

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение № 102
«Детский сад присмотра и оздоровления».

«Едим дома. Книга рецептов»

Кемерово 2020



Рецепт № 1

ВИТАМИННЫЙ САЛАТ ОТ ЖЕНЕЧКИ.

Время приготовления **15 мин.**, количество порций – **4.**

Ингредиенты:

1 банан, 1 яблоко, 1 мандарин, 1 груша, 100 гр. орешек

1. Берем ваши любимые фрукты (у меня яблоко, банан, мандарин, груша).

2. Очищаем, режем кубиками, складываем в тарелку



3. Добавляем ягодный йогурт, перемешиваем, добавляем молотые орешки

4. пробуем



Автор рецепта: **Стрелец Анастасия Евгеньевна, 1 младшая гр. «Колокольчики»**



Рецепт № 2

Классические сырники на завтрак.

Время приготовления: **45 мин.**

Количество порций: **4.**

Карина очень любит завтракать сырниками, в выходной день часто просит приготовить ей на завтрак сырники, как в детском саду.

Но в этот раз, я решила научить дочь готовить ее любимое блюдо.

Основные ингредиенты (на 4 порции):

- Творог (500граммов)
- Сметана (1 стакан)
- Ванилин (1 пакетик)
- Яйцо (1 штука)
- Мука (100 граммов)
- Соль (по вкусу)
- Сахар (2 столовые ложки)
- Мука для панировки (по вкусу)
- Масло сливочное (2 столовые ложки)

Инструкция по приготовлению:

1. Подготовьте ингредиенты.



2. Протрите творог через сито.



3. Добавьте просеянную с солью муку, сахар, ванилин, яйцо, сметану, тщательно перемешайте до получения однородной массы.

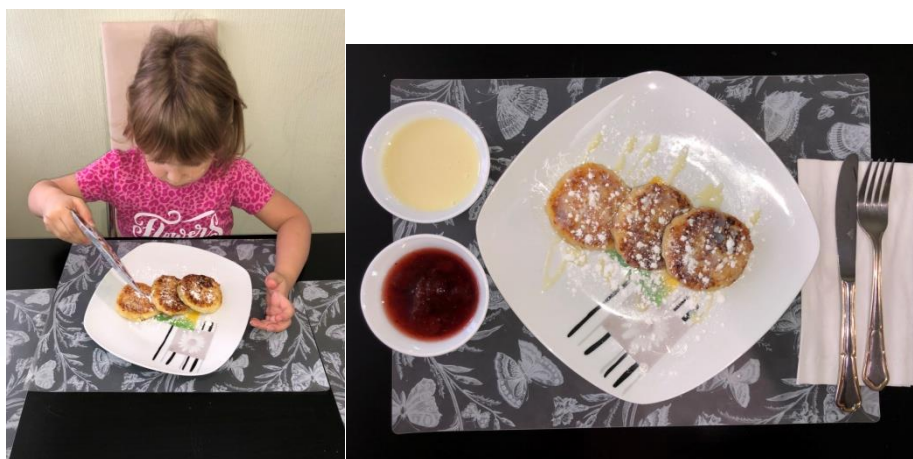


4. Выложите творожную массу на посыпанный мукой стол, скатайте в форме толстой колбаски, разрежьте на 12 равных частей.

Влажными руками скатайте каждую в шарик, обваляйте в муке, лопаточкой придайте форму лепешек. Обжарьте в сковороде на разогретом масле с каждой стороны до образования румяной корочки.



5. Блюдо готово! Сырники подают горячими со сметанной подливой, фруктовым джемом, гущенным молоком.



Автор рецепта: *Куприянова Нателла Соломоновна,*
средняя гр. «Шустрики»



Рецепт № 3.

Оладушки на кефир

У Кати есть любимое блюдо в детском саду, оладушки со сметанкой. дома она любит помогать мне на кухне, особенно работать с мукой и заводить тесто. Сегодня, под моим руководством, Катя готовила оладушки. Мы любим сладкие

Нам понадобилось на 4 порции:

- Мука 300гр.
- Кефир 450гр.
- Сахар 100гр.
- Яйцо 2шт.
- Сода 1 щепотка
- Соль 0,5 чай. ложки
- Растительное масло 60мл.
- Ванилин 1 пакетик
- Сметан 450гр.

