

# КНИГА РЕЦЕПТОВ «МАЛОЕЖКА»



РЕЦЕПТЫ РОДИТЕЛЕЙ  
МАДОУ - детского сада №73

# Фруктовый конвертик от Лизы Малафеевой, 5 лет



Начинка:  
Банан/Яблоко/Киви



На предварительно разогретую  
сковороду размещаем конвертики



Готовые конвертики  
поливаем мороженым  
и шоколадным топпингом.



## Рецепт

Начинка:  
БАНАН / ЯБЛОКО / КИВИ.

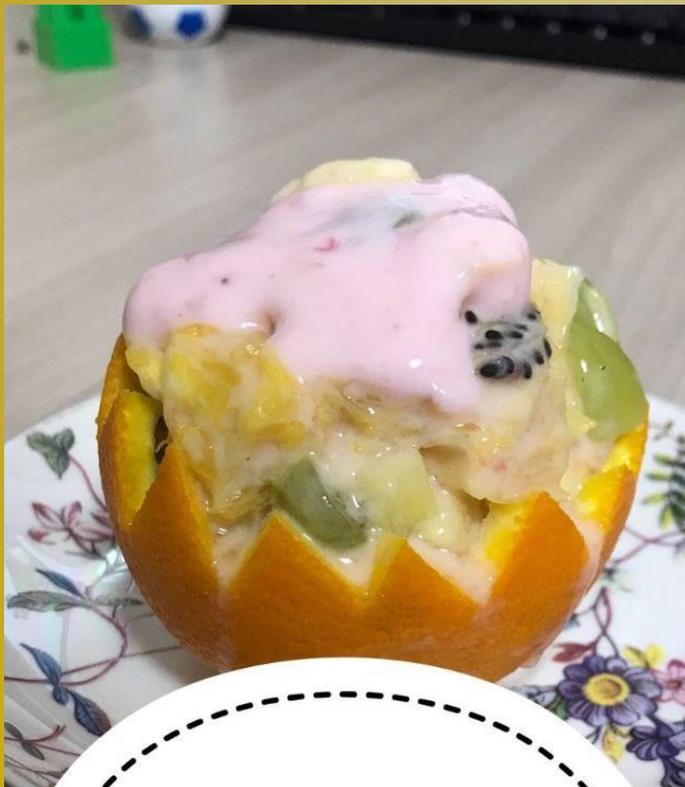
Фрукты очищаем от кожуры и режем на дольки.

На предварительно разогретую сковороду размещаем конвертики с фруктами и пропекаем по 30 сек. с каждой стороны.

Готовые конвертики поливаем мороженым и шоколадным топпингом.

Приятного аппетита!





Фруктовый салат.  
Состав: бананы, киви, апельсины, виноград  
и клубничный йогурт. Приятного  
аппетита!  
Готовил Окунев Михаил 8 группа)



# УХА ИЗ БЕЛОЙ РЫБЫ

- ЕСЛИ ВЫ ХОТИТЕ НАКОРМИТЬ МАЛОЕЖКУ ВКУСНО И СЫТНО, А ГЛАВНОЕ ПОЛЕЗНО, ТО СХОДИТЕ С НИМ(НЕЙ) НА РЫБАЛКУ. ВЕДЬ ПОЙМАННАЯ СВОИМИ РУКАМИ, А ПОСЛЕ И ПРИГОТОВЛЕННАЯ СОВМЕСТНО С РОДИТЕЛЯМИ УХА, ВТРОЙНЕ ВКУСНЕЕ. ПРЕДЛАГАЮ ВАШЕМУ ВНИМАНИЮ ДИЕТИЧЕСКОЕ БЛЮДО - УХА ИЗ БЕЛОЙ РЫБЫ.
- ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ НАМ ПОНАДОБИТСЯ:  
РЫБА (НАШЕМ СЛУЧАЕ, ЭТО ПОЙМАННЫЕ ЧЕБАКИ И ОКУНЬКИ), ИКРА, КАРТОФЕЛЬ, ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ, ЛУК РЕПЧАТЫЙ, ПЕРЕЦ ДУШИСТЫЙ ГОРОШЕК, ПЕРЕЦ ЧЁРНЫЙ ГОРОШЕК, ЛУК ЗЕЛЕНЬКИЙ, УКРОП, СОЛЬ.
- РЫБУ ОТВАРИВАЕМ, ЗАТЕМ ДОСТАЕМ ЕЁ ИЗ БУЛЬОНА, ДОБАВЛЯЕМ КАРТОФЕЛЬ, ЛУК РЕПЧАТЫЙ ЦЕЛИКОМ И СПЕЦИИ. ВАРИМ ДО ГОТОВНОСТИ КАРТОФЕЛЯ, ПОСЛЕ УБИРАЕМ ЛУК, И ДОБАВЛЯЕМ ИКРУ, 5 МИНУТ И НАША УХА ГОТОВА!



