



Мои любимые рецепты

« КНИГА ДЛЯ ЗАПИСЕЙ »

МБДОУ «Детский сад № 36» г. Михайловск 2025 г.

ВВЕДЕНИЕ

Дорогие друзья!

В ваших руках не просто сборник рецептов, а целая сокровищница секретов, которыми поделились любящие своих детей родители.

Это так непросто – накормить наших требовательных гурманов, особенно, когда вокруг столько конфет, зефирок и шоколадных зайцев, отвлекающих от полноценного питания. И каждая мама знает, что блюдо, приготовленное с любовью и заботой, самое вкусное на свете и остается любимым на всю жизнь.

Эта книга составлена педагогами детского сада в рамках Месячника Здоровья 2025 года для того, чтобы напомнить о разнообразии местной кухни, о важности полезного и сбалансированного питания, и о том, что вместе готовить не только интересно, но и очень полезно для здоровья.

В книге два раздела: в первый раздел мы включили несладкие блюда для полезных приемов пищи, где присутствует большое количество белка и клетчатки, так необходимых для роста и полноценного развития детского организма. Во втором разделе собраны десерты, без которых сложно представить себе душевное чаепитие, которые поднимают нам настроение (а мы все знаем, что хорошее настроение и радость жизни способствуют формированию сильного иммунитета). На следующей странице вы найдете примерную схему пропорций потребления продуктов, которую рекомендует Всемирная Организация Здравоохранения.

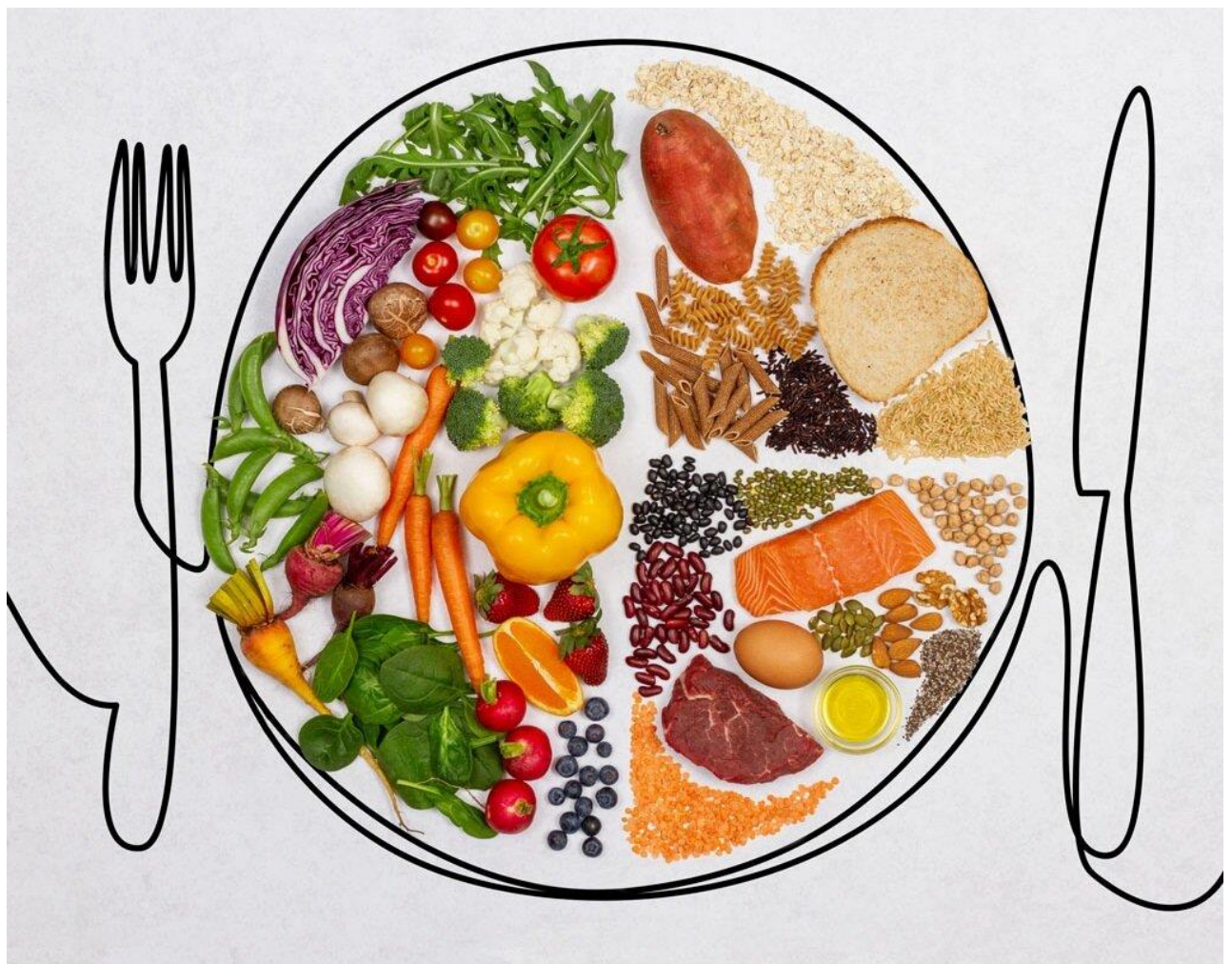
Мы призываем подходить к питанию в семье осознанно, готовить разнообразно и с малых лет прививать своим детям здоровое пищевое поведение. Мы желаем, чтобы каждый из уважаемых читателей нашел для себя что-то интересное и взял на вооружение парочку идей из этой книги.

Желаем всем доброго здоровья и отличного настроения!

Приятного прочтения ♥

Продукты рациона здорового питания

1 порция – 30 грамм



Несладкие блюда



Басма

В выходные дни наша семья проводит время вместе, наслаждаясь вкусными завтраками, обедами и ужинами. В один из таких дней мы готовим блюдо, которое особенно любим — басму.

Басма — это традиционное узбекское блюдо, которое готовится из овощей и мяса. Наша семья обожает это блюдо, ведь оно не только вкусное, но и полезное.

Ингредиенты

1 кг. говядина

800 гр. кабачки

550 гр. капуста

300 гр. помидор

400 гр. морковь

500 гр. репчатый лук

150 гр. перец (сладкий 1 шт.)

2 головки чеснока

1 пучок кинзы и укропа, соль и перец по вкусу

Приготовление:

Готовить басму несложно. Все ингредиенты крупно нарезаются и закладываются в кастрюлю или казан в сыром виде слоями (мясо, лук, картофель и морковь, перец, чеснок головки целые, капуста, зелень, каждый слой солим и перчим. Накрываем крышкой и тушим на среднем огне 2 часа.

Подаем басму, обильно посыпав зеленью.