Время приготовления – 40 минут

Пошаговый рецепт с фото.

Шаг 1. Приготовить необходимые продукты.



Шаг 2. В миску влить кефир



Шаг 3. К кефиру добавить яйцо, сахар, соль, соду, ванилин, муку.





Шаг 4. Замешать тесто, как густая сметана, дать настояться 10 мин.



Шаг 5. На разогретую сковороду, вливать столовой ложкой тесто, запекать с обеих сторон до золотистой корочки, примерно по 1 мин с каждой стороны.





Шаг 6. Подавать со сметаной. Приятного чаепития!

Автор рецепта: ***Макарова Алла Владимировна,***
средняя гр. «Шустрики»



Рецепт № 4

Пирог «Сладкий»

Время приготовления **1ч. 10 мин.**

Количество порций: **6**

Тесто:

2 яйца,

1 стакан сахара,

1 стакан варенья (любое),

2 ч.л. соды без горки,

Мука.

Тесто:

1. Взбить яйца с сахаром и вареньем.



2. Кефир налить в глубокую посуду и насыпать 2 ч.л. соды.



3. После того, как сода погасится добавить взбитые яйца с сахаром и вареньем.



4. Взбиваем еще раз.



5. Затем добавляем муку.



6. Тесто должно быть по консистенции густой сметаны.

7. Готовое тесто выливаем в смазанную маслом форму и помещаем в духовку.



8. Выпекать при температуре 180 градусов 35-40 мин.

Крем:

1 стакан сметаны,

½ стакана сахара.

1. Сметану с сахаром взбить,



обмазать верх пирога.





2. Можно посыпать крошкой ореха и шоколада.



Приятного аппетита!

Автор рецепта: *Ставицкая Лилия Массалимовна,*
подготовительная гр.



Рецепт № 5

Сочные голубцы от милой Эмили

Время приготовления: **1ч. 30 мин.**

Количество порций: **6**

Эмилия решила приготовить на ужин любимому папочке вкусные голубцы.

Недолго думая, я конечно же поддержала эту идею.

Для этого нам потребовались ингредиенты:

- 1) Кочан отварной капусты
- 2) Мясной фарш
- 3) Рис
- 4) 1 яйцо
- 5) Томатная паста
- 6) Специи
- 7) Немного теплой воды
- 8) Зелень
- 9) Соль, перец по вкусу



1. Первым делом, разрезаем отваренные листья капусты на небольшие полоски.



2. Переходим к фаршу.

В фарш добавляем все оставшиеся ингредиенты. Вода нам нужна для того чтобы фарш получился сочным.





3. После того как все приготовили, мы начинаем заворачивать голубцы. Эмилии очень нравится этот процесс.



4. В кастрюлю добавляем немного томатной воды, и отправляем вариться минут 40-50.





5.И, конечно же, не забываем про красивую подачу, ведь Эмили хочет приятно удивить папочку.





ПРИЯТНОГО АППЕТИТА !

Автор рецепта: *Матевосян Рузанна Гайковна,*
1 младшая гр. «Колокольчики»



Рецепт № 6

Блин овсяный

Время приготовления: **35 мин.**

Количество порций: **4**

Ингредиенты:

2 яйца

2 ст. л. овсяные хлопья

1 шт помидор

25 г. – твороженный сыр

2 порции, время приготовления 25 минут

Приготовление:

1. Разбиваем яйца и смешиваем с овсяными хлопьями



2.Затем на раскалённой сковороде выпекаем блин с двух сторон

3.Делим блин пополам (это две порции) и смазываем сверху твороженным сыром.

4.Режим помидор кольцами и укладываем сверху



4.Блюдо готово.



Приятного аппетита!

**Автор рецепта: Донскова Кристина Владимировна,
старшая гр.**



Рецепт № 7

Спагетти с курицей и овощами.

Время приготовления – **30 мин.**

Количество порций – **5**

Ингредиенты:



Спагетти - 500г.

Лук - 1 шт.

Перец сладкий - 2 шт.

Морковь - 1 шт.

Куриное грудка - 500г.

Соус "Терияки" - 150-200 мл.

Огурец свежий – 1 шт.

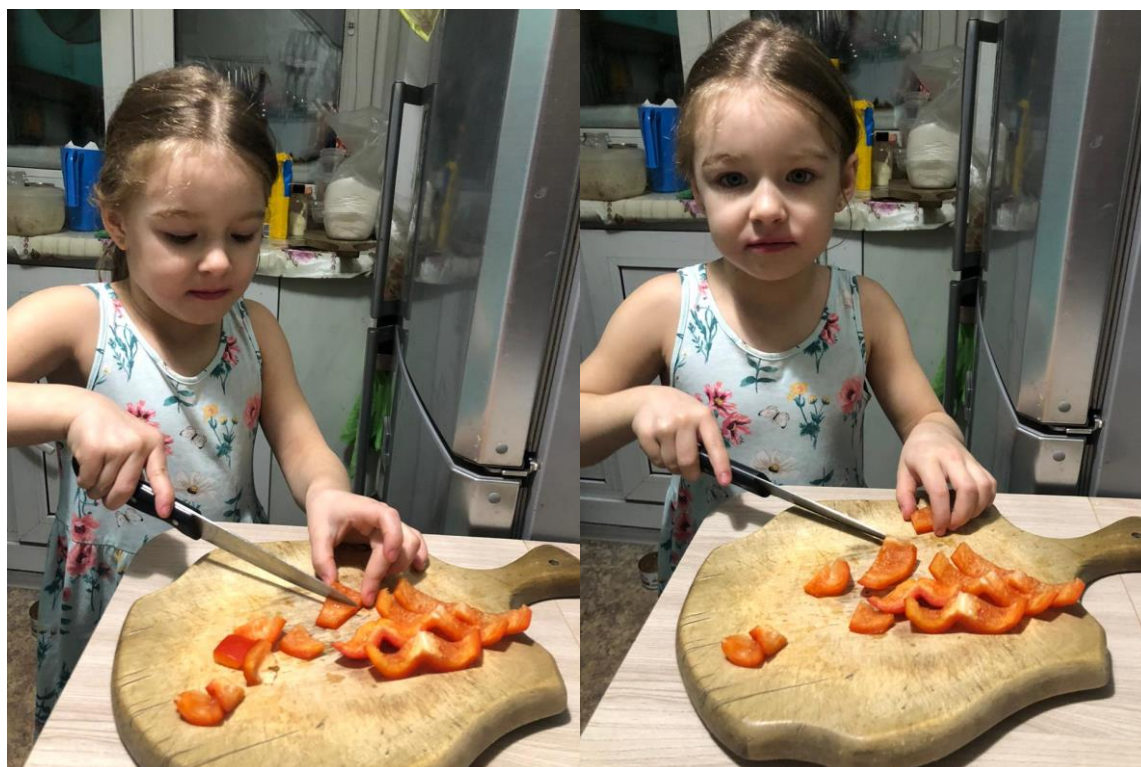
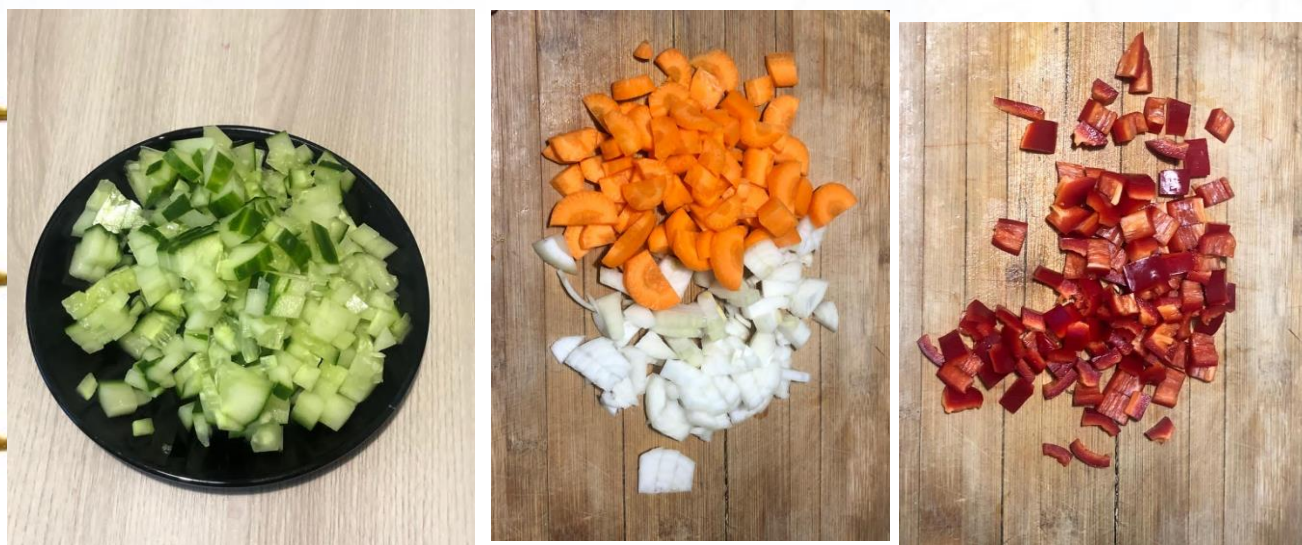
Масло растительное - для жарки

Приготовление:

1. Ставим воду на спагетти и подсаливаем.



2. Пока вода закипает, шинкуем овощи;



3. Режем филе на небольшие кусочки и закидываем на сковороду. Обжариваем, иногда помешивая около 5 минут, чтобы не пересушить мясо. Добавляем овощи, жарим 5-7 минут, все время помешивая.





4. Спагетти закидываем в закипевшую воду, начинаем варить, периодически помешивая.



6. Сливаем воду со спагетти, смешиваем с курицей и овощами.





7. Добавляем нарезанный свежий огурец. Можно добавить кунжут в готовое блюдо.



Приятного аппетита!

**Автор рецепта: Борисова Наталья Александровна,
старшая гр.**



Рецепты № 8
от Машеньки Цветковой

«Сырные палочки»

Время приготовления: 25 мин

Количество порций: 2

Ингредиенты:

Сыр

Яйцо

Мука

Растительное масло

1. Режем палочками сыр.
2. Высыпаем муку в тарелочку.



3. Взбиваем яйцо, обмакиваем кусочки сыра в яйце.





4.Затем обваливаем кусочки сыра в муке и обжариваем до готовности.



Приятного аппетита!



Автор рецепта: *Цветкова Мария Маратовна,*
1 младшая гр. «Неваляшки»



Рецепт № 9

«Запеченные яблочки с орешками и мёдом»

Время приготовления: 45 мин.

Количество порций: 2

Ингредиенты:

Яблоки

Мёд

Орехи

Корица



1. Вырезаем серединку у яблoк и размельчаем орехи.



2. Накладываем сначала мёд, затем орешки и корицу.





3. Выпекаем в духовке при температуре 180⁰, минут 20-30



Приятного чаепития!

Автор рецепта: *Цветкова Мария Маратовна,*
1 младшая гр. «Неваляшки»



Рецепт № 10.

Салат «Глаша» от Мирославы Фоминой

Время приготовления: **30 мин.**

Количество порций: **4**

Ингредиенты:

1 стакан крупно натёртой свеклы

1 стакан зернистого творога

1 стакан рубленого зелёного лука

4 варёных яйца

250 грамм майонеза

Горсть измельчённых орехов

Соль



1. Трём свеклу на тёрке. Добавляем мелко порубленный зелёный лук. Перемешиваем и добавляем творог.





2. Трём яйца. Добавляем в салатник. Добавляем орехи. Перемешиваем.



3. Заправляем майонезом, перемешиваем и выкладываем красиво на блюдо.

Приятного аппетита!

Автор рецепта: *Фомина Мирослава Артемовна,*
1 младшая гр. «Неваляшки»

