

В. Киселева.

# ДЕТСКАЯ КУХНЯ



МАГНИТ 1955

В. В. КИСЕЛЕВА

# ДЕТСКАЯ КУХНЯ

КНИГА ДЛЯ МАТЕРЕЙ  
О ПРИГОТОВЛЕНИИ ПИЩИ ДЕТЯМ

Под редакцией  
доц. В. С. ВАЙЛЬ



ГОСУДАРСТВЕННОЕ ИЗДАТЕЛЬСТВО МЕДИЦИНСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ  
МЕДГИЗ  
ЛЕНИНГРАДСКОЕ ОТДЕЛЕНИЕ • 1955





## ПРЕДИСЛОВИЕ

Исключительные условия созданы в Советском Союзе для развития и воспитания детей. Коммунистическая партия и советское правительство проявляют неустанный интерес к росту материального благосостояния советской семьи, в частности к увеличению количества разнообразных и полноценных продуктов питания. Советское законодательство обеспечивает работающей матери возможность грудного вскармливания ребенка, многолетние матери ежегодно получают значительные денежные пособия. Все дети находятся под регулярным наблюдением врачей-педиатров. Наука о питании детей, опирающаяся на замечательные труды великого русского физиолога И. П. Павлова, поставлена на службу народу. Все это дает возможность советской матери наилучшим образом организовать питание детей.

Новое издание книги «Детская кухня» В. Б. Киселевой, в течение более 25 лет пользующейся широкой популярностью в советской семье, имеет целью помочь матерям и организации питания детей грудного, раннего и дошкольного возрастов, представив их вниманию краткие сведения о рациональном питании детей, широкий ассортимент блюд и рецепты их изготовления. Следует в то же время помнить, что ребенок, особенно грудного (до 1 года) и раннего (от 1 до 4 лет) возрастов, должен

Редактор А. В. РУДАКОВ

Техн. редактор М. С. Рулева

Корректор Н. В. Гессе

Заставки художника Н. А. Носкович

Подписано к печати с готовых матриц 12/1 1945 г. М-59,25. Тираж 200 000 экз.  
(2-й завод 100 001—200 000 экз.). Формат бумаги 84×110<sup>1</sup>/<sub>2</sub>. Печ. л. 9. Бум. л. 2<sup>1</sup>/<sub>2</sub>.  
Уч.-изд. л. 8,49. Заказ № 120. Цена 2 р. 55 к. + 1 руб. переплет.

Типография им. Велодарского. Ленинград, Фонтанка, 57.

находиться под регулярным наблюдением врача детской поликлиники и питание ребенка должно проводиться по его указаниям.

При пользовании рецептами, помещенными в III и IV главах книги, мать должна иметь в виду, что выход продукции в ряде случаев получится выше, чем это требуется на одну порцию. Указание раскладок, рассчитанных на выход одной порции, практически значительно осложнило бы для матери изготовление того или иного блюда. Объем одной порции каши, киселя, супа и др. для ребенка того или иного возраста указан в соответствующих разделах I главы и в «Приложениях». По тем же причинам (несоответствие в ряде случаев раскладки блюда объему одной порции) книга не предназначается к использованию в яслях, детских садах и т. п.

Настоящее издание является третьим, которое за последние 5 лет выходит под моей редакцией после смерти автора. В новом издании в книгу внесен ряд новых изменений и дополнений, в частности в раздел «Состав пищи», написанный проф. А. Н. Антоновым, в составленные мною разделы «Вскармливание ребенка грудного возраста» и «Основные данные для контроля за развитием ребенка».

Раздел «Питание ребенка в возрасте от 1 до 4 лет» и новый раздел «Общие сведения о рациональном питании детей» в настоящем издании принадлежат кандидату медицинских наук И. М. Островской. Ею же заново просмотрена кулинарная часть книги, написанная В. Б. Киселевой, и в соответствующие главы (II, III и IV) мною внесены должные исправления и изменения; около 20 рецептов заменены новыми с учетом, в основном, увеличения выбора блюд для детей старше 4 лет.

Ряд ценных предложений и замечаний, полученных мною от матерей после выхода в свет предыдущих изданий «Детской кухни», оказал значительную помощь в последовательном улучшении качества книги. Критические замечания и пожелания к следующему изданию следует попрежнему направлять в Ленинградское отделение Государственного медицинского издательства.

(Ленинград, Невский пр., 28, Медгиз).

Доц. В. С. Вайль

Январь, 1953 г.  
Ленинград



## ГЛАВА I

### ПИТАНИЕ РЕБЕНКА В ВОЗРАСТЕ ДО 4 ЛЕТ

#### Общие сведения о рациональном питании детей

Поступающая в организм ребенка пища подвергается переработке в пищеварительном канале или, как принято говорить, переваривается. Содержащиеся в ней питательные вещества превращаются в более простые, из которых организм строит свои клетки и ткани.

Органы пищеварения, как и весь организм ребенка, к моменту рождения еще не вполне развиты. Развитие пищеварительных органов и их совершенствование происходит постепенно после рождения ребенка. Поэтому необходимо заботиться о том, чтобы пища ребенка не только содержала все необходимые питательные вещества, но и отвечала пищеварительным возможностям ребенка в соответствии с его возрастом. Следовательно, нужно так подбирать и готовить пищу, чтобы она у ребенка данного возраста легко переваривалась его пищеварительным трактом.

Великий физиолог И. П. Павлов и его ученики доказали, что слюна и желудочный сок начинают выделяться раньше, чем пища попадает в рот или в желудок, — уже при виде или запахе пищи, а иногда даже только при мысли о еде. Все знают, как «слюнки текут» при виде или



запахе вкусной пищи. Таким образом пищеварительные органы как бы подготавливаются к приему и перевариванию пищи.

Выделению желудочного сока способствуют также сосание и жевание. При этом от слизистой рта к пищевому центру в мозге передается раздражение, идущее затем от мозга к пищеварительным железам, заложенным в стенках желудка, и начинается выделение пищеварительных соков.

Опыты показали, что отдельные пищевые вещества отличаются хорошим сокогонным действием, другие, напротив, тормозят сокоотделение. Так, мясной или овощной отвар (бульон), мясной сок являются сильными возбуждателями желудочных желез, а крахмал и сахар этим свойством не обладают.

Работами школы И. П. Павлова доказано также большое значение для правильного пищеварения установления определенного ритма питания. Соблюдение правильных промежутков между кормлениями (для детей первого года жизни), кормление в одни и те же часы (для детей остальных возрастов) регулируют работу пищеварительных органов. В желудке к установившемуся времени кормления начинается выделение переваривающего пищу сока, у ребенка появляется аппетит.

Основным условием наличия хорошего аппетита у ребенка является правильный выбор пищи и ее изготовления, правильный режим дня. Исходя из этого, организации режима дня (соблюдению часов кормления, достаточному ночному и дневному сну, ежедневным прогулкам на свежем воздухе), рациональному составлению меню, вкусовым качествам и кулинарной обработке пищи, сервировке стола, элементам самостоятельности ребенка в процессе еды надо уделить большое внимание. Все эти моменты, согласно физиологическому учению И. П. Павлова, в значительной мере способствуют возникновению аппетита, а по Павлову «никакой раздражитель не может сравниться ни в качественном, ни в количественном отношении с желанием еды, как возбуждателем желудочного сока».

Ребенок должен кушать охотно, с удовольствием, а не по приказу или после «уговоров». Во время еды необходимо убрать от ребенка игрушки, картинки, книжки и т. п. Если ребенок развлекается во время еды и ест незаметно

для самого себя, то «аппетитного», запального сока не вырабатывается или его очень мало. По исследованиям И. П. Павлова пища при этих условиях остается в пищеварительном канале гораздо дольше, чем следует.

Плохой аппетит ребенка доставляет родителям много огорчений и забот. Причиной плохого аппетита у ребенка могут быть различные заболевания. Поэтому при наличии плохого аппетита ребенка необходимо показать врачу. Если после обследования выяснится, что ребенок здоров, то причину плохого аппетита следует искать в неправильной организации питания ребенка. Нередко плохой аппетит является результатом однообразного питания. Так, у ребенка может появиться отвращение к еде, если ему дают каждый день одну и ту же пищу (это не относится к детям первых 10 месяцев жизни), или она невкусно приготовлена.

Значительные нарушения аппетита возникают, когда не соблюдаются определенные часы кормления и остального распорядка дня ребенка. Как выше указывалось, при упорядоченном режиме дня к определенному часу начинается выделение желудочного сока; это возбуждает аппетит и способствует хорошему перевариванию пищи. Значительно ухудшается аппетит у детей, которым в промежутках между кормлениями дают печенье, сладости, фрукты, молоко вместо воды (когда они хотят пить).

Большое значение имеет обстановка во время кормления. Процесс еды нужно организовать так, чтобы у ребенка не возникало отрицательного отношения к ней. Не следует поспешно кормить ребенка, набивать ему полный рот; это раздражает и утомляет ребенка. Неправильное поведение взрослых во время кормления ребенка нередко бывает причиной отрицательного отношения ребенка к еде. Это обстоятельство имеет особенно большое значение при кормлении легко возбудимых детей. Они плохо сосредотачиваются на еде, отвлекаясь всем, что видят вокруг себя, вертятся у стола, вскакивают, много болтают. Таких детей надо кормить с большой выдержкой, не развлекаая и не раздражаясь, создавая спокойную обстановку. Рассказывание сказок, показ игрушек и т. п. приводит к тому, что ребенок отказывается от еды с целью привлечения к себе внимания.

Должное внимание в процессе кормления должно



быть уделено сервировке стола. Посуда должна быть красивой, не одноцветной; размеры столового прибора должны соответствовать возрасту ребенка.

Дети старше года усаживаются для еды за стол. Предварительно им моют руки и подвязывают салфеточку или нагрудник. Необходимо с самого раннего возраста приучать ребенка к известному порядку — это создает у него гигиенические навыки. Пища не должна быть ни чрезмерно горячей, ни холодной.

Примерно с 1½ лет следует приучать ребенка есть самостоятельно. Для этого ему дают в руку ложку (соответствующую его возрасту); мать в это время кормит его другой ложкой. Самостоятельная еда нередко способствует улучшению аппетита ребенка — он начинает есть значительно охотнее, заинтересовываясь самой процедурой еды. Всю порцию пищи, причитающуюся на данное кормление, нужно класть на тарелку сразу и приучать ребенка съедать все без остатка. Количество пищи, даваемое ребенку на один прием, указано в дальнейшем изложении и в приложениях (см. табл. 7).

#### Состав пищи

Чтобы выбрать пищу, отвечающую потребностям ребенка, необходимо быть знакомым с составом пищи.

Пища ребенка должна содержать в себе следующие вещества: белки, жиры, углеводы, минеральные соли, витамины (А, В, С, D и др.) и воду.

Белки содержит каждая клеточка тела, и потому они являются совершенно необходимой составной частью пищи, так как организм использует их на построение новых клеток, новых тканей.

Различные пищевые продукты содержат различное количество белков. Кроме того, одни белки содержат все составные части, необходимые для построения детского организма (полноценные белки), другие обладают этими качествами в значительно меньшей степени. В общем животная пища (молоко, яйца, мясо, рыба) более богата полноценными белками: они содержатся и в некоторых овощах — картофеле, капусте.

Ребенок в возрасте до 3 лет быстро растет и должен получать в пище белков относительно больше, чем взрос-

лый, и притом полноценных (белки молока, мяса, яиц). Однако из этого не следует, что чем больше ребенок получит белков, тем лучше. Белок не отлагается в организме в виде запасов. Избыток белка не может быть использован организмом, а переработка белка и выведение из организма продуктов его распада требуют излишней затраты энергии.

Жиры пищи также могут быть и животного и растительного происхождения. Жиры сливочного и топленого масла, молока, сливок, сметаны, рыбьего жира, яичного желтка считаются более полноценными, чем жиры растительного масла. Большая часть животных жиров содержит различные витамины, особенно необходимые в питании ребенка.

Углеводы пищи — это сахар и крахмалистые вещества, содержащиеся в различных крупах, овощах, плодах. Особенно богата углеводами пища растительного происхождения; животная пища бедна ими. Одни из углеводов перевариваются и усваиваются ребенком лучше — растворившись в воде (сахар), они непосредственно всасываются в кровь, другие (крахмал) поступают в кровь постепенно, после расщепления их в процессе пищеварения.

Если белки пищи — строительный материал, то роль жиров и углеводов иная — они являются основными источниками энергии. В то же время следует иметь в виду, что жир организма ребенка может строиться не только за счет жира пищи, но в известной степени из углеводов, а достаточное введение жиров и углеводов ведет к уменьшению расхода белка в организме.

Количество тепла, которое дают пищевые вещества при сгорании в организме, измеряют особыми единицами (калориями). Одинаковые количества пищевых веществ при сгорании в организме дают различные количества тепловой энергии: например, 10 г масла дают во много раз больше тепла, чем 10 г хлеба.

Ребенок в возрасте от 1 до 3 лет почти все время находится в движении и, следовательно, тратит очень много энергии. Поэтому в пище детей этого возраста должно быть достаточно жиров и особенно углеводов. В то же время надо подчеркнуть, что пища, в которой много белков, но мало углеводов или жиров, либо, наоборот,



очень много углеводов и мало белков, не будет удовлетворять всем потребностям организма ребенка. Чтобы пища отвечала потребностям организма ребенка, она должна заключать в себе в достаточном количестве все эти пищевые вещества. Так как белками и жирами особенно богаты продукты животного происхождения, а углеводами — растительные продукты, то необходимое равновесие лучше всего достигается, когда пища является смешанной, т. е. изготовленной из животных и растительных продуктов.

Ниже перечислены пищевые продукты, особенно богатые белками, жирами и углеводами.

Много белков	Много жиров	Много углеводов
Говядина	Масло	Сахар (чистый углевод)
Телятина	Сливки	Мука разная
Куриное мясо	Сметана	Крупы
Печенка	Яичный желток	Макароны и вермишель
Мозги	Мозги	Картофель, морковь, брюква, репа и другие овощи
Рыба		Яблоки, груши, сливы, абрикосы и другие фрукты
Яйца		
Творог		
Молоко		

Минеральные соли — важная составная часть пищи. Соли железа нужны для кроветворения, соли извести и фосфора — для формирования костей. Количество солей в пищевых продуктах различно; в одних, например, достаточно солей железа и извести, в других — мало. Так, молоко содержит очень мало солей железа.

Вода входит в состав всех органов и тканей ребенка, а также в состав крови, лимфы и пищеварительных соков. Большая роль принадлежит воде в обмене веществ и процессах роста — они могут происходить только в присутствии или при участии воды. Две трети веса ребенка 1-го года жизни составляет вода. Поэтому потребность в воде у детей грудного возраста особенно высока — она в 2—3 раза (из расчета на 1 килограмм веса) выше, чем у взрослого.

Вода входит в состав жидкой пищи (молоко, суп, чай) и содержится почти во всех продуктах, особенно в овощах, фруктах, ягодах.

Наблюдения показали, что только та пища вполне отвечает потребностям организма, которая содержит достаточное количество различных витаминов. Для детского питания особенно важны витамины А, В, С и D.

Витамин С (аскорбиновая кислота) содержится в большом количестве в сырых плодах (апельсинах, лимонах, мандаринах и др.), в овощах (картофеле, томатах, желтой репе, зеленом луке, капусте, бобах, редиске, салате, шпинате и др.), в ягодах (черной смородине, землянике, малине, клубнике, крыжовнике), особенно в плодах шиповника. Виноград, клюква, бананы, белая репа и свекла бедны витамином С. Недостаток витамина С в питании влечет за собой плохое развитие ребенка, недостаточное нарастание веса, развитие малокровия, снижение выносливости при заболеваниях и т. п.

Витамин D (кальциферол) в большом количестве содержится в рыбьем жире и яичном желтке, значительно меньше его в сливочном масле, селедке, в печени животных. Витамин D имеет большое значение для правильного развития ребенка первого года жизни, особенно для развития его костной системы; недостаток витамина D в пище ребенка в этом возрасте ведет к развитию у него рахита.

Витамин А содержится в коровьем масле, молоке, сливках, сметане, сыре, печени, яичном желтке, абрикосах, черной смородине, но больше всего его в рыбьем жире. Кроме того, в моркови, помидорах, мандаринах, шпинате, щавеле, салате содержится вещество каротин, который в организме ребенка превращается в витамин А. При недостатке витамина А понижается сопротивляемость ребенка к инфекциям; при длительном его отсутствии может развиваться тяжелое заболевание — роговиты глаза.

Витамин В (тиамин) содержится главным образом в оболочках зерен (пшеницы, риса и т. п.), в горохе и бобах, желтке яйца, в мясе, в печени и др. Особенно богаты витамином В дрожжи. Отсутствие в пище ребенка витамина В вызывает задержку роста, может вести к нарушениям обмена веществ и деятельности нервной системы.

Витамины могут разрушаться полностью или частично



при неправильной обработке пищи. Так, витамин А разрушается при сильном нагревании, особенно при доступе воздуха. Растапливание масла на сковороде разрушает витамин А. При стерилизации молока в закупоренной бутылке витамин А меньше разрушается, чем при кипячении в открытой кастрюле. В сливках много витамина А, но при взбивании сливок часть его разрушается.

Витамин В не так чувствителен к высокой температуре, как витамины А и С, и при обычной варке не разрушается, но он легко растворяется в воде. Если овощи разваривают в большом количестве воды, то, сливая ее после варки, с ней удаляют и витамин В, и минеральные соли. Поэтому лучше разваривать овощи на пару или тушить под крышкой. При варке овощей нужно брать как можно меньше воды и использовать полученный отвар для разных заправок.

Продолжительная варка и тушение разрушают витамин С. Свежие плоды и ягоды содержат много витамина С, его значительно меньше в сушеных ягодах и плодах. Поэтому сушеные плоды нежелательно применять при приготовлении пищи малым детям. Если при варке овощей для сохранения их цвета прибавляют соду, то это ведет к разрушению витамина С.

В питании детей, особенно в те периоды года, когда возникают затруднения в пользовании продуктами, содержащими те или иные витамины (свежие фрукты, овощи и т. п.), следует пополнять питание детей овощами и фруктами быстрой заморозки, овощными и фруктовыми консервами, выпускаемыми пищевой промышленностью для детского питания (указано на этикетках), витаминизированными продуктами, настоями черной смородины, шиповника (рецепт 342). По указанию врача применяют рыбий жир, консервированную печень трески (витамин D), дрожжи (витамин В), аскорбиновую кислоту (витамин С), препараты витамина А и др.

#### **Вскармливание здорового ребенка грудного возраста (от 10 дней до 1 года)**

Вскармливание ребенка в возрасте до 1 года должно находиться под регулярным наблюдением врача районной детской поликлиники и проводиться по его указани-

ям. При этом врач учитывает индивидуальные особенности ребенка, окружающей его среды, темпы нарастания его веса, условия питания ребенка.

Ниже кратко даны основные сведения по вскармливанию здорового ребенка первого года жизни. На стр. 23—27 приведены данные для контроля за нормальным развитием ребенка.

#### **Техника кормления ребенка грудью**

При каждом кормлении следует прикладывать ребенка только к одной груди, точно соблюдая очередность. Одновременное (в течение одного кормления) прикладывание ребенка к обеим грудям приводит, особенно если это делают в течение первых 4 месяцев жизни ребенка, к значительному понижению отделения молока у кормящей женщины.

Основным побудителем молокоотделения является при правильном режиме и питании матери полнота отсасывания молока при достаточном количестве прикладываний к груди (в возрасте первых 6 месяцев не менее 2 раз в сутки к каждой груди). Вследствие этого и при недостаточности молокоотделения следует продолжать прикладывать ребенка к груди и допаивать по окончании сосания сцеженным грудным молоком или молочной смесью, получаемой с молочной кухни, по указанию врача детской поликлиники и в количествах, им назначенных.

При допаивании ребенка, вскармливаемого грудью, сцеженным грудным молоком или молочными смесями необходимо, особенно детям первых 3—4 месяцев, давать молоко или смеси только с ложечки. Если ребенка кормить из бутылочки через соску, то он вскоре начинает плохо брать грудь или сосет недолго (из груди высасывать труднее), что ведет к дальнейшему быстрому снижению молокоотделения у матери.

Длительность пребывания ребенка у груди — 15 минут. Крепкий, хорошо сосущий ребенок за 3—5 минут высасывает  $\frac{2}{3}$ — $\frac{3}{4}$  разового количества питания, и за 10 минут кормление заканчивается. Слабые, вяло сосущие дети, особенно при тугих сосках кор-



машей, могут находиться у груди до 20—25 минут, причем их следует побуждать к сосанию — «теребить». Более длительное пребывание ребенка у груди нецелесообразно и нежелательно ни при каких условиях, так как укорачиваются промежутки между кормлениями, необходимые для правильного усвоения пищи, в то же время количество высасываемого ребенком молока не увеличивается. Кроме того, слишком длительное пребывание ребенка у груди способствует образованию трещин сосков.

Питание кормящей матери должно быть разнообразным и достаточно полноценным. Количество выпиваемой жидкости (молоко, чай и пр.) должно на 700—900 г (3—4 стакана) превышать таковое вне периода кормления ребенка грудью. Желательно употребление пищи, богатой витаминами (фрукты, свежие овощи). Противопоказаны алкоголь, наркотики. Применение чеснока возможно только в весьма умеренном количестве, так как его привкус может сообщаться молоку матери, и часть детей начинает отказываться от сосания груди.

Кормящая мать должна соблюдать следующие гигиенические мероприятия: ежедневно умываться до пояса, 1 раз в неделю посещать баню и 2 раза в неделю менять белье. Перед каждым кормлением грудью необходимо тщательно мыть руки.

#### Основные затруднения при кормлении ребенка грудью

1. Плоские и втянутые соски. В резко выраженных случаях следует кормить через специальную стеклянную или резиновую накладку. В других случаях некоторое время отцеживают молоко из груди молокоотсосом, затем прикладывают ребенка к груди так, чтобы он захватил не только сосок, но и часть кожи вокруг соска. Одновременно следует увеличить время пребывания ребенка у груди до 20—25 минут.

2. Трещины соска. Для предупреждения трещин необходимо наполненную и напряженную грудную железу перед кормлением слегка помассировать по направлению от основания к соску, затем сцедить некоторое количество молока, с тем чтобы грудь стала мягче и

ребенок мог бы захватить не только сосок, но и окружающий его кружок. У женщин с нежной, легко раздражимой кожей желательно в последние два месяца беременности обмывать соски теплой водой с мылом и затем втирать в кожу сосков крем, состоящий из 15 г ланолина, 10 г очищенного вазелинового масла и 5 г глицерина.

Лечение трещин соска проводится по советам врача. В основном следует следить за тем, чтобы молоко в груди не застаивалось, и в то же время избегать частого прикладывания к больной груди. В некоторых случаях целесообразно лечение облучением груди кварцевой лампой (5—6 сеансов через день). Хорошие результаты дает наложение в течение нескольких дней комков ваты, смоченных рингеровским раствором (4 раза в день по 40—50 минут), или применение накладок, смоченных раствором риванола (1:1000), смешанного в равных частях с касторовым маслом, или присылка пудрой из стрептоцида.

3. Воспаление грудной железы — мастит (затвердение в области грудной железы, боль, повышенная температура, припухание и болезненность подмышечных желез). Для предупреждения мастита — те же меры, что и для предупреждения трещин соска, а также своевременное и настойчивое лечение последних. Лечение — по указанию врача. В начале заболевания необходимо высокое подбинтовывание груди, холод на грудь (лед). Кормление обычно следует продолжать до тех пор, пока не возникнет опасение, что с молоком матери может отделяться гной. Применением пенициллина обычно удается избежать хирургического вмешательства (разрез гнойника).

4. Наступление новой беременности не может служить причиной для срочного отнятия ребенка от груди. Длительность периода, в течение которого ребенка переводят на кормление разведениями коровьего молока (детям с 1½ месяцев — двухтретное молоко — рецепт 2) с одновременным применением сцеженного грудного молока, получаемого со сливного пункта при детской поликлинике, т. е. переход на так называемое смешанное вскармливание, определяется врачом в зависимости от срока беременности, от возраста и состояния ребенка, от времени года.



5. Недостаток молока у матери — гипогалактия — может быть истинной и ложной (кажущейся). Форма гипогалактии выявляется врачом. Основными мерами в борьбе с недостаточностью молока у матери являются: правильный режим кормления грудью с чередованием прикладывания при каждом кормлении только к одной груди; правильный режим матери; умеренный физический и умственный труд; разнообразное, полноценное питание; спокойный ночной сон; необходимы ежедневные прогулки на свежем воздухе, умеренно — спорт. Весьма большое значение имеет спокойная уверенность матери в том, что она выкормит ребенка, что вслед за временным уменьшением количества молока в груди произойдет новое его нарастание. В отдельных случаях, если ребенок слаб или вяло сосет, следует после прекращения ребенком сосания полностью опорожнить грудь, сцеживая молоко — лучше ручным способом, в крайнем случае молокоотсосом, допавывая ребенка с ложечки сцеженным грудным молоком (материнским или полученным со сливного пункта женского молока). Иногда показано облучение кварцевой лампой.

6. При заболеваниях матери вопрос об ограничении или прекращении грудного вскармливания решается врачом. В частности, при туберкулезе в открытой, прогрессирующей форме кормление ребенка грудью матери противопоказано. При ряде других форм туберкулеза грудное вскармливание можно продолжать, или оно подлежит частичному ограничению; вопрос этот в каждом отдельном случае решается совместной консультацией детского врача и специалиста по туберкулезу. При ангине и гриппе мать при кормлении грудью должна надевать марлевую маску из 4 слоев марли, прикрывающую рот и нос. При злокачественных новообразованиях у матери, падучей болезни (эпилепсия), тяжелых психических заболеваниях, значительных расстройствах сердечной деятельности кормление грудью противопоказано.