# МИНИ-КУРНИК ИЛИ ПИРОЖОК С КУРИЦЕЙ И КАРТОШКОЙ

- ВСЕ ДЕТИ ЛЮБЯТ ВЫПЕЧКУ. А ДОМАШНИЕ ПИРОЖКИ, ПРИГОТОВЛЕННЫЕ В ДУХОВКЕ ЭТО НЕ ТОЛЬКО ВКУСНО НО И ПОЛЕЗНО.

ДЛЯ ТЕСТА НАМ ПОНАДОБИТСЯ:

- 1) КЕФИР — 200ГР
- 2) ЯЙЦО — 1 ШТ
- 3) СМЕТАНА — 3 СТ. ЛОЖКИ
- 4) СЛИВОЧНОЕ МАСЛО — 100 ГР.
- 5) МУКА — 500 ГР
- 6) САХАР — 1/3 Ч. ЛОЖКИ
- 7) СОЛЬ — 1/2 Ч. ЛОЖКИ.

ДЛЯ НАЧИНКИ:

- 1) КУРИНОЕ ФИЛЕ — 500 ГР.
- 2) КАРТОФЕЛЬ — 4-5 ШТ.
- 3) РЕПЧАТЫЙ ЛУК — 1 ШТ.
- 4) СОЛЬ И ПЕРЕЦ — ПО ВКУСУ.

ТЕСТО:

МАСЛО РАСТАПЛИВАЕМ В МИКРОВОЛНОВКЕ, ОСТУЖАЕМ ДО КОМНАТНОЙ ТЕМПЕРАТУРЫ, ДОБАВЛЯЕМ СМЕТАНУ, ЯЙЦО, САХАР, СОЛЬ. ХОРОШО ПЕРЕМЕШИВАЕМ. ВЫЛИВАЕМ КЕФИР И СНОВА ПЕРЕМЕШИВАЕМ. ЗАТЕМ В 3 ПРИЕМА ВВОДИМ ПРОСЕЯННУЮ МУКУ И ЗАМЕШИВАЕМ ТЕСТО. ТЕСТО ПОЛУЧАЕТСЯ ПЛОТНОЕ, НО МЯГКОЕ. УБИРАЕМ В ПАКЕТ И ДАЁМ ОТДОХНУТЬ 20-30 МИНУТ.

Подготовим начинку:

Куриное филе и картофель нарезаем небольшим кубиком, мелко нарезаем лук, добавляем соль и перец, всё перемешиваем и наша начинка готова.

Готовое тесто делим на 10-12 частей, раскатываем выкладываем начинку, защипываем наши курники так, чтобы в центре осталась дырочка. Выкладываем наши курники на противень, в центр кладем небольшой кусочек сливочного масла, смазываем яйцом, можно посыпать конжуром.

Выпекаем мини-курники в заранее разогретой до 200 градусов духовке 30-40 минут.



# БРОККОЛИ В КЛЯРЕ ИЛИ ЗЕЛЁНЫЕ ЛАДУШКИ

- Брокколи промыть, разобрать на соцветия и отварить 5-6 минут.
- Поочередно в глубокую емкость вбиваются 2 яйца, добавляется соль, приправы, 100 мл молока и мука-100 гр. После добавления каждого компонента состав перемешивается.
- Каждый кусочек капусты обмакивается в молочно-яичную смесь, выкладывается на разогретую сковородку с маслом ГХИ. Именно масло ГХИ идеально подходит для жарки, ведь в процессе нагревания не образуются канцерогены и продукт не теряет своих полезных свойств. Получается, что и жареное может быть очень полезным!
- Наши оладушки аккуратно обжариваем с двух сторон



# ФРУКТОВОЕ МОРОЖЕНОЕ ВКУСНЯШКА

- ВЗЯТЬ КЛУБНИКУ И БАНАН В РАВНЫХ ПРОПОРЦИЯХ. КЛУБНИКУ МОЖНО СВЕЖУЮ, МОЖНО ЗАМОРОЖЕННУЮ, МОЖНО ГОТОВОЕ ПЮРЕ, КАК У НАС.
- БАНАНЫ ПОРЕЗАТЬ КРУЖОЧКАМИ, УБРАТЬ В МОРОЗИЛКУ НА 30 МИНУТ.
- СЛОЖИТЬ В ЧАШКУ БАНАН И КЛУБНИКУ И НЕМНОГО МОЛОКА. ПРОБИТЬ БЛЕНДЕРОМ ДО ОДНОРОДНОЙ КОНСИСТЕНЦИИ.
- РАЗЛОЖИТЬ ПО ФОРМОЧКАМ И УБРАТЬ В МОРОЗИЛКУ ДО ПОЛНОЙ ЗАМОРОЗКИ.



# ПОДВОДНЫЙ МИР

- ВОДОРОСЛИ ИЗ ОГУРЦОВ - ТОНКО НАРЕЗАННЫЕ ЧАСТИ ЗАВЕРНУТЫ ВНУТРЬ.
- РЫБКА - ЭТО СОСИСКА, В КОТОРУЮ ЕЩЕ ДО ВАРКИ ВОТКНУТЫ МАКАРОНЫ (ДЛЯ ХВОСТА И ПЛАВНИКОВ)
- МАЛЕНЬКИЕ СОСИСКИ ДО ВАРКИ ПОРЕЗАНЫ КРЕСТООБРАЗНО С ДВУХ КОНЦОВ, ПРИ ЗАКИПАНИИ ОНИ РАСХОДЯТСЯ.

НУ, И ДНО У ОДНОЙ РЫБКИ ГРЕЧНЕВОЕ, А У ДРУГОЙ КАРТОФЕЛЬНОЕ))



# БЛИНЧИКИ СО СМЕТАНОЙ

- ЧТОБЫ НАКОРМИТЬ МАЛОЕЖКУ, ГОТОВЬТЕ БЛЮДА ВМЕСТЕ С НИМ.
- У НАС НА ЗАВТРАК БЛИНЧИКИ СО СМЕТАНОЙ, ВО ВСЕХ ЭТАПАХ ПРИГОТОВЛЕНИЯ УЧАСТВОВАЛ МАМИН ПОМОЩНИК. СДЕЛАЛ САМ, И КУШАТЬ ГОРАЗДО ВКУСНЕЕ



# АПЕЛЬСИНОВЫЙ ФРУКТОВЫЙ ЛЁД

- АПЕЛЬСИНЫ ВЫМЫТЬ И ПОРЕЗАТЬ ПОПОЛАМ
- ВЫЖАТЬ СОК ИЗ АПЕЛЬСИНОВ В СОКОВЫЖИМАЛКЕ
- ЗАЛИТЬ СОК В ФОРМЫ ДЛЯ МОРОЖЕНОГО
- ПО ЖЕЛАНИЮ В ФОРМЫ МОЖНО ДОБАВИТЬ КУСОЧКИ ЛЮБЫХ ФРУКТОВ
- ПОСТАВИТЬ В МОРОЗИЛКУ НА 4 ЧАСА.

ВКУСНЫЙ И ПОЛЕЗНЫЙ ФРУКТОВЫЙ ЛЁД ГОТОВ!

А ЕСЛИ РЕБЁНОК САМ БУДЕТ ПРИНИМАТЬ УЧАСТИЕ В ПРИГОТОВЛЕНИИ, МОРОЖЕНОЕ ПОКАЖЕТСЯ ЕЩЁ ВКУСНЕЕ.

ОТ ТАКОГО ЛАКОМСТВА НЕ ОТКАЖУТСЯ ДАЖЕ МАЛОЕЖКИ И НЕХОЧУХИ!



# ПРИКЛЮЧЕНИЕ ОСЬМИНОЖКИ НА МОРСКОМ РИФЕ

- КАПУСТУ БРОККОЛИ ПРИГОТОВИТЬ НА ПАРУ ИЛИ ОБЖАРИТЬ НА СКОВОРОДЕ, ПОСОЛИТЬ
- ПОДГОТОВИТЬ СОСИСКУ - ОСЬМИНОГА:
  - ОТМЕРИТЬ ПРИМЕРНО ДВЕ ТРЕТИ СОСИСКИ. ИЗ ЭТОЙ ЧАСТИ СДЕЛАТЬ НОЖОМ 8 ЩУПАЛЕЦ.
  - УСАДИТЬ ОСЬМИНОГА НА ТАРЕЛКУ И РАЗОГРЕТЬ В МИКРОВОЛНОВКЕ ПРИМЕРНО 30 СЕКУНД.
  - ДОБАВИТЬ ОСЬМИНОГУ ГЛАЗА И РОТ ПО ЖЕЛАНИЮ, МОЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ ГОРОШИНЫ ПЕРЦА ИЛИ ГВОЗДИКУ.
- НАРИСОВАТЬ НА ТАРЕЛКЕ ВОЛНЫ СМЕТАНОЙ.
- В ЦЕНТР ТАРЕЛКИ УСАДИТЬ ОСЬМИНОГА.
- РАЗЛОЖИТЬ ПО ТАРЕЛКЕ БРОККОЛИ - ЭТО ВОДОРΟΣЛИ.



# ФРУКТОВЫЙ ШАШЛЫЧОК

- ПАЛОЧКА (ШПАЖКА)
- ФРУКТЫ НА ВКУС



НА ЭТОМ МЫ НЕ ОСТАНОВИМСЯ,  
МЫ С НЕТЕРПЕНИЕМ ЖДЕМ ВАШИХ  
ИНТЕРЕСНЫХ РЕЦЕПТОВ