Максутова Эльмира Садуллаевна воспитатель 7 группы

Сырный крем-суп с сухариками

Ингредиенты:

- Плавленный сыр — 2 шт.;
- Сливки 10% — 150 мл.;
- Картофель — 3 шт. среднего размера;
- Репчатый лук — 1 головка;
- Морковь — 1 шт.;
- Вода — 400 мл.;
- Растительное масло — 2 ст.л.;
- Соль, черный молотый перец — по вкусу.

Способ приготовления:

В кастрюле, в которой будем варить суп, разогреваем растительное масло, обжариваем в нем измельченный лук. Как только ломтики станут мягкими и прозрачными, добавляем морковь. Тушим массу несколько минут; Выкладываем в кастрюлю измельченный картофель, заливаем овощи водой. Варим 5-7 минут до готовности картошки;

Сливаем часть овощного бульона в стакан или чашку. Массу пробиваем блендером до однородности. На этом этапе добавляем то, что измельчать не требуется: креветки или вареную курицу ломтиками.

Овощное пюре заливаем сливками и добавляем к нему плавленный сыр, натертый на средней терке. Суп доводим до кипения. Отрегулировать консистенцию можно с помощью оставленного овощного бульона.

Перед подачей суп можно дополнить измельченной зеленью и сухариками (запекаем из обычного хлеба, нарезанного кубиками, в духовке с чесноком).

Получится очень вкусно и ароматно! Лучше готовить суп на один прием пищи. Желательно его не хранить. При хранении суп расслаивается, поэтому его нужно будет взбивать при подаче к столу.



Жиленкина Ирина Васильевна, инструктор по физической культуре

Рулетики из печени

Ингредиенты:

Блинчики:

Печень куриная/говяжья – 250 г;

Яйцо – 1 шт;

Молоко 1.5% - 120 г;

Мука (у меня цельнозерновая пшеничная) – 60 г;

Соль, специи, чеснок - по вкусу;

Масло растительное - ½ ч.л.

Начинка:

Морковь отварная - 100г;

Яйца отварные - 2шт;

Сыр 30% - 50г;

Сметана 10% - 50г;

Соль, специи, чеснок - по вкусу.

Приготовление:

Печень пропускаем через мясорубку. Добавляем яйцо, взбиваем венчиком, вливаем молоко, перемешиваем аккуратно, затем добавляем муку, соль, специи и венчиком взбиваем, не сильно. Разогреваем сковороду, смазываем немного растительным маслом и выпекаем блинчики.

Готовим начинку: яйца, морковь и сыр натираем на крупной тёрке, добавляем сметану, перец и соль, чеснок по вкусу. Перемешиваем. Блинчик смазываем начинкой. Сворачиваем в трубочку и аккуратно разрезаем пополам.



Рязанцева Виктория Николаевна, воспитатель 3 группы

Запеканка из кабачков с курицей

Молодые кабачки - 2 шт.

Куриная грудка - 400-450 г

Яйцо куриное - 2 шт.

Сметана - 1 ст. л.

Сыр полутвердый - 50 г

Лук - 1 шт.

Чеснок - 3 зубчика

Свежий укроп - 3 веточки

Растительное масло - 1 ст. л.

Соль, смесь молотых перцев - по вкусу.

Приготовление:

Кабачки вымойте, срежьте кожицу и натрите на крупной терке. Посолите по вкусу, перемешайте и оставьте на полчаса, чтобы кабачки дали сок. Отделите куриное мясо от костей и кожицы и нарежьте небольшими кусочками. Лук и чеснок очистите, нарежьте. Пропустите куриное мясо, лук и чеснок через мясорубку. Добавьте щепотку смеси молотых перцев и соль по вкусу. Добавьте яйца, мелко нарезанный укроп. Хорошо перемешайте. Натертые кабачки нужно хорошо отжать, чтобы при запекании не выделялось большого количества жидкости. Добавьте кабачки к куриному фаршу, перемешайте. Форму для запекания диаметром 18-20 см смажьте растительным маслом и аккуратно распределите кабачково-куриную массу по всей форме. Смажьте сметаной. Запекайте в разогретой до 190 градусов духовке около 30 минут. Сыр натрите на крупной терке. Выньте запеканку из духовки, посыпьте сыром и снова отправьте в духовку на 10 минут. Готовую запеканку переложите на блюдо, нарежьте порционными кусочками и подавайте со свежими овощами и листьями салата.

Приятного аппетита!



Израелян Амелия 1 группа

Домашняя шаурма с курицей

Это блюдо заменяет любой из приемов пищи, все продукты отлично сочетаются и всегда есть в холодильнике. А еще дети в нашей семье готовы съесть что угодно, если завернуть это в лаваш и назвать шаурмой.

Нам потребуется:

Лаваш армянский (тонкий) самый лучший лаваш продается в овощных магазинах – по количеству едоков.

Куриное мясо (грудки или бедра без кости) 300-500 грамм

Сметана 15% 200 гр

Огурец 2 шт

Помидор 2 шт

Капуста белокочанная 250 гр

Лук репчатый (лучше красный, так красивее) 1 шт

Укроп 1 пучок

Соль, перец

Приготовление:

Соус – это сметана с солью и перцем (и с чесноком, если кто любит).

Режем курицу на маленькие кубики, капусту, огурец и помидор соломкой, укроп мелко, лук полукольцами.

Курицу обжарить на сковороде, смазать лаваш соусом и положить в любой пропорции ингредиенты, сверху еще соуса немного. Завернуть и обжарить на сухой сковороде с двух сторон, имитируя гриль.

Подавать со сладким чаем, так получается просто волшебно!



Жиренкина Софья 3 группа

Оладьи без муки из красной чечевицы

Ингредиенты:

Красная чечевица

Соль по вкусу

Можно добавлять яйцо, если нет аллергии.

Приготовление:

Красную чечевицу промыть и замочить на ночь.

Утром слить лишнюю воду (уровень воды должен быть вровень с уровнем чечевицы).

Добавить соль, специи по вкусу и хорошо взбить в блендере. Разогреть сковороду, немного сбрызнуть маслом. Масло можно не добавлять, если использовать сковороду с антипригарным покрытием. Готовить оладьи можно любых размеров, важно не торопиться и готовить на медленном огне, чтобы они пропекались внутри.

Оладьи можно макать в соус из кабачковой икры и рукколы или сметану.

В лепёшку можно аккуратно закладывать любую начинку.

Эти оладьи готовятся без муки. Красная чечевица не содержит глютен.

В ней содержится большое количество калия и железа, это позволяет повысить уровень сопротивления к вирусам и инфекциям, увеличить уровень активности, препятствовать вредному воздействию токсичных веществ, улучшить процессы кроветворения, снизить холестерин, укрепить сосудистые стенки.



Сулименко Аврора 6 группа

Домашние бургеры

Продукты:

дрожжи 1 ч. ложка,

1 ч. л сахара,

2 ч. л теплого молока

1 яйцо

1/2 ч. л соли

1 ч. л сахара

*25 г растопленного сливочного
масла*

0.2 л молока

250 г муки, кунжут

Для котлеты:

*Куриный фарш, лук, яйцо, чеснок,
соль, перец черный*

листья салата айсберг

огурцы, помидоры, лук репчатый

полукольцами, сыр чизбургер

(хохланд)

Для соуса: домашний майонез,

кетчуп

Приготовление:

Готовим тесто для булочек. Для этого смешиваем 1 ч. л дрожжей, 1 ч. л сахара, 2 ч. л теплого молока и оставляем в теплом месте на 5-7 минут, чтобы дрожжи поднялись. Далее в миске перемешиваем 1 яйцо, 1/2 ч. л соли, 1 ч. л сахара и 25 г растопленного сливочного масла, затем добавляем 0.2 л теплого молока. В получившуюся смесь кладем дрожжи. Смешиваем. Постепенно вводим муку 250 г. Замешиваем тесто и убираем его в теплое место. Как только тесто подойдет, формируем из него 4 шарика, противень смазываем сливочным маслом и кладем шарики на противень, оставляем их на 10 минут подниматься. Далее смазываем шарики желтком, посыпаем кунжутом и отправляем в духовку на 15 мин при температуре 180°. Достаем готовые булочки, даем им остыть, разрезаем их пополам и слегка обжариваем на сковороде с небольшим количеством сливочного масла. Булочки получаются хрустящими.

Готовим котлеты для бургеров: с хлеба срезать корку, мякоть замочить в теплом молоке, затем слегка отжать. Лук и чеснок очистить, измельчить. К фаршу добавить размоченный хлеб, лук, чеснок, яйцо. Посолить, поперчить и тщательно вымесить. Разделить фарш на порции и вылепить влажными руками 4 плоские котлетки диаметром примерно 6 см. Разогреть в сковороде растительное масло и обжарить котлетки на сильном огне, по 4 мин. с каждой стороны. Уменьшить огонь и готовить под крышкой 5 мин.

Остальные ингредиенты:

Помидоры, огурцы и листочки салата вымыть, хорошо обсушить бумажным полотенцем. Помидоры и огурцы нарезать тонкими кружочками. Лук нарезать полукольцами. Для соуса смешать домашний майонез и кетчуп, добавить немного соли и перца по вкусу.

Положить на 4 нижние половинки булочек немного соуса, репчатого лука, по листочку салата, кружочку помидора, огурца и жареной котлетке. Накрыть котлетки пластинами сыра и оставшимися половинками булочек. Готовый бургер можно скрепить деревянной шпажкой.

Домашние бургеры готовы! Всем приятного аппетита!



Цаканян Ева 3 группа, Цаканян Давид 6 группа

Салат с тунцом

Ингредиенты:

Тунец в собственном соку 185 г

Огурец 1-2 шт

Яйцо варёное 2 шт

Кукуруза 1/2 банки

Листья салата

Масло оливковое

Укроп

Как готовить:

Для приготовления салата первым делом нарезаем яйца и огурец кубиками. Далее измельчаем тунец вилкой, чтобы не было больших кусочков. Добавляем кукурузу. Листья салата можно нарвать, а можно нарезать на произвольные кусочки.

Заправляем всё оливковым маслом (можно по желанию заменить греческим йогуртом). Всё перемешиваем и украшаем укропом. Салат готов, приятного аппетита!

Салат с тунцом богат достаточным количеством белка, поэтому идеально подойдёт в качестве ужина.



Сидоров Матвей 6 группа

Кукурузная каша с фрикадельками

Этот рецепт объединяет полезную кукурузную кашу с сочными фрикадельками, что делает его отличным вариантом для обеда или ужина.

Ингредиенты:

Для каши:

1 стакан кукурузной крупы (мелкого или среднего помола)

3 стакана воды или бульона (овощного или куриного)

1 столовая ложка сливочного масла

Соль по вкусу

Для фрикаделек: 500 г фарша (свинина, говядина, курица или смешанный) 1 небольшая луковица, мелко нарезанная

1 яйцо

2-3 столовые ложки панировочных сухарей

Соль, перец, специи (по вкусу)

Растительное масло для жарки

Дополнительно (по желанию):

Зелень (укроп, петрушка)

Сыр (тертый)

Томатный соус или сметана для подачи

Приготовление:

Готовим кашу: в кастрюлю с толстым дном налейте воду или бульон и доведите до кипения. Посолите.

Постепенно, тонкой струйкой, всыпьте кукурузную крупу в кипящую жидкость, постоянно помешивая, чтобы не образовались комки.

Уменьшите огонь до минимума, накройте крышкой и варите, периодически помешивая, около 20-25 минут, пока каша не загустеет и крупа не разварится.

В конце добавьте сливочное масло и перемешайте.

Готовим фрикадельки: в миске смешайте фарш, нарезанный лук, яйцо, панировочные сухари, соль, перец и специи. Хорошо вымешайте.

Сформируйте из фарша небольшие фрикадельки.

В сковороде разогрейте растительное масло.

Обжарьте фрикадельки со всех сторон до золотистой корочки. Можно также запечь фрикадельки в духовке.

Подача: выложите готовую кукурузную кашу на тарелки. Сверху положите фрикадельки. Посыпьте зеленью (по желанию).

Подавайте с томатным соусом или сметаной (по желанию).

Совет: для более насыщенного вкуса можно обжарить лук на сковороде перед добавлением в фарш. В фарш можно добавить немного чеснока, пропущенного через пресс.

Если фрикадельки получаются сухими, добавьте в фарш немного молока или сметаны.

Кукурузную кашу можно приготовить в мультиварке.

Для более нежной консистенции каши можно использовать крупу мелкого помола.



Суховей Милослава 2 группа

Салат с креветками, ананасом гриль и сыром бри

Ингредиенты берем по количеству желаемых порций

2 минуты жарим ананас

2 минуты жарим креветки на сковороде.

Руккола, бри, ананас, креветки, орех грецкий заправляем оливковым маслом, медом и перцем чили с солью.



Панкратова Ирина Ивановна, воспитатель 4 группы

Стейк из семги

Ингредиенты:

Стейк семги 250 грамм (можно взять любую другую морскую жирную рыбу)

Чеснок 1 зубчик

Шампиньоны 160 грамм

Шпинат 40 грамм

Сливки 10% 100 мл

Оливковое масло с розмаринов 5 мл

Соль, итальянские травы

Стейк промываем, обсушиваем, обмазываем солью и травами с двух сторон.

Обжариваем стейк на антипригарной сковороде, смазанной оливковым маслом, на среднем огне по 7 минут с каждой стороны под крышкой.

Перекладываем готовый стейк на тарелку.

В этой же сковороде обжариваем чеснок и шампиньоны на высоком огне около 5 минут, добавляем сливки, соль, травы, уменьшаем огонь и тушим пару минут, добавляем шпинат, тушим еще пару минут и перекладываем на тарелку к стейку.



Жатько Марина Сергеевна воспитатель 4 группы

Спринг-роллы из рисовой бумаги

Понадобится:

*10 листов рисовой бумаги,
200 г куриного филе,
1 огурец,
60 г пекинской капусты,
1 болгарский перец,
1 морковь,
соевый соус, специи.*

Приготовление:

Нарезать курицу полосками и обжарить ее в соевом соусе и специях до готовности. Нарезать тонкой соломкой все овощи. Смочить рисовую бумагу водой до мягкости, выложить начинку, подвернуть края и завернуть роллы, как блинчики.

Готовые спринг-роллы можно подавать прямо так или сначала обжарить их на сковороде (тогда они получаются еще вкуснее).

Фантазировать с начинкой можно бесконечно!

Вот некоторые варианты начинок спринг-роллов:

Творожный сыр/огурец/креветки

Фунчоза/огурец/курица обжаренная

Пекинская капуста/красная рыба/творожный сыр

Омлет/огурец/крабовые палочки

Консервированный персик/творожный сыр

Киви/клубника/творожный сыр





Жиренкина Софья 3 группа

Забавные мухоморчики-канапе.

Понадобится:

8 перепелиных яиц,

4 помидора черри,

майонез или густой йогурт.

Шпажки для канапе

Приготовление:

Отварить, охладить и очистить перепелиные яйца. Разрезать помидоры черри пополам и сделать из них шляпки мухоморов.

Скрепить все шпажками и нарисовать белые точки с помощью майонеза или йогурта.

Такие канапешки прекрасно заходят и на завтрак, и на обед, и на ужин.



Жиренкина Софья 3 группа

Суп на бульоне из телячьих рёбрышек

Любимый суп в нашей семье!

Ингредиенты

рёбрышки телячьи копченые (можно свиные) — 300 г;

горох сухой — 1 стакан г;

картофель — 300 г;

лук — 1 шт.;

морковь — 1 шт.;

соль — 1/2 ст. л.;

перец чёрный молотый — по вкусу;

лавровый лист — 1 шт

Приготовление:

Нарезать копченые ребрышки на небольшие кусочки, сами кости не режем, а прямо так кладем в кастрюлю.

В кастрюлю с мясом налить примерно 4 л воды и поставить на огонь. После закипания воды варить 10 минут, а затем добавить 300 г хорошо промытого гороха. Можно предварительно замочить горох в воде на пару часов (а еще лучше на ночь), так он быстрее разваривается. Варить на самом маленьком огне примерно 2 часа.

Картофель нарезать небольшими кубиками, бросить в суп. Морковь натереть на мелкой тёрке, луковицу нарезать, обжарить до золотистости на подсолнечном масле

В суп добавить овощную пассеровку, лавровый лист, посолить, поперчить. Довести до кипения и снять с огня.

Горох в супе можно измельчить блендером, чтобы он стал нежным и бархатистым на вкус.

Подавать с сухариками и зеленью.



Жиренкина Софья 3 группа

Хапама

Это сладкий плов, приготовленный в тыкве, очень вкусное армянское блюдо.

Ингредиенты:

- Тыква (можно взять одну большую, либо две маленькие.) — 1 шт
- Рис - 1 кг.
- Масло сливочное- 200 гр.
- Изюм — 300 гр.
- Чернослив — 100 г
- Курага (Сушеный абрикос) — 100 г
- Орехи грецкие (измельченных) — 1 стакан.
- Цедра апельсина
- Сахар — 30 г
- Мед — 5 ст. л.

Приготовление:

Очищаем нашу тыкву, отвариваем рис и обжариваем сухофрукты на сливочное или топленом масле и добавляем сахар и цедру лимона! Ставим слой за слоем, рис и поливаем его сливочным маслом, потом сухофрукты и в самом конце добавляем орехи и поливаем мёдом!

Нашу тыкву смазываем мёдом с маслом, заворачиваем в фольгу и ставим в духовку на 170 гр. У меня тыква была 4 кг, готовилась ровно 4 часа! Какой вес тыквы, такое и время готовки! За 20 минут до конца готовки, фольгу снимаем и даём подрумяниться нашей тыкве!



Акобян Лео 2 группа

Выпечка и сладости



Классические воздушные булочки (СИНАБОНЫ)

Рецепт:

1 стакан (250 мл) теплого молока (не горячего)

2,5 ч. л. (~8 гр) сухих быстродействующих дрожжей (их можно добавить сразу в муку, а если дрожжи обычные, то нужно замочить в теплом молоке)

1/3 ст. (70 г) сахара

Смешать и оставить на 5-10 минут:

Добавить:

1 ч. л. соли

80 г растопленного сливочного масла

2 яйца

500 гр-600 гр муки (главное, чтобы тесто оставалось немного липким) оставить на 1 час в тепле. Затем раскатать тесто в толщину 1,5 см и смазать начинкой тесто, скрутить в рулет и нарезать на 12-16 кусочков. Поставить булочки подходить на 40 мин под пищевой пленкой. Затем поставить в духовку (верх-низ) на 180 градусов на 25 мин.

Начинка:

60 г-80 г мягкого сливочного масла (кто как любит)

1 ст. тростникового сахара + 2 ч. л. корицы

Крем:

140 г сливочного творожного сыра,

сахарная пудра по вкусу,

несколько ложек молока (обязательно мазать булочки горячими).

Приятного аппетита!



Сливочный хачапури

Ингредиенты:

Сливочное масло - 5 гр.

Творог (2%) - 140 гр.

Яйцо - 2 шт.

Сыр твердый - 40 гр.

Мука рисовая - 40 гр.

Разрыхлитель - 1/2 ч.л.

Приготовление:

Творог протереть вилкой, смешать с двумя яичными белками, мукой и разрыхлителем, посолить.

На пергаменте сформировать большую лепешку, толщиной 1 см. Натереть на мелкой терке сыр и разделить его на 2 части.

1 часть сыра распределить по краю лепешки.

Края завернуть и сформировать лодочку в форме хачапури. Промазать её 1-м желтком (используйте кулинарную кисточку или ложку).

Выпекать в духовке 20 мин. при температуре 170 С до румяной корочки.

В центр добавить оставшийся сыр, кусочек сливочного масла и целый желток, убрать в духовку еще на 5 минут.

Готово! Приятного аппетита!



Терентьева Александра 3 группа

Орешки со сгущенкой

Нам понадобятся:

сливочное масло — 200 гр.

сахар — 120 гр.

ванильный сахар — 8-10 гр.

яйца — 2 шт.

мука — 500 гр.

разрыхлитель - ¼ ч.л.

щепотка соли.

Приготовление:

В глубокой чаше взбиваем мягкое масло с сахаром, ванильным сахаром и солью до пышной белой массы.

По одному вводим яйца и взбиваем дальше до однородности.

Всыпаем муку, смешанную с разрыхлителем, и вымешиваем руками до однородной массы (недолго).

Тесто для орешков:

От общей массы отщипываем по кусочку теста (для моей орешницы это 8 гр.) и заполняем форму.

Выпекаем орешки в хорошо разогретой орешнице на умеренном огне до золотистого цвета.

Для начинки я беру:

Вареное сгущенное молоко — 1-1,5 банки



Романова Ксения 3 группа

Пышные булочки

Ингредиенты

Молоко - 500 мл

Сахар - 8 ст.л

Соль - 0,5 ч.л

Дрожжи сух. - 1,5 пачки

Масло слив. - 100г

Желтки - 4 шт

Мука - сколько возьмет тесто

Приготовление:

В теплое молоко добавить сахар, соль, дрожжи. Пусть постоит 10 мин. Затем добавить желтки и растопленное теплое масло. Добавить муку, замесить тесто, чтобы не прилипало к рукам. Оставить на 1-1,5 часа, чтобы поднялось тесто. Затем раскатывать шарики и укладывать на противень, дать подняться булочкам. Смазать сверху желтком и посыпать сахаром. Выпекать 20-30 мин до румяности.

Булочки готовы.



Кузьмина Дарья 1 группа

Сырники с вяленой клюквой

Ингредиенты:

Творог 9%- 200 гр

Куриное яйцо- 1 шт

Рисовая мука- 2 ст ложки

Сметана- 1 ст ложка

Сахар- 50 гр

Клюква вяленая- 60 гр

Ванилин 1/4 пакетика

Топленое сливочное масло для жарки

Приготовление:

В миску выложим творог, добавим сахар, муку, ванилин и взбитое яйцо.

Перемешиваем все ингредиенты до равномерного соединения.

Добавляем к творожной массе вяленую клюкву сметану и перемешиваем.

От творожного теста с клюквой отделим небольшую часть и скатаем шарик, обваляем со всех сторон в рисовой муке и придадим ему форму шайбы.

Сформируем таким образом заготовки из всего теста.

В сковороде разогреем топленое сливочное масло и выложим заготовки.

Обжариваем сырники до золотистого румянца сначала с одной стороны на среднем огне, для того чтобы они не успели расплзтись и получили золотистую хрустящую корочку.

Затем каждый сырник перевернем на другую сторону и, не уменьшая уровня огня, обжариваем с другой стороны.

Выкладываем сырники на тарелку, подаём со сметаной, сгущенкой или вареньем на завтрак!

Приятного аппетита!



Максютов Руслан 8 группа

Медовик

Сахар – 160 гр

Мед – 2 ст. л

Яйца – 2 шт

Сливочное масло - 2ст. л

Соды - 1,5 ч. л

Мука – 600 гр

Заварной крем:

Молоко-800мл

Яйцо-3шт

Сахар-180гр

Мука-3ст.л

Сливочное масло-100гр

Мед, масло, яйца, сахар перемешать и поставить на водяную баню, затем погасить соду, далее добавляем муку, как тесто станет густым, выкладываем на стол и вымешиваем на столе. Даем отдохнуть тесту.

Для крема все кроме молока смешиваем. Как молоко начинает закипать, тонкой струйкой вмешиваем молоко. Как остынет, добавляем размягченное сливочное масло.

Печем 8 коржиков. Мажем коржи. Даем пропитаться 4 часа.

Обязательно зовем на помощь маленьких поварят!



Будкин Денис 3 группа

Торт Дамские пальчики

Тесто

Масло сливочное 150 гр

Мука 150 гр

Вода 200 мл

Соль щепотка

Яйцо куриное 4-5 шт

Крем

Сметана 20-30% жирности 500-600 гр

Сахар или сахарная пудра 200 гр.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Сначала сделаем заварное тесто.

В кастрюлю наливаем воду и выкладываем сливочное масло. Масло должно полностью раствориться и начать закипать.

Как только увидим, что масло с водой начинает закипать, высыпав просеянную муку, добавляем щепотку соли и, с помощью лопатки, начинаем интенсивно перемешивать, растворяя муку. Тесто начнёт густеть. Вымешиваем до однородного состояния, снимаем с огня и убираем в сторону. Чтобы тесто быстрее остыло, я перекидываю его в другую чашу.

В подостывшее тесто по одному вмешиваем яйца. Следующее яйцо вводим только после того, как предыдущее полностью впитается. Внимательно смотрим на консистенцию теста — нам необходимо получить мягкую, однородную, не сильно густую, но и не слишком жидкую текстуру. Плотное тесто может не подняться в духовке, а излишне жидкое будет растекаться и плохо держать форму, поэтому не спешим добавлять сразу все 5 - их может потребоваться и меньше (все зависит от качества муки и размера применяемых яиц).

Помещаем тесто в кондитерский пакет и отсаживаем на противень, застланный пергаментом, полоски длиной 5-6 см.

Выпекаем заготовки для торта «Дамские пальчики» около 25 минут в заранее прогретой до 200 градусов духовке. В течение этого времени тесто должно подняться и зарумяниться. Затем снижаем температуру до 170 градусов и выдерживаем заготовки еще минут 10, чтобы они успели «подсохнуть» внутри.

Крем

Сметану вливаем в глубокую емкость. Добавляем сахар и взбиваем смесь до загустения.

Для формирования торта «Дамские пальчики» нам потребуется разъемная форма диаметром 26-28 см (не меньше!). На дно выкладываем 5-6 ст. ложек крема, размазываем равномерно. На кремовую прослойку плотно выкладываем наши заготовки «пальчики». Если появляются свободные отверстия, рвем тестяные палочки на подходящие по размеру кусочки и закрываем ими образовавшиеся промежутки.

Наносим слой крема и выкладываем следующий ряд «пальчиков». Таким образом формируем весь торт.

В таком виде убираем торт «Дамские пальчики» на ночь (или минимум на 5 часов) в холодильник. Украсить торт можно как вам нравится: посыпкой, шоколадом или глазурью.

Этот тортик я готовлю на любой праздник или просто к чаю.



Харин Евгений 8 группа

Банановое эскимо

Банановое эскимо – это не эскимо вовсе, а целый банан в шоколаде и на палочке. Такое лакомство куда полезнее, чем традиционное мороженое, его с удовольствием едят и взрослые, и дети. Сделать такой банан в шоколаде не сложно. И можно сколько угодно экспериментировать с обсыпкой.

ИНГРЕДИЕНТЫ НА 4 ПОРЦИИ

шоколад темный – 200 г

масло растительное рафинированное – 2 ст. л.

зрелые, но твердые бананы – 4 шт

очищенный фундук – 1 стакан

палочки для мороженого – 8 шт

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Бананы очистить, разрезать поперек пополам и вставить в каждую половинку палочку для мороженого. Плоское блюдо или поднос застелить листом пергамент, выложить бананы и поместить в морозильную камеру на 15 мин. Орехи порубить ножом в мелкую крошку. Шоколад поломать на небольшие кусочки, растопить на водяной бане, добавить растительное масло, перемешать. Обмакнуть каждый банан в шоколад, дать шоколаду застыть. Еще раз обмакнуть «эскимо» в шоколад, а затем обвалить в орехах. Выложить бананы на блюдо и поместить в морозильную камеру на 30 мин. Приятного аппетита!



Торт заливной

0.5 кг печенья
100 гр. сливочного масла
0.5 кг. творога 100 гр. Цукатов
200мл йогурта
250 мл сиропа
фрукты
ягоды
желатин быстрорастворимый
1 пакетик
желе 2 пакетика
разъемная форма

Приготовление:

Измельчить печенье в крошку.

Растопить сл. масло.

Соединить печенье с маслом и выложить в разъемную форму. Аккуратно утрамбовать дном стакана по всей форме.

Растереть творог через сито или взбить блендером.

Измельчить цукаты и залить кипятком 300мл.

Соединить творог с цукатами.

50мл сиропа довести до кипения и завести в него 2ст. ложки желатина.

Размешивать до полного растворения.

Желатин соединить с йогуртом, быстро перемешать и влить в творог с цукатами.

Тщательно перемешать и выложить в форму сверху печенья.

Поместить форму в холод до застывания творожной массы, 2 часа.

Приготовить ягоды и фрукты для верхнего слоя. Нарезка.

Выкладываем сверху застывшей творожной массы нашу красоту и готовим желе.

Взять оставшийся сироп 250 мл и закипятить.

В желе добавить 2 ст. ложки желатина и быстро ввести в горячий сироп.

Растворяем помешивая и заливаем сверху фруктов.

Дать немного остыть нашему произведению искусства и в холод на 3 часа.

Торт готов. Приятного аппетита!



Лаваш с мясом

Ингредиенты:

Лаваш - 200 гр.

Фарш куриный/ либо из индейки - 400 гр.

Сыр-45%-150 гр.

Яйцо - 1шт.

Соль, перец - по вкусу

Приготовление:

Смешать фарш, яйцо и приправы (немного яйца оставить для смазывания). На крупной терке натереть сыр. На противень выложить лист лаваша, посыпать его сыром. Сверху выложить ещё один лаваш и распределить по нему фарш. Свернуть в рулет, смазать яйцом, посыпать тертым сыром и кунжутом. Отправить в разогретую до 180°C духовку на 30 минут.



III хачапури по-аджарски

Для теста:

100 гр творога

50 гр рисовой муки

1 яйцо

Сыр и соль по вкусу

Для начинки:

50 гр сыра

*1 желток***иготовление:**

Смешиваем все ингредиенты для теста, запекаем минут 15 при 180°

Далее посыпаем сыром 50 гр и кладем желток, запекаем еще 5 минут.

Приятного аппетита!



Золотых Ульяна 2 группа

Блинчики на молоке

Ингредиенты:

Молоко теплое 2.5% - 2 стакана;

Яйца - 3 штуки;

Сахар - 2 столовые ложки;

Соль - 1 щепотка;

Мука - 2 стакана;

Вода горячая - 2 стакана;

Масло растительное - 1 столовая ложка;

Масло сливочное - 30 грамм.

Приготовление:

В теплое молоко добавить яйца комнатной температуры, соль и сахар.

Перемешать венчиком. Добавить просеянную муку, медленно вводя в массу и перемешивая венчиком. Влить медленно кипяток. Добавить растительное масло, перемешать и оставить на 30 минут.

Обжарить на хорошо разогретой блинной сковороде по 1.5 минуты с каждой стороны на среднем огне. Обмазать приготовленные блинчики сливочным маслом.

Подавать можно с вареньем, сметаной, сгущенкой.

Готовим и подаем на завтрак в выходной день или на масленицу.



Песочное печенье «Вкус детства»

Продукты:

Масло сливочное (размягченное) – 250 грамм

Яйца – 2 штуки

Сахар – 200-300 гр.

Мука – 450 г.

Разрыхлитель – 0.5 ч.л.

Сахарная пудра, кунжут, семена льна, чиа или глазурь для украшения.

Рецепт приготовления:

Яйца с сахаром хорошо размешать, добавить размягченное масло. Муку смешать с разрыхлителем и добавить к яйцам с маслом. Присыпать стол мукой, выложить на него тесто и вымесить до упругости. Убрать тесто минут на 30 в холодильник. Вынув тесто из холодильника, раскатать тесто в пласт и можно приступать к вырезанию печенья. Используем различные формы. Далее выкладываем на противень и ставим в духовку, разогретую до 180 градусов минут на 15-20. Готовые печеньки по желанию украшаем семенами льна, кунжута и чиа, а также можно добавить семена прямо в тесто.





Жувак Владислав 6 группа

Йогуртовый десерт с семенами чиа

Ингредиенты

Семена чиа 2 ст. л. = 24 г

Йогурт 200 мл = 200 г

Банан 0.5 шт. = 75 г

Ягоды/орехи/кокос стружка или измельченное печенье (по вкусу)

Мед - 0.5 ч ложки

Способ приготовления:

Берём 2 столовых ложки семян чиа, заливаем жидким йогуртом.

Хорошо перемешиваем, убираем в холодильник на 2-3 часа.

Банан режем маленькими кубиками и укладываем на дно стакана, поливаем медом. Сверху кладём семена с йогуртом, далее можно посыпать ягодами/орехами/кокосовой стружкой или измельченным печеньем по вкусу.

Подавать лучше утром на завтрак.



Калугин Артем 6 группа

Пахлава

Тесто:

Сливочное масло 200 гр

Сахар 0,5 столовых ложки

Молоко 500 мл

Яйца 2 шт

Дрожжи сухие 1 пачка (11 гр)

Соль щепотка

Сметана 2 столовых ложки

*Мука 700-800 гр + для раскатки
немного*

Начинка:

Орехи грецкие 500 гр

Сахар 400 гр

Кардамон 0,5 ч. л.

Корица 0,5 ч. л.

Заливка:

Сливочное масло 300 гр

Куркума 0,5 ч. л

Щербет:

Мёд 150 гр

Сахар 450 гр

Корица 0,5 ч. л.

Вода 400 мл

Гвоздика 2-3 штучки

Намазка:

Желток 1 шт

Шафран

Приготовление:

Дрожжи растворить в теплом молоке, добавить сахар, яйца, сметану, растопленное сливочное масло, соль, все хорошо перемешать. Добавить муку и замесить тесто. Дать тесту подняться в 2 раза.

Приготовить начинку из орехов: орехи перемолоть, смешать с сахаром, корицей и кардамоном.

Заливка: растопить сливочное масло смешать с куркумой.

Щербет: в воду высыпать сахар, мед, довести до кипения, добавить корицу и гвоздику закипятить, отставить. Бутоны гвоздики вынуть перед заливкой. Когда тесто подошло, обминаем его, добавляя немного муки. Делим на равные части, учитывая размер вашего противня. 2 части должны быть побольше, это первый нижний и последний верхний. Они должны быть чуть толще всех остальных слоёв. Дно сковороды или противня смазывать маслом, выкладываем раскатанное тесто- смазывать маслом - ореховая начинка, и так чередуем до последнего куска теста. Верхний слой смазываем яйцом и лишь потом разрезаем на ромбы. В каждый ромб мы можем положить четвертинку ореха.

Выпекать при 180 градусах до слегка румяной корочки, далее достаем из духовки, делаем контрольные прорезы, заливаем всю пахлаву заливкой из масла, убираем в духовку на 15 минут. достаем, заливаем щербетом и убираем в духовку ещё на 10 минут.

Приятного аппетита!





Войтенко Матвей 6 группа

Кекс, который получится у всех

Ингредиенты:

2 яйца

120 -150 гр сахара

130 гр кефира

70 гр растительного или сливочного масла

+|- 230 гр муки

Ванилин

1/2 чайной ложки соды гашенной уксусом

Щепотка соли

Любые замороженные или свежие ягоды, а также сухофрукты сюда подходят замечательно.

Приготовление:

Яйца перемешать (просто перемешать, взбивать ничего не надо) с солью, сахаром. Добавить кефир, на этом этапе так же масло растопленное сливочное или растительное, ванилин, соду, гашеную уксусом. В два три подхода вводим муку, тесто должно получиться как на оладьи.

После добавляем начинку и в духовку на 170-180 градусов ~40 минут.

Подаем с чаем или молочком в любое время суток.



Сырные вафли

Ингредиенты:

3 яйца

500 мл молока

280 гр муки (180 рисовой, 100 пшеничной)

Сыр 150гр

Соль щепотка

Разрыхлитель 1/2 ч. л

Приготовление:

Яйца немного взбить с солью.

Сыр натереть на мелкой терке.

Добавить все ингредиенты к взбитым яйцам и тщательно перемешать до однородной массы.

Выпекать около 15 минут в зависимости от индивидуальных особенностей вафельницы.

Вафли хорошо подавать к завтраку.

Можно есть со сметаной или использовать их как основу для бутербродов с любимой начинкой.



Панова Дарья 4 группа

Полезные оладьи без сахара

Ингредиенты

Авокадо 1 шт

Банан 1 шт

Яйцо 2 шт

Мука 2 ст.л

Способ приготовления:

Взбить погружным блендером

Добавить муки и хорошего настроения

Жарить на капле масла.



Мирзоян Диана 7 группа

"Мохито"

Освежающий, искрящийся лимонад – глоток лета в знойный день!

Ингредиенты:

Мята пучок

Вода минеральная с газом 1 л

Сладкий сироп (по вашему вкусу)

Лимон или лайм 1 шт

Приготовление:

Рецепт до смешного прост, и мы с сыном творим это чудо вместе! Пока мой юный помощник, по моей просьбе отправился в наш палисадник на поиски душистой мяты, я, как опытный бармен, смешиваю газированную воду со сладким сиропом. Несколько движений ножом – и дольки лимона и лайма уже в стакане. Все смешано, сын возвращается с охапкой ароматной зелени, и вот, вуаля! Наш "Мохито" готов!

Бежим к качелям в тени, где мы будем наслаждаться этим волшебным напитком!



Порошин Александр 2 группа

Бисквитный пирог в мультиварке

Приготовление:

Яйца 5-6 штук

Ванильный сахар 5 грамм

Сахар 1 стакан

Взбиваем миксером непрерывно 10 минут

Мука 1 стакан

Просеиваем через сито, всыпаем медленно муку и хорошо перемешиваем.

Яблоки или ягоды 200 грамм добавляем в тесто.

Разогреваем мультиварку, смазываем чашу сливочным маслом, ставим режим «выпечка» на 1 час. Или запекаем в духовке при 180 градусах один час.



Аветисян Алиса 8 группа

Хачапури по-аджарски (5-6 шт).

Ингредиенты:

Молоко 300мл

Вода 100мл

Мука примерно 650гр

Дрожжи сухие 2 ч.л.

Сахар 2 ч.л.

Соль щепотка

Раст. масло 40мл

Для начинки:

Сулугуни 700 гр

Брынза (либо адыгейский, либо творог) 250 гр

Яйцо 7 шт (1 для смазывания заготовок)

Масло сливочное 30 гр

Приготовление:

Для теста сначала приготовить опару - смешать 100 мл теплого молока, сахар, дрожжи и 2 ст. л. муки.

Накрыть и оставить на 15 минут. Проверить - должна подняться.

Смешать оставшееся молоко, воду, растительное масло, перемешать.

Просеять в глубокую миску муку, посолить, перемешать, добавить все жидкие ингредиенты. Перемешать, замесить тесто, затем ввести опару.

Замесить мягкое тесто, оставить в тёплом месте примерно на 1 час. Обмять и оставить ещё на 30 минут.

Затем разделить на 6 одинаковых шариков. Для начинки перемешать весь тертый сыр и белок яиц, раскатать каждый шар, распределить начинку, сформировать лодочки. Смазать тесто желтком яйца, смешанным со столовой ложкой молока.

Отправить выпекаться в разогретую до 200°C духовку на 15-20 минут.

Достать, вбить в центр каждой лодочки яйцо, отправить в духовку еще на 5 минут.



Уразова Арина 8 группа

Любимые треугольнички!

Ингредиенты:

1. Творог (жирность любая) 180гр
2. Сыр 180гр
3. Яйцо- 1шт
4. Укроп (небольшой пучок)
5. Соль по вкусу
6. Лаваш тонкий

Готовим:

На мелкой терке натереть сыр. Смешиваем сыр, творог, яйцо, соль, укроп в миске, перемешиваем до однородности.

Лаваш нарезаем на полоски примерно 15 см.

В самый низ полосочки кладем небольшое количество начинки, и сворачиваем так, чтобы получился треугольник.

Далее обжариваем треугольник с двух сторон.

Блюдо идеально для завтрака.



Осипова Полина 8 группа

Ленивая овсянка

Ингредиенты:

Овсяные хлопья (увеличиваются в 4 раза)

Кефир, йогурт или ряженка (150 мл)

Черника, ананас, клубника, персик, молотая корица, семена чиа, семена льна (40 грамм)

Приготовление:

Залить овсяные хлопья кефиром, добавить фрукты, семена или что вы любите.

Закрыть крышкой и хорошенько встряхнуть, чтобы ингредиенты перемешались. Оставить на 5-8 часов в холодильнике.

Утром у вас будет вкусная и полезная каша!



Кравченко Даниил 8 группа

Яблочные оладьи

Ингредиенты:

Яблоки 2 шт

Лимонный сок

Яйца 2 шт

Кефир 200 мл

Мука 100 гр

Отруби или овсяные хлопья 40 гр

Молотая корица 0,5 ч. Л.

Разрыхлитель 5 гр

Приготовление:

В большую миску вбить яйца, добавить кефир, разрыхлитель, лимонный сок, перемешать венчиком. Добавить муку и овсянку, перемешать, после этого добавить мелко порезанные яблоки. Жарить на сковороде, формируя оладьи ложкой. Подавать на завтрак или на полдник.



Кравченко Даниил 8 группа

Круассаны с сыром и ветчиной

Ингредиенты :

Тесто слоёное дрожжевое 250г.

Ветчина 50г.

Твёрдый сыр 100г

Лист салата 5 шт

Огурец свежий 1 шт

Помидор свежий 1 шт.

Рецепт:

Слоеное тесто разрезать на треугольники. Сформировать круассан. Смазать желтком.

Запекать в духовке 15-20 минут при температуре 180 градусов.

Остудить круассан. Разрезать вдоль, положить лист салата, нарезанную ветчину, сыр, огурец, помидор.

Круассаны с ветчиной мы любим подавать на перекус после дневного сна



Воронина Анна 2 группа

Блины с консервированным тунцом и творожным сыром

Ингредиенты

Пшеничная мука 1 стакан

Куриное яйцо 2 штуки

Молоко 1 стакан

Соль по вкусу

Растительное масло

2 столовые ложки

Кипяток 1 стакан

Начинка:

Тунец в собственном соку - 180 г

Творожный сыр - 100 г

Огурец маринованный - 1 шт.

Лимонный сок - по вкусу

Соль и перец - по вкусу

Чеснок - по желанию

Йогурт натуральный - 2 ст.л.

Приготовление :

Взбить в пену яйца с солью. Не переставая взбивать, влить стакан кипятка.

Не переставая взбивать, влить стакан холодного молока. Всыпать 1 стакан муки.

В тесто добавить растительное масло. Печь на горячей сковородке, смазанной оливковым или топленым сливочным маслом.

Нарежьте очень мелким кубиком маринованный огурчик, переложите его в глубокую миску, добавьте творожный сыр и натуральный густой йогурт без добавок.

Слейте воду с тунца, переложите кусочки рыбы в миску, полейте все это соком лимона или лайма по вкусу.

Очень аккуратно перемешайте, чтобы остались небольшие кусочки рыбы, попробуйте закуску на вкус, при необходимости посолите и поперчите.

Завернуть начинку в блины.



Имбирные пряники

Мы с сыном – заядлые кулинары, любители экспериментов, но есть одно волшебное лакомство, которое неизменно вызывает восторг у всех детей – имбирные пряники. Создание этих ароматных чудес – настоящее приключение! С каким азартом выбирают формочки, а потом каждый пряник превращается в маленький шедевр, расписанный глазурью и посыпками!

Ингредиенты:

*мука — 500 г;
мёд — 250 г;
масло сливочное — 125 г;
сахар — 125 г;
молоко — 60 г;
яйцо куриное — 1 шт.;
сода — 1,5 ч.л.;
имбирь — 1 ч.л. сухой;
соль — 0,3 ч.л.;
корица — 0,5 ч.л.*

Приготовление

1. Смешать мёд, сахар и сливочное масло, нагреть до растворения, не кипятить.
2. Снять с огня, добавить соду и специи, перемешать.
3. Влить молоко и яйцо, перемешать, добавить муку.
4. Замесить тесто.
5. Раскатать тесто на пергаменте, вырезать формочками пряники.
6. Выпекать 10–12 минут при 180 градусах до золотистого цвета.
7. Остудить на противне.

Ну вот и всё! Любимое лакомство источает восхитительный аромат, предвещая скорую встречу с дорогими гостями. Чайник уже закипает, а в воздухе разливается предвкушение чаепития с этим нежнейшим, тающим во рту угощением!



Порошин Александр 2 группа

Торт морковный

Морковь – 450 г

Мука пшеничная – 300 г

Сахар – 200 г

Апельсин – 1 шт.

Яйцо куриное – 3 шт.

Масло растительное – 150 г

Орехи грецкие – 150 г

Сыр маскарпоне – 500 г

Сахарная пудра – 100 г

Разрыхлитель теста – 10 г

Корица – 1 ст.л.

Приготовление:

Для теста взбить яйца с сахаром до стойкой пены добавить муку, разрыхлитель, морковь натертую на терке, орехи, цедру апельсина и корицу.

Смазать маслом форму и выложить тесто. Затем поставить в разогретый духовой шкаф на 30-40 минут при температуре 180 градусов.

Для крема нужно смешать сыр и сахарную пудру до однородной массы.

Корж разрезать вдоль на несколько коржей и смазать кремом.

Украсить можно как нравится. Такой торт подойдет и на праздники и вечером к чаю.

Ревякина Влада 3 группа



Творожная запеканка с изюмом

Ингредиенты:

Творог - 500г

Яйца - 2 шт

Сахар - 50г

Манка - 50г

Сметана - 3 столовые ложки

Сода - щепотка

Соль - щепотка

Ванилин - 1 пакетик

Изюм - 50г

Приготовление:

Творог взбиваем блендером, добавляем яйца, сахар, манку, соль, соду и еще раз все взбиваем до однородной массы. Далее добавляем изюм и перемешиваем. Противень смазываем маслом и присыпаем манкой.

На противень выкладываем творожную массу и ставим в разогретую до 160 градусов духовку на 40-60 минут.



Чайко Александра 4 группа



Выражаем благодарность родителям наших воспитанников за то, что принимали активное участие в составлении сборника и с нетерпением ждем новой возможности сотрудничать с Вами!

До новых встреч!

Педагогический коллектив МБДОУ «Детский сад № 36»

г. Михайловска, апрель 2025 года.

Редактор: Жиренкина И. В., инструктор по физической культуре.