7. Короткая уздечка языка у ребенка (при сосании слышится щелканье). Когда-то применявшееся подрезывание уздечки лишено оснований. Короткость уздечки обычно не нарушает грудного вскармливания, и ребенок развивается нормально; с возрастом уздечка вытягивается.

## Вскармливание ребенка в возрасте от 10 дней до 2 месяцев

Здорового ребенка следует прикладывать к груди 7 раз в сутки — через каждые 3 часа при 6-часовом ночном перерыве, т. е. в 6, 9 и 12 часов утра, 3, 6 и 9 часов дня и в 12 часов ночи. С 12 часов ночи до 6 часов утра ребенка кормить не следует — его пищеварительный тракт, столь интенсивно работающий остальную часть суток, нуждается в покое.

С разрешения врача многих здоровых, хорошо сосущих детей при достаточности молока у матери можно с первых недель жизни прикладывать к груди 6 раз в сутки с промежутками между кормлениями в  $3\frac{1}{2}$  часа (часы кормления см. в следующем разделе).

Разовое количество высасываемого грудного молока в конце 1-го месяца жизни равно 100 г, на 2-м месяце — 110—120 г (при семиразовом кормлении). При истинной недостаточности молока у матери, установленной врачом, по его указанию в качестве докорма следует применять сцеженное грудное молоко (при его отсутствии или недостаточности — молочные смеси — см. рецепты 1 и 2), которое можно получать по рецепту врача со сливного пункта женского молока при детской поликлинике.

Для определения количества высасываемого молока, если это представляется нужным (например, при недостаточном нарастании веса ребенка и необходимости выяснить состояние молокоотделения у матери), ребенка взвешивают до и после кормления. Так как количество высасываемого ребенком молока в различные кормления подвергается значительным колебаниям, то необходим суточный контроль или, в крайнем случае, определение количества высасываемого из груди молока за 2, 3 или 4 кормления с исчислением среднего арифметического.

## Вскармливание ребенка в возрасте от 2 до 5 месяцев

Детей в этом возрасте следует прикладывать к груди 6 раз в сутки (через  $3\frac{1}{2}$  часа), сохраняя попрежнему 6-часовой ночной перерыв. Часы кормления: 6,  $9\frac{1}{2}$  часов утра, 1,  $4\frac{1}{2}$  часа дня, 8 и  $11\frac{1}{2}$  часов вечера.



Разовое количество питания на 3 и 4-м месяцах — 140—150 г, на 5-м месяце — 150—160 г. При недостаточности молокоотделения у матери и отсутствии или недостатке сцеженного грудного молока по назначению врача детской поликлиники в количествах, им указанных, применяют коровье молоко, разбавленное на  $\frac{1}{3}$  (двухтретье — см. рецепт 2).

Начиная с 3-го месяца жизни, всем детям, особенно в осенне-зимний период, при искусственном вскармливании, детям недоношенным или из двойни, следует обеспечить введение витаминов, главным образом витаминов С и А. С этой целью ребенку дают ежедневно фруктовые или овощные соки. В городах витаминные соки можно получать из молочной кухни при детской поликлинике.

Соки начинают давать по 1 чайной ложке (5 г) в день; к концу недели дают по 1 чайной ложке 2 раза в день. Затем каждые 3—4 дня прибавляют по 1 чайной ложке и увеличивают до 6—10 чайных ложек в день (30—50 г) за 2 приема.

Выбор сока зависит от сезона: летом дают сок из свежих ягод (черной смородины, клубники, земляники и др.), осенью — сок из помидоров, молодой моркови, зимой — сок из апельсинов, лимонов или овощей (морковный, капустный и др., см. рецепты 46—56). Весьма целесообразно применение смешанных соков из ягод и овощей (см. рецепт 53), в которых имеет место сочетание витаминов А и С.

#### Вскармливание ребенка в возрасте от 5 месяцев до 1 года

В возрасте после 5—6 месяцев грудное молоко уже полностью не покрывает потребностей ребенка и возникает надобность в прикорме.

Женское молоко содержит относительно мало солей железа, извести, фосфора, а между тем ребенку нужны соли железа для кроветворения, соли извести и фосфора — для формирования костей. Продукты растительного происхождения (мука, крупа, овощи) содержат эти соли в больших количествах, чем молоко. Поэтому ребенку

5—6 месяцев, наряду с грудным молоком, начинают давать каши, пюре из овощей и т. п.

Прикорм вводят постепенно, т. е. ребенку дают прежде всего наиболее легко перевариваемые и наиболее легко усваиваемые кушанья.

Начинают обычно с жиденькой 5% манной каши, приготовленной на воде с молоком (см. рецепт 3).

Ребенка 5—6 месяцев кормят 5 раз в сутки (через 4 часа). Он получает:

в 6 часов утра	— грудь
10 "	— грудь, соки (15—20 г)
2 часа дня	— манную кашу (150 г, т. е. $\frac{3}{4}$ стакана)
6 часов вечера	— грудь, соки (15—20 г)
10 "	— грудь

Разовое количество пищи во втором полугодии при пятикратном кормлении — 200 г.

Пока ребенок не привыкнет к каше и не научится есть с ложечки, лучше давать ему только половину порции каши (т. е. 80—100 г) и затем немного грудного молока. Если каша усваивается хорошо, то спустя 5—6 дней можно дать полную порцию каши, не докармливая в это кормление грудью. Через 7—10 дней после введения каши в питание ребенка следует перейти от 5% к более густой 10% каше (порция — 150 г).

В некоторых случаях (по указанию врача) целесообразно готовить кашу не на молоке, а на слабом и нежирном мясном или овощном бульоне (см. рецепт 4).

После того как ребенок привык к каше, в возрасте около 6—6½ месяцев, следует заменить прикормом еще одно грудное кормление. В качестве второго прикорма вводят овощи (морковь, картофель, репа, брюква) в виде пюре с молоком и маслом (см. рецепты 17—22). Одновременно можно ввести в пищевой режим кисели, печеное яблоко (см. рецепты 57—61).

Таким образом, ребенок в возрасте 7 месяцев получает:

в 6 часов утра	— грудь
10 "	— кашу (180—200 г), сырое скобленное яблоко (30 г)
2 часа дня	— грудь, соки (20 г)
6 часов вечера	— овощное пюре (150 г), кисель (50 г)
10 "	— грудь



В последней четверти года (9—12 месяцев) ребенку можно давать и мясо, вначале в виде фарша, примешивая его, например, в овощные пюре; когда у ребенка будет 5—6 зубов, ему можно давать мясо в виде фрикаделек.

Назначением этих блюд, а также введением в питание супов, коровьего молока и печени заменяется в возрасте 9—10 месяцев еще одно грудное кормление (в 2 часа дня).

Питание ребенка на 10-м месяце жизни:

- в 6 часов утра — грудь
- „ 10 „ „ — каша 10% (200 г), протертое сырое яблоко (30—40 г)
- „ 2 часа дня — овощное пюре (150 г), мясной фарш (30 г), фруктовый сок (20—30 г)
- „ 6 часов вечера — суп пюре (100 г), яичный желток, кисель или мусс (100 г)
- „ 10 „ „ — грудь

К концу 1-го года жизни, когда ребенка обычно отнимают от груди, его пищевой режим складывается, примерно, следующим образом:

- в 6 часов утра — цельное молоко с 5% сахара (200 г) и сухарь или печенье
- в 10 „ „ — каша (200 г) и яблоко (печеное или сырое)
- „ 2 часа дня — бульон с фрикадельками (100 г), овощные котлеты или мясные фрикадельки с овощным гарниром (150 г), фруктовый сок (25 г)
- „ 6 часов вечера — творог (50 г) или яичный желток, кефир или простокваша (150 г), кисель (50 г)
- „ 10 „ „ — цельное молоко с 5% сахара (200 г)

Все сказанное о постепенном введении прикормов относится полностью и к ребенку, находящемуся на смешанном или искусственном вскармливании под наблюдением врача детской поликлиники. В возрасте 5—6 месяцев здоровый искусственно или смешанно вскармливаемый ребенок так же нуждается в прикорме, как и ребенок, вскармливаемый грудью, и прикорм этот нужно вводить ему в той же последовательности и постепенно, как это было описано выше.

## Питание ребенка в возрасте от 1 года до 4 лет

Если питание ребенка во втором полугодии было правильно организовано, то к моменту отлучения от груди он успевает привыкнуть к довольно разнообразной пище. Принимая во внимание, что у ребенка к году имеется только 6—8 зубов, пища его попрежнему должна быть приготовлена в виде пюре или каш. С начала же 2-го года жизни следует систематически давать ребенку немного пищи, требующей жевания: печенье, фрикадельки, паровую котлету и пр.

До 1½ лет можно кормить ребенка 5 раз в сутки с промежутками в 4 часа. Однако многие дети в этом возрасте отказываются от 5-го кормления. В таком случае можно ограничиться 4 кормлениями.

С 1½ лет детей уже, как правило, следует кормить 4 раза в сутки. Развитие пищеварительных органов, их функции, а также возросшая емкость желудка позволяют увеличить объем пищи, принимаемой ребенком в каждое кормление, и тем самым уменьшить число кормлений. Постепенно питание ребенка усложняется: мясо можно давать в виде паровых котлет или фрикаделек, а овощи и крупу не только в виде пюре и каш, но также и в виде оладий и запеканок, чтобы еще больше развить жевание у ребенка. С появлением коренных зубов — в 1½ года — 1 год 8 месяцев — необходимо давать пищу, требующую активного жевания: супы с непротертыми овощами и крупой, овощи в виде винегретов, поджаренные котлеты, фрукты не в виде соков и пюре, а кусочками и целиком, хлеб, сухари и т. д. Этот переход проводится постепенно, но настойчиво. Иногда приходится встречать детей, которых своевременно не перевели на непротертую пищу, — у них даже маленький комочек пищи вызывает отказ от еды; у некоторых детей это сопровождается даже рвотой. Однообразное, чаще всего молочное, питание приводит к развитию малокровия, недостаточному нарастанию веса и т. д. Чем шире набор продуктов питания, тем полнее и полноценнее покрывается пищевая потребность ребенка.

В течение первого полугодия жизни ребенок, питаясь материнским молоком, получает белок только животного происхождения. Со второго полугодия жизни, с введением прикорма, в питании ребенка появляется немного



растительного белка; количество его с возрастом ребенка и расширением диеты возрастает. Однако, принимая во внимание высокую потребность организма ребенка в белке, необходимо в этом возрасте заботиться о получении ребенком главным образом животного белка.

Точно так же ребенку необходимы животные жиры (масло сливочное, сливки, рыбий жир, жир молока и желтков). Растительное масло, говяжий и бараний жиры пригодны в питании детей после 5—6 лет. Ребенок должен ежедневно получать 500—600 г молока.

Молоко является весьма ценным продуктом питания. 0,5 л молока в большой мере обеспечивает потребность ребенка в животном белке; кроме того, молоко является источником жиров и солей.

Мясо, рыба — также весьма ценные продукты питания, но они должны входить в рацион ребенка не ежедневно, а 4—5 раз в неделю. Ребенку можно давать различные сорта мяса: курицу, говядину, телятину, нежирную свинину. Мясо целесообразно давать с овощами.

Яйца являются очень ценным пищевым продуктом. Наиболее питательная часть яйца — желток; он богат полноценным белком, жирами, содержит фосфор, витамины и пр. Ребенку старше 1 года 3 месяцев — 1 года 8 месяцев можно давать яйцо целиком, но не ежедневно (3 раза в неделю); хорошо чередовать дачу яиц с творогом.

Необходимо в ежедневное питание ребенка вводить овощи в виде пюре, овощных супов, винегретов, салатов, соков и т. д., очень желательны фрукты и ягоды. Овощи и фрукты вносят разнообразие в питание ребенка, способствуют регулярной функции кишечника; с ними ребенок получает витамины и минеральные соли. Ассортимент овощей должен быть по возможности шире. Необходимо давать также листовую зелень — салат, шпинат и т. д.

Ветчину, колбасу, не острый сыр, икру можно давать детям с 2 лет в небольшом количестве. Острые закуски и приносы ребенку давать не следует.

При составлении меню для ребенка необходимо следить за тем, чтобы не было однообразного питания.

Супы, как вегетарианские, так и мясные, следует давать ребенку не чаще 1 раза в день в небольшом

количестве; на 2 и 3-м году жизни — 100 мл (полстакана), детям более старшего возраста не более 200—250 мл в сутки (1 стакан). Супы содержат соли и экстрактивные вещества, которые, как это доказано работами И. П. Павлова, обладают сокогонными свойствами; поэтому суп (бульон) следует давать в качестве первого блюда. Принимая во внимание, что калорийность его обычно невысока, супа нужно давать немного, чтобы ребенок охотно съел более питательное второе блюдо.

Хлеб и печенье необходимо давать детям ежедневно во время еды. Количество хлеба должно быть ограничено, так как иначе у ребенка падает аппетит и он часто отказывается от всего остального. Детям в возрасте до 1½ лет следует давать белый хлеб или сухари по 50—70 г в сутки. В возрасте от 1½ до 4 лет можно давать 50—70 г черного и 100—150 г белого хлеба, включая в это количество и сдобную булку или печенье; в возрасте от 4 до 7 лет можно давать 100 г черного и 150—200 г белого хлеба.

Фруктовый мармелад, джем разрешается давать детям в небольшом количестве после еды; во избежание потери аппетита ни в коем случае нельзя давать их беспорядочно.

Детей раннего возраста (первых 3—4 лет жизни) не следует кормить острыми закусками, пить крепким чаем или настоящим кофе. Нельзя давать им уксус, горчицу, перец и другие пряности.

#### Основные данные для контроля за нормальным развитием ребенка в возрасте до 7 лет

Развитие ребенка должно находиться под регулярным наблюдением участкового врача районной детской поликлиники.

Для ориентировочной оценки нормального развития ребенка можно пользоваться как основными показателями: 1) состоянием веса ребенка (учитывая темпы его нарастания), 2) роста его в длину, 3) состоянием прорезывания зубов, 4) развитием двигательных навыков и 5) психики в соответствии с возрастом ребенка.



## Изменения веса

Вес ребенка по месяцам и годам, а также величина ежемесячной прибавки в весе приводятся в ниже указанной таблице.

За 1-й месяц ребенок прибывает в весе на 800 г. В каждый последующий месяц 1-го года жизни прибавка веса на 50 г меньше, чем за предыдущий.

При исчислении прибавки веса за тот или иной месяц жизни следует помножить число прожитых ребенком месяцев на 50 и полученное вычесть из 800.

Пример. На 8-м месяце ребенок должен прибавить в весе  $800 - (7 \times 50) = 450$  г.

При исчислении веса, который ребенок должен иметь в данный момент, следует:

*у детей от 1 до 6 месяцев* — помножить число месяцев жизни ребенка на 600 и полученное прибавить к весу ребенка, который он имел к рождению (для детей, родившихся со средненормальным весом);

*у детей от 7 до 12 месяцев* — помножить число месяцев жизни ребенка на 500 и полученное прибавить к весу ребенка, который он имел к рождению;

*у детей от 1 до 4 лет* — помножить число лет жизни ребенка после 1 года на 2 и к полученному прибавить 9,5 кг.

Примеры. Ребенку 4 месяца (вес к рождению 3050 г). Вес, который он должен иметь:  $(4 \times 600) + 3050 = 5450$  г.

Ребенку 10 месяцев (вес к рождению 3300 г). Вес, который он должен иметь:  $(10 \times 500) + 3300 = 8300$  г.

Ребенку 3 года. Вес, который он должен иметь:  $[(3-1) \times 2] + 9,5 \text{ кг} = 13,5 \text{ кг}$ .

Вес ребенка, родившегося со средненормальным весом, удваивается к полугоду (6 месяцев), утраивается к 1 году.

## Изменения роста

Рост ребенка по месяцам и годам приведен в таблице.

Рост ребенка к рождению 50 см, к 6 месяцам — 65 см, к 1 году — 75 см.

## Вес, рост, окружность головы и груди детей в возрасте до 7 лет

Возраст	Вес в г	Ежемесячная прибавка веса в г	Рост в см	Окружность головы в см	Окружность груди в см
Новорожденный . . . . .	3 000	—	50	34	32
1 месяц . . . . .	3 800	800	53	37	34
2 месяца . . . . .	4 550	750	56	38	36
3 " . . . . .	5 250	700	58	40	38
4 " . . . . .	5 900	650	61	41	39
5 месяцев . . . . .	6 500	600	63	42	40
6 " . . . . .	7 050	550	65	42	41
7 " . . . . .	7 550	500	66,5	43	42
8 " . . . . .	8 000	450	68	44	43
9 " . . . . .	8 400	400	69,5	44,5	44
10 " . . . . .	8 750	350	71	45	44,5
11 " . . . . .	9 050	300	72,5	45,5	45
12 " . . . . .	9 300	250	75	46	45,5
2 года . . . . .	11 700	200	83	47	48
3 " . . . . .	13 500	150	91	49	49
4 " . . . . .	15 300	150	97	50	51
5 лет . . . . .	17 100	150	103	50	54
6 " . . . . .	18 900	150	108	51	56
7 " . . . . .	20 400	125	113	51	57,5

При исчислении роста, который ребенок должен иметь в данный момент, следует:

*у детей от 1 до 6 месяцев* — помножить число месяцев жизни ребенка на  $2\frac{1}{2}$  и полученное прибавить к показателю роста при рождении (при отсутствии сведений — для ребенка, родившегося со средненормальным весом, — 50 см);

*у детей от 7 до 12 месяцев* — помножить число месяцев жизни ребенка на 2 и полученное прибавить к показателю роста при рождении;

*у детей от 1 до 4 лет* — помножить число лет жизни ребенка на 5 и полученное прибавить к 75.

Примеры. Ребенку 4 месяца (рост к рождению 51 см). Рост, который он должен иметь:  $(4 \times 2\frac{1}{2}) + 51 = 61$  см.

Ребенку 10 месяцев (рост к рождению неизвестен). Рост, который он должен иметь:  $(10 \times 2) + 50 = 70$  см.

Ребенку 3 года. Рост, который он должен иметь:  $(3 \times 5) + 75 = 90$  см.



## Рост молочных зубов

Первыми в возрасте 6—7 месяцев появляются нижние средние резцы, в 7—8 месяцев — верхние средние резцы, к 10 месяцам — верхние боковые резцы, к концу года — нижние боковые резцы. К 1 году ребенок имеет 8 зубов (все резцы). К 2—2½ годам заканчивается появление всех молочных зубов (20).

При исчислении количества зубов, которое должен иметь ребенок в возрасте от 6 до 24 месяцев (т. е. до 2 лет), следует: из числа месяцев жизни ребенка вычесть 4 (или 5).

Примеры: Ребенку 10 месяцев:  $(10-4)=6$  или  $(10-5)=5$  он должен иметь 5—6 зубов.

Ребенку 1 год 4 месяца:  $(16-4)=12$  или  $(16-5)=11$ ; он должен иметь 11—12 зубов.

## Схема развития двигательных умений ребенка на 1-м году жизни

Удерживает голову в горизонтальном положении . . .	с 3—4 недель
Приподнимает голову при положении на животе . . .	6—8 . . .
Приподнимает грудь при положении на животе . . .	2 месяцев . . .
Удерживает голову в вертикальном положении . . .	2 . . .
Приподнимает туловище, опираясь на локти . . .	3 . . .
Переворачивается со спины на бок . . .	3—3½ . . .
Переворачивается со спины на живот . . .	4 . . .
Сидит с поддержкой . . .	4 . . .
Приподнимается на ножки при подтягивании за ручки . . .	5—6 . . .
Делает попытки ползать на четвереньках . . .	5—5½ . . .
Сидит самостоятельно . . .	6—7 . . .
Переступает при поддержке за подмышки . . .	7 . . .
Садится самостоятельно . . .	8 . . .
Встает и стоит держась . . .	8 . . .
Стоит самостоятельно . . .	9—10 . . .
Ходит самостоятельно . . .	12 . . .

## Схема развития психики, координации движений ребенка на 1-м году жизни

Фиксирует глазами яркие предметы . . .	с 1 месяца . . .
Личико выражает удовольствие или неудовольствие . . .	1½—2 месяцев . . .
Следит глазами за движущимся предметом, поворачивает голову на звук . . .	2½—3 . . .
Узнает родителей . . .	3—4 . . .
„Гудит“ . . .	3 . . .
Начинает активно хватать предметы, тянет их в рот . . .	4 . . .
Удерживает предметы в руках . . .	5 . . .

Активно интересуется окружающим, произносит первые слога . . .	с 6 месяцев . . .
Различает цвета . . .	7—9 . . .
Произносит первые двухсложные слова („БА“, „МА“) . . .	9—10 . . .
Произносит 6—8 слов . . .	1 года . . .
Выполняет простые поручения . . .	начала 2-го года . . .

Развитие двигательной сферы ребенка и его психики находится в значительной зависимости от условий окружающей среды, от внимания, оказываемого ребенку окружающими (родителями и другими членами семьи).





## ГЛАВА II

### ОБЩИЕ ЗАМЕЧАНИЯ ПО ПРИГОТОВЛЕНИЮ ПИЩИ ДЕТЯМ

При приготовлении пищи детям имеет большое значение правильная, научно обоснованная обработка пищевых продуктов. Продукты могут быть очень богаты ценными пищевыми веществами, необходимыми для нормального развития ребенка, однако при неправильном приготовлении пищи эти ценнейшие пищевые вещества могут быть частично или совершенно уничтожены. Поэтому следует не только приготовить для ребенка пищу, соответствующую его возрасту и потребностям, но и приготовить ее так, чтобы в пище, по возможности, полностью сохранились все те ценные пищевые вещества, которые были в основных продуктах (молоке, масле, овощах, фруктах, ягодах и т. д.). Кроме того, приготовленное блюдо должно быть вкусно.

Поэтому прежде чем перейти к рецептам отдельных кушаний для детей, мы дадим несколько общих указаний относительно кулинарной обработки отдельных пищевых продуктов.

**Молоко.** Во всех случаях, где только возможно, не следует кипятить молоко 2 раза. При изготовлении детской каши, при заправке овощей, при варке молочных супов необходимо разваривать крупу или овощи на воде до полной готовности и лишь после этого, прибавив сырое или горячее, но не кипевшее молоко, дать ему вскипеть 1 раз с уже разваренными крупой или овощами. Такой способ варки имеет те преимущества, что содержащиеся в молоке витамины не подвергаются разрушению, а казеин молока свертывается более нежными, мелкими сгустками, легко перевариваемыми желудочно-кишечным трактом ребенка. При кипячении молока кастрюлю нужно покрыть крышкой, время от времени помешивать молоко ложкой или веселкой для равномерного распределения жира и белков, которые обычно собираются в пенке.

**Масло** следует оберегать от действия света и соприкосновения с воздухом; поэтому рекомендуется держать его в фарфоровой или глиняной посуде, закрытой крышкой. Масло нужно класть в уже готовое кушанье (например в кашу), так как при кипячении масла разрушается содержащийся в нем витамин А.

**Мясо и рыбу** следует обмыть холодной проточной водой непосредственно перед самым приготовлением. Мясо или рыба не должны лежать в воде, так как тогда часть белков и минеральных солей перейдет в воду.

В зависимости от того, желают ли приготовить крепкий бульон, или получить хорошее вареное мясо, техника кулинарной обработки должна быть различной. Для получения крепкого бульона мелко раздробленные кости и мясо кладут в холодную воду и медленно разваривают в ней 3—4 часа. Если же нужно получить сочное и вкусное суповое мясо, то его опускают в крутой кипяток, вследствие чего белки на поверхности свертываются, окружая мясо непроницаемой пленкой, и тем задерживают внутри него его соки, белки, экстрактивные вещества и минеральные соли, которые при первом способе варки переходят в навар.



Полное использование мяса в значительной степени зависит от знания его свойств и умения использовать мясные кости (сахарные и мозговые), которые отдают все свои минеральные соли лишь после 8-часовой варки. Необходимо их раздробить как можно мельче, затем залить их холодной водой за час до начала варки, после чего варить в той же воде на легком огне. Через 3—4 часа бульон с добавлением корней и овощей будет готов, но кости сохраняют еще 40—50% своей питательности. Поэтому их не следует выбрасывать, а, залив снова холодной водой, варить еще 2—3 часа для получения «второго бульона», вполне пригодного для подливок и соусов.

**Печенка** имеет важное значение в питании малокровных детей благодаря большому количеству содержащихся в ней солей железа и витаминов. Изготовление блюд из печенки требует особых приемов.

Лучший способ, при котором в печенке сохраняются все ее ценные вещества, указан в рецепте 124.

Совершенно непригодный способ — это варка печенки, так как в этом случае в отвар переходит часть белков, соли и витамины, использовать же этот отвар нельзя вследствие его горечи.

**Крупа.** Для приготовления слизистого отвара крупу замачивают в холодной воде и в той же воде долго разваривают до полного ее расщепления. Таким образом удается извлечь из крупы в отвар и крахмал, и растительный белок, который заключен в наружных слоях зерна. Для каши крупу, наоборот, заваривают крутым кипятком, отчего растительный белок остается в самой крупе и делает ее более питательной. Вода, в которой варила крупа (рассыпчатый рис для бульона), может быть даже слита.

Крупу для каши разваривают на воде и лишь после того, как она вполне разварится (манная крупа — через 20 минут, рис, пшено — через 40—60 минут, овсяная — через 1½ часа, гречневая, перловая — через 2½ часа), в нее добавляют сырое или подогретое молоко, вместе с которым каша еще 1 раз доводится до кипения.

Если каша из грубых круп предназначается для грудного ребенка, ее протирают сквозь сито 2 раза, сначала без молока, затем разбавив теплым (но не кипяченым)

молоком, снова ставят на плиту и, постоянно помешивая, доводят до кипения. Вместе с молоком в кашу добавляют соль и сахар. В снятую с огня кашу кладут масло, размешивая ложкой снизу вверх, чтобы частицы масла не всплывали на поверхность.

**Овощи** очень богаты витаминами и минеральными солями (морковь — солями извести, салат и шпинат — солями железа и т. п.). Поэтому нужно, чтобы в кушаньях, приготовленных из овощей, по возможности полностью сохранились все их ценные пищевые вещества.

Овощи всегда загрязнены, поэтому их прежде всего нужно тщательно отмыть от грязи щеткой в проточной воде, затем уже очистить ножом и снова вымыть. Поступать наоборот, т. е. сперва чистить овощи, а затем их мыть — неправильно, потому что при последующем мытье будут смыты вместе с грязью и ценные питательные вещества. По той же причине овощи следует чистить и шинковать перед самой варкой, а не оставлять их долго в воде.

Лучший способ варки овощей, обеспечивающий сохранение витаминов, следующий: чисто вымытые овощи кладут в кастрюлю, заливают крутым кипятком с таким расчетом, чтобы овощи были покрыты водой, и варят под крышкой.

По другому способу овощи мелко нарезают, кладут в кастрюлю вместе с небольшим количеством сахара (3 г на 200 г овощей), заливают до половины кипящей водой, накрывают глухой крышкой и тушат до полной готовности (не более 40—45 минут).

Овощи следует протирать еще горячими (деревянной ложкой через волосяное сито), так как остывшие овощи протираются с трудом. Протертые овощи заправляют горячим молоком. В смешанные овощные пюре (морковное, брюквенное, капустное) рекомендуется по вкусу прибавлять сахар.

Протертые и заправленные овощи ставят снова на плиту и доводят до пара (но не кипятят). Масло прибавляют в готовое пюре перед подачей на стол.

Сваренные овощи и овощные супы должны быть употреблены не позже чем через 1—1½ часа после их изготовления (в частности во избежание потерь витамина С).



При варке картофеля надо соблюдать следующие правила: варить картофель надо в небольшой алюминиевой или эмалированной кастрюле с плотно закрывающейся крышкой; после варки должно остаться не менее половины отвара, который следует употреблять в соусы, в каши, в супы.

Вариться картофель должен под крышкой. Витамин С в вареном картофеле окисляется на воздухе. Измельчение способствует этому окислению. При варке картофеля с кожурой («в мундире») разрушается около 25% витамина С, при варке очищенного картофеля — 30—40%.

Капуста должна загружаться в горячую воду не вся сразу, а частями, чтобы температура воды не снижалась, а вода все время кипела. Варить капусту надо только до готовности (не переваривать!), так как с удлинением варки теряется витамин С и ухудшается вкус пищи вследствие разрушения клетчатки и выделения сероводорода.

При стоянии вареной капусты в течение 2 часов теряется 30% витамина С.

Брюква при тепловой обработке теряет около 30% витамина С. Потеря витамина связана с окислением, поэтому необходимо варить брюкву в хорошо закрытой посуде. Разрушение витамина С в процессе варки происходит постепенно, поэтому необходимо варить брюкву только до готовности и не оставлять ее стоять, так как после часа стояния в вареной брюкве остается лишь 40% витамина С, после 3 часов стояния он разрушается полностью.

**Фрукты и ягоды** особенно богаты витаминами. Для сохранения витаминов плоды (например яблоки) следует варить целиком (с кожицей и зернышками) под крышкой и протирать горячими сквозь волосяное сито.

Для обогащения витаминами киселя, мусса, желе или компота в готовое блюдо добавляют заранее отжатый сырой сок из ягод или фруктов (чайная ложка на порцию).

В компоты из сухих фруктов добавляют сок лимона ( $\frac{1}{2}$  чайной ложки) или чайную ложечку отвара шиповника (рецепт 55).

## Указания по приготовлению отдельных блюд

**Супы.** Для получения хорошего бульона обязательно брать одно мясо, но также можно использовать и так называемые «сахарные» или мозговые кости, раздробив их возможно мельче. Чем мельче раздроблены кости, тем крепче навар. Кости заливают холодной водой (300 г на 1 порцию) за час до варки. Затем кастрюлю ставят на плиту (не на сильный огонь) и варят 3—4 часа, так чтобы бульона получилось 200 г на порцию (1 стакан). Соль кладут перед окончанием варки. Пену с бульона снимают после того, как она укрепитесь, побелеет и поднимется шапкой. Для снятия пены рекомендуется пользоваться большими пенными ложками, но не шумовками, так как мелкие частицы пены проходят через шумовку, оседают на дне кастрюли и затем попадают в бульон при его процеживании. Снятая пена, предварительно проваренная и процеженная, может быть добавлена в соусы, фарши.

Чтобы получить хороший навар, на одну порцию бульона берут 5 г лука, 10 г белых ароматных корней (петрушки, порея) и 15—20 г желтых корней (моркови, брюквы). Коренья шинкуют и слегка обжаривают («припускают») до желтого цвета на чугунной сковороде, чуть смазанной маслом. Припускание корней закрепляет содержащиеся в них ароматические вещества, а красящие вещества желтых корней приобретают более яркий цвет.

После того как пена снята, в бульон опускают коренья, кастрюлю отодвигают на край плиты, накрывают неплотно крышкой и дают бульону довариваться еще часа 2. Затем бульон процеживают и заправляют отдельно сваренными овощами или засыпают крупой, лапшой и т. п. Зелень укропа или петрушки кладут в бульон при подаче.

Для повышения питательности, улучшения вкуса и обогащения витаминами молочных и протертых супов в готовый суп добавляют на порцию  $\frac{1}{5}$  сырого желтка, растертого с 5—6 г сливочного масла или со сливками. Сметана для заправки кладется перед подачей, и суп 1 раз доводится до кипения.

**Мясные блюда.** При приготовлении котлет яйца



в фарш не добавляют. Для получения сочной и нежной котлеты мясной фарш хорошо вымешивают с очень холодной водой и маслом; разделанная котлета быстро обжаривается в масле с двух сторон на раскаленной сковороде и на 5 минут ставится в духовку. Для самых маленьких детей лучше готовить измельченное мясо в виде пудинга (см. рецепт 31).

**Рыбу**, как и мясо, не следует вымачивать в воде. Рыбью голову, кожу и кости используют для ухи, для похлебки.

Рыбу дают детям только в хорошо размолотом виде, чтобы не попадались кости. Наиболее пригодная для детского питания рыба — судак; жирные сорта рыбы для этого не годятся.

**Соусы.** Соусы, применяющиеся в качестве подливок, следует варить не менее 20—30 минут так, чтобы мука не обволакивалась маслом, а раскипалась бы в бульоне или молоке. Рекомендуется просушить сначала муку на сковороде, затем засыпать в горячий бульон или молоко, размешать и спустя  $\frac{1}{2}$  часа варить 20—30 минут, постоянно помешивая. Сливочное масло прибавляют в готовый соус.



### ГЛАВА III

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ ПИЩИ ДЛЯ ДОКОРМА И ПРИКОРМА ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ДО 1 ГОДА

### РАЗВЕДЕНИЯ КОРОВЬЕГО МОЛОКА

#### 1. Половинное молоко

Изготавливается так же, как двухтретное молоко (см. рецепт 2), но коровьего молока берется столько же, сколько и слизистого отвара.

Применяется как докорм при кормлении ребенка грудью (или сцеженным женским молоком) в возрасте до  $1\frac{1}{2}$ —2 месяцев или при искусственном вскармливании в возрасте до 1 месяца. И в том, и в другом случае применяется только по назначению врача.

#### 2. Двухтретное молоко

Сырое коровье молоко развести вдвое меньшим количеством слизистого отвара (см. ниже), добавить на каждые 100 г смеси 5 г сахара, разлить по бутылочкам



в объеме, соответствующем назначенному на каждое кормление, закупорить куском чистой гигроскопической ваты. Поставить бутылочки в кастрюлю с горячей (65°) водой, налитой с таким расчетом, чтобы вода покрывала бутылочки до уровня наполнения их молочной смесью. Кастрюлю поставить на плиту, довести воду до кипения. Бутылочки держат в кипящей воде 5 минут, затем охлаждают (постепенно, чтобы не лопнуло стекло) до температуры +4—8°. Охлаждение производят в кастрюлях с проточной водой; при возможности (особенно в летнее время) в кастрюлю добавляют куски льда. Перед дачей пищи ребенку бутылочку подогревают в теплой воде.

*Приготовление слизистого отвара* (для разведения молока): взять рис (или другую крупу) из расчета 5 г на 100 г отвара. Крупу перебрать, тщательно перемыть в холодной воде, налить требуемое количество холодной воды (прибавив  $\frac{1}{5}$ — $\frac{1}{4}$  на выкипание), варить на малом огне (рис, перловую крупу и ячневую от 1 до 2 $\frac{1}{2}$  часов, овсяную крупу от 1 до 1 $\frac{1}{2}$  часов). Положить соль (1 г на 250 г отвара), процедить через сито, дать один раз вскипеть, охладить. Слизистый отвар должен быть изготовлен только ко времени разведения молока.

Двухтретнее молоко применяется как докорм при недостаточности молока у матери (или при одновременной даче сцеженного женского молока) детям в возрасте старше 1 $\frac{1}{2}$ —2 месяцев; при искусственном вскармливании — начиная со 2-го месяца жизни ребенка. Так же как половинное молоко, применяется только по назначению врача и в количествах, им назначенных.

## КАШИ

### 3. Манная каша (пяти- и десятипроцентная)

Для детей в возрасте от 5 до 6 месяцев. Манную крупу сначала просеять. В  $\frac{1}{2}$  стакана кипящей подсоленной воды засыпать 2 чайные ложки (10—12 г) манной крупы. Мешая, варить 15—20 минут, добавить  $\frac{1}{2}$  стакана сырого или доведенного до пара (но не вскипяченного) молока, неполную чайную ложку (8 г) са-

харного песку, дать 1 раз вскипеть, снять с огня. Каша должна быть жиденькой, чтобы можно было давать ее из бутылочки через соску.

Время варки —  $\frac{1}{2}$  часа.

Для детей старше 6 месяцев надо взять  $\frac{1}{2}$  стакана молока,  $\frac{1}{4}$  стакана подсоленной воды, нагреть до кипения, всыпать в кипящую смесь 1 столовую ложку манной крупы (20 г), варить 15—20 минут (пока разбухнет крупа). Добавить  $\frac{1}{2}$  стакана горячего молока, довести до кипения. В конце варки добавить 1 чайную ложку сахара (10 г). В готовую кашу добавить  $\frac{1}{2}$  чайной ложки сливочного масла (5—6 г), хорошенько вымешать.

Кашу ребенку 6—10 месяцев дают в количестве 150—200 г на 1 раз.

### 4. Манная каша на овощном бульоне

Небольшую морковь (50 г), кусочек брюквы (20 г), одну картофелину (50 г) вымыть в холодной воде щеткой, очистить, нарезать, залить 0,5 л холодной воды, поставить варить под крышкой. Дать укипеть до 300 г. Процедить через марлю, снова дать закипеть, заварить 1 столовую ложку манной крупы (20 г), варить, помешивая, 20 минут, посолить. В готовую кашу вмешать  $\frac{1}{2}$  чайной ложки (5—6 г) сливочного масла.

### 5. Манная каша с фруктовым пюре

Сварить жидкую манную кашу. Затем приготовить фруктовое пюре из 1 яблока или из 30 г сухих фруктов (сухие абрикосы или сухой компот), или из 50 г свежих ягод. Фрукты перемыть, стушить с очень небольшим количеством воды под крышкой, протереть сквозь сито, уварить до густоты с 1 столовой ложкой сахарного песку (25 г). Чуть остывшее пюре смешать с готовой манной кашей.

Можно в готовую манную кашу вмешать сырое тертое яблоко, для чего небольшое яблоко (50—80 г) непосредственно перед кормлением ребенка ошпарить кипятком, очистить, протереть на терке, смешать с 1 чайной ложкой (10 г) сахара и соединить с чуть остывшей кашей.

Время варки —  $\frac{1}{2}$  часа.



## 6. Розовая манная каша

В готовую, чуть остывшую манную кашу прибавить сок из свежей моркови или помидора. Для этого 50 г моркови (с красной, но не желтой сердцевинкой) вымыть щеткой, ошпарить кипятком, слегка соскоблить острым ножом, снова вымыть кипяченой водой, натереть на терке. Тертую морковь положить в ошпаренную марлю, выжать сок вперекрутку, добавить его в чуть остывшую кашу и сразу давать ребенку.

Можно приготовить такую же кашу с соком помидора. Помидор средней величины (50 г) ошпарить, нарезать кусочками, положить в ошпаренную марлю, подавить ложкой и отжать сок вперекрутку.

## 7. Каша манная на бульоне

Сварить прозрачный нежирный бульон (300 г) из 100 г курицы или свежего мяса, процедить его в кастрюльку. В кипящий бульон засыпать 1 столовую ложку (20 г) манной крупы, варить, помешивая, 20 минут. Когда каша готова, посолить, дать вскипеть еще раз, снять с огня, вмешать в кашу  $\frac{1}{2}$  чайной ложки (5—6 г) сливочного масла.

## 8. Масляно-мучная каша

Распустить в кастрюльке 1 чайную ложку (10 г) сливочного не соленого масла, дать ему вспениться (через 3—4 минуты). Всыпать туда же 2 чайные ложки (14 г) мягкой муки, просеянной сквозь сито, поджарить ее на медленном огне, чтобы мука подрумянилась и масса стала жидкой (через 4—5 минут). Осторожно влить 1 стакан молока, размешивая хорошенько, дать закипеть, прибавить 1 полную чайную ложку сахара (10 г). Варить, помешивая, еще 20 минут.

Время варки —  $\frac{1}{2}$  часа.

## 9. Протертая рисовая каша

$\frac{1}{2}$  столовых ложки (35 г) риса перебрать, хорошо промыть, залить 1 стаканом кипятка (200 г), варить 45—60 минут, пока рис не станет совсем мягким. По мере

вскипания воды добавлять понемногу, чтобы осталась половина жидкости. Разваренный рис горячим протереть через очень частое сито, размешать с  $\frac{1}{2}$  стакана (100 г) горячего молока; чтобы не было комочков, протереть еще раз. Прибавить 1 чайную ложку без верха (6 г) сахарного песка, щепотку соли, поставить снова на плиту и, мешая, дать каше вскипеть 2—3 раза, чтобы загустела. В готовую кашу положить  $\frac{1}{2}$  чайной ложки (6 г) сливочного масла.

Время варки — 1 час.

## 10. Рисовая каша с яблоками

2 столовые ложки риса (50 г) перебрать, хорошенько промыть, разварить в кипятке с очищенным яблоком средней величины (100 г), разрезанным на 4 части. Когда рис совершенно разварится (через 45—60 минут), прибавить 1 столовую ложку (25 г) сахарного песка, щепотку соли, хорошенько размешать, дать вскипеть еще раз.

Так же готовится и манная каша с яблоками. Время варки — 1 час.

## 11. Овсяная каша

2 столовые ложки овсянки (40—45 г) мыть в холодной воде, пока вода не станет чистой, залить 1 стаканом кипятка, варить 1— $\frac{1}{2}$  часа до полного расщепления крупы. Протереть овсянку горячей сквозь волосяное сито, развести горячим молоком (100 г), протереть вторично, чтобы не было комков. Прибавить щепотку соли, 1 чайную ложку без верха сахарного песка (6 г), поставить снова на плиту, прокипятить, чтобы каша загустела. В готовую кашу, снятую с огня, вмешать  $\frac{1}{2}$  чайной ложки (5—6 г) масла.

Время варки — 2 часа.

## 12. Пшенная каша

$\frac{1}{2}$  столовые ложки пшена (40—45 г) перебрать, тщательно перемыть (6—7 раз), перетирая крупу руками в теплой воде до тех пор, пока вода не станет прозрачной.



Обдать кипятком, слить воду, залить снова 1 стаканом кипятку и варить (минут 50—60), пока крупа не станет мягкой, т. е. будет свободно растираться между пальцами. Для детей в возрасте до 9—10 месяцев крупу горячей протирают сквозь волосяное сито, разводят  $\frac{1}{2}$  стакана горячего молока (100 г), прибавляют неполную чайную ложку (6—8 г) сахарного песка, щепотку соли, протирают еще раз, ставят снова на плиту, дают каше загустеть (минут 5), помешивая ее.

В готовую кашу положить  $\frac{1}{2}$  чайной ложки (5—6 г) сливочного масла. Если каша предназначена для старших детей, ее не протирают. Время варки — 1 час.

### 13. Каша из сухарей

3—4 сухаря из белой булки обдают кипящей сладкой водой (на 1 стакан воды 1—2 чайные ложки, т. е. 10—20 г сахарного песка). Набухшие сухари протирают сквозь сито.

По особому назначению к каше можно добавить  $\frac{1}{2}$  чайной ложки сливочного масла, или к  $\frac{1}{2}$  стакана каши  $\frac{1}{2}$  стакана кипящего молока, или пюре из 100 г тушеных яблок.

### 14. Котлеты из крупы

Сварить 2 столовые ложки (50 г) крупы в воде, как для крутой каши. Протереть ее горячей через сито или пропустить через мясорубку. Прибавить  $\frac{1}{2}$  желтка, соли, 1 чайную ложку муки. Растереть деревянной лопаточкой до гладкости. Выложить на доску, посыпанную мукой, разделить на равные части, придать форму котлет, обвалять в просеянных сухарях. Жарить в раскаленном масле (1 чайная ложка).

Котлеты из крупы можно давать детям в возрасте старше 10—11 месяцев при наличии зубов.

### 15. Молочная каша из рубленой лапши (2—3 порции)

Приготовить лапшовое тесто:  $\frac{3}{4}$  стакана (100 г) муки просеять, высыпать на доску, сделать посередине муки углубление, разбить туда 1 яйцо, добавить кусочек масла величиной с орех (10 г), щепотку соли. Вымесить коло-

бок теста, чтобы оно было хрупкое, раскатать как можно тоньше скалкой, оставить высохнуть. Когда просохнет, изрубить сечкой, полученную крупу заварить в 2 стаканах кипящего молока. Варить 10 минут. В готовую кашу можно добавить сахарный песок и масло.

### 16. Молочная лапша

Приготовить лапшу, как указано выше, но не рубить ее, а нарезать очень тонко, как вермишель, для чего подсушенное лапшовое тесто разрезать на полосы шириной в 3 пальца, положить эти полосы одна на другую и шинковать их острым ножом. Полученную лапшу рассыпать на сите, дать подсухнуть, хранить в закрытой банке.

Вскипятить 1 стакан молока, помешивая, чтобы не образовалось пенки. В кипящее молоко засыпать пригоршню (40 г) лапши, дать вскипеть и варить 5 минут.

### ОВОЩНЫЕ ПЮРЕ

Овощи надо варить недолго, чтобы не разрушить витамин С. Для сохранения витаминов и минеральных солей рекомендуется овощи тщательно перемывать и варить не очищая, лучше на пару под крышкой. В овощное пюре класть только то, что протерто. Пюре следует подавать сейчас же, как только оно готово; подогревать его нельзя.

### 17. Картофельное пюре

Сварить на пару или испечь в духовке 200—250 г вымытого картофеля, очистить, протереть горячим сквозь сито, переложить снова в кастрюльку, прибавить  $\frac{1}{2}$  стакана (100 г) горячего молока, немного соли, взбить хорошенько венчиком или столовой вилкой, чтобы пюре получилось пышное, белое, без комков. В готовое пюре, снятое с огня, добавить  $\frac{1}{2}$  чайной ложки сливочного масла (5—6 г). Приготовленное пюре не должно стоять; если его нельзя подавать немедленно, то оставить его на пару под крышкой залитым горячим молоком, не размешивая; прибавить сливочного масла и взбить перед самой подачей.

Если пюре хотят дать маленьким детям вместо каши, то его следует развести большим количеством молока.



### 18. Морковное пюре

200 г (2 штуки) моркови вымыть щеткой, очистить, нашинковать, положить в кастрюльку, налить небольшое количество кипятку, прибавить 1 неполную ложку сахарного песка (6—8 г), тушить под крышкой в собственном соку, помешивая и подливая воды, чтобы не пригорало. Тушить минут 30—40, чтобы морковь сделалась мягкой. Горячей протереть сквозь сито, заправить 2 столовыми ложками жидкой манной каши или сливками, или 50 г молока, прибавить соли, поставить на плиту вместе с заправкой, довести «до пара», но не кипятить, снять с огня, прибавить  $\frac{1}{2}$  чайной ложки сливочного масла.

### 19. Пюре из разных овощей

Овощи (морковь, брюква, капуста, картофель) должны быть свежими, неповрежденными. 200 г овощей вымыть щеткой, вычистить (кроме картофеля), нашинковать, поставить тушить под крышкой в кастрюльке, на дно которой налить немного горячей воды, чтобы овощи тушились паром в собственном соку. Для ускорения варки прибавить 1 неполную чайную ложку сахарного песка. Картофель вымыть щеткой и, срезав кожуру как можно тоньше, быстро обмыть (не следует долго держать очищенный картофель в холодной воде), нарезать крупными кусками и прибавить его в овощи, когда они будут тушены до половины готовности. Когда овощи будут мягки (через 30 минут), протереть их горячими сквозь сито. Прибавить  $\frac{1}{2}$  стакана горячего молока, щепотку соли (0,5 г), хорошо размешать, поставить снова на плиту, взбить «до пара», т. е. не давая закипеть, чтобы пюре было пышным, без комков. В готовое пюре прибавить  $\frac{1}{2}$  чайной ложки сливочного масла (6 г).

### 20. Пюре из шпината

Тщательно перебрать, отбрасывая корневые части, перебрать в нескольких водах 200 г шпината; переложить в кастрюлю и тушить в собственном соку до мягкости (10—15 минут), прибавив  $\frac{1}{2}$  чайной ложки (5 г) сахарного песка. Когда шпинат будет мягким, протереть его

сквозь сито и заправить белым соусом: в кастрюльке распустить  $\frac{1}{2}$  чайной ложки (5 г) масла, поджарить в нем  $\frac{1}{2}$  столовой ложки муки, дать муке раскипеться в масле, развести  $\frac{1}{2}$  стакана горячего молока. Проварить соус минут 20, влить в протертый шпинат, прибавить немного соли, поставить снова на плиту, дать прогреться «до пара». В готовое пюре положить еще  $\frac{1}{2}$  чайной ложки сливочного масла.

### 21. Картофельно-шпинатное пюре

150 г картофеля тщательно вымыть щеткой, залить кипятком, чтобы вода только покрыла картофель, варить под крышкой  $\frac{1}{2}$  часа. Шпинат (100 г) перебрать, перемыть, откинуть на решето, затем переложить в кастрюлю, прибавить  $\frac{1}{2}$  чайной ложки сахарного песка и тушить в собственном соку, не прибавляя воды. Когда картофель сварится, очистить, протереть горячим сквозь сито (воду из-под картофеля, если ее немного, процедить через марлю в пюре); туда же протереть и шпинат. Развести пюре  $\frac{1}{2}$  стакана кипящего молока, прибавить соли, поставить кастрюльку на край плиты и венчиком или вилкой взбить пюре до пышности и «до пара», т. е. не дать ему вскипеть. Когда пюре будет готово, выложить его на блюдечко, прибавить  $\frac{1}{2}$  чайной ложки (5—6 г) сливочного масла и сейчас же давать ребенку, иначе оно не будет вкусным. Подогревать пюре нельзя.

Протертый шпинат можно прибавлять в готовую манную кашу или в суп или подавать в виде гарнира к котлетам, омлету. Можно вместо шпината взять молодой салат.

### 22. Картофельное пюре на бульоне из костей

150—200 г «сахарных» костей вымыть, раздробить помельче, залить 2 стаканами холодной воды, поставить на плиту, дать закипеть, снять пену, когда она поднимется шапкой. Положить «букет» зелени, т. е. связанные ниткой зеленые части корней, немного самих корней (петрушки, брюквы, моркови — всего 30 г). Дать бульону еще раз вскипеть, отставить с горячего места и варить на медленном огне под крышкой 2  $\frac{1}{2}$  часа.



Для приготовления пюре процедить бульон сквозь влажную салфетку и залить им 200 г (3 штуки) тонко очищенного и нарезанного небольшими кусками картофеля. Бульон должен только покрывать картофель. Накрывать кастрюлю крышкой, варить минут 25, пока картофель не станет мягким; протереть его сквозь волосяное сито (не пропускать через мясорубку!), прибавить  $\frac{1}{4}$  стакана кипящего молока или сливок, разбить вилкой или веничком, чтобы не было комков, прогреть на плите до пара, поставить на край, вбить  $\frac{1}{2}$  чайной ложки (5—6 г) сливочного масла.

Время варки и приготовления пюре — 30—40 минут.

#### 23. Овощное пюре с мозгами

50—60 г телячьих мозгов вымочить в холодной проточной воде, чтобы удалить кровь, опустить в крутой, чуть посоленный кипяток, варить под крышкой 10—15 минут, вынуть, быстро опустить в холодную воду, очистить от пленок, протереть вместе со сваренными горячими очищенными овощами (картофеля 150 г, капусты 100 г), развести  $\frac{1}{4}$  стакана (50 г) горячего молока или бульоном, взбить на плите до пара, чтобы не было комков, снять с огня и вмешать  $\frac{1}{2}$  чайной ложки (5—6 г) сливочного масла.

Время варки — 1 час.

Давать детям в возрасте старше 10—11 месяцев.

#### 24. Овощное пюре с печенкой<sup>1</sup>

Свежую парную печенку (50 г) вымочить в проточной воде, чтобы удалить кровь, снять пленку, нарезать печенку поперек волокон, вырезая встречающиеся каналы, быстро обжарить в раскаленном масле в кастрюльке под крышкой. Как только печенка обжарится, добавить немного воды или нежирного бульона, поставить кастрюльку в духовку на 5—10 минут. Можно предварительно потушить в масле и прибавить в печенку 5 г лука.

Овощи (картофеля 150 г, моркови 100 г) сварить на

<sup>1</sup> Для детей старше 10 месяцев.

пару, очистить, протереть сквозь волосяное сито вместе с тушеной печенкой, пропущенной через мясорубку. Пюре развести горячим бульоном, посолить, взбить, поставить на плиту и, взбивая, довести до пара. В готовое пюре добавить  $\frac{1}{2}$  чайной ложки (5 г) сливочного масла.

#### 25. Картофельное пюре с протертой курой<sup>1</sup>

Сварить нежирный бульон из 100 г курицы, процедить сквозь мокрую салфетку и залить им 200 г очищенного картофеля, нарезанного крупными кусками. Бульон должен только покрыть картофель. Варить под крышкой 25—30 минут. Протереть сквозь волосяное сито вместе с промолотой через мясорубку курой, очищенной от кожи, пленок и сухожилий. Развести  $\frac{1}{4}$  стакана (50 г) кипящего молока, взбить веничком, чтобы не было комков. Прогреть на плите до пара, взбивая пюре, чтобы оно было пышным и белым. Снять с плиты и вбить  $\frac{1}{2}$  чайной ложки (5—6 г) сливочного масла.

#### 26. Котлеты из картофеля, моркови<sup>1</sup>

200 г картофеля сварить на пару, протереть через сито, прибавить 1 чайную ложку манной крупы, 1 желток, соли, вновь растереть деревянной ложкой, сделать котлеты на доске, посыпанной мукой, обвалять их в просеянных сухарях (пополам с мукой), жарить на раскаленном масле (20 г). Котлеты из моркови делают так же.

### СУПЫ

#### 27. Бульон

80—100 г мяса (бедро или лопатки) с костями очистить от жира и сухожилий, нарезать небольшими кусками, кости раздробить помельче. Залить 2 стаканами холодной воды, поставить на плиту на средний огонь, накрыть крышкой, медленно довести до кипения. Снять крышку, отставить суп на край плиты, дать пене укрепиться и подняться шапкой (следить, чтобы пена не

<sup>1</sup> Для детей старше 10 месяцев.



раскипелась и не осела на дно!) Осторожно снять пену столовой ложкой. Не употреблять шумовки, так как хлопья пены пройдут сквозь отверстия шумовки и осядут мельчайшими частицами на дне кастрюли. В чистый бульон опустить мелко нарезанные корни (лука — 3 — 5 г, порея — 5—10 г, петрушки, моркови и брюквы — по 10 г). Когда закипит, закрыть крышкой, медленно варить на краю плиты 2—2½ часа, добавить «букет» зелени (петрушки, порея; сельдерея не класть). Готовый бульон процедить сквозь влажную салфетку, посолить, поставить снова на плиту, дать закипеть и заправить его или манной крупой (1½ чайных ложки — 10 г), или пюре из овощей, или протертым вареным мясом (1 столовая ложка), или подавать с сухариками. Бульон должен быть тщательно процежен и освобожден от жира.

### 28. Овощной отвар

Когда ребенку нельзя давать молочную или мясную пищу (например при экссудативном диатезе), вместо бульона рекомендуется отвар из овощей.

Берут 70 г желтых овощей (моркови, брюквы), 50 г картофеля, 10—12 г стручковых (гороха и фасоли). Овощи очищают, нарезают крупными кусками, горох перебивают, все заливают 1 л холодной воды и варят 3 часа под крышкой с расчетом, чтобы бульона осталось 250—300 г. Овощи выбрасывают, а отвар процеживают и кипятят еще раз с добавлением соли. Масло опускают в процеженный отвар перед самой подачей. Овощной отвар имеет красивый желтоватый цвет (от желтых овощей), приятный вкус и аромат и незаменим при безмолочной диете. Его можно засыпать крупой, домашней лапшой, сделать из него борщ, щи, кашу, соус.

Для детей старше 3 лет можно добавить при варке 3—4 г сухих грибов.

### 29. Суп-пюре овощной

Хорошо вымытые картофель (40 г) и морковь (15 г) сварить до мягкости (картофель на пару, морковь в очень небольшом количестве воды), протереть через волосяное сито в горячем виде, добавить туда процеженный отвар

из-под моркови, влить ¼ стакана горячего молока, хорошо размешать венчиком, посолить. ⅓ яичного желтка растереть с ⅓—½ чайной ложки сливочного масла и положить в суп перед дачей его ребенку.

### 30. Суп из печенки для малокровных детей

(2 порции)

100 г сырой печенки пропустить через мясорубку, размешать с 100 г булки, намоченной в ½ стакана молока, вмешать 1 желток и 2 чайных ложки (20 г) сливочного масла. Когда вся масса будет хорошо размешана, протереть ее сквозь сито в кипящий бульон и варить в нем 5—6 минут.

### БЛЮДА, ИЗГОТОВЛЕННЫЕ НА ПАРУ

Паровая варка особенно рекомендуется для детей раннего возраста, так как вследствие сильного разрыхления пища легко переваривается и очень хорошо усваивается.

### 31. Пудинг из куры, мяса, парной рыбы и пр.<sup>1</sup>

50 г мякоти кури, мяса, печенки, мозгов или парного судака и 15 г сухой булки, вымоченной в молоке, 2 раза пропустить через мясорубку, протереть эту массу сквозь волосяное сито, посолить, развести молоком до густоты кашицы, добавить ½ сырого желтка, ½ крепко взбитого в пену белка, смешать осторожно снизу вверх, чтобы не помять белки. Выложить в небольшую кружку (алюминевую, эмалированную или фарфоровую), густо смазанную маслом (5 г), посыпать сухарями и сверху покрыть промасленным кружком бумаги. Опустить кружку в кастрюлю, наполненную до половины высоты кружки кипятком, накрыть кастрюлю крышкой, поставить на плиту на 40—45 минут. Вынуть, подать с картофельным пюре, полить бульоном.

<sup>1</sup> Для детей старше 10 месяцев.



### 32. Пудинг сухарный<sup>1</sup>

(3 порции)

Взять 3 столовые ложки (70—80 г) бисквитной муки (из сдобной булки или подсушенного печенья «Спорт»), развести 1 стаканом воды, прибавить 4 чайные ложки (40 г) сахарного песка, растертого с 2 чайными ложками (20 г) сливочного масла и 1 желтком, смешать в равномерную жидкую массу, вмешать осторожно крепко взбитый белок, перемешать, выложить в небольшую формочку или кружку, хорошо смазанную маслом (5 г) и посыпанную бисквитной мукой, накрыть промасленным кружком бумаги. Варить в водяной бане в духовке (можно и на плите, на керосинке)  $\frac{3}{4}$ —1 час; протереть 2 раза через сито, разводя жидким чаем.

Для детей в возрасте 10—12 месяцев берут на 2 части пудинга 1 часть чая. Для детей старше 1 года пудинг не протирают, а подают со сладкой подливкой из сиропа или киселя.

### 33. Пудинг рисовый<sup>1</sup>

(3 порции)

Перебрать 4 столовые ложки риса (80—90 г), перетереть в полотенце, посушить в духовке. Залить  $1\frac{1}{2}$  стаканами кипятку, варить до мягкости (1 час). Чуть остудить, добавить 50 г сахарного песка (2 столовые ложки), 20 г сливочного масла (2 чайные ложки), щепотку соли, 1 желток и 1 белок, крепко взбитый в пену. Осторожно перемешать, выложить в формочку, густо смазанную маслом и обсыпанную сухарями, накрыть промасленным кружком пергаментной бумаги. Варить в водяной бане, в духовке, 45 минут. Готовый пудинг протереть сквозь волосяное сито и разводить миндальным молоком или жидким чаем. Старшим детям пудинг дают непротертым, с сиропом или киселем.

<sup>1</sup> Для детей старше 10 месяцев.

## МЯСНЫЕ БЛЮДА

### 34. Мясо молотое

50 г вареного мяса без жира и пленок пропустить через мясорубку. В кастрюльке распустить  $\frac{1}{2}$  чайной ложки (5 г) масла, дать раскипеться, припустить в нем сначала кусочек лука, потом мясо, посыпать его мукой ( $\frac{1}{2}$  чайной ложки), хорошо перемешать, прибавить немного нежирного бульона, посолить, накрыть крышкой, потушить в духовке, протереть сквозь волосяное сито. Добавить еще 3 г масла. Давать с кашей или с булкой в виде бутерброда или добавлять в бульон.

### 35. Тертая печенка

200 г печенки вымочить в проточной воде, чтобы удалить кровь. Снять пленочку, удалить канальцы, нарезать мелкими кубиками, посолить, посыпать слегка мукой. В кастрюле распустить 10 г масла, дать зарумяниться, поджарить в нем сначала 10—15 г лука, потом печенку, быстро переворачивая ее с одной стороны на другую (не пережарить!), потушить под крышкой в духовке (минут 5), остудить, пропустить 2 раза через мясорубку, затем протереть сквозь волосяное сито. Применяется в питании детей конца 1-го года жизни.

Такую же «печеночную муку» можно добавлять в каши, в пюре, в супы; растертую с 10—15 г сливочного масла можно намазывать на булку в виде паштета (для детей старше 2 лет).

### 36. Пюре из печенки

Хорошо промытая говяжья или телячья печенка (80 г) очищается от пленок, вырезаются канальцы. Печенка кладется в кастрюлю, дно которой заливается холодной водой. Печенка тушится до мягкости на медленном огне или в паровой бане (кастрюля с печенкой вставляется в кастрюлю с кипящей водой). Протушенная до мягкости печенка пропускается через мясорубку, а затем протирается через волосяное сито. Остатки жидкости, в которой тушилась печенка, процеживаются через



марлю и также добавляются в протертую печенку. В пюре добавляется  $\frac{1}{3}$ — $\frac{1}{2}$  чайной ложки (3 г) масла и соль по вкусу.

### 37. Мясные фрикадельки к супу

Приготовить фарш из мяса, как для котлет, только вместе с водой прибавить 1 взбитый белок. Приготовленную массу выложить на доску, смоченную водой, разделить на фрикадельки (порция 3—4 штуки). Фрикадельки скатать шариками (руки смазывают яичным белком), опустить в суп и дать прокипеть в течение 8—10 минут.

### 38. Котлеты из телятины (2 порции)

100 г мякоти телятины отделяют от пленок и жира, пропускают дважды через мясорубку, второй раз — с ломтиком черствой булки, вымоченной в молоке. Прибавляют соли, 2 столовые ложки холодного молока, 1 чайную ложку масла. Масса разделяется так же, как для говяжьих котлет. Котлеты обжаривают в раскаленном масле и ставят на 5—10 минут в духовку. Котлеты из телятины должны быть хорошо прожарены.

### 39. Рубленые котлеты из курицы

Приготавливаются так же, как и телячьи. С мякоти надо тщательно снять кожу, пленки и сухожилия, а в массу прибавить 1 чайную ложку масла и хорошенько все вместе растереть. Вместо воды лучше прибавить 2 столовые ложки молока.

### 40. Котлеты из мозгов (2 порции)

Вымочить мозги (100 г) в холодной воде, снять пленки, проварить в кипятке 5 минут. Откинуть на сито, переложить в глиняную чашку, прибавить 1 желток, 1 столовую ложку муки, соли, хорошенько перемешать. Сделать котлетки, обвалять их в мелко просеянных сухарях, обжарить в масле (20 г).

## ПЕЧЕНЬЕ

Детям грудного возраста желательно давать печенье и сухари домашнего изготовления, без всяких примесей, собственных кондитерским изделиям.

### 41. Сухарики простые

С булки срезать корочки, нарезать ее тоненькими ломтиками, посыпать слегка сахарной пудрой, поставить в духовку подсушиться.

### 42. Сухарики сдобные

10 г дрожжей размешать в  $\frac{1}{2}$  стакана тепловатого молока. 100 г муки просеять в кастрюльку, соединить с разведенными дрожжами, всыпать 1 столовую ложку сахарного песка, хорошо все смешать лопаточкой, дать подняться в теплом месте. Когда тесто поднимется, прибавить к нему  $\frac{1}{4}$  стакана молока, 40 г сливочного масла, растертого с 2 столовыми ложками (без верха) сахарного песка, 200 г муки, 1 желток, соли на кончике ножа; хорошенько выбить всю массу, чтобы отставала от рук. Дать тесту снова подняться (1— $1\frac{1}{2}$  часа), выложить на доску и разделить на 3 продолговатые части (батончики), дать им подниматься на листе, смазанном маслом, 20—30 минут, затем испечь в горячей духовке до светложелтого цвета.

Готовые батончики вынуть, выложить на сито, чтобы остыли. Нарезать острым ножом на косые ломтики, поставить в печку подсушиться до желтого цвета. Хранить в стеклянной банке с крышкой или в жестяной коробке, так как от влажности они теряют вкус.

### 43. Сухарики бисквитные

Сделать бисквит из 5 яиц, для чего растереть желтки с  $\frac{1}{2}$  стакана (100 г) сахарного песка добела ( $\frac{1}{2}$  часа), затем добавить просеянные 3 раза сквозь сито 50 г пшеничной муки и 50 г картофельной муки (100 г муки — это почти  $\frac{3}{4}$  стакана) и взбитые белки. Вся масса вкладывается в форму, смазанную маслом, и печется в легком жару в духовке в течение 40—45 минут.

Остывший бисквит нарезать ломтиками, подсушить



в духовке, сохранять его в закрытой стеклянной банке; давать с молоком.

#### 44. Сдобная булочка из бисквитной муки

Поставить опару из 200 г муки, 100 г молока и 4 г дрожжей. Сдобу приготовить отдельно:  $\frac{1}{2}$  желтка растереть с 20 г масла (2 чайных ложки) и 30 г сахара (1 столовая ложка), добавить щепотку соли. Положить сдобу в поднявшуюся опару, вымешивать тесто, пока оно не станет отставать от рук и от горшка. Дать подняться (часа 2—3). Разделить на длинные батоны, дать им хорошо подняться на листах (1 час) и спечь. На следующий день нарезать батоны ломтиками (с палец толщиной), поставить в легкую духовую печь на ночь. Утром пропустить через мясорубку, промолоть в кофейной мельнице, просеять сквозь мелкое сито. Получится тонкая бисквитная мука, употребляемая для сухарного пудинга, для мусса с тертыми яблоками, для добавления в молочные смеси, в каши и т. п. Этот же рецепт годится для изготовления сдобных булочек, сухариков.

#### ВИТАМИННЫЕ СОКИ

Ягодные, фруктовые или овощные соки выжимаются при помощи особых приборов (прессов) или стеклянным прессом-горкой (апельсины, лимоны), или отжимаются через кисейку.

Перед отжиманием ягоды, плоды или овощи обмывают кипяченой водой, очищают от плодоножек; руки должны быть тщательно вымыты, вся употребляемая посуда и кисейка обдаются кипятком. Сок после отжимания процеживается через марлю и хранится в стеклянной посуде с крышкой или в бутылке, закрытой ватой, в холодном месте не более 4 часов зимой и 2 часов летом. Лучше всего давать соки сразу после их изготовления.

Дают соки за час до еды в количестве от 1 до 10 чайных ложек (5—50 г) в день.

#### 45. Сок из свежей земляники, малины

100 г совершенно спелых, очень свежих ягод перебрать, перемыть кипяченой водой. Осторожно размять

ягоды, чтобы не раздавить зернышек, и выжать сок через марлю вперекрутку.

Соединить с сахарным сиропом, сваренным из 1 столовой ложки сахара и 1 столовой ложки воды. Сироп процедить через марлю. Ягодного сока берут столько же, сколько и сиропа, т. е. 2 столовые ложки. Для получения 50 г сока потребуется 100 г ягод.

#### 46. Сок из свежих яблок

Свежее, хорошее яблоко (80 г) без пятен и изъянов моется, обдается кипятком и натирается на терке. Полученное пюре кладут в марлю, сложенную в два ряда. Сок отжимается путем надавливания ложкой или фаянсовым пестиком на марлевый мешочек. Отжатый таким путем сок сливается в стеклянную или фаянсовую посуду и прикрывается крышкой.  $1\frac{1}{2}$  чайных ложки (15 г) сахара слегка смачивают водой и из него варят сироп. Сироп охлаждается и после охлаждения соединяется с яблочным соком.

#### 47. Сок из помидоров

Перемыть совершенно спелые без пятен помидоры, обдать кипятком, разрезать каждый на 4 части, размять, выжать сок вперекрутку, процедить через кисейку. Помидорный сок весьма богат витамином А. Его добавляют в количестве 10% в другие соки.

#### 48. Сок из молодой моркови

200 г молодой моркови (каротель) вымыть щеткой, ошпарить кипятком, натереть на терке, выжать сок через марлю вперекрутку. Давать без сахара или подсластить сахарным сиропом. Из 200 г моркови выйдет 100 г сока. Морковный сок очень богат витамином А, особенно, когда морковь еще свежая (до января), а потому его рекомендуют прибавлять во все соки.

#### 49. Виноградный сок

Виноград перебрать, перемыть в кипяченой воде, разрезать, вынуть зернышки, размять ложкой, положить в марлю, выжать сок, процедить его. Из 100 г винограда получают 50 г сока.



Виноградный сок полезен не столько витаминами, сколько содержащимися в нем минеральными солями, особенно солями железа. То же можно сказать и об антоновских яблоках.

#### 50. Мандариновый сок

Мандарин обдать кипятком, разрезать поперек, выжать сок при помощи стеклянной горки или же очистить мандарин, разделить его на дольки, вынуть зернышки и выжать через марлю, надавливая дольки ложкой. Мандариновый сок, кроме витамина С, содержит много солей железа. Из 1 мандарина средней величины выходит 25—30 г сока.

#### 51. Апельсиновый или лимонный сок

Приготавливается так же, как мандариновый, но к нему добавляется сироп (1 столовая ложка сахара и 1 столовая ложка воды). Из апельсина средней величины выходит 40—50 г сока.

#### 52. Сок из черной смородины

Выбирают спелые, непомятые ягоды (50 г), моют, обдают кипятком на дуршлаке, высыплют в сложенную в 2 ряда марлю и надавливанием ложки (из нержавеющей стали или серебряной) отжимают. Смоченный водой сахар (2 чайных ложки — 20 г) варят до момента кипения. Полученный сироп охлаждают и в охлажденном виде перемешивают с ягодным соком в соотношении  $\frac{2}{3}$  ягодного сока на  $\frac{1}{3}$  сахарного сиропа.

#### 53. Смешанные соки

Морковный или виноградный сок соединить с половинным количеством лимонного или помидорного сока, прибавить сахарного сиропа по вкусу (примерно  $\frac{1}{3}$ — $\frac{1}{2}$  общего количества). Можно соединять земляничный сок с морковным, отвар шиповника с морковным и клюквенным и т. п.

#### 54. Сок из салата

Салат кочанный перебрать, отрезать грубые части, перемыть несколько раз в кипяченой воде, положить на сито, чтобы стекла вода, порубить мелко ножом на обданной кипятком мелкой тарелке и отжать сок через марлю. Из 100 г салата выходит около 50 г сока. Добавлять к другим сокам (морковному, клюквенному) в количестве 10%.

#### 55. Отвар из шиповника

1 чайную ложку сухих кожурок шиповника (без зернышек и ворсинок) заварить крутым кипятком (1 стакан), кипятить, закрыв крышкой, 10 минут. Дать постоять 3 часа, процедить сквозь марлю. Полученный отвар давать или в виде чая с сахаром, лимоном или клюквой (желательно подкислять), или добавлять его в соки, в кисели, в компоты.

#### 56. Яблоки сырые тертые

Спелое яблоко (лучше всего антоновское) обмыть кипяченой водой, снять, как можно тоньше, кожуру, натереть на терке, посыпать 1 чайной ложкой сахарного песка или прибавить 1 чайную ложку густого сахарного сиропа. В конце зимы добавлять  $\frac{1}{2}$  чайной ложки лимонного сока.

#### СЛАДКИЕ БЛЮДА

#### 57. Клюквенный кисель

Две неполные столовые ложки (30—40 г) клюквы перебрать, обдать на сите кипятком, размять ложкой; размятые ягоды положить в кисейку, выжать из них 2 чайных ложки сока. Сок закрыть крышкой, держать в темном прохладном месте и прибавить потом в готовый остывший кисель. Выжимки же, т. е. оставшиеся ягоды, залить стаканом горячей воды, поставить на огонь, довести до пара, процедить сквозь марлю. Часть процеженного отвара ( $\frac{1}{4}$  стакана) остудить и развести в нем 1 чайную ложку картофельной муки, остальной отвар



вскипятить с 3 полными чайными ложками (30—35 г) сахарного песка. Когда кисель закипит, влить в него, все время мешая, разведенную отваром картофельную муку, дать один раз вскипеть и сейчас же перелить в фарфоровую посуду, помешивая, чтобы не получилось пенки; перекипевший кисель становится водянистым. Когда кисель немного остынет, вмешать в него сырой сок, отжатый из размятых ягод.

Варить кисель необходимо в эмалированной посуде и только на один раз. Картофельную муку разводить отваром из ягод, а не водой.

Так же готовят все кисели из других свежих ягод. Для приготовления 1 порции (200 г) киселя берут 50 г ягод.

#### 58. Кисель из сухой черники

Столовую ложку сухой черники (20 г) перебрать, обмыть в сите холодной водой, залить кипятком ( $1\frac{1}{2}$  стакана) и варить 20—30 минут, пока ягоды не станут мягкими, откинуть на сито, процедить (ягоды не протираются, а раза 2—3 обливаются процеженным отваром и затем выбрасываются). Часть отвара ( $\frac{1}{4}$  стакана) оставляют для разведения картофельной муки, а остальной отвар ставят на плиту с 1 столовой ложкой сахарного песка (25 г). Когда отвар с сахаром вскипит, отодвинуть его с горячего места плиты и, мешая, осторожно влить разведенную остывшим отваром картофельную муку. Поставить снова на горячее место; как только кисель закипит, сразу снять и вылить в фарфоровую посуду.

#### 59. Кисель из ревеня

Ревень редко употребляют, а между тем сладкие блюда из него очень полезны, имеют очень приятный освежающий вкус, и ранним летом, когда фруктов еще нет, ревень, несомненно, вносит разнообразие в детский стол.

100 г ревеня очистить (снять верхние волокна), нарезать, залить 1 стаканом горячей воды, варить под крышкой до мягкости, процедить сквозь сито, переливая отвар несколько раз (не протирая ревеня), чтобы кисель был нежнее. Часть отвара ( $\frac{1}{4}$  стакана) оставить для разве-

дения в нем картофельной муки, а остальной поставить на плиту с 3 чайными ложками (30—40 г) сахарного песка. Когда закипит, влить в него, мешая, разведенную в остуженном отваре картофельную муку (1 чайную ложку с верхом). Дать киселю вскипеть 1—2 раза и подавать. Можно к нему давать сливки или молоко.

Для детей постарше отваренный ревень не процеживают, и тогда картофельной муки берут лишь 5 г.

#### 60. Печеное яблоко

Спелое яблоко средней величины вымыть, вынуть сердцевину, положить на сковороду, дно которой покрыто водой. В середину яблока насыпать полную чайную ложку сахарного песка (чтобы было заполнено все углубление), поставить в духовку на  $\frac{1}{2}$  часа. Для самых маленьких детей печеное яблоко протирают сквозь сито.

#### 61. Яблочный мусс с бисквитной мукой

2 печеных типа «Спорт» подсушить в духовке, растереть скалкой или истолочь в ступке, просеять сквозь сито, залить горячим сиропом из  $\frac{1}{2}$  стакана воды и 1 полной столовой ложки сахарного песка (25—30 г), накрыть крышкой, чтобы сухари разбухли.

Сырое очищенное яблоко натереть на терке. Полученное сырое яблочное пюре вмешать в разбухшие сухари и взбить вилкой или венчиком, чтобы получилась густая ровная масса.

Вместо яблочного пюре можно приготовить пюре из сухих абрикосов или сухих антоновских яблок. Перемять 20 г сухих абрикосов, пока они не станут совершенно чистыми, залить за 3 часа до варки  $\frac{1}{2}$  стакана холодной воды и варить в той же воде под крышкой до мягкости; затем абрикосы протирают. В остальном приготовление такое же, как и яблочного мусса.

#### КОМПОТЫ И ПОРЕ

Компоты следует давать в протертом виде, без пряностей, только с прокипяченным сахаром. Сухие фрукты надо тщательно перемять накануне, залить холодной



водой и на следующий день варить в той же воде  $\frac{1}{2}$  часа. На 1 порцию в 200 г берут 40 г сухого компота (летом сухие фрукты на ночь не замачивать).

#### 62. Абрикосовое пюре

50 г свежих или 25 г сухих абрикосов вымыть, залить 1 стаканом воды, варить до мягкости. Протереть, прибавить чайную ложку сахарного песка (10 г), прокипятить еще 1 раз.

#### 63. Пюре из сухих фруктов

40 г сухого компота перемыть, залить накануне  $\frac{1}{2}$  стакана холодной воды. На следующий день тушить под крышкой в той же воде. Протереть горячим через очень густое сито, чтобы не прошли сердцевинки. 1 столовую ложку сахарного песка (25—30 г) вскипятить с  $\frac{1}{2}$  стакана воды, процедить через марлю, прибавить  $\frac{1}{4}$  чайной ложки лимонного сока, соединить с протертыми фруктами, взбить вилкой.

#### 64. Сырые фрукты

Яблоки обмывают кипяченой водой, очищают от кожицы и сердцевинки, натирают на терке.

Апельсины, лимоны обмывают кипяченой водой, очищают, разделяют на дольки. С каждой дольки снимают пленочку, вынимают зернышки. 1 столовую ложку воды кипятят с 1 столовой ложкой сахарного песка, сироп процеживают, остужают и им заливают фрукты. Дают постоять  $\frac{1}{2}$  часа в стеклянной посуде с крышкой.

Мандарины очищают, разделяют на дольки, снимают пленки, вынимают зернышки.

Виноград обмывают кипяченой водой, с ягод снимают кожицу, вынимают семечки.

Сливы (только спелые) обмывают, снимают кожицу, вынимают косточку.

Ягоды (земляника, клубника и др.) содержат в себе семечки, поэтому детям грудного возраста в сыром виде их не дают.



### ГЛАВА IV

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ ПИЩИ ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 1 до 5 ЛЕТ

Супы процеженные или протертые (суп-пюре или суп-крем) дают детям в возрасте до 1— $1\frac{1}{2}$  лет. Детям с  $1\frac{1}{2}$  лет можно давать супы с непротертыми овощами.

#### СУПЫ МЯСНЫЕ

##### 65. Бульон

Мясо . . . . .	100 г	Брюква . . . . .	10 г
Лук . . . . .	5 .	Коренья белые .	10 .
Морковь . . . . .	15 .		

Начало изготовления см. рецепт 27. Для детей старше 1 года бульон можно заправить или мелко нарезанными овощами, или отдельно сваренным рассыпчатым рисом, или положить в него свежую капусту, стуженную отдельно в бульоне (щи), или набор овощей для борща, или засыпать бульон манной крупой. Крупы для заварки — 1 полная чайная ложка (10 г) на 1 стакан бульона; протертых овощей или протертого мяса — 1 столовая ложка.



На прозрачном бульоне (отвар) можно приготовить любой мясной суп.

#### 66. Бульон с рассыпчатым рисом

Мясо . . . . .	100 г	Брюква . . . . .	10 г
Лук . . . . .	5 „	Рис . . . . .	15 „
Коренья . . . . .	10 „	Вода . . . . .	300 „
Морковь . . . . .	15 „		

Сварить крепкий бульон, процедить. Рис перебрать, перемыть несколько раз в холодной воде, залить крутым кипятком, дать вскипеть 1—2 раза, отбросить на сито, промыть холодной водой. Переложить в кастрюльку, залить бульоном, чтобы жидкость чуть покрыла рис, поставить в духовку под крышкой на  $\frac{1}{2}$  часа. Перед подачей опустить рис в прозрачный бульон.

#### 67. Бульон мясной с вермишелью

Мясо . . . . .	50 г	Морковь . . . . .	15 г
Вермишель . . . . .	12 „	Масло сливочное	3 „

Вермишель (12 г) опустить в кипящую подсоленную воду, дать закипеть, опрокинуть на дуршлак, промыть остуженной кипяченой водой и опустить в готовый, процеженный бульон (из 50 г мяса или костей). Мелко нашинкованную в виде колечек морковь протушить в масле (3 г) и положить в бульон.

#### 68. Крепкий куриный суп

(4 порции)

Кости с мясом . . . . .	200 г	Белые коренья . . . . .	50 г
Кура . . . . .	400 „		

200 г мяса (от бедра или лопатки) отделить от жира и костей (жир в суп не кладется). Мясо нарезать маленькими кусочками, кости разрубить, залить холодной водой (6 стаканов). Когда вскипит, снять пену, положить соли и белых нарезанных корешков (петрушки и порей). Дать пене снова подняться, снять ее и опустить в бульон небольшую молодую курицу. Поставить на сильный огонь, чтобы быстро вскипел, отставить на край плиты, варить  $1\frac{1}{2}$ —2 часа, пока курица не станет мягкой (если

вилка свободно входит в ножки — курица готова). Вынуть курицу и опустить в холодную соленую воду, чтобы не потемнела. Бульон процедить через сырую салфетку, поставить снова на огонь, засыпать манной крупой или лапшой, или рисом и дать кипеть минут 20.

Для детей старше 1 года можно к крупе прибавить промолотое через мясорубку куриное мясо. Детям старше 2 лет можно курицу подать отдельно с рисом и белым соусом. Приготовляя суп, можно с курицы срезать грудку (филейчики) и приготовить отдельно куриные котлетки.

#### 69. Суп-пюре из курицы

(4—5 порций)

Кура . . . . .	400 г	Мука . . . . .	6 г
Белые коренья . . . . .	50 „	Желток . . . . .	1 шт.
Масло . . . . .	10 „	Молоко . . . . .	50 г

Свежую курицу ощипать, натереть мукой, опалить, выпотрошить, хорошо вымыть, разрубить на небольшие куски, залить 6—8 стаканами холодной воды (в зависимости от величины курицы) и поставить вариться под крышкой. Когда бульон станет закипать, снять крышку, дать пене подняться шапкой, снять ее ложечкой, положить 1 столовую ложку соли. Когда снова появится пена, снять ее, положить белых кореньев (небольшую петрушку, порей), дать закипеть и варить бульон под крышкой на краю плиты, пока кура не станет мягкой. Вынуть ее, отделить мякоть, остальное положить снова вариться в бульон; мякоть пропустить 2—3 раза через мясорубку.

Полученное куриное пюре согреть на пару, соединив его со следующей заправкой: 1 чайную ложку масла распустить в кастрюльке на огне, прибавить в него 1 столовую ложку муки, дать ей раскипеться, прибавить понемногу процеженного куриного бульона и размешать хорошенько, чтобы не было комков и чтобы заправка загустела и была гладкой. Дать покипеть минут 20, все время мешая, смешать с куриным пюре и прилить до нужной густоты процеженный куриный бульон, чтобы суп-пюре получился не очень жидким и не очень густым.

По особому назначению, если хотят иметь особенно питательный суп, при подаче можно развести в миске



желток с  $\frac{1}{4}$  стакана молока или сливок и, осторожно помешивая, влить постепенно в горячий суп-пюре. К этому супу подаются подсушенные в духовке греночки из булки: с ломтика булки срезать корочку, нарезать небольшими кубиками, положить на лист, чуть-чуть покропить растопленным маслом, дать подсушиться в духовке.

#### 70. Суп-пюре из мяса

Мясо . . . . .	100 г	Мука пшеничная . . . . .	5 г
Коренья . . . . .	10 .	Соль . . . . .	3 .
Лук . . . . .	5 .	Бульон . . . . .	100 .
Морковь . . . . .	20 .		

100 г сырого мяса пропускают через мясорубку, опускают в  $\frac{1}{2}$  стакана бульона вместе с ложкой пшеничной муки, разболтанной в холодной воде. Дают вскипеть, варят минут 10 и процеживают через сито.

#### 71. Суп весенний

Мясо . . . . .	75 г	Белые коренья . . . . .	10 г
Лук . . . . .	3 .	Картофель . . . . .	50 .
Морковь . . . . .	20 .	Цветная капуста . . . . .	50 .
Брюква . . . . .	10 .	Зеленый горошек . . . . .	15 .

Сварить прозрачный бульон (см. рецепт 65), нашинковать 20 г моркови, 10 г брюквы, залить небольшим количеством процеженного бульона, варить под крышкой. Через 10 минут прибавить 10 г очищенного зеленого горошка, картофель и цветную капусту (разобранную отдельными кочешками). Когда овощи будут мягкими, добавить в суп остальной бульон, прокипятить один раз вместе и сразу же подавать, положив перед подачей мелко нарезанный укроп.

#### 72. Щи свежие

Мясо . . . . .	50—80 г	Лук . . . . .	5 г
Морковь . . . . .	20 .	Брюква . . . . .	10 .
Коренья . . . . .	10 .	Капуста . . . . .	70 .
Картофель . . . . .	50 .	Томат . . . . .	5 .
Сахар . . . . .	3 .		

Сварить прозрачный бульон (рецепт 65). За час до обеда нарезать белую кочанную капусту, нашинковать

немного моркови, брюквы, прибавить сахара, залить их небольшим количеством процеженного бульона, тушить под крышкой. Когда овощи будут наполовину готовы, прибавить картофель и томат, припущенный отдельно в небольшом количестве масла. Дать овощам стухнуть, долить в них остальной процеженный через мокрую салфетку бульон, дать еще раз вскипеть и подавать со сметаной или без нее.

Если сметана приготовлена дома из кипяченого молока, можно подать ее прямо на стол; если же она покупная, то вскипятить ее со щами перед подачей. Для большей питательности щи можно сделать с маленькими фрикадельками (по 4—5 штук на порцию).

#### 73. Щи зеленые

Мясо . . . . .	60—80 г	Шпинат . . . . .	100 г
Сметана . . . . .	10 .	Картофель . . . . .	50 .
Яйцо . . . . .	1 шт.		

Взять 60—80 г мяса, мякоть срезать на рубку, а из костей сварить бульон. Шпинат перебрать, перемыть в нескольких водах, опустить в кипящий бульон вместе с небольшой картошкой, разрезанной на 4—6 частей. Варить под крышкой, пока картофель не разварится. Протереть шпинат и картофель через сито, дать еще раз прогреться до пара, заправить готовый суп сырым желтком ( $\frac{1}{4}$ ), растертым с чайной ложечкой сметаны.

Подается с  $\frac{1}{2}$  крутого яйца. Вместо зеленого шпината можно взять 40—50 г шпината в консервах.

#### 74. Борщ с фрикадельками

Мясо . . . . .	100 г	Капуста . . . . .	50 г
Вода . . . . .	300 .	Томат . . . . .	5 .
Лук . . . . .	5 .	Сахар . . . . .	3 .
Белые коренья . . . . .	10 .	Булка . . . . .	15 .
Морковь . . . . .	15 .	Масло . . . . .	3 .
Брюква . . . . .	10 .	Сметана . . . . .	10 .
Свекла . . . . .	80 .		

Сварить прозрачный бульон из костей (рецепт 65); мякоть остается для фрикаделек. Отдельно нашинковать свеклу, капусту, немного моркови, брюквы, лука. Тушить овощи в небольшом количестве бульона (под крышкой)



с сахаром, прибавить туда томат, припущенный в масле; заправить перед подачей сметаной (1 раз вскипятить со сметаной и фрикадельками).

**Приготовление фрикаделек.** В мясной фарш из 40 г мяса и 10 г булки добавляют 1 столовую ложку очень холодной воды, фарш хорошо вымешивают, разделяют фрикадельки величиной с грецкий орех. Руки рекомендуется смазать яичным белком. Фрикадельки (4—5 штук на порцию) опускают в суп за 10 минут до подачи.

#### 75. Борщок прозрачный

Мясо . . . . .	75 г	Томат . . . . .	5 г
Вода . . . . .	300 .	Свекла . . . . .	80 .
Морковь . . . . .	20 .	Капуста . . . . .	50 .
Брюква . . . . .	20 .	Сахар . . . . .	5 .
Коренья . . . . .	20 .	Желток . . . . .	$\frac{1}{2}$ .
Лук . . . . .	5 .	Молоко . . . . .	20 г
Масло . . . . .	5 .		

Нашинковать свеклу средней величины, четверть небольшой моркови, кусочек петрушки, кусочек брюквы. Нарезать мелко 5 г лука, стushить его в кастрюльке в 5 г масла до розового цвета, прибавить нашинкованные овощи, залить небольшим количеством бульона; закрыть крышкой, поставить варить на медленном огне. Когда овощи хорошо раскипятся, прибавить нарезанный ломтиками свежий помидор и 1 чайную ложку масла. Когда овощи станут мягкими (через  $\frac{3}{4}$  часа), развести их бульоном и процедить. Подавать борщок (без овощей) или с фрикадельками, или с гречочками.

Можно заправить его в миске сырым желтком, растертым с небольшим количеством молока. Посыпать зеленым укропом.

#### 76. Суп с вермишелью

Мясо с костями . . . . .	100 г	Морковь . . . . .	15 г
Лук . . . . .	5 .	Белые коренья . . . . .	10 .
Брюква . . . . .	10 .	Картофель . . . . .	40 .
Вермишель . . . . .	20 .	Вода . . . . .	300 .

Сварить бульон (рецепт 65). За  $\frac{1}{2}$  часа до подачи опустить в него мелко нашинкованную морковь (15 г), а через 10—15 минут — 20 г вермишели или домашней лапши. В суп с лапшой картофеля не кладут.

#### 77. Суп с заварными клецками

Мука . . . . .	30 г	Яйцо . . . . .	1—2 шт.
Масло . . . . .	10 .	Соль . . . . .	1 г
Вода . . . . .	50 .		

Налить в кастрюльку  $\frac{1}{4}$  стакана воды, положить 1 столовую ложку масла, поставить на сильный огонь.

Всыпать в кипящую воду  $\frac{1}{4}$  стакана муки (сразу), мешать деревянной лопаточкой, пока тесто не просушится. Сначала тесто будет ложкое. Снять горячее тесто с плиты, поставить его на стол и вбить 1—2 яйца (по одному), все время мешая, чтобы тесто стало тягучим; посолить. В кастрюлю с крутым, чуть соленным кипятком опускать клецки; брать немного теста чайной ложечкой и другой чайной ложечкой, предварительно опущенной в кипяток, снимать с края тесто миндалевидными уголками и спускать в кипяток. Когда клецки прокипят, вынуть их на сито. Перед подачей опустить в бульон, дать вскипеть.

#### СУПЫ РЫБНЫЕ

Рыба очень полезна для детей, но требует особого внимания при приготовлении, чтобы в суп не попали мелкие косточки. Жирные сорта рыбы не рекомендуются, лучше всего — судак и окунь. Рыба должна быть парной; мороженная рыба допустима лишь лучшего качества. При чистке осторожно удалять печень, чтобы не раздавить желчный пузырь.

#### 78. Уха

Вода . . . . .	250 г	Мелкая рыба . . . . .	100 г
Коренья . . . . .	10 .	Лук . . . . .	5 .
Картофель . . . . .	50 .	Молоко . . . . .	25 .
Укроп . . . . .	5 .		

Взять 100—150 г мелкой парной рыбы (окуней, ершей), вынуть внутренности, перемыть, залить  $1\frac{1}{2}$  стаканами холодной воды, поставить на плиту. С мелкой живой рыбы чешую для ухи можно не снимать. Положить нарезанные белые овощи (петрушка, порей), лук, соль. Снять пену. Варить 1 час, пока рыба совсем не выварится; процедить сквозь влажную салфетку. Вскипятить снова, положить нарезанный картофель, варить еще под крыш-



кой 20—25 минут. Можно в уху добавить немного молока, посыпать рубленой зеленью укропа и петрушки.

#### 79. Уха с фрикадельками

Судак . . . . .	100 .	Картофель . . . . .	50 г
Вода . . . . .	250 .	Манная крупа . . . . .	8 .
Лук . . . . .	5 .	Для фрикаделек:	
Морковь . . . . .	10 .	Булка . . . . .	15 г
Коренья . . . . .	10 .	Масло . . . . .	2 .
Укроп . . . . .	10 .	Яйцо . . . . .	$\frac{1}{4}$ шт.

Свежую рыбу вымыть, вычистить; кости, голову и кожу поставить варить на уху. Мякоть срезать, пропустить два раза через мясорубку с булкой, вымоченной в молоке. Прибавить в фарш кусочек масла, немного молока, соединить вместе со взбитым белком. Скатать фрикадельки по 4—5 штук на порцию.

Уху процедить, посолить, вскипятить, засыпать манной крупой, прибавить нарезанный квадратиками картофель. Варить с крупой еще 20 минут под крышкой. Перед окончанием варки опустить туда же фрикадельки, варить, пока они не поднимутся наверх.

#### 80. Рыбная похлебка

Судак . . . . .	100 г	Морковь . . . . .	30 г
Вода . . . . .	250 .	Картофель . . . . .	50 .
Коренья . . . . .	10 .	Брюква или репа . . . . .	20 .
Лук . . . . .	5 .	Томат . . . . .	5 .
Масло . . . . .	3 .	Крупа . . . . .	10 .
Сметана . . . . .	10 .		

Взять 100 г парной рыбы, вынуть внутренности, снять филейчики, для чего разрезать рыбу вдоль хребтовой кости. Острым ножом снять мякоть с кожи, очистить тщательно ее от косточек.

Голову, кости, кожу варить с корешками, как для рыбного бульона. В отдельной кастрюле сварить в небольшом количестве воды крупу (рис или перловую) с нарезанными корешками — морковью, репой и картофелем (картофель опускается за  $\frac{1}{2}$  часа до подачи). Когда крупа разварится, обжарить на сковороде томат с маслом и сметаной, протереть его туда же. Тщательно процедить рыбный бульон через влажную салфетку, соединить с крупой, прибавить соли, вскипятить, по-

жить рыбные филейчики, дать покипеть минут 10, подавать с укропом.

#### 81. Рассольник из рыбы

Мелкая рыба . 100—150 г	Соленые огурцы . . . . .	40 г
Перловая крупа . . . . .	Томат . . . . .	5 .
Морковь . . . . .	Мука . . . . .	3 .
Коренья . . . . .	Картофель . . . . .	40 .
Лук . . . . .	Сметана . . . . .	10 .
Масло . . . . .		

100—150 г свежей мелкой рыбы (окуней, ершей) вычистить, выпотрошить рыбу, как на уху, поставить варить. В отдельную кастрюльку положить 1 столовую ложку перловой крупы (25 г), нарезанные мелко  $\frac{1}{2}$  моркови, кусочек брюквы, петрушки, лука. Поставить варить под крышкой с небольшим количеством процеженного рыбного бульона. Когда крупа немного разварится, добавить туда же очищенный соленый огурец, нарезанный тоненькими кусочками.

Приготовить заправку: на сковороде распустить  $\frac{1}{2}$  чайной ложки масла (5 г), припустить в нем 5 г мелко нашинкованного лука, 1 чайную ложку томатной пасты (или 20 г свежих помидоров), посыпать все мукой, дать муке раскипеться, развести рыбным бульоном, прокипятить минут 10, добавить ложку сметаны, протереть всю массу в разваренную крупу, дать закипеть и положить картофель, нарезанный кубиками. Когда крупа и овощи разварятся, процедить в них через влажную салфетку рыбный бульон. Дать 1 раз вскипеть. При подаче посыпать укропом и прибавить кусочек масла.

#### СУПЫ ОВОЩНЫЕ, СУПЫ-ПОРЕ

Суп-поре не должен быть слишком густым. Воду, в которой варятся овощи, не выливать. Овощи, из которых готовится суп-поре, должны быть вымыты щеткой и вычищены непосредственно перед самой варкой (не держать долго в воде). Овощи варить не более  $\frac{1}{2}$ — $\frac{3}{4}$  часа, чтобы не уничтожить содержащихся в них витаминов. Овощи лучше тушить под крышкой в небольшом количестве воды; чтобы разваривание происходило быстрее, овощи должны быть нашинкованы.



Овощные супы, особенно летом, готовят только на 1 день, так как они являются благоприятной средой для развития микробов. Овощи для супов должны быть свежими; варкой нельзя исправить недостатков не особенно свежих овощей. Овощи следует опускать в кипящую воду.

## 82. Борщок вегетарианский

Свекла . . . . .	100 г	Лук . . . . .	5 г
Капуста . . . . .	50 .	Горох . . . . .	10 .
Брюква . . . . .	10 .	Картофель . . . . .	50 .
Томат . . . . .	5 .	Сахар . . . . .	5 .
Сметана . . . . .	10 .	Мука . . . . .	3 .
Масло . . . . .	8 .	Желток . . . . .	1/8

Варят овощной бульон (см. рецепт 29). Свеклу, морковь, брюкву очищают, шинкуют, прибавляют свежую шинкованную капусту, мелко нарезанный лук, сахар, припущенный в масле томат. Все заливают небольшим количеством овощного бульона и тушат под крышкой. За 1/2 часа до обеда в борщок добавляют очищенный картофель. Когда овощи стужатся, туда процеживают остальной овощной бульон и добавляют заправку из муки, растертой со сметаной и разведенной бульоном. Борщок с заправкой кипятят еще минут 10.

Для придания борщу питательности и обогащения его витаминами в миске растирают сырой желток со сливочным маслом и туда вливают готовый суп. Борщок подается процеженным, с подсушенными гречками из белого хлеба или вместе с овощами. Можно его заправлять сметаной.

## 83. Щи свежие вегетарианские

Капуста свежая . . . . .	70 г	Картофель . . . . .	50 г
Морковь . . . . .	15 .	Сметана . . . . .	15 .
Лук репчатый . . . . .	3 .	Масло сливочное . . . . .	5 .
Помидор . . . . .	10 .	Мука пшеничная . . . . .	3 .

Промытую капусту нарезают мелкими кубиками, кладут в кастрюлю, заливают холодной водой и под крышкой ставят на плиту. Картофель также нарезают кубиками и опускают в кастрюлю, когда капуста прокипит; добавляют репчатый лук и помидор. Нашинкованную тонкими колечками морковь тушат в масле, растертом

с мукой, на медленном огне, после чего также кладут в суп. Сметану кладут в тарелку.

## 84. Суп-пюре из картофеля с гречками

Картофель . . . . .	150 г	Желток . . . . .	1/8
Лук-порей . . . . .	15 .	Молоко . . . . .	50 г
Вода . . . . .	250 .	Масло . . . . .	8 .
Манная крупа . . . . .	5 .	Булка на гречки . . . . .	20 .

Очистить и нарезать 150 г картофеля (2 штуки средней величины), опустить в воду, туда же нашинковать лук-порей (как белые, так и зеленые его части); варить под крышкой 30 минут. Протереть горячим сквозь волосяное сито, дать снова закипеть, всыпать сразу, все время помешивая, 1 чайную ложку (без верха) манной крупы и дать еще кипеть минут 10. В миске растереть сырой желток с 1/4 стакана молока и 1/2 чайной ложки масла, выливать туда постепенно суп, все время помешивая, чтобы желток не заварился. Подавать с гречками из булки, нарезанной кубиками и подсушенной в духовке или на сковороде.

## 85. Суп-пюре из моркови с рисом

Морковь . . . . .	100 г	Рис . . . . .	25 г
Вода . . . . .	200 .	Молоко . . . . .	50 .
Сахар . . . . .	5 .	Масло . . . . .	10 .

Нарезать красную часть 1—2 морковок (летом и осенью можно брать морковку целиком), стухнуть с кусочком масла и 1/2 чайной ложки сахарного песка в кастрюльке, на дно которой налить немного кипящей воды, когда закипит, прибавить 1 полную столовую ложку риса (25 г), залить водой, чтобы только покрыло. Варить под крышкой минут 25. Протереть, развести до желательной густоты горячим молоком, посолить, прогреть. В готовый суп положить кусочек сливочного масла.

## 86. Суп-пюре из овощей

Морковь . . . . .	50 г	Масло . . . . .	6 г
Брюква . . . . .	30 .	Желток . . . . .	1/8
Порей . . . . .	15 .	Булка . . . . .	20 г
Картофель . . . . .	100 .	Вода . . . . .	20 .
Молоко . . . . .	50 .		



Взять 100 г картофеля, 50 г моркови, 30 г брюквы и 15 г порея или петрушки, вымыть щеткой, очистить, мелко нашинковать и тушить в небольшом количестве воды под крышкой до мягкости, горячим протереть, развести до желаемой густоты водой, в которой варились овощи, или горячим молоком пополам с водой, прибавить соли, хорошо размешать, поставить подогреть до пара (не дать вскипеть!). В готовый суп прибавить  $\frac{1}{2}$  чайной ложки сливочного масла. Подавать с гренками.

В суп-пюре можно прибавить протертую печенку: 50 г телячьей печенки вымочить в холодной проточной воде, снять пленку, вырезать каналы, мелко нарезать, быстро обжарить в масле ( $\frac{1}{2}$  чайной ложки) на раскаленной сковороде, переложить в небольшую кастрюлю и потушить в духовке минут 10; затем пропустить через мясорубку, протереть сквозь сито и прибавить в суп.

Приготовленную таким образом печенку можно добавлять детям до 1 года в каши и в овощные пюре.

#### 87. Суп из молодых овощей

Салат или шпинат . . . 100 г	Молоко . . . . . 100 г
Морковь . . . . . 100 .	Желток . . . . . $\frac{1}{2}$
Масло . . . . . 10 .	Вода . . . . . 100 г
Мука . . . . . 10 .	

Вымыть в нескольких водах 100 г салата, откинуть на сито, нарезать 1—2 молодых моркови, положить в кастрюльку вместе с салатом и 1 чайной ложкой масла, дать протушиться в собственном соку, 1 ложку муки развести в  $\frac{1}{2}$  стакана молока, прибавить в овощи и варить 30 минут. Протереть сквозь сито, добавить соли, поставить на пар. Перед подачей добавить  $\frac{1}{2}$  желтка, разведенного небольшим количеством теплого супа.

#### 88. Весенний суп

Капуста кочанная . . . 100 г	Сухие грибы . . . . . 3 г
Репка . . . . . 30 .	Молоко . . . . . 100 .
Морковь . . . . . 30 .	Сметана . . . . . 10 .
Лук . . . . . 5 .	Масло . . . . . 20 .
Мука . . . . . 5 .	Вода . . . . . 200 .

100 г молодой кочанной капусты вымыть, нарезать мелко, положить в кастрюлю вместе с 1 мелко нарезан-

ной морковью,  $\frac{1}{2}$  репки,  $\frac{1}{4}$  луковицы, 3 г сухих грибов, 1 столовой ложкой масла и залить холодной водой (2 стакана). Варить на медленном огне 1 час. Прибавить соли, затем  $\frac{1}{2}$  стакана молока; можно заправить сметаной (10 г).

#### 89. Суп-пюре из цветной капусты

Цветная капуста . . . 100 г	Желток . . . . . $\frac{1}{2}$
Кабачки . . . . . 100 .	Молоко . . . . . 50 г
Бульон . . . . . 1 ст.	Масло . . . . . 10 .
	Мука . . . . . 6 .

Листья цветной капусты обломать, капусту хорошенько обмыть, обварить, слить воду. Разнять капусту на кочешки; кабачок очистить, нарезать кубиками; поставить тушиться с маслом и  $\frac{1}{2}$  стакана воды. 1 чайную ложку масла распустить, прибавить 1 чайную ложку муки, дать муке раскиснуться в масле, развести постепенно стаканом бульона или воды, проварить минут 10, протереть туда же сваренную цветную капусту. Все смешать, поставить на пар. Можно при подаче заправить сырым желтком, разведенным  $\frac{1}{4}$  стакана молока.

#### 90. Суп-пюре из гороха

Горох . . . . . 50 г	Масло . . . . . 10 г
Вода . . . . . 300 .	Желток . . . . . $\frac{1}{2}$
Молоко . . . . . 25 .	Булка . . . . . 20 г
Мука . . . . . 5 .	

50 г гороха (лучше брать нелущеный горох, так как в лущеном горохе меньше белков и много пыли) перебрать, залить холодной водой (лучше с вечера) и в той же воде поставить варить. Вода должна только покрыть горох. Во время варки шелуху снимать шумовкой. Поставить сразу на сильный огонь, чтобы суп кипел круто, затем отодвинуть на край плиты. Когда горох станет мягким, протереть горячим сквозь сито, разбавить кипятком до нужного количества, дать прокипеть, прибавить соли, 10 г сливочного масла. К супу-пюре подаются сухие греночки. Можно заправить при подаче  $\frac{1}{4}$  сырого желтка, растертого в 2 столовых ложках молока.



### 91. Суп из чечевицы

Чечевица . . . . .	100 г	Морковь . . . . .	20 г
Лук . . . . .	5 .	Мука . . . . .	5 .
Коренья . . . . .	20 .	Масло сливочное .	10 .
		Вода . . . . .	300 .

100 г чечевицы промыть в нескольких водах; залить на ночь холодной водой и на следующий день варить ее в той же воде. Когда закипит, прибавить нарезанные овощи ( $\frac{1}{2}$  петрушки,  $\frac{1}{4}$  маленькой луковицы,  $\frac{1}{4}$  репки) и варить 3 часа на медленном огне. Разваренную чечевицу протереть горячей через сито. Из 1 ложки масла и  $\frac{1}{2}$  столовой ложки муки сделать заправку, развести ее  $\frac{1}{2}$  стакана воды, дать прокипеть минут 20, пока заправка не загустеет. Все время помешивая, постепенно разводить супом; дать вскипеть.

### 92. Суп из картофеля со шпинатом

Картофель . . . . .	150 г	Мука . . . . .	6 г
Шпинат . . . . .	50 .	Молоко . . . . .	100 .
Щавель . . . . .	50 .	Масло . . . . .	15 .
Вода . . . . .	200 .		

Очистить и нарезать 150 г картофеля крупными кусками, прибавить 1 чайную ложку масла (без верха), немного воды, тушить под крышкой. Когда картофель будет наполовину готов, прибавить 50 г очищенного шпината, 50 г щавеля и полную чайную ложку муки, хорошо размешанной с 2 столовыми ложками молока.

Когда все сварится, протереть сквозь сито, разбавить водой до желаемого количества, посолить. Перед подачей заправить горячими сливками или молоком, растертыми с  $\frac{1}{2}$  чайной ложки масла.

### 93. Суп из томатов с овощами

Морковь . . . . .	50 г	Репка . . . . .	50 г
Лук . . . . .	5 .	Помидоры . . . . .	50 .
Коренья . . . . .	10 .	Саго . . . . .	15 .
Молоко . . . . .	100 .	Масло . . . . .	20 .
Вода . . . . .	200 .		

Очистить 1 морковь, 1 репку,  $\frac{1}{4}$  петрушки,  $\frac{1}{4}$  луковицы, нарезать, залить холодной водой, поставить ва-

ряться. 50 г томатов нарезать, вынуть зернышки, прибавить к овощам. Варить 45 минут. Пропустить, прибавить 1 столовую ложку манной крупы или саго, 1 столовую ложку масла; мешать, пока не закипит. Дать кипеть 15 минут; добавить  $\frac{1}{2}$  стакана молока и соли.

### 94. Бульон из зеленых овощей

Зеленый горошек .	60 г	Капуста . . . . .	60 г
Шпинат . . . . .	60 .	Сахар . . . . .	5 .
Салат . . . . .	60 .	Соль . . . . .	3 .
Вода . . . . .	300 .		

Взять по 60 г молодого зеленого горошка, шпината, салата и капусты; капусту нужно предварительно подержать 2 минуты в кипятке, затем слить воду. Вскипятить 0,5 л воды, опустить туда все овощи, варить на медленном огне под крышкой 1,5 часа, процедить, посолить.

Можно заменить эти овощи другими: 1 небольшой картофелиной, 1 средней величины морковью, 1 небольшой репкой, 1 пореем.

### СУПЫ ИЗ КРУПЫ, СУПЫ-КРЕМ

Супы-крем делаются из различных круп (овсянки, перловой, ячменя, геркулеса, риса, пшена). Чтобы суп разварился быстрее, крупу с вечера заливают холодной водой и на следующий день варят в той же воде.

### 95. Суп-крем из перловой крупы

Перловая крупа . .	50 г	Желток . . . . .	$\frac{1}{2}$
Молоко . . . . .	100 .	Вода . . . . .	300 г
Масло . . . . .	6 .		

50 г перловой крупы промыть в холодной воде, залить 1 стаканом холодной воды, варить, пока крупа не станет мягкой, посолить, протереть горячей сквозь сито. Приготовить заправку:  $\frac{1}{2}$  желтка растереть сначала с 1 ложкой молока, а затем прибавить еще  $\frac{1}{2}$  стакана молока. Подогреть заправку до первого пара и постепенно, по 1 ложке, вливать суп в заправку. Поставить суп в другую широкую посуду, на дно которой налита горячая вода («на пар»). Дать повариться минут 10,



не давая вскипеть. Перед подачей положить 1 чайную ложку сливочного масла. Если суп будет слишком густой, развести горячим молоком или водой. Подается с гренками.

#### 96. Ячменный суп

Ячменная крупа . . . 50 г	Молоко . . . . . 50 г
Масло . . . . . 10 .	Вода . . . . . 300 .
Желток . . . . . 1/2	

50 г ячменной крупы поджарить до желтого цвета в кипящем масле (1 чайная ложка) и варить затем до мягкости в 2 стаканах воды 2 часа. Перед подачей процедить через сито. Заправить желтком с молоком.

#### 97. Суп-крем из овсянки

Овсянка . . . . . 40 г	Желток . . . . . 1/2
Молоко . . . . . 100 .	Булка . . . . . 20 г
Масло . . . . . 5 .	Вода . . . . . 200 .

Вымыть в нескольких водах 40 г овсянки (2 полные столовые ложки), залить с вечера 1 стаканом холодной воды. Варить в той же воде на медленном огне без крышки 3/4 часа. Прибавить 1/2 стакана молока, вскипятить его вместе с овсянкой, процедить, посолить, снова прогреть. В готовый суп прибавить 1/2 чайной ложки свежего несоленого масла и подсушенные кубики белого хлеба или же сваренные в соленом кипятке 50 г молодого зеленого горошка; заправить желтком, растертым с маслом.

#### 98. Суп из геркулеса

Крупа геркулес . . . 25 г	Масло сливочное . . 5 г
Молоко . . . . . 200 .	Вода . . . . . 200 .

Крупу геркулес (1 столовую ложку) замочить за 2 часа в 1 стакане холодной воды, варить на медленном огне в незакрытой посуде 40 минут. Прибавить 1 стакан сырого молока, дать вскипеть и еще варить 5—10 минут, посолить. В готовый суп положить кусочек сливочного масла.

#### 99. Суп томатный с рисом

Рис . . . . . 25 г	Вода . . . 300 г или
Томат-пюре . . . 10 .	Бульон . . 1 ст.
Масло . . . . . 10 .	

Распустить 1 чайную ложку масла, поджарить в нем до светложелтого цвета 1 столовую ложку сухого риса (вытертого от пыли полотенцем) и медленно приливать ложку пюре из томатов (пасту), разведенного в 1 1/2 стаканах воды или легкого бульона; посолить. Варить, помешивая, 1/2 часа.

#### 100. Суп молочный

Булка . . . . . 50 г	Масло . . . . . 5 г
Желток . . . . . 1/2	Вода . . . . . 250 .
Молоко . . . . . 50 г	

2 ломтика сухой булки наломать кусочками, залить 0,5 л холодной воды, поставить вариться на 1 1/2—2 часа, время от времени помешивая; посолить. Если суп становится густым, добавлять понемногу кипящей воды. Заправить при подаче сырым желтком, растертым с 1/4 стакана молока и 1/2 чайной ложки сливочного масла.

#### 101. Суп молочный с рисом

Рис . . . . . 20 г	Масло . . . . . 3 г
Вода . . . . . 100 .	Сахар . . . . . 5 .
Молоко . . . . . 200 .	

1 столовую ложку риса перебрать, перемыть несколько раз в холодной воде. Поставить варить в холодной воде, пока рис не станет мягким. Добавить 1 стакан сырого молока. Дать вскипеть, посолить. Можно добавить 1/2 чайной ложки сахара, но лучше приучить детей есть суп без сахара. При подаче положить в суп кусочек масла.

#### 102. Суп молочный с лапшой

Молоко . . . . . 150 г	Сахар . . . . . 5 г
Вода . . . . . 100 .	Масло . . . . . 5 .
Вермишель . . . 20 .	

Вскипятить воду с молоком, прибавить сахар, немного соли, опустить туда перебранную вермишель высшего сорта, кипятить 10 минут. В готовый суп положить сливочное масло.



### 103. Сладкий суп с рисовыми клецками

Яблоки . . . . .	100 г или	Сахар . . . . .	25—30 г
Сухой компот . . . . .	50 .	Рис . . . . .	15 г

Сварить компот из антоновских яблок или сухих абрикосов, или из компота с 20—25 г сахара, остудить. Рис перебрать, вымыть, разварить до мягкости в воде с добавлением 5 г сахара; выложить тонким слоем на блюдо, смоченное кипяченой водой. Холодный рис нарезать небольшими кусочками, положить его в сладкий суп. Очень вкусен суп из приготовленного этим способом риса и малинового сиропа.

### 104. Сладкий суп из черники

Свежая черника . . . . .	50 г	Саго . . . . .	15 г
Сахар . . . . .	20 .	Вода . . . . .	200 .

Сварить компот из черники, добавить саго, варить до мягкости.

### МЯСНЫЕ БЛЮДА И СОУСЫ

Детям в возрасте от 10 месяцев до 1½ лет можно давать мясо в виде мясного пюре, паровых котлет, фрикаделек не чаще одного раза в день. Мясо должно быть лучшего качества, без жира и сухожилий, предпочтительно молодое.

С 1½ до 2 лет детям можно давать мясо в виде жареных котлет, в запеченном виде (в запеканках, пудингах). Мясо тушеное, обжаренное кусочками можно давать после 3 лет. Очень полезны блюда из мозгов и печени.

### 105. Молотое мясо с картофельным пюре

Мясо (мякоть) . . . . .	50 г	Для картофельного	
Масло . . . . .	6 .	пюре:	
Мука . . . . .	5 .	Картофель . . . . .	200 г
Бульон . . . . .	50 .	Молоко . . . . .	50 .
Лук . . . . .	3 .	Масло . . . . .	3 .

50 г мяса (мякоти) очищают от пленок и жира, тушат в кастрюле под крышкой с 3 г припущенного лука.

Когда мясо обжарится, в него вливают немного бульона и ставят в духовку, где тушат до мягкости: пропускают через мясорубку, протирают сквозь сито, прибавляют 1 столовую ложку белого соуса, размешивают, дают снова вскипеть и подают с картофельным пюре.

### 106. Мясная котлета

Мясо . . . . .	70 г	Лук репчатый . . . . .	3 г
Булка . . . . .	10 .	Масло топленое . . . . .	7 .
Сухари панировочные . . . . .	7 .		

Мясо тщательно моют под текущей водой, очищают от сухожилий и пленок, нарезают маленькими кусочками и пропускают через мясорубку. Хлеб намачивают в небольшом количестве холодной воды, отжимают, перемешивают с мясным фаршем; эту массу пропускают еще 2 раза через мясорубку с мелкой сеткой. В фарш добавляют натертый на мелкой терке лук, добавляют соль. Кускам фарша мокрыми руками придают круглую или продолговатую форму, после чего при помощи широкого (котлетного) ножа их доделывают до формы котлеты. Котлету обваливают в сухарях, кладут на сковороду с кипящим маслом, обжаривают с двух сторон и затем на 5—7 минут ставят в духовой шкаф, где доводят до готовности.

### 107. Тефтели мясные или паровые котлеты

Мясо . . . . .	70 г	Булка . . . . .	10 г
Белок яйца . . . . .	¼	Масло сливочное . . . . .	5 .

Первичная обработка мяса и приготовление фарша — такие же, как и при изготовлении котлет (рецепт 106). Затем в чистый посоленный фарш добавляют хорошо взбитый белок. Кускам фарша придают форму шарика (тефтели) или котлет, которые кладут на сковороду, подмазанную маслом; подливают немного холодного бульона, прикрывают промасленной бумагой и ставят в не очень горячий духовой шкаф на 20—30 минут.

Подавать с картофельным или морковным пюре.



### 108. Мясные крокеты с гарниром из овощей

Мясо . . . . .	100 г	Брюква . . . . .	20 г
Вода . . . . .	200	Цветная капуста . . . . .	50
Морковь . . . . .	40	Зеленый горошек . . . . .	15
Лук . . . . .	5	Картофель . . . . .	50
Коренья . . . . .	10	Масло . . . . .	4
Булка . . . . .	20		

Из костей варят прозрачный бульон. Очищенные овощи нарезают кубиками, заливают процеженным бульоном (1/2 стакана), тушат под крышкой.

Мякоть мяса промалывают 2 раза через мясорубку вместе с булкой, вымоченной в холодной воде. Изготавливается нежное «мясное тесто» с прибавлением кусочка масла; разделяют 2 круглых крокета (при разделке руки смазывать белком). Крокеты опускают в бульон с овощами за 20 минут до подачи.

### 109. Зразы с рисом или гречневой кашей

Мясо (мякоть) . . . . .	70 г	Для соуса:	
Булка . . . . .	20		
Масло . . . . .	12	Мука . . . . .	5 г
Крупа . . . . .	30	Сметана . . . . .	10
Лук . . . . .	5	Бульон . . . . .	30
Яйцо . . . . .	1/6 шт.		

Мясной фарш кладут на мокрую доску, раскатывают в форме небольшого блина, на него накладывают гарнир. Мясо зашиповывают, обжаривают на раскаленном масле, заливают сметанным соусом и ставят в духовку на 10—20 минут.

Гарнир готовится из разваренного риса, смешанного с тушеным луком и рублеными крутыми яйцами, или из гречневой каши с тушеным луком.

### 110. Рулет с рисом, соус томатный

Мясо (мякоть) . . . . .	70 г	Для соуса:	
Булка . . . . .	20	Томат . . . . .	5 г
Масло . . . . .	6	Сахар . . . . .	2
Рис . . . . .	20	Мука . . . . .	5
Лук . . . . .	5	Масло . . . . .	3
Яйцо . . . . .	1/6 шт.	Сметана . . . . .	10
Масло . . . . .	3 г	Бульон . . . . .	30

Сделать мясной фарш, положить его длинной полосой на мокрое полотенце. На середину фарша уложить сва-

ренный рис, смешанный с тушеным луком и крутыми рублеными яйцами; зашпигнуть края рулета, соединив края полотенца; переложить рулет на лист, смазанный маслом. Смазать рулет сметаной, растертой с яйцом и маслом, наколоть в нескольких местах вилкой, чтобы не растрескался, поставить в духовку на 1/2 часа, поливая время от времени стекшим жиром. Вместо риса можно сделать фарш из гречневой крупы или из вермишели. Подавать с томатным соусом: в распущенное масло положить томат-пасту, прожарить ее до более темного цвета, посыпать мукой, прожарить все вместе, положить сметану, сахар, развести бульоном, дать покипеть минут 20—30, процедить, облить рулет соусом.

### 111. Телячьи котлеты

Телятина (мякоть) . . . . .	50 г	Масло . . . . .	8 г
Булка . . . . .	20	Молоко . . . . .	25

Телятину отделяют от костей и пленок и пропускают через мясорубку вместе с ломтиком черствой булки, вымоченной в молоке и отжатой. Прибавляют соли, 1 столовую ложку холодного молока, кусочек масла, разделяют котлету, обжаривают в раскаленном масле. Телячьи котлеты должны быть очень хорошо прожарены.

### 112. Рагу из вареной курицы

Рис . . . . .	40 г	Бульон . . . . .	50 г
Масло . . . . .	10	Пюре-томат . . . . .	5
Лук . . . . .	5	Кура или телятина . . . . .	50
Мука . . . . .	3		

Рагу готовится из вареной курицы или из жареной телятины; мясо нарезают кубиками. Распустив на сильном огне столовую ложку масла, поджаривают в нем мелко нарезанную 1/4 луковицы и затем 40 г сухого риса (рис предварительно протереть полотенцем). Рис должен быть поджарен не до темного, а только до слегка желтого цвета. Когда рис приобретает приятный запах, его поливают 2 ложками бульона и дают вскипеть, постоянно помешивая вилкой. Когда рис будет достаточно мягок, прибавляют томат или чайную ложку пюре из томатов, куриное или телячье мясо, размешивают и дают хорошо разогреться.



### 113. Рагу из телятины или баранины (для старших детей)

Телятина . . . . .	100 г	Брюква . . . . .	50 г
Масло . . . . .	6	Сахар . . . . .	5
Картофель . . . . .	100	Мука . . . . .	5
Лук . . . . .	5	Молоко . . . . .	30
Морковь . . . . .	50		

100 г телятины или нежирной баранины хорошо перемыть, обсушить в полотенце, нарезать небольшими кусочками, посолить, посыпать мукой. Масло распустить на сковороде, раскалить, обжарить в нем мясо до румяного цвета. Очистить 100 г картофеля, 50 г моркови, 50 г репы или брюквы, нарезать кубиками.

Жареную телятину сложить в кастрюльку, прибавить нарезанные овощи,  $\frac{1}{2}$  чайной ложки соли, залить водой так, чтобы овощи были только покрыты. Накрыть крышкой, поставить тушиться. Когда овощи будут наполовину готовы, заправить рагу 1 чайной ложкой муки, разведенной в 2 столовых ложках молока, и  $\frac{1}{2}$  чайной ложки сахара. Тушить, пока овощи не станут мягкими. Следить, чтобы рагу все время было сочное. Если слишком загустеет, прибавить горячего бульона.

### 114. Крокеты из жареной телятины (для старших детей)

Телятина . . . . .	50 г	Мука . . . . .	6 г
Ветчина . . . . .	20	Молоко . . . . .	50
Масло . . . . .	8	Яйцо . . . . .	$\frac{1}{4}$ шт.

Нарезать телятину маленькими кубиками, так же нарезать маленький кусочек тощей ветчины (ветчина по желанию). В кастрюлю положить кусочек масла величиной с орешек, дать ему вскипеть, прибавить 1 чайную ложку муки (верхом), довести до кипения (не мешая), развести горячим молоком или бульоном ( $\frac{1}{4}$ — $\frac{1}{2}$  стакана), мешать 10 минут, прибавить соли, рубленой зелени петрушки. Соус сделать густым, как кашу. Когда соус будет готов, вмешать в него телятину, дать остыть. Выложить на муку, разделить крокеты (котлетки-батончики величиной с большую пробку), обмазать яйцом, обвалять в просеянных сухарях, жарить на раскаленном масле.

### 115. Телячья печенка

Печенка . . . . .	50 г
Масло . . . . .	10

50 г телячьей печенки вымочить в проточной воде. Снять пленки, удалить каналы, нарезать мелкими кубиками, посолить, посыпать слегка мукой. На сковороде распустить 1 чайную ложку масла, дать ему закипеть, быстро поджарить в нем печенку (не пережарить!); остудить, пропустить 2 раза через мясорубку, протереть сквозь сито.

Приготовленную таким образом печенку можно добавлять в супы, в каши или же, растерев со сливочным маслом, давать ребенку намазанной на белый хлеб.

### 116. Пудинг из телячьей печенки (2 порции)

Печенка . . . . .	100 г	Яйцо . . . . .	1 шт.
Булга . . . . .	20	Молоко . . . . .	30 г
Масло . . . . .	10		

100 г телячьей печенки вымыть, очистить, пропустить через мясорубку или мелко порубить сечкой, протереть сквозь сито, смешать с ломтиком сухой булки (без корочки), намоченной в молоке и выжатой. Прибавить соли, немного укропа или рубленой петрушки, 1 желток. Взбить крепко в пену белок (вилкой на тарелке) и осторожно вмешать в массу. Смазать небольшую чашку или маленькую формочку маслом, положить в нее печенку и поставить ее в кастрюлю, на дно которой налить горячей воды («на пар»). Варить на пару 1 час, наложив сверху масляную бумагу и накрыв «водяную баню» крышкой. Подавать с картофельным пюре.

### 117. Тушеная печенка (2 порции)

Печенка . . . . .	100 г	Сметана . . . . .	20 г
Мука . . . . .	10	Вода . . . . .	100
Масло . . . . .	12		

Вымочить печенку в проточной воде, снять пленку, нарезать ломтиками поперек волокон. Обвалять каждый ломтик в муке, смешанной с солью. Распустить масло



в кастрюле, размешать в нем остаток муки, добавить воды или нежирного бульона, сметаны, затем печенку, тушить в духовке 20—30 минут. Подается с картофельным пюре.

#### 118. Пудинг из мозгов

Мозги . . . . .	125 г	Яйцо . . . . .	1 шт.
Булка . . . . .	25 .	Масло . . . . .	5 г
Молоко . . . . .	25 .		

Мозги (телячьи) вымачивать в холодной проточной воде в течение  $\frac{1}{2}$ —1 часа. Сняв пленки, пропустить через мясорубку с кусочком булки, вымоченной в молоке. Растереть полученную массу с желтком и с молоком, чтобы получилась кашка. Белок взбить, осторожно вмешать. Небольшую кастрюлю хорошо смазать сливочным маслом, посыпать сухарями, положить туда всю массу, закрыть ее кружком промасленной бумаги, варить на пару 1 час, покрыв кастрюлю крышкой. Подавать с картофельным пюре. Так же готовятся пудинги из печени, мяса, телятины, курицы, свежей рыбы.

#### 119. Котлеты из телячьих мозгов

Мозги . . . . .	125 г	Молоко . . . . .	20 г
Мука . . . . .	5 .	Масло . . . . .	10 .
Яйцо . . . . .	$\frac{1}{8}$ шт.		

120 г мозгов, вымоченных в холодной проточной воде, опустить в кипятки, дать прокипеть, откинуть на сито, очистить от оболочек. Замесив в тесто 1 желток, 1 чайную ложку муки и 1 столовую ложку молока, смешать с мозгами и пеной взбитого белка.

Разделив массу на 2 котлетки, обвалить в просеянных сухарях, обжарить в кипящем масле.

#### 120. Жареные мозги

Мозги . . . . .	125 г	Яйцо . . . . .	$\frac{1}{10}$ шт.
Мука . . . . .	5 .	Масло . . . . .	10 г

125 г мозгов перемыть, опустить в кипящую воду, дать вскипеть, отбросить на сито, снять пленки, разделить мозги (поперек) на 4 части, обвалить каждую часть в муке, смазать с перышка яйцом, а потом обвалить в просеянных сухарях. Жарить в кипящем масле.

#### 121. Мозги в белом соусе

Мозги . . . . .	125 г	Молоко . . . . .	100 г
Масло . . . . .	10 .	Желток . . . . .	$\frac{1}{2}$
Мука . . . . .	6 .	Лимон . . . . .	1 ломтик

Отварить мозги, как для котлет, откинуть на сито, снять пленки, нарезать маленькими кубиками. Приготовить белый соус: распустить 1 чайную ложку масла, всыпать туда 1 чайную ложку муки, дать ей раскипеться (не мешать муку!), развести  $\frac{1}{2}$  стакана горячего молока, дать соусу вариться 20 минут, все время мешая. Опустить в соус нарезанные мозги, дать им раз прокипеть, поставить на пар. В 1 столовой ложке молока развести  $\frac{1}{2}$  желтка, осторожно вмешать в мозги. Держать на пару на краю плиты  $\frac{1}{2}$  часа. Перед подачей влить  $\frac{1}{2}$  чайной ложки лимонного сока.

#### 122. Пирожки из мозгов

Мозги . . . . .	125 г	Желток . . . . .	1
Сухари . . . . .	15 .	Масло . . . . .	10 г
Мука . . . . .	15 .		

Вымыть мозги в соленой воде, снять пленки, проварить в кипятке в течение 5 минут. Вынуть, смешать с сухарями, мукой и разогретым маслом. Разделить из них пирожки и поджарить в масле.

#### 123. Скобленные мозги для бутерброда

Мозги . . . . .	125 г	Булка . . . . .	100 г
Молоко . . . . .	100 .	Масло . . . . .	15 .

Отмочить мозги в холодной проточной воде, снять пленки, отварить в молоке пополам с водой, с  $\frac{1}{2}$  чайными ложками масла и щепоткой соли. Когда будут готовы, откинуть на сито, дать остыть. Наскоблить вилкой и подавать на ломтиках булки с маслом (2 бутерброда).

#### 124. Паштет из печени для бутербродов

Печенка . . . . .	100 г	Масло . . . . .	20 г
Лук . . . . .	10 .	Булка . . . . .	100 .

100 г печени вымочить в проточной воде, завернуть в пергаментную бумагу (завязав концы, чтобы бумага не



развернулась), положить на чугунную сковороду и поставить в духовку (это называется «запекать в конверте»). Через 20 минут печенка готова; готовность узнается по светлорозовому цвету разреза. Корочка сверху срезается, печенка пропускается 2 раза через мясорубку, протирается через волосное сито, растирается со сливочным маслом и небольшим количеством нежирного бульона (можно добавить немного масла, прожаренного с луком). Протереть еще 1 раз через сито и подавать намазанным на хлеб.

#### 125. Тушеное мясо (для старших детей)

Мясо . . . . .	100 г	Морковь . . . . .	20 г
Масло . . . . .	5 .	Коренья . . . . .	10 .
Лук . . . . .	10 .	Томат . . . . .	5 .

Мясо (горбушку, ссек или огузок) освобождают от жира, быстро обмывают, слегка просушивают полотенцем и натирают солью. Распускают масло, тонко нарезают луковицу, поджаривают ее в горячем масле и кладут мясо вместе с тонко нарезанными морковью, сельдереем, петрушкой. Мясо должно быть хорошо обжарено. Как только мясо обжарилось, наливают 2 полные кухонные ложки воды и закрывают кастрюлю. Тушить 3 часа, несколько раз переворачивая и поливая мясо соком. Для вкуса в соус прибавить 1—2 свежих помидора, кусочек черного хлеба. Соус перед подачей процедить.

#### 126. Голубцы

Капуста . . . . .	150 г	Масло . . . . .	5 г
Мясо (мякоть) . . . . .	30 .	Томат . . . . .	5 .
Рис . . . . .	20 .	Сахар . . . . .	2 .
Лук . . . . .	5 .	Мука . . . . .	5 .
Масло . . . . .	8 .	Сметана . . . . .	10 .
Яйцо . . . . .	1/4 шт.		

Удалить твердые части в листьях капусты, опустить их в кипяток, вскипятить 1 раз, откинуть на сито. Мясо пропустить через мясорубку, соединить с отваренным рисом, обжаренным в масле луком, рубленым яйцом. Положить фарш на середину капустного листа, завер-

нуть, обвалить в муке с сухарями, обжарить в масле, уложить в сотейник, залить томатным соусом, тушить в духовке 30—40 минут. Порция — 2 штуки.

Приготовление соуса. Распустить масло, прожарить в нем томат, прибавить сахар, посыпать мукой, развести бульоном и сметаной, дать повариться минут 10.

#### 127. Бефстроганов в соусе

Мясо . . . . .	100 г	Морковь . . . . .	10 г
Масло сливочное . . . . .	8 .	Лук репчатый . . . . .	5 .
Сметана . . . . .	10 .	Томат . . . . .	5 .
Мука пшеничная . . . . .	3 .		

Промытое под текущей водой мясо освобождают от пленок и сухожилий, нарезают продолговатыми кусочками поперек волокон, обжаривают на раскаленной сковороде в раскипевшемся масле. Обжаренное мясо закладывают в кастрюлю, на дно которой налито немного бульона, и под крышкой тушат на медленном огне. Когда мясо доходит до готовности, в него добавляют мелко нашинкованную колечками морковь и нарезанный колечками лук. Готовое блюдо заправляют мучным соусом — подсушенную муку разводят постепенно теплым бульоном и кипятят на медленном огне до густоты сметаны, размешивают равномерно с томатом-пюре, вливают в мясо. Дать вскипеть и подержать в водяной бане 10—15 минут. Подают с жареным картофелем или с картофельным пюре.

#### 128. Соус бешамель

Мука . . . . .	5 г	Молоко . . . . .	50—100 г или
Масло . . . . .	5 .	Бульон . . . . .	50

Подсушить муку на сковороде, просеять, остудить, положить в кастрюльку, развести молоком, дать постоять 30 минут. Размешать, кипятить 10—15 минут, все время мешая и подливая молока, если соус слишком загустеет. Перед подачей вмешать сливочное масло.

Этот соус можно разнообразить следующим образом.

Яичный соус. Сварить яйцо вкрутую, нарубить мелко, добавить в соус перед подачей.



Или — с добавкой 1 сырого яйца, разведенного 1 столовой ложкой сливок и 1 чайной ложкой лимонного сока. Подается к разварной курице, рыбе, капусте.

### 129. Томатный соус

Масло . . . . .	5 г	Мука . . . . .	5 г
Помидоры . . . . .	20 "	Бульон (или вода) . . . . .	30—50 "
Томат-паста . . . . .	5 "	Сметана . . . . .	10—15 "
Сахар . . . . .	2—3 "		

В кастрюльке распускают  $\frac{1}{2}$  чайной ложки масла; когда закипит, кладут небольшой помидор, разрезанный на ломтики. Помидор посыпают 1 чайной ложкой муки, разводят бульоном или водой до густоты соуса, проваривают минут 10, затем протирают сквозь сито (чтобы удалить пленки и зернышки). Прибавляют соль,  $\frac{1}{2}$  чайной ложки сахара, ложку сметаны; дают снова прокипеть, чтобы соус загустел.

## РЫБНЫЕ БЛЮДА

### 130. Котлеты из рыбы

Судак . . . . .	100 г	Масло . . . . .	15 г
Булка . . . . .	20 "	Белок яйца . . . . .	1
Молоко . . . . .	30 "		

20 г мякоти булки размачивают в молоке, отжимают досуха и смешивают с 5 г масла. 100 г судака очищают от кожи и костей, пропускают 2 раза через мясорубку вместе с булкой, разделявают рыбное тесто, прибавляют в него соли, растирают хорошенько с 1 ложкой сливок или молока, осторожно смешивают с белком, взбитым в крепкую пену. Разделяют котлеты, обваливают их в просеянных сухарях и жарят в раскаленном масле.

### 131. Котлеты из рыбы с картофелем

Рыба . . . . .	100—150 г	Яйцо . . . . .	$\frac{1}{2}$ шт.
Картофель . . . . .	100 г	Молоко . . . . .	25 г
Сухари . . . . .	20 "	Соль . . . . .	3 "
Масло . . . . .	15 "		

100—150 г рыбы очистить, вымыть, снять острым ножом филей. Кости, голову и кожу залить водой, поста-

вить варить, как для рыбного бульона. Мякоть пропустить через мясорубку 2 раза со 100 г отварного картофеля, добавить 1 столовую ложку сухарей, 1 чайную ложку масла, соли,  $\frac{1}{2}$  желтка, 2 столовые ложки молока. Смешать все хорошенько и выложить всю массу на мокрую доску; разделить на котлеты, обмазать белком, обваливать в сухарях, обжарить в очень горячем масле.

### 132. Пудинг из рыбы

Судак . . . . .	100 г	Яйцо . . . . .	$\frac{1}{2}$ шт.
Масло . . . . .	10 "	Молоко . . . . .	30 г
Картофель . . . . .	50 "		

Сварить картофель, размять его ложкой, развести молоком. Сварить судак, снять кожу, кости, размять и смешать с картофелем. Добавить 5 г распущенного масла, соли, желток и взбитый белок. Формочку смазать тщательно маслом, посыпать сухарями, выложить в нее всю массу, закрыть сверху промасленной бумагой, варить в водяной бане 40 минут.

### 133. Фрикадельки из рыбы под бешамелью

Для фарша:		Для соуса:	
Судак . . . . .	100 г	Мука . . . . .	3 г
Масло . . . . .	2 "	Масло . . . . .	3 "
Яйцо . . . . .	$\frac{1}{10}$ шт.	Молоко . . . . .	30 "
Молоко . . . . .	20 г		
Сухари . . . . .	5 "		

Пропустить мякоть судака 2—3 раза через мясорубку. К фаршу добавить 2 г масла, сухари, желток и взбитый белок. Готовый фарш чайной ложкой опускают в кипяток и кипятят 10—15 минут под крышкой. Готовые фрикадельки заливают бешамелью и прогревают в духовке.

### 134. Рыба под бешамелью

Рыба . . . . .	100 г	Булка . . . . .	25 г
Мука . . . . .	6 "	Сыр . . . . .	10 "
Масло . . . . .	12 "	Сухари . . . . .	5 "
Молоко . . . . .	100 "	Соль . . . . .	3 "

Отварить 100 г судака (без костей и кожи), приготовить густой белый соус (см. рецепт 121). Ломтик булки



без корки обжарить в масле, уложить на него отваренную рыбу, залить белым соусом, покрошить сверху распущенным маслом, посыпать тертым сыром и мелко просеянными сухарями, запечь в духовке (недолго) до розового цвета.

### 135. Запеканка из рыбы (для детей старше 4 лет)

Рыба . . . . .	100—150 г	Сыр . . . . .	5 г
Масло . . . . .	10 г	Сухари . . . . .	10 г
Лук . . . . .	5 г	Соль . . . . .	3 г
Молоко . . . . .	50 г		

Очистить рыбу, сварить в кипятке (5 минут). Опустить в холодную воду, откинуть на сито, нарезать кусочками, вынуть кости, сделать белый соус (см. рецепт 121), смешать с вареной рыбой. Положить в огнеупорную глиняную чашечку, смазанную маслом, посыпать сверху тертым сыром и просеянными сухарями, поставить на  $\frac{1}{4}$  часа в духовку запечься.

### 136. Рыба с томатом

Рыба . . . . .	100 г	Томат . . . . .	20 г
Мука . . . . .	10 г	Соль . . . . .	3 г
Масло . . . . .	10 г		

Срезать с рыбы (судака) филейчики, осушить в полотенце, нарезать, обвалить в муке и положить на смазанную маслом сковороду. На каждый кусочек рыбы положить по ломтику томата (без зернышек) и по кусочку масла. Посолить, покрыть сверху промасленной бумагой, поставить в духовку на 20—30 минут.

### 137. Запеченная рыба под белым соусом (для детей старше 4 лет)

Рыба . . . . .	100 г	Молоко . . . . .	100 г
Масло . . . . .	12 г	Яйцо . . . . .	$\frac{1}{2}$ шт.
Мука . . . . .	5 г	Лимон . . . . .	1 ломтик
Соль . . . . .	3 г		

Разрезать рыбу пополам, снять с нее кожу, вынуть кости. Посыпать солью, побрызгать лимонным соком. Сложить на сковороду в растопленное масло, полить

немного бульоном, сваренным из головы, костей и кожи. Поставить в духовку на 20—25 минут. Подавать с белым соусом (см. рецепт 121). Можно в готовый соус быстро вмешать  $\frac{1}{2}$  желтка, разведенного 1 столовой ложкой молока и  $\frac{1}{2}$  чайной ложки лимонного сока. Полить рыбу этим соусом, подавать.

### 138. Рыба паровая

Судак . . . . .	100 г	Яйцо . . . . .	$\frac{1}{2}$ шт.
Масло . . . . .	10 г		

Вскипятить воду с белыми кореньями и солью, опустить в нее рыбу (судак), варить под крышкой 40 минут, готовую рыбу отделить от костей (для маленьких детей размять ее вилкой), полить распущенным маслом (10 г) с рубленным яйцом ( $\frac{1}{2}$  штуки).

Рыбу можно также подать с яичным соусом. Чайную ложку муки (5 г) подсушить на сковороде, просеять, остудить, развести  $\frac{1}{4}$  стакана молока, дать постоять 30 минут. Размешать, варить 10—15 минут, все время помешивая и подливая молоко, если соус слишком густеет. Перед подачей добавить мелко изрубленное яйцо (на порцию  $\frac{1}{4}$ — $\frac{1}{2}$  штуки).

## ТВОРОЖНЫЕ БЛЮДА

### 139. Творожная масса

Творог . . . . .	50 г	Цукат . . . . .	5 г
Сахар . . . . .	10 г	Ваниль . . . . .	по вкусу

50 г творога, приготовленного из кипяченого молока, отжать, протереть сквозь сито, прибавить сироп из 1 чайной ложки сахара, вскипяченного в 1 столовой ложке воды, размешать, прибавить ваниль, цукаты, подавать на сладкое; к завтраку — с сухариками.

### 140. Простокваша

Молоко вскипятить, разлить в маленькие стаканы, положить в каждый стакан по  $\frac{1}{2}$  чайной ложки прессованной сметаны из кипяченых сливок, размешать, обжа-



зять бумагой, наколов ее вилкой. Оставить в комнате на 1 сутки, пока простокваша не сделается густой. Вынести ее в холодное место.

#### 141. Творог с молоком

Творог . . . . .	100 г	Изюм без косточек . . . . .	5 г
Сахар . . . . .	15 .	Молоко . . . . .	125 .

Творог протереть сквозь сито, развести молоком (25 г), смешать с сахаром и изюмом (без косточек), перемешать холодной кипяченой водой. Подавать с молоком (100 г).

#### 142. Сливочный сырок из кислого молока

Молоко . . . . . 200 г

Оставить кислое молоко в кружке на 3 дня, пока оно не станет таким плотным, что его можно резать ложкой. Сделать мешок из марли, обдать его кипятком, отжать. Опрокинуть в него осторожно кружку с кислым молоком, подвесить на день, чтобы жидкость стекла. На следующий день снять мешок, выложить сыр в чашку, чуть посолить, смешать ложкой, придать круглую форму. Подавать к завтраку.

#### 143. Творожники (сырники)

Творог . . . . .	120 г	Сахар . . . . .	20 г
Масло . . . . .	15 .	Мука . . . . .	10 .
Желток . . . . .	$\frac{1}{2}$	Сметана . . . . .	20—25 г
Соль . . . . .	2 г		

120 г творога отжать под прессом, протереть через волосяное сито. В фарфоровой чашке растереть  $\frac{1}{2}$  чайной ложки масла, прибавить  $\frac{1}{4}$  желтка, щепотку соли, 1 столовую ложку сахарного песка, 1 чайную ложку муки, 1 чайную ложку сметаны. Размешать, прибавить протертый творог, сделать гладкую массу. Выложить на доску, посыпанную мукой, разделить на порции, придать им круглую форму, обмазать взбитым желтком, обвалять в сухарях и обжарить в кипящем масле, как котлеты.

К сырникам подается густая сметана или же их посыпают при подаче мелким сахарным песком.

Можно добавить в творожную массу 30 г протертой тушеной моркови, тогда творожники будут «розовыми».

#### 144. Пудинг из творога

(2 порции)

Творог . . . . .	200 г	Масло . . . . .	15 г
Яйцо . . . . .	1 шт.	Мука сахарная . . . . .	25 .
Сахар . . . . .	30—35 г	Соль . . . . .	1 .

200 г творога протереть сквозь сито; 1 желток растереть с 1 столовой ложкой (30 г) сахара и 1 чайной ложкой масла. Перемешать все с творогом, прибавить 2 чайные ложки (с верхом) сахарной муки, взбить белок, осторожно смешать с творожной массой (сверху вниз), выложить в форму, смазанную маслом и посыпанную просеянными сухарями.

Поставить на пар в духовку. Готовый пудинг должен отставать от краев формы. Подается с фруктовой подливкой.

#### 145. Творожно-яблочный пудинг

Творог . . . . .	80 г	Яйцо . . . . .	$\frac{1}{2}$ шт.
Сухари . . . . .	15 .	Масло . . . . .	6 г
Яблоки . . . . .	100 .	Сироп . . . . .	25 .
Сахар . . . . .	20 .		

Творог протереть сквозь сито, соединить с сухарями, желтком, сахаром. Яблоки очистить, натереть на терке, прибавить в творог. Белок сбить в крепкую пену, осторожно вмешать в массу. Выложить все в формочку, смазанную маслом и посыпанную сухарями, закрыть промасленным кружком бумаги, варить в водяной бане 40—45 минут. Вынув из формы, полить малиновым или земляничным сиропом.

Можно также приготовить творожно-морковный пудинг, взяв вместо яблок 30 г протертой сквозь сито тушеной моркови, или же творожно-абрикосовый, прибавив 15 г протертых тушеных абрикосов.



#### 146. Вареники

Творог . . . . .	120 г	Мука . . . . .	20 г
Яйцо . . . . .	1/2 шт.	Сахар . . . . .	10
Масло . . . . .	5 г	Сметана . . . . .	20

Творог протереть сквозь сито, смешать с яйцом, сахаром, мукой и маслом; скатать длинными жгутиками, обвалять в муке, нарезать косячками. Варить в крутом кипятке 5—6 минут (пока они не всплывут), переложить в формочку, залить густой сметаной, поставить на 5 минут в духовку и сейчас же подавать.

#### 147. Блинички с творогом

Для блинчиков:		Для фарша	
Мука . . . . .	40 г	Творог . . . . .	60 г
Яйцо . . . . .	1/2 шт.	Масло . . . . .	5
Молоко . . . . .	50 г	Сахар . . . . .	20
Сахар . . . . .	5	Мука . . . . .	5
Масло . . . . .	10	Сметана . . . . .	20

Развести 1/4 желтка в 1/4 стакана молока. В кастрюлю всыпать 40 г мягкой муки (2 столовые ложки без верха), понемногу развести ее приготовленным молоком с желтком, прибавить щепотку соли, сахар, 1/2 чайной ложки (5 г) растопленного масла, размешать, дать постоять 1/2 часа. Перед печением сбить белок в крепкую пену, осторожно вмешать его в тесто. Тесто должно быть густоты жидкой сметаны. Если тесто будет очень густым, развести его теплым молоком.

Когда тесто готово, раскалить блинные сковородки, смазать их растопленным маслом, налить тесто тонким слоем. Зарумянить блинчики с обеих сторон. Готовые блинчики переложить на сито, дать остыть.

Приготовить фарш из творога: 60 г творога протереть сквозь сито, 1 чайную ложку масла растереть с 1 столовой ложкой сахара, 1 чайной ложкой муки и соединить с протертым творогом.

На каждый блинчик в середину положить чайной ложкой фарш. Загнуть края, а блинчик свернуть трубочкой, обмазать его яйцом, обвалять в просеянных

сухарях, обжарить в раскаленном масле. На столе посыпать мелким сахаром или подать со сметаной.

Эти же блинчики можно подавать горячими (без творога) с вареньем или фруктовым пюре, или с другими фаршами.

#### 148. Запеканка из лапши с творогом

Для лапши:	Для фарша:
Мука . . . . . 50 г	Творог . . . . . 100 г
Масло . . . . . 5 "	Масло . . . . . 15 "
Желток . . . . . 1/2	Сахар . . . . . 20 "
Вода . . . . . 25 г	Яйцо . . . . . 1/2 шт.
	Сухари . . . . . 5 г

Приготовить лапшу. Просеять 50 г муки на стол, сделать в ней посередине ямку, в нее положить кусочек масла величиной с орешек, 1/2 желтка, 1/8 стакана холодной воды, щепотку соли. Замесить крутое тесто до гладкости, дать ему постоять 1 час. Раскатать тонко, положить на решето, чтобы подсохло. Нарезать ленточками с палец шириной и с палец длиной, дать лапше подсохнуть. Опустить лапшу в крутой соленый кипяток, сварить до мягкости, откинуть на сито.

Приготовить творог, как для блинчиков. В сотейнике распустить немного масла (1 чайную ложку), положить ряд лапши, ряд творога, ряд лапши, ряд творога, покрыть лапшой, сверху положить 1 чайную ложку масла маленькими кусочками, посыпать просеянными сухарями, поставить в духовку запечься.

#### 149. Запеканка из вермишели с творогом

Вермишель . . . . .	50 г	Молоко . . . . .	50 г
Яйцо . . . . .	1/2 шт.	Сахар . . . . .	10
Творог . . . . .	50 г	Масло . . . . .	8

Отварить вермишель, слить воду, прибавить теплого молока, остудить, положить яйцо, хорошенько перемешать. Противень смазать маслом, выложить половину вермишели, покрыть протертым творогом с сахаром, сверху положить остальную вермишель, посыпать сухарями, побрызгать маслом, поставить в духовку запечься.



### 150. Крупеник

Гречневая крупа . . . 50 г      Творог . . . . . 50 г  
Сахар . . . . . 10 г      Масло . . . . . 10 г

Сварить крутую гречневую кашу, перемешать с протертым творогом, растертым с сахаром и маслом. Поставить в духовку на 15 минут.

### 151. Ватрушки

(2 штуки)

Для теста:	Для фарша:
Мука . . . 50—70 г	Творог . . 60 г
Молоко . . . 25 г	Масло . . 3 г
Масло . . . 6 г	Сметана . 5 г
Дрожжи . . . 1 г	Сахар . . 15 г
Сахар . . . 5 г	Ваниль . . 1/20 палочки
Яйцо . . . 1/10 шт.	

Сделать сдобное тесто (см. рецепт 42), разделить ватрушки, зашпатель края. Творог протереть сквозь сито, ваниль истолочь с сахаром, масло растереть со сметаной, смешать все вместе; положить на ватрушку, смазать яйцом и поставить в духовку.

### БЛЮДА ИЗ ЯИЦ

Яйца должны быть самые свежие; лежалые для детей не годятся. Для омлетов надо яйца сбивать очень сильно, прибавив 1—2 чайные ложки воды. Чтобы омлет получился более легким, особенно в сладких яичницах, взбить 1 или 2 белка в пену (но не крепко), прибавить при взбивании несколько кусочков сливочного масла. Сильно раскалить сковороду с маслом, вылить массу (на сильном огне) и приподнимать время от времени с боков там, где она жарится слишком быстро. Как только масса начинает укрепляться, встряхивать почаще сковороду. Складывать омлеты вдвое, когда они еще не совсем готовы.

### 152. Яйца вареные

В смятку. Яйцо опустить в холодную воду и постепенно довести воду до кипения. Как только вода закипит, вынуть.

В мешочек. Яйцо сперва также опустить в холодную воду, затем дать кипеть 1/2 минуты.

Вкрутую. Яйцо опустить в холодную воду. Когда закипит, кастрюлю снять с огня и поставить на теплое место на 10 минут (не переваривать).

### 153. Глазунья

Яйцо . . . . . 1 шт.      Соль . . . . . 2 г  
Масло . . . . . 6 г

Яйцо разбивают и выливают на тарелку (только таким образом можно убедиться в его свежести). Распустить кусочек масла с лесной орех на маленькой сковороде и осторожно опустить туда яйцо. Когда белок начинает затвердевать, его приподнимают ножом. Немного посолить и сейчас же подавать на стол.

### 154. Яичница-глазунья на греченках

(2 порции)

Яйца . . . . . 2 шт.      Масло . . . . . 10 г  
Булка . . . . . 50 г

Нарезать черствую булку (без корочек) или черный хлеб кубиками, намазать их маслом, подрумянить на сковороде, смазанной маслом. Спустить на греченки осторожно 2 яйца. Поджарить их. Можно прибавить ложку белого соуса.

### 155. Яичница взбитая

Яйцо . . . . . 1 шт.      Соль . . . . . 2 г  
Масло . . . . . 6 г

Взбить яйцо вилкой так, чтобы белок и желток хорошенько перемешались, прибавить 20 г молока, посолить. Распустить на сковороде 1/2 чайной ложки масла, дать ему закипеть.

Вылить взбитое яйцо в горячее масло и хорошенько помешивать, как только яичница начинает поджариваться.



### 156. Яичница со шпинатом

(2 порции)

Шпинат . . . . .	200 г	Масло . . . . .	8 г
Яйца . . . . .	2 шт.	Соль . . . . .	2 г
Молоко . . . . .	25 г		

Очистить шпинат от толстых стебельков, перемять в нескольких водах, нарезать, тушить в масле под крышкой.

Когда шпинат станет мягким и вода выкипит, вбить туда 2 яйца, взбитых со столовой ложкой молока, посолить. Дать яйцу закрепиться, потряхивая сковороду при поджаривании.

### 157. Яичница с томатом

(2 порции)

Яйца . . . . .	2 шт.	Масло . . . . .	8 г
Томат . . . . .	100 г	Соль . . . . .	2 г

Вымыть томат, вынуть зернышки, нарезать кубиками, опустить в растопленное масло (1 чайная ложка), посолить. Когда тушится, влить взбитые яйца, поджарить.

### 158. Яичница с булкой

(2 порции)

Молоко . . . . .	50 г	Масло . . . . .	10 г
Булка . . . . .	50 г	Соль . . . . .	2 г
Яйца . . . . .	2 шт.		

Намочить кусок черствой булки в молоке, положить соли, 2 яйца, все хорошенько взбить и поджарить на масле.

### 159. Яичница с печенкой

(2 порции)

Печенка . . . . .	100 г	Яйца . . . . .	2 шт.
Булка . . . . .	40 г	Масло . . . . .	10 г

Приготовить пюре из печенки: печенку вымочить, очистить от пленок, нарезать кубиками, быстро обжарить в распущенном масле, остудить, пропустить 2 раза через мясорубку, протереть сквозь сито, чтобы задерживать пленки, посолить, прибавить мякиш булки, вымо-

ченной в молоке. Пюре должно быть густоты сметаны. Сделать омлет из 2 яиц. Когда яичница загустеет, наложить на половину ее пюре из печенки, накрыть быстро второй половиной (сгнуть яичницу пополам), опрокинуть на горячую тарелку.

### 160. Яичница-болтушка с мозгами

Мозги . . . . .	100 г	Яйца . . . . .	2 шт.
Масло . . . . .	10 г	Укроп . . . . .	5 г

Отварить промытые мозги в кипятке с 1 чайной ложкой уксуса, откинуть на сито. Снять пленки, нарезать маленькими кубиками, положить на сковороду с 1 чайной ложкой масла; масло должно распуститься на медленном огне. Когда мозги окрепнут, влить 2 яйца, взбитые с 2 столовыми ложками воды и несколькими кусочками масла, посолить. Помешивать, пока все хорошо не соединится и омлет не станет пышным. При подаче посыпать укропом.

### 161. Яйца под бешамелью

Яйцо . . . . .	1 шт.	Молоко . . . . .	100 г
Булка . . . . .	25 г	Сыр . . . . .	40 г
Мука . . . . .	5 г	Соль . . . . .	2 г
Масло . . . . .	10 г		

Крутое яйцо очистить, нарезать кружочками. Приготовить густой белый соус-бешамель (см. рецепт 128). Распустить на сковороде 1 чайную ложку масла, обжарить в нем с двух сторон ломтик булки, уложить на него ряд яиц, ряд соуса. Последний ряд — из соуса. Посыпать тертым сыром, сухарями, покропить растопленным маслом, поставить в духовку запечься. Вместо булки можно взять сваренный картофель, нарезанный ломтиками.

### 162. Яйца со шпинатом

Яйца . . . . .	1½ шт.	Молоко . . . . .	100 г
Шпинат пополам с салатом . . . . .	150 г	Сахарный песок . . . . .	8 г
Масло . . . . .	15 г	Булка . . . . .	40 г
Мука . . . . .	5 г	Соль . . . . .	3 г

Перебрать и перемять 150 г шпината пополам с салатом, тушить 10—15 минут в собственном соку с 1 чай-



ной ложкой сахара в кастрюльке под крышкой. Протереть шиннат сквозь сито, заправить его густым соусом-бешамель. Посолить, влить 2 столовые ложки сливок или  $\frac{1}{2}$  чайной ложки сливочного масла, прогреть «до пара». Ломтик булки намочить в молоке с яйцом (яйцо взбить, прибавить молока, соли и  $\frac{1}{2}$  чайной ложки сахарного песка), обжарить в раскаленном масле. 1 яйцо выпустить на сковороду в виде глазуньи. На поджаренный гренек положить яичницу-глазунью, окружить ее пюре из шинната.

#### 163. Яйца в картофельном пюре

Яйцо . . . . .	1 шт.	Молоко . . . . .	50 г
Картофель . . . . .	200 г	Сухари или сыр . . . . .	20
Масло . . . . .	10	Соль . . . . .	3

Спечь в духовке 2 картофелины. Вынуть середину, перемешать вилкой с 1 чайной ложкой сливочного масла и  $\frac{1}{4}$  стакана горячего молока, посолить, уложить в глубокую сковороду, смазанную маслом. Сделать в пюре углубление, влить в него сырое яйцо, посолить, посыпать просеянными сухарями, побрызгать растопленным маслом, поставить в духовку.

#### 164. Омлет с мукой (2 порции)

Яйца . . . . .	2 шт.	Масло . . . . .	10 г
Мука . . . . .	30 г	Соль . . . . .	2
Сахар . . . . .	20	Молоко . . . . .	50

Размешать 2 столовые ложки муки, щепотку соли, 2 чайные ложки сахарного песка, вбить 2 желтка, растертых с 2 столовыми ложками молока, размешать все хорошенько. Белки сбить в крепкую пену и соединить с желтками. Вылить на раскаленную сковороду в растопленное масло; жарить на среднем огне, встряхивая сковороду, чтобы омлет не подгорал. Перевернуть на другую сторону.

Не поджаривать сильно.

Желательно подавать с вареньем.

#### 165. Драчена

Яйцо . . . . .	1 шт.	Молоко . . . . .	200 г
Мука . . . . .	6 г	Сахар . . . . .	15

1 чайную ложку муки смешать в кастрюльке с  $\frac{1}{4}$  стакана молока.  $\frac{3}{4}$  стакана молока вскипятить, добавить в него разведенную муку и, мешая, кипятить 15 минут. Снять с огня, слегка остудить. Взбить яйцо с 1—2 чайными ложками сахара, соединить с молоком и мукой, перемешать. Поставить кастрюлю снова на плиту, держать, пока яйцо не загустеет. Драчену лучше делать на пару.

#### 166. Запеканка

Яйцо . . . . .	1 шт.	Сахар . . . . .	20 г
Молоко . . . . .	250 г		

2 чайные ложки сахара распустить в 1 стакане молока, вбить яйцо. Положить в кастрюльку и поставить ее в большую кастрюлю с холодной водой. Поставить в негорячую духовку на 1 час. Как только загустеет — вынуть.

#### 167. Суфле из яиц

Яйца . . . . .	2 шт.	Масло . . . . .	5 г
Сахарная пудра . . . . .	20 г		

Растереть 2 желтка с 2 чайными ложками сахарной пудры. Отдельно сбить в крепкую пену 2 белка, посыпать сахарной пудрой. Смешать осторожно желтки с белками (чтобы белки не помялись). Уложить в высокую сковороду, смазанную маслом и посыпанную сахаром. Надрезать крест-накрест суфле на  $\frac{2}{3}$  его глубины, чтобы жар лучше проникал внутрь. Поставить в духовку (в средний жар) на 10 минут.

#### 168. Яичница с сахаром

Яйца . . . . .	2 шт.	Соль . . . . .	2 г
Сахар . . . . .	20 г	Масло . . . . .	10
Сливки . . . . .	20		

Растереть 2 желтка с 1 столовой ложкой сахара, 1 столовой ложкой густых сливок и щепоткой соли.



Быстро вмешать туда же 2 взбитых белка, жарить на сильном огне в сливочном масле. Готовую яичницу посыпать сахарной пудрой.

### 169. Омлет с яблоками

Яйца . . . . .	2 шт.	Яблоки . . . . .	100 г
Масло . . . . .	10 г	Сахар . . . . .	20 „

Очистить яблоко, нарезать тоненькими ломтиками, стушить на сковороде с растопленным маслом. Когда яблоки будут готовы, влить 2 взбитых яйца и поджарить, как яичницу. Подавая, сложить пополам, посыпать сахарной пудрой.

### 170. Яичный рулет с рисом

Для теста:		Для фарша:	
Яйцо . . . . .	1 шт.	Рис . . . . .	15 г
Молоко . . . . .	30 г	Зеленый лук . . .	10 „
Мука . . . . .	10 „	Яйцо . . . . .	1/4 шт.
Масло . . . . .	4 „	Масло . . . . .	6 г

Взбить желток с молоком и мукой. Вмешать туда же взбитый белок. Вылить на лист, смазанный маслом, запечь в духовке. Вынуть, опрокинуть лист на стол, положить на рулет фарш из риса (рис отварить, смешать с зеленым луком, стуженным на масле, и рублеными крутыми яйцами), завернуть рулетом.

Яичный рулет можно приготовить также с фаршем из капусты, из моркови, с яйцами, с вареньем (см. Приготовление фаршей — стр. 113).

### 171. Яичный рулет с капустой

Для теста:		Для фарша:	
Яйцо . . . . .	1 шт.	Капуста . . . . .	100 г
Молоко . . . . .	30 г	Лук . . . . .	10 „
Мука . . . . .	10 „	Масло . . . . .	8 „
Масло . . . . .	4 „	Яйцо . . . . .	1/4 шт.

Приготовить яичный рулет, как в предыдущем рецепте, а фарш — как для пирога с капустой. Завернуть рулетом, прогреть в духовке.

### 172. Желе из яйца

Лимон . . . . .	1 шт.	Яйцо . . . . .	1 шт.
Сахар . . . . .	50 г	Вода . . . . .	250 г
Желатина . . . .	2 листика		

Срезать тонким слоем кожу с 1 лимона, выжать сок. Кожу положить в кастрюлю вместе с 2 столовыми ложками сахара, 2 листиками размоченной желатины и 1 стаканом воды. Разбить туда же 1 яйцо. Поставить на малый огонь (плита не должна быть горячей) и мешать, пока не распустится вся желатина (не дать закипеть); влить в теплое желе выжатый сок. Остудить немного, разлить по чашечкам, смоченным кипяченой водой. Поставить на холод часа на 2, чтобы желе застыло.

### 173. Омлет с вареньем

(2 порции)

Яйца . . . . .	2 шт.	Варенье . . . . .	20 г
Мука . . . . .	6 г	Масло . . . . .	20 „

Взбить 2 белка, смешать 2 желтка с 2 чайными ложками просеянной муки, соединить с белками. Растопить на сковороде 20 г масла, опустить туда всю массу и запечь в горячей духовке до желтого цвета. На готовый омлет положить варенье и свернуть пополам.

### 174. Снежки из белков

(3 порции)

Молоко . . . . .	400 г.	Сахар . . . . .	150 г
Яйца . . . . .	3 шт.	Картофельная мука .	10 „

Вскипятить 2 стакана молока. Одновременно взбить 3 белка и осторожно примешать к ним 100 г сахарной пудры (не взбивая). Комочки взбитых белков осторожно опускать столовой ложкой в очень горячее (но не кипящее) молоко, чтобы они не касались друг друга. Закрывать кастрюлю крышкой, дать снежкам закипеть. Выложить их на волосяное сито. Молоко остудить. Растереть 3 желтка с 50 г сахара, прибавить 1 чайную ложку картофельной муки, смешать с остуженным молоком, поставить на плиту и мешать до тех пор, пока не загустеет. Опустить снежки в этот крем, чтобы разогреть их немного.



Можно сделать шоколадный крем, прибавив в молоко тертого шоколада 30 г или 10 г растворенного какао.

## БЛЮДА ИЗ КРУП И МАКАРОН

### 175. Манная каша на молоке с желтком

Манная крупа . . . 35 г	Масло . . . . . 10 г
Вода . . . . . 150 "	Желток . . . . . $\frac{1}{2}$
Молоко . . . . . 200 "	

Вскипятить 150 г молока и 150 г воды. Засыпать 2 столовые ложки манной крупы, варить, помешивая, 20 минут, посолить. Готовую кашу заправить  $\frac{1}{2}$  сырого желтка, растертого с 10 г масла и 1 столовой ложкой молока.

Для сладкой каши прибавить во время варки 1 столовую ложку сахарного песка или меду.

### 176. Пудинг из манной крупы (2 порции)

Молоко . . . . . 200 г	Масло . . . . . 20 г
Манная крупа . . . 50 "	Сахар . . . . . 25 "
Вода . . . . . 100 "	Яйцо . . . . . 1 шт.

Вскипятить 1 стакан молока и  $\frac{1}{2}$  стакана воды, засыпать 2 столовыми ложками манной крупы, не переставая взбивать молоко. Прибавить 2 чайные ложки сахарного песка. Варить до густоты 20—25 минут. Снять с огня, вмешать столовую ложку масла, дать остыть, вылить в остуженную кашу взбитое яйцо, перемешать, выложить в форму, смазанную маслом, запечь в духовке. Подавать с сиропом или вареньем.

### 177. Крокеты из манной крупы

Манная крупа . . . 50 г	Масло . . . . . 12 г
Желток . . . . . $\frac{1}{2}$	Сыр . . . . . 10 "
Сухари . . . . . 10 г	Вода . . . . . 200 "

В крутую манную кашу (из 50 г манной крупы и 1 стакана воды) вмешать  $\frac{1}{2}$  сырого желтка и 1 чайную ложку натертого неострого сыра, посолить, остудить. Разделить кашу в виде небольших цилиндров (величиной с большую пробку), обвалять в сухарях, обжарить в раскаленном масле.

### 178. Гренки из манной крупы

Манная крупа . . . 30 г	Желток . . . . . $\frac{1}{2}$
Молоко . . . . . 100 "	Масло . . . . . 10 г
Вода . . . . . 100 "	Сыр . . . . . 10 "

В некрутую манную кашу вмешать  $\frac{1}{2}$  сырого желтка, вылить на блюдо, смоченное водой, остудить. Вырезать стаканом кружочки, уложить их на противень, смазанный маслом, посыпать тертым сыром, запечь в духовке. Можно эти гренки обжарить на сковороде в масле.

### 179. Оладьи из манной крупы

Манная крупа . . . 35 г	Дрожжи . . . . . 2 г
Масло . . . . . 10 "	Яйцо . . . . . $\frac{1}{6}$ шт.
Вода . . . . . 100 "	

В готовую чуть остывшую кашу кладут желток, распущенные дрожжи, дают подняться; перед тем, как печь, в оладьи добавляют сбитый белок. Подают с сахаром или с вареньем.

### 180. Крем из манной крупы

Молоко . . . . . 150 г	Манная крупа . . 25 г
Масло . . . . . 5 "	Желток . . . . . $\frac{1}{5}$
Сахар . . . . . 20 "	Сироп . . . . . 25 г
Вода . . . . . 100 "	

$\frac{1}{4}$  стакана молока вскипятить с  $\frac{1}{2}$  стакана воды, всыпать 25 г манной крупы, сварить жидкую кашу; растереть  $\frac{1}{5}$  желтка с 20 г сахарного песка и 5 г сливочного масла. В растертую массу, мешая, влить горячую кашу; мешать, поставив на снег, пока не остынет. Сбивать, пока масса не станет пышной и густой. Подавать с фруктовой подливкой или жиденьким киселем.

### 181. Суфле из манной крупы

Молоко . . . . . 100 г	Манная крупа . . 30 г
Яйцо . . . . . 1 шт.	Масло . . . . . 10 "
Вода . . . . . 200 г	Сахар . . . . . 20 "

Вскипятить  $\frac{1}{2}$  стакана молока с 1 стаканом воды. В кипящее молоко засыпать 2 столовые ложки манной крупы, варить 20 минут, взбивая. Посолить, снять с огня, прибавить 5 г масла, 20 г сахарного песка,  $\frac{1}{2}$  желтка и



1 белок, сбитый в пену. Размешать все осторожно. Форму намазать маслом, наполнить ее на  $\frac{3}{4}$ . Поставить в духовку (в средний жар) на 20 минут. Можно прибавить в молоко  $\frac{1}{4}$  плитки тертого шоколада.

#### 182. Манная каша с вареньем

Манная крупа . . . . .	35 г	Сахар . . . . .	20 г
Молоко . . . . .	200 .	Варенье . . . . .	50 .
Масло сливочное . . . . .	10 .	Яйцо . . . . .	$\frac{1}{2}$ шт.

В кипящее молоко засыпают просеянную манную крупу. Когда каша готова, ее слегка охлаждают. Желток яйца растирают с маслом добела и вливают в теплую манную кашу; туда же, осторожно размешивая, вливают хорошо взбитый яичный белок. Равномерно вымешанную кашу выливают в тарелку и выносят на холод. Подают холодной с вареньем.

#### 183. Рисовая каша

Рис . . . . .	50 г	Рис . . . . .	50 г
Молоко . . . . .	200 .	Молоко . . . . .	100 .
Вода . . . . .	200 . или	Вода . . . . .	200 .
Масло . . . . .	6 .	Масло . . . . .	10 .
Соль . . . . .	3 .	Желток . . . . .	1 .
		Соль . . . . .	3 г

50 г риса перебрать, вымыть, залить 1 стаканом кипятка, варить 50 минут, время от времени помешивая; затем влить 1 стакан молока, посолить и уварить кашу до густоты или же прибавить  $\frac{1}{2}$  стакана молока, дать каше загустеть с молоком, и в готовую кашу прибавить сырой желток, растертый с 1 чайной ложкой сливочного масла.

Можно к готовой каше прибавить сахарного песка или меда, или изюма без косточек. Масло класть в готовую кашу.

#### 184. Пилав из риса

Рис . . . . .	50 г	Соль . . . . .	2 г
Масло . . . . .	20 .		

Растопить 2 чайные ложки (20 г) масла, поджарить в нем 50 г риса, вытертого полотенцем. Когда рис станет розовым, прилить  $\frac{1}{2}$  стакана воды. Воду подливать, пока рис не станет совершенно мягким; затем следует довести воду до полного испарения.

#### 185. Рис в формочках

(3 порции)

Рис . . . . .	100 г	Желтки . . . . .	2 .
Молоко . . . . .	500 .	Соль . . . . .	3 г
Масло . . . . .	20 .		

$\frac{1}{2}$  стакана риса залить в кастрюле 0,5 л горячего молока, прибавить 1 столовую ложку масла и щепотку соли. Варить, пока рис не станет совершенно мягким и не впитает всего молока. Снять с огня, вбить 2 желтка. Несколько кофейных чашек смазать маслом, наполнить рисом, поставить эти чашки в сосуд с горячей водой так, чтобы вода доходила до половины чашек. Варить на пару в духовке 20 минут. Подавать с каким-нибудь соусом — томатным, шпинатным или фруктовым пюре.

#### 186. Запеканка из риса с сыром

(для старших детей)

Рис . . . . .	50 г	Масло . . . . .	10 г
Молоко . . . . .	250 .	Соль . . . . .	3 .
Сыр . . . . .	10 .		

Вымыть 50 г риса, опустить в кипятки, варить 20 минут, откинуть на сито, облить холодной водой. Положить рис снова вариться в 0,25 л кипящего молока; когда молоко будет рисом впитано, прибавить соли. В огнеупорную чашку, смазанную маслом, класть рис рядами, пересыпая сыром. Посыпать сыром последний ряд, положить сверху несколько кусочков масла, поставить в духовку запечься.

#### 187. Запеканка из риса с яблоками (шарлотка)

Рис . . . . .	50 г	Яйцо . . . . .	1 шт.
Сахар . . . . .	25 .	Яблоко . . . . .	60 г
Масло . . . . .	10 .	Сироп . . . . .	30 .

Отварить 50 г риса (или саго), прибавить  $\frac{1}{2}$  желтка, 1 чайную ложку сахарного песка, 5 г масла и белок, сбитый в крепкую пену. Половину риса выложить в формочку, смазанную маслом, положить сверху очищенные, нарезанные ломтиками яблоки, посыпанные сахарным песком и корицей. Покрывать остальным рисом.



Сбрызнуть маслом, поставить в духовку запечься, подавать с сиропом.

### 188. Рисовый пудинг

Рис . . . . .	50 г	Яйцо . . . . .	1 шт.
Вода . . . . .	200 „	Масло . . . . .	10 г
Сахар . . . . .	30 „		

Вымыть в холодной воде 50 г риса, залить 1 стаканом кипящей воды, положить соли и 1 столовую ложку сахара. Покрывать крышкой, варить на медленном огне 1½ часа. Снять с огня, немного остудить, прибавить желток и взбитый белок. Поставить в водяной бане в духовку на 1 час в форме, смазанной маслом и посыпанной сахаром.

### 189. Рисовый пудинг молочный

Рис . . . . .	50 г	Масло . . . . .	15 г
Молоко . . . . .	200 „	Яйцо . . . . .	1½ шт.
Сахар . . . . .	25 „		

Разварить рис с 1 стаканом молока, прибавить в горячий рис 10 г масла и 25 г сахарного песка; дать остыть. Взбить белок, соединить с желтком и рисом, наполнить этой массой формочку и печь до желтого цвета. Подавать с сиропом или киселем.

### 190. Рис с черносливом или с абрикосами (2 порции)

Рис . . . . .	50 г	Чернослив . . . . .	40 г
Молоко . . . . .	200 „	Масло . . . . .	10 „
Сахар . . . . .	40 „		

Сварить рис в сладком молоке. Чернослив перемыть, замочить на ночь в холодной воде, варить в той же воде, протереть сквозь сито. Формочку смазать маслом, посыпать сахаром. Рис и чернослив сложить несколькими слоями (верхний слой — из риса). Сверху положить несколько кусочков масла. Запечь в духовке (1½ часа). Подавать с сиропом из отвара чернослива, сварив его с 1 столовой ложкой сахара.

Можно приготовить рис с абрикосами, яблоками; яблоки отваривают в сахарной воде, нарезают ломтиками и укладывают рядами.

### 191. Каша гречневая (размазня)

Гречневая крупа . . . . .	50 г	Масло . . . . .	6 г
Молоко . . . . .	100 „	Вода . . . . .	200 „

Крупу просеять, чуть подсушить, залить крутым кипятком и варить 3 часа. Под конец добавить сырое молоко, дать 1 раз вскипеть. Масло вмешать в кашу при подаче.

### 192. Каша гречневая рассыпчатая

Гречневая крупа . . . . .	70 г	Масло сливочное . . . . .	12 г
---------------------------	------	---------------------------	------

Перебранную крупу подсушивают в духовом шкафу до красноватого цвета и засыпают в кипящую воду. Когда крупа разбухает в процессе варки, туда добавляют растопленное масло. Затем в водяной бане под крышкой поставить в духовой шкаф до полной готовности.

### 193. Биточки из гречневой крупы с грибным соусом

Гречневая крупа . . . . .	50 г	Для соуса:	
Яйцо . . . . .	1/3 шт.	Грибы сушеные . . . . .	3 г
Масло . . . . .	10 г	Мука . . . . .	3 „
		Масло . . . . .	5 „
		Молоко . . . . .	25 „
		Сметана . . . . .	10 „

Сварить гречневую кашу, слегка остудить, размешать, прибавить яйцо, разделить биточки, обвалять их в сухарях, обжарить в раскаленном масле. Подавать с грибным соусом; сушеные грибы перемыть, замочить на ночь, варить в той же воде 3 часа, процедить и на грибном отваре сделать соус. Для детей старше 3 лет можно отваренные грибы измельчить и добавить в соус.

Приготовление грибного соуса. Распустить в кастрюльке 1½ чайной ложки масла (5 г), дать раскипеться в ней 1 неполной чайной ложке муки (4—5 г), развести грибным отваром, варить соус 20—25 минут. Перед подачей процедить, добавить 1½ чайной ложки сливочного масла.



### 194. Котлеты из пшениной крупы

Пшениная крупа . . . 50 г	Мука . . . . . 4 г
Яйцо . . . . . 1/4 шт.	Масло . . . . . 10 .

2 столовые ложки (50 г) пшеницы перебрать, перемыть в нескольких теплых водах, перетирая крупу в руках, пока вода не станет прозрачной; обдать кипятком, слить воду, залить снова кипятком, сварить крутую пшеничную кашу. Выложить кашу, остудить, прибавить 1/4 яйца, 5 г муки, соли, разделить котлеты, обвалять их в просеянных сухарях, обжарить в раскаленном масле. Подавать с сиропом, вареньем или сладкой сметаной.

### 195. Кулеш

Пшено . . . . . 50 г	Лук . . . . . 5 г
Молоко . . . . . 100 .	Картофель . . . . . 50 .
Масло . . . . . 10 .	Вода . . . . . 200 .

50 г пшеницы перебрать, перемыть (см. рецепт 194), сварить. Когда закипит, прибавить в кашу 100 г горячего молока, 50 г мелко нарезанного картофеля, соли и 5 г лука, припущенного в 6 г масла. Перемешать, покрыть крышкой, поставить в духовку на 1—1 1/2 часа. Подавать со сливочным маслом.

### 196. Тыквенник (пшеничный)

Пшено . . . . . 40 г	Тыква . . . . . 100 г
Молоко . . . . . 150 .	Сахар . . . . . 5 .
Масло . . . . . 8 .	

Сварить пшеничную кашу из 40 г пшеницы, 100 г молока. Очистить 100 г тыквы, нарезать ее ломтиками, отварить в молоке пополам с водой, прибавить 5 г сахара. Разваренную тыкву протереть и добавить в готовую кашу. Перемешать, прогреть до пара. 8 г масла вмешать при подаче.

Такую же кашу можно приготовить с рисом или манной крупой.

### 197. Домашняя лапша

Мука . . . . . 100 г	Вода . . . . . 50 г
Яйцо . . . . . 1 шт.	Соль . . . . . 2 .
Масло . . . . . 5 г	

Просеять 3/4 стакана муки на стол, сделать ямку в середине, положить в нее 1 желток, 1 кусочек масла величиной с лесной орех, 1/4 стакана воды, щепотку соли. Замесить крутое тесто, дать постоять. Через час тесто раскатать как можно тоньше (до прозрачности). Раскатанное тесто положить на решето, дать подсохнуть. Нарезать тесто длинными полосками, положить их друг на друга и шинковать лапшу как можно тоньше. Дать на салфетке просохнуть. Хранить в закрытой стеклянной банке.

### 198. Лапша с маслом

Лапша . . . . . 40 г	Сухари . . . . . 10 г
Масло . . . . . 10 .	

Лапшовое тесто (см. рецепт 197) разрезать узкими лентами. Две горсти лапши положить в кипящую соленую воду, варить 5 минут. Поджарить в 10 г (1 чайная ложка) горячего масла 1 столовую ложку просеянных сухарей. Отжеженную лапшу хорошо перемешать с поджаренными сухарями.

### 199. Клецки

Мука . . . . . 50 г	Яйцо . . . . . 1 шт.
Соль . . . . . 2 .	

Размешать хорошенько 1 яйцо, 50 г муки и щепотку соли. Поместить всю массу в специальный мешок, на дне которого имеется маленькое отверстие. Берут в левую руку мешочек и выжимают через отверстие над кипящим супом всю массу. Ленточки, выжатые через мешочек, варятся 1 минуту. Количество рассчитано на двоих.

### 200. Макароны под бешамелью

Макароны . . . . . 50 г	Молоко . . . . . 100 г
Масло . . . . . 10 .	Сыр . . . . . 10 .
Мука . . . . . 10 .	Соль . . . . . 3 .

50 г макарон наломать, отварить в соленом кипятке. Приготовить густой белый соус (см. рецепты 121 и 128).



В низенький сотейник положить несколько кусочков сливочного масла, затем туда же шумовкой уложить ряд макарон, полить их белым соусом, затем уложить следующий ряд, полить соусом и т. д. Последний ряд должен быть из соуса. Посыпать соус сверху тертым сыром, положить кусочки масла, чуть-чуть посыпать просеянными сухарями, запечь в духовке.

#### 201. Макароны в томате

Макароны . . . 60 г	Мука . . . . . 6 г
Лук . . . . . 10 "	Молоко . . . . . 50 "
Масло . . . . . 12 "	Сахар . . . . . 3 "
Помидоры . . 30—50 г	Соль . . . . . 3 "
Сметана . . . 10 г	

1 столовую ложку масла распустить, поджарить в ней до розового цвета  $\frac{1}{4}$  маленькой мелко изрубленной луковицы, добавить 2 нарезанных небольших помидора, удалив зернышки, прожарить все вместе, развести бульоном или молоком, дать покипеть 15—20 минут вместе с 10 г сметаны, процедить. Сварить макароны до мягкости, откинуть на сито, опустить в томатный соус, посолить, дать вскипеть.

#### 202. Макароны с сыром

(для старших детей)

Макароны . . . 50 г	Молоко . . . . . 100 г
Масло . . . . . 10 "	Сыр . . . . . 15 "
Мука . . . . . 5 "	Соль . . . . . 3 "

Опустить в кипящую воду 50 г макарон, