочных изделий, ведет к неполной его усвояемости и наносит вред детскому организму! Пища должна максимально усваиваться только при определенном сочетании белков, жиров и углеводов в комплексе с витаминами и минеральными веществами.

Вы должны помнить, что изделия из теста — это очень вкусно, но прямой пользы от них для малыша нет. Поэтому рекомендуется баловать ими ребенка не чаще 1 раза в месяц.

Печенье из «геркулеса» *

☞ $1\frac{1}{2}$ стакана «геркулеса», 1 стакан муки, 100 г сливочного масла, 1 ст. л. сахара, 1 яйцо, 2 ст. л. молока или сметаны, $\frac{1}{4}$ ч. л. соды, 1 ст. л. уксуса

Масло растереть добела с сахаром, яйцом и молоком или сметаной, всыпать «геркулес» и просеянную муку, добавить питьевую соду, растворенную в уксусе. Тесто пропустить через мясорубку и выложить в виде лепешек на противень, смазанный маслом. Выпекать в духовке 15—17 минут.

Печенье ореховое

☞ 200 г орехов, 150 г сахарной пудры, 2 яйца, 50 г пшеничной муки
Орехи пропустить через мясорубку, желтки растереть с сахаром. Орехи и желтки смешать, добавить взбитый в пену белок и муку, осторожно перемешать. На мокрой доске раскатать колбаски, разрезать их на ломтики и испечь.

Печенье творожное

☞ 250 г муки, 50 г сахара, 200 г творога, 2 г соды, 5 г соли
Все продукты смешать, раскатать тесто в пласт толщиной 8 мм, посыпать сахаром и нарезать небольшими квадратиками.

Выпекать при температуре 230 °С. Квадратики можно посыпать тертым шоколадом с сахаром.

Печенье творожное с орехами

☞ 2—3 стакана муки, 200 г сливочного масла, 200 г творога, 1 стакан сахара, 1 стакан измельченных орехов, 1 яйцо

Масло и творог растереть, смешать с мукой. Тесто раскатать, как на вареники, нарезать квадратиками. Белок взбить и смешать с орехами, добавить сахар. Начинку положить на середину квадратика, противоположные углы соединить. Готовое печенье посыпать сахарной пудрой.

Печенье морковное

☞ 2½ стакана муки, 2 стакана сахара, 3 яйца, 2 ст. л. сливочного масла, цедра 1 лимона, 1 кг моркови

Хорошо промытую морковь сварить до готовности, очистить от кожицы и пропустить через мясорубку. В морковную массу положить масло, сахар, яйца, лимонную цедру, взбить и добавить муку. Из теста раскатать пласт толщиной 1 см. Нарезанное печенье уложить на металлический лист, смазанный жиром, и выпекать при температуре 240—260 °С.

«Сigaretки» к чаю

☞ 150 г сливочного масла, 300 г сахарной пудры, 6 белков, 180 г муки, 1 пачка ванильного сахара, 1 ст. л. сметаны

Тщательно перемешать масло с сахарной пудрой и, старательно растирая, добавить белка. Добавить сметану, ванильный сахар и муку. Растирать, пока тесто не станет мягким, без комков. На противень, смазанный жиром, выложить на значительном расстоянии друг от друга маленькие лепешки из теста и поставить в очень горячую духовку. Через 5 минут проверить, и если края лепешек хорошо подрумянились, противень

вынуть. Горячие лепешки накручивать на карандаш или такой же толщины палочку и сразу же снимать.

Коржики ореховые

☞ 4 стакан пшеничной муки, 200 г сливочного масла, 4 желтка, 1 стакан сахара, 200 г ядер орехов

Муку и масло хорошо растереть, смешать с растертыми с сахаром желтками, добавить 150 г измельченных орехов. Массу хорошо вымешать, раскатать, вырезать коржики, смазать их яйцом, посыпать оставшимися орехами и выпечь в духовке.

Торт морковный

☞ 10 шт. моркови, 2—3 стакана пшеничной муки, 4 ст. л. сливочного масла, 1 стакан сахара, 1½ стакана сметаны, 2 яйца, ванильный сахар, клубничный, яблочный или малиновый конфитюр

Морковь нарезать мелкими кубиками, добавить сливочное масло, немного воды и припустить до полуготовности. Охлаждать, всыпать муку, сахар, ванилин, положить яичные желтки, сметану и тщательно перемешать. Массу выложить ровным слоем на противень, смазанный маслом, и выпекать при температуре 150—180 °С. Охлажденный пласт разрезать поперек и смазать клубничным, яблочным или малиновым конфитюром. Сверху торт украсить взбитыми яичными белками и поставить в духовой шкаф на 1—2 минуты.

Торт из овсяных хлопьев *

☞ 3 яйца, 3 ст. л. воды, 150 г сахара, 70 г муки, 80 г поджаренных в жире овсяных хлопьев

Половину нормы сахара и желтки растереть, влить кипящую воду и растереть до образования пены. Отдельно взбить

с оставшимся сахаром белки, смешать с желтками, всыпать поджаренные хлопья и муку, все перемешать. Печь 30—40 минут в нежаркой духовке. Когда торт остынет, разрезать его на коржи и намазать любым кремом (лучше с какао или шоколадом).

Торт лимонный *

☞ Для теста: 6 яиц, 100 г сахарной пудры, 100 г муки, $\frac{1}{2}$ ч. л. соды, цедра 1 лимона

Для крема: 3 белка, 200 г сахарной пудры, 1 лимон, 230 г сливочного масла

Для глазури: 2 белка, 200 г сахарной пудры, сок 1 лимона

Для приготовления теста желтки и сахарную пудру растереть, перемешивая, постепенно добавить муку, соду и натертую цедру. Полученную массу осторожно смешать со взбитыми белками. Тесто уложить в удлиненную форму, смазанную маслом (30 г) и посыпанную панировочными сухарями, и поставить ее в духовку. Выпекать при средней температуре 20—25 минут и охладить. Для крема взбить белки, добавить сахарную пудру и, продолжая взбивать массу, добавлять по каплям сок и натертую цедру лимона. Растереть масло до бела и смешать с охлажденной белковой массой. Для приготовления глазури белки в течение 20 минут растереть с сахарной пудрой, добавляя сок лимона. Торт разрезать на 3 коржа и намазать каждый кремом, покрыть глазурью и поставить на 10 минут в чуть теплый духовой шкаф.

Торт яблочный

☞ Для теста: 250 г муки, 150 г сливочного масла, 50 г сметаны, 50 г сахара, 1 яичный желток, сок $\frac{1}{2}$ лимона

Для начинки: 1 кг яблок, 50 г изюма, 200 г сахара, 1 яйцо, 50 г молотых орехов, 50 г сахара

Из указанных продуктов замесить песочное тесто и разделить его на 3 равные части. Одну часть теста уложить в смазанную

маслом и посыпанную мукой форму, второй частью выложить внутренние стенки. Выложить начинку, покрыть ее третьей частью раскатанного теста. Сверху густо смазать яйцом и посыпать молотыми орехами с сахаром.

Для приготовления начинки очищенные яблоки протереть и сварить густое пюре с сахаром. В готовое пюре добавить вымытый изюм и перемешать.

Торт творожный *

☞ 1,2 кг свежего творога, 10 яиц, 400 г сахара, 200 г сливочного масла, 2 ст. л. молотых сухарей (из сдобной булки), 100—150 г изюма, лимонная цедра, мелко нарезанная и поджаренная цедра мандарина

Для соуса: 250 г свежей сметаны, 2 стакана сахара, 50 г шоколада

Творог пропустить через мясорубку. Масло растереть в миске и добавить, чередуя, желтки, творог и сахар. Взбить белки и подмешать их в творожную массу, добавить изюм, мандариновую и лимонную цедру. Смесь выложить в форму, предварительно хорошо смазанную маслом и посыпанную сухарями, накрыть сверху пергаментом или фольгой, поставить в духовку (не очень горячую) и выпекать около 1 часа. Торт должен остыть в форме. Для приготовления соуса сметану смешать с сахаром, прокипятить 11 минут и добавить разогретый над паром шоколад. Как только соус начнет густеть, полить им торт и украсить жареными мандариновыми корочками, нарезанными на полоски.

Пирожное «Солнышко» *

☞ 250 г муки, 200 г сахара, 200 г сливочного масла, 5 яиц, $\frac{1}{2}$ г соли, 200 г повидла, ванилин, 30 г орехов

Все продукты, кроме повидла, смешивать в течение 10—15 минут до образования однородной массы. Тесто можно разделить на несколько порций и каждую покрасить пищевыми

красками (красной, желтой), получится тесто разных цветов. На противень, предварительно смазанный растительным маслом, нанести ложкой слой теста толщиной 1—2 мм. Температура выпечки 140—160 °С, время выпечки — 10 минут. После выпечки коржи охладить и склеить очень тонким слоем повидла. Каждый пласт разрезать на прямоугольные, равной величины кусочки. Пирожное состоит из нескольких разноцветных слоев.

Какао-шарики *

☞ 250 г печенья, 100 г грецких орехов, 150 г сахара, 3 ст. л. варенья (лучше абрикосового), 30 г какао, 60 г сахарной пудры

Измельченное печенье хорошо перемешать с молотыми орехами и вареньем. Сформовать небольшие шарики, обвалить их в смеси какао и сахарной пудры. Готовые шарики положить на маленькие гофрированные салфеточки.

Пирожное «Картошка» *

☞ 1 стакан сахара, 200 мл молока, 150 г сливочного масла, 1 ст. л. какао, 1 л банка молотых или толченых сухарей, 10—15 орехов

Сахар и молоко проварить, добавить масло, какао и слегка охладить. Всыпать молотые сухари, добавить пропущенные через мясорубку орехи. Все тщательно перемешать, сформовать шарики или небольшие валики. Каждый обвалить в подсушенных сухарях, смешанных с какао и сахаром. Можно обмакнуть в растопленный шоколад.

Пестрое печенье *

☞ 400 г печенья, 300 г сливочного масла, 2 яйца, 1 стакан сахара, 200 г мармелада, 1 лимон, 100 г изюма

Яйца взбить с сахаром. Масло, добавляя понемногу взбитые яйца, тщательно растереть. Добавить тертую лимонную цедру,

лимонный сок, промытый и просушенный изюм, нарезанный кубиками мармелад, измельченное печенье. Все смешать, массу завернуть во влажный полиэтилен и положить на 3—4 часа в холодильник. Подавать к столу, нарезав на кусочки или ромбики.

СЛАДКИЕ БЛЮДА

Самое полезное сладкое блюдо — это свежее яблоко или ягоды, а также приготовленный из них компот. Но сладкие блюда можно приготовить и из других продуктов: молока, творога, яиц, печенья, хлеба, манной крупы и др. Любые сладкие блюда едят последними, потому что они могут отбить у ребенка аппетит.

Запеканки, пудинги с киселем или соком очень экономичны, а подавать их можно как горячими, так и холодными. Они объемны, содержат такие ценные продукты, как молоко, яйца, масло, и потому достаточно калорийны, а в сочетании с киселем и соком обогащены витаминами, минеральными веществами и органическими кислотами.

Ягоды с мороженым *

☞ ½ стакана ягод, 50 г мороженого

Мороженое выложить в чашки. Ягоды перебрать, промыть холодной водой и обсушить. Украсить ягодами мороженое.

Слоистое сладкое блюдо с овсяными хлопьями

☞ 1 стакан овсяных хлопьев, 4 ч. л. сахара, 1 стакан свежих ягод или консервированных фруктов, 1 пачка сладкого творога, 3 ст. л. молока

Положить на дно чашек овсяные хлопья, затем свежие ягоды или фрукты без сиропа. Свежие ягоды посыпать сахаром. Творог растереть деревянной ложкой, добавить молока и перемешать. Выложить творог горкой в чашку, украсить ягодами.

Ягодно-фруктовая смесь с сахаром *

Взять любые ягоды и фрукты. Крупные плоды вымыть и нарезать кусочками, мелкие положить целиком. Разложить все по маленьким чашкам или тарелкам. Каждую порцию посыпать 1—2 ч. л. сахара. Можно запивать молоком.

Слоистое сладкое блюдо с печеньем *

☞ 1 пачка печенья, 1 стакан консервированных ягод или фруктов, 200 г мороженого, орехи или варенье

Положить на дно чашек разломанное на кусочки печенье. Покрыть его фруктами без сиропа, сверху положить мороженое. Мороженое посыпать толчеными орехами или украсить пуговичками варенья.

Хлебный крем *

☞ 1/2 стакана тертого ржаного хлеба, 250 г сметаны (или 35%-ных сливок), 3 ч. л. сахара, 1 ст. л. сливочного масла, варенье или свежие ягоды

Взбить сметану или сливки с сахаром до образования густой пены и подмешать ржаной хлеб. Чтобы хлеб был хрустящим, слегка обжарить его, интенсивно помешивая, в сливочном масле. Выложить крем в чашки и украсить вареньем, компотом или свежими ягодами.

Снежки *

☞ 800 мл молока, 4 яйца, 6 ст. л. сахара, соль, ванильный сахар, толченые орехи

Вскипятить молоко в низкой кастрюле. Яичные белки взбить в густую пену, добавить 2 ст. л. сахара и взбивать все вместе еще некоторое время. Опускать взбитые белки ложкой в горячее молоко, а после того как они немного покипят, вынимать шумовкой и раскладывать по тарелкам. Яичные желтки расте-

реть с оставшимся сахаром до образования пены, добавить немного горячего молока, перемешать и вылить в горячее молоко. Подержать на огне, пока смесь не загустеет, но следить, чтобы она не закипела, так как в этом случае молоко свернется. Добавить немного соли, ванильный сахар или толченые орехи. Желтковую смесь выложить к снежкам.

Кекс со сметаной *

☞ 4 ломтика кекса, 150 г сметаны, 1 ст. л. сахара, 1 ч. л. какао, 2 ч. л. варенья

Выложить кекс на тарелку. Сметану смешать с сахаром и какао. На каждый ломтик кекса положить 1 ст. л. сметаны и 1/2 ч. л. варенья.

Рулет бисквитный с ягодами *

☞ 4 ломтика бисквитного рулета, 1 стакан ягод, 4 ч. л. сахара

Выложить рулет на тарелку. Каждый ломтик покрыть свежими ягодами, посыпать сахаром. Зимой вместо свежих ягод можно взять фрукты или ягоды из компота.

Пирожное с вареньем

☞ 200 г печенья, 2—3 ст. л. варенья или джема, сахарная пудра

Положить на нижнюю сторону печенья горку варенья и придавить сверху вторым печеньем, повернув его также нижней стороной. Слой варенья должен быть достаточно толстым. Выложить пирожные на тарелку и посыпать сахарной пудрой.

Пирожное со сливами

☞ 2 яйца, 4 ст. л. сахара, 4 ст. л. овсяных хлопьев, 12 шт. печенья, 6 свежих или консервированных слив

Отделить яичные желтки от белков. Желтки растереть с 2 ст. л. сахара, добавить овсяные хлопья, хорошо перемешать и выло-

жить смесь на печенье. Белки взбить в пену, добавить 2 ст. л. сахара и взбивать еще некоторое время, чтобы сахар растворился. На каждое пирожное выложить горкой взбитый белок. Сливы разрезать пополам и положить по половинке на каждое пирожное выпуклой стороной вверх.

Пестрое пирожное *

☞ 100 г сливочного масла, $\frac{1}{2}$ стакана сахарной пудры, 2 ст. л. какао, 1 яичный желток, немного ванилина или ромовой эссенции, 200 г печенья

Масло вынуть из холодильника, чтобы размягчилось, добавить сахарную пудру, какао, яичный желток и ванилин, тщательно растереть. Разложить смесь на печенье, каждое пирожное состоит из трех штук.

Пирожные с халвой *

☞ 200 г печенья, 2—3 ст. л. яблочного варенья, 200 г халвы, 2—3 ст. л. сметаны, толченые орехи, миндаль или шоколад

Каждое печенье намазать яблочным вареньем. Халву измельчить, смешать со сметаной и на каждое печенье выложить смесь горкой. Сверху посыпать толчеными орехами, миндалем или шоколадом.

Шоколадные пирожные

☞ 200 г печенья, 50 г сливочного масла, 1 ст. л. сгущенного какао или сгущенного молока, 1 ч. л. порошка какао
Для глазури: $\frac{1}{2}$ стакана сахарной пудры, 2 ч. л. какао, 2 ст. л. горячей воды или молока

Растереть сливочное масло деревянной ложкой, добавить сгущенное какао или сгущенное молоко и порошок какао, растереть все в однородную массу. Положить на нижнюю сторону печенья коричневое масло и придавить его вторым печеньем так, чтобы они хорошо склеились. Для приготовления глазури

сахарную пудру и какао высыпать в кружку, добавить горячую жидкость и тщательно перемешать. На каждое пирожное положить чайной ложкой немного глазури. Выложить пирожные на тарелку и поставить в холодное место, чтобы масло затвердело.

Пирожное из кукурузных палочек *

☞ 200 г сливочного масла, 300 г ириса, $\frac{1}{2}$ пачки кукурузных палочек

Растопить масло в кастрюле, положить в него ирис и, непрерывно помешивая, нагревать до тех пор, пока конфеты не растают и не смешаются с маслом. Снять кастрюлю с огня и всыпать в нее кукурузные палочки. Тщательно перемешать, выложить смесь на целлофан или пергамент, свернуть в виде колбаски и положить в холодное место. Через несколько часов, когда смесь остынет и затвердеет, вынуть ее из бумаги и нарезать ломтиками.

Торт с клубникой *

☞ 1 готовый бисквит, 1 стакан клубничного варенья, 1 стакан свежей клубники, 200 г сладкого творога, 3 ст. л. сметаны

Разрезать бисквит вдоль пополам. Одну часть покрыть слоем клубничного варенья (примерно полстакана) и смешанным со сметаной творогом. Накрыть второй частью бисквита и выложить оставшееся варенье. Ягоды разрезать пополам и вдавить в варенье срезанной стороной вверх. Можно украсить торт пуговками сладкого творога.

Торт с ягодами и сметаной *

☞ 1 готовый бисквит, 200 г сметаны, 1 ст. л. сахара, 1—2 ч. л. какао, 1 стакан свежих ягод

Взбить сметану с сахаром и какао, выложить на бисквит. Крупные ягоды клубники разрезать пополам, мелкие оставить

целыми. Красиво расположить ягоды на торте. До подачи на стол держать торт в холодном месте. Зимой этот торт можно приготовить с компотом.

Торт лимонный *

☞ 200 г печенья, 100 г сливочного масла или сметаны, $\frac{1}{2}$ стакана сахара или сахарной пудры, 1 лимон, 1 крупное кислое яблоко

Измельчить печенье. Сливочное масло растереть до образования густой пены и добавить сахар. Натереть цедру лимона, выдавить сок. Смешать цедру и сок со сливочным маслом или со сметаной. У яблока вырезать сердцевину, нарезать его кусочками. Смешать печенье и кусочки яблока с лимонным маслом и переложить в выложенную смоченным пергаментом форму. Поставить торт на 6 часов в холодное место. Перед тем как подавать на стол, нарезать торт ломтиками.

Торт с халвой и овсяными хлопьями *

☞ 200 г халвы, 100 г сливочного масла, 2 стакана овсяных хлопьев, 100 г печенья, какао или ванилин с сахаром, 2 ст. л. ягодного сока

Нарезать халву ломтиками и измельчить. Растопленное масло смешать с халвой, добавить овсяные хлопья, сок, измельченное печенье, какао или ванилин. Бумагу для выпечки намочить и выложить форму. Переложить смесь в форму, хорошо утрамбовать ложкой и поставить на ночь в холодное место. Перед подачей нарезать на куски.

Торт с халвой и мармеладом *

☞ 200 г халвы, 100 г сливочного масла, 2 яичных желтка, $\frac{1}{2}$ стакана сахара, 3 ст. л. сметаны, 200 г печенья, 10—12 кусочков мармелада, 1 ст. л. изюма

Нарезать халву ломтиками и измельчить. Добавить размягченное масло, яичные желтки, сахар, сметану, измельченное печенье, хорошо растереть. Мармелад нарезать маленькими кусочками, изюм промыть и обсушить. Все смешать. Бумагу для выпечки намочить и выложить форму. Переложить смесь в форму, хорошо утрамбовать ложкой и поставить в холодное место. Готовый торт нарезать и сразу подавать на стол.

Торт творожный многослойный *

☞ 200 г печенья, 500 мл свежего молока или сливок, 200 г творога, 2 ст. л. сахара, немного ванилина или тертой лимонной цедры, 6 кусков мармелада, 1 ст. л. чищенных орехов или измельченного шоколада, ягоды или варенье для украшения

Смочить печенье в молоке или в сливках. Творог растереть в миске с сахаром, оставшимся молоком и ванилином или тертой лимонной цедрой, мармелад и орехи мелко нарубить. Выложить на блюдо слой печенья и равномерно покрыть его слоем творога. Положить еще два слоя печенья. Каждый слой творога посыпать кусочками мармелада, орехами или шоколадом. Верх и боковые стороны торта покрыть творогом и украсить ягодами или вареньем. Чтобы печенье пропиталось и стало мягче, подержать торт не менее 6 часов на холоде.

Гоголь-моголь

☞ 1 яичный желток, 1 ст. л. сахара

Отделить яичный желток от белка. К желтку добавить сахар и взбивать смесь, пока она не посветлеет, а сахар не растворится. В готовый гоголь-моголь можно добавить ягодный сок, измельченную халву, печенье, порошок какао, орехи. Его можно есть со свежими ягодами, компотом, печеньем, вафлями, кукурузными палочками.

Суфле из ягод

☞ 1 яичный белок, 1 стакан свежих ягод (клубника, малина, смородина), 2 ст. л. сахара

Взбить яичный белок венчиком до образования густой пены. Ягоды размять вилкой. Добавить в белок размятые ягоды и сахар, взбивать, пока сахар не растворится, а ягоды не смешаются с белком. Суфле разложить по чашкам, украсить целыми ягодами или вареньем.

Суфле из фруктового пюре

☞ 1 яичный белок, 4 ст. л. пюре из яблок, крыжовника или других фруктов, 1 ст. л. сахара

Взбить яичный белок до образования густой пены, добавить пюре и сахар. Взбить все вместе, чтобы пена стала равномерно светлой, а сахар растворился. Сразу подавать на стол с молоком или сливками.

Сливки взбитые

☞ 50 г 35 %-ных сливок, 2—3 ч. л. сахара, порошок какао, мармелад

Сливки должны быть очень холодными, иначе они могут легко превратиться в масло. Вылить сливки в посуду для взбивания, добавить сахар и взбить до образования густой пены. Для вкуса можно добавить порошок какао, нарезанный мармелад.

Ягоды со взбитыми сливками

☞ 1 стакан ягод (клубника, малина, вишня, зрелый крыжовник, смородина и др.), 50 г сливок, 3 ч. л. сахара

Ягоды положить в дуршлаг и облить холодной водой, удалить стебельки и чашечки. Разложить ягоды по чашкам, сверху положить взбитые с сахаром сливки.

Сливки взбитые с хлебом и яблочным вареньем *

☞ ½ стакана тертого ржаного хлеба, 1 ст. л. сахара, 4 ст. л. яблочного варенья или тюрэ, 50 г сливок, 2 ч. л. сахара

Тертый хлеб смешать с сахаром, сливки взбить отдельно. В чашки или тарелки выложить слоями хлеб, варенье и взбитые сливки. Сверху должны быть сливки. На них положить пуговички варенья и немного хлеба. Летом вместо варенья можно взять свежие ягоды, которые надо посыпать сахаром или полить медом.

Заключение

Для большей части человечества проблема детского питания и сегодня звучит исключительно как проблема детского голода. Ежегодно несколько миллионов детей в экономически слаборазвитых странах погибают либо от собственно белково-калорийной недостаточности, либо от инфекционных заболеваний, принимающих катастрофическое течение на фоне голодания. В нашей стране таких проблем не существует. Перед диетологами детского возраста стоят гораздо более сложные задачи научного и практического характера. Для детского здравоохранения Украины приобретает существенное значение проблема избыточного питания детей. Оно влияет на частоту целого ряда эндокринных заболеваний, приводящих детей к инвалидизации, способствует раннему возникновению поражений сердечно-сосудистой системы у взрослых. Небезразличными для здоровья и развития детей раннего возраста являются тенденции к использованию необоснованно больших белковых нагрузок и гипервитаминозизация.

Очень актуальны старые, во многом уже решенные вопросы практики питания. К ним прежде всего относятся ослабление усилий педиатров по сохранению полноценного естественного вскармливания детей раннего возраста, небрежное отношение к оценке состояния питания и диетическим рекомендациям.

К сожалению, в последнее время значительно снизилось число детей, находящихся на естественном вскармливании, которые нередко с 3—4 месяцев жизни переводятся на смешанное, а иногда и искусственное вскармливание. Это далеко не всегда объясняется объективными причинами и часто стимулируется успехами пищевой промышленности и расширением ассортимента выпускаемого детского питания.

Одним из основных условий, без которых невозможны правильное физическое и психическое развитие ребенка раннего возраста и нормальная сопротивляемость его организма, является рациональное питание ребенка с первых дней жизни. Правильное питание представляет собой существенный момент в жизни ребенка и вместе с тем один из важнейших и наиболее эффективных факторов в системе общественных и индивидуальных профилактических мероприятий, охраняющих здоровье и жизнь детей.

Сегодня без рационального питания нельзя вырастить здоровое детское поколение! Наоборот, путем правильных и своевременных диетических назначений можно предупредить целый ряд заболеваний. Течение и исход многих страданий до известной степени предопределяется способом вскармливания и состоянием питания ребенка, а целесообразными видоизменениями диеты нужно и можно в известных пределах благотворно влиять на некоторые особенности детского организма.

В вопросах диететики здоровых и больных детей к ребенку надо подходить как к целостному организму, неотрывно связанному с внешней окружающей средой.

Содержание

ПРЕДИСЛОВИЕ	5
ОСНОВЫ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ	6
ПИТАНИЕ И ЕГО ФУНКЦИИ	8
ПИЩЕВЫЕ ПОТРЕБНОСТИ ЗДОРОВЫХ ДЕТЕЙ	12
КОЛИЧЕСТВО ПИЩИ И ЕЕ СОСТАВЛЯЮЩИЕ	14
ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ ЗНАЧЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ПОТРЕБНОСТЬ В ПИТАТЕЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВАХ	18
Белки	18
Жиры	20
Углеводы	20
Витамины	20
Минеральные вещества	23
Вода	24
ПИТАНИЕ ЗДОРОВЫХ ДЕТЕЙ В РАЗЛИЧНЫЕ ВОЗРАСТНЫЕ ПЕРИОДЫ	27
ВСКАРМЛИВАНИЕ ЗДОРОВОГО РЕБЕНКА ПЕРВОГО ГОДА ЖИЗНИ	28
Естественное вскармливание	28
Смешанное и искусственное вскармливание	36

Блюда для детей первого года жизни	39
Фруктовые и овощные соки и пюре	43
Витаминные и вкусовые добавки	46
ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ РАННЕГО И ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	47
Питание детей от 1 года до 3 лет	47
Питание детей дошкольного возраста от 3 до 5 лет	50
Особенности построения питания у детей отдельных возрастных групп	54
Контроль за развитием и питанием ребенка	55

ДЕТСКОЕ МЕНЮ, ИЛИ КУЛИНАРНЫЕ РЕЦЕПТЫ

ДЛЯ ЕДЫ И РОСТА	56
Молоко и молочные продукты	56
Крупы и крупяные изделия	67
Первые блюда	81
Мясо, птица, субпродукты	90
Рыба	118
Яйца	125
Макаронные изделия	134
Овощи	136
Фрукты и ягоды	194
Изделия из теста	299
Сладкие блюда	305
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	314

Популярне видання

Серія «Турботливим батькам»

ЧЕРНОВА Тетяна Леонідівна
Дитяче харчування від 0 до 5.
Прості рецепти для здоров'я й зростання
(російською мовою)

Головний редактор *С. С. Скляр*
Відповідальний за випуск *Г. В. Сологуб*
Редактор *Н. С. Дорохіна*
Художній редактор *Н. В. Величко*
Технічний редактор *А. Г. Верьовкін*
Коректор *М. В. Весновська*

Підписано до друку 18.12.2009.
Формат 84x108/32. Друк офсетний.
Гарнітура «Minion». Ум. друк. арк. 16,8.
Наклад 27 000 пр. Зам. № 388.

Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля»
Св. № ДК65 від 26.05.2000
61140, Харків-140, просп. Гагаріна, 20а
E-mail: cop@bookclub.ua

Віддруковано з оригіналу-макету замовника
у ДП «Видавництво і друкарня «Таврида»
95040, Україна, АРК, м. Сімферополь, вул. Ген. Васильєва, 44

Популярное издание

Серия «Заботливым родителям»

ЧЕРНОВА Татьяна Леонидовна
Детское питание от 0 до 5.
Простые рецепты для здоровья и роста

Главный редактор *С. С. Скляр*
Ответственный за выпуск *Г. В. Сологуб*
Редактор *Н. С. Дорохина*
Художественный редактор *Н. В. Величко*
Технический редактор *А. Г. Веревкин*
Корректор *М. В. Весновская*

Подписано в печать 18.12.2009.
Формат 84x108/32. Печать офсетная.
Гарнитура «Minion». Усл. печ. л. 16,8.
Тираж 27 000 экз. Зак. № 388.

ООО «Книжный клуб
«Клуб семейного досуга»»
38025, г. Белгород, ул. Сумская, 168

Отпечатано с оригинал-макета заказчика
в ГП «Издательство и типография «Таврида»
95040, Украина, АРК, г. Симферополь, ул. Ген. Васильєва, 44

Издательство Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга»
www.trade.bookclub.ua

ОПТОВАЯ ТОРГОВЛЯ КНИГАМИ ИЗДАТЕЛЬСТВА

МОСКВА

Бертельсманн Медиа Москау АО

141008, Московская обл., г. Мытищи,
ул. Колпакова, 26, к. 2
тел. +7 (495) 993-01-29, (498) 720-56-34,
(498) 720-56-35
e-mail: commerce@bmm.ru
www.bmm.ru

ХАРЬКОВ

ДП с иностранными инвестициями

**«Книжный Клуб
«Клуб Семейного Досуга»»**

61140, г. Харьков-140, пр. Гагарина, 20-А
тел/факс +38 (057) 703-44-57
e-mail: trade@bookclub.ua
www.trade.bookclub.ua, www.euro-best.info

КИЕВ

ЧП «Букс Медиа Тойс»

04073, г. Киев, пр. Московский, 10Б, оф. 33
тел. +38 (044) 351-14-39,
+38 (067) 572-63-34,
+38 (067) 572-63-35
e-mail: booksmt@rambler.ru

ЛЬВОВ

ООО «Книжкові джерела»

79035, г. Львов, ул. Бузковая, 2
тел. +38 (032) 245-00-25
e-mail: Knig@liviv.farlep.net

ДОНЕЦК

ООО «ИКЦ «Кредо»»

83096, г. Донецк, ул. Куйбышева, 131
тел. +38 (062) 345-63-08, +38 (062) 348-37-92,
+38 (062) 348-37-86
e-mail: fenix@kredo.net.ua
www.kredo.net.ua

Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга»

УКРАИНА

служба работы с клиентами:

тел. +38 (057) 783-88-88
e-mail: support@bookclub.ua
Интернет-магазин: www.bookclub.ua
«Книжный клуб», а/я 84, Харьков. 61001

РОССИЯ

служба работы с клиентами:

тел. +7 (4722) 78-25-25
e-mail: order@flc-bookclub.ru
Интернет-магазин: www.ksdbook.ru
«Книжный клуб», а/я 4, Белгород. 308037

Чернова Т. Л.

Ч49 Детское питание от 0 до 5. Простые рецепты для здоровья и роста [Текст]. — Харьков : Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга» ; Белгород : ООО «Книжный клуб «Клуб семейного досуга»», 2010. — 320 с. — (Серия «Заботливым родителям»).

ISBN 978-966-14-0557-7 (серия).

ISBN 978-966-14-0656-7 (Украина).

ISBN 978-5-9910-0968-3 (серия).

ISBN 978-5-9910-1053-5 (Россия).

Чтобы ваш ребенок рос здоровым, он должен питаться полноценно, получая все необходимые ему витамины. Блюда должны быть свежими, вкусными и правильно приготовленными — а значит, полезными. Автор книги, врач высшей категории, дает советы, как лучше всего организовать питание детей в возрасте до 5 лет. Приведены характеристики пищевых продуктов, рецепты и рекомендации по приготовлению.

Щоб ваша дитина зростала здоровою, вона має харчуватися повноцінно, отримуючи усі необхідні їй вітаміни. Страви мають бути свіжими, смачними і правильно приготованими — а отже, корисними. Автор книги, лікар вищої категорії, дає поради, як найкраще організувати харчування дітей у віці до 5 років. Наведено характеристики продуктів, рецепти й рекомендації щодо приготування.

УДК 613.8
ББК 51.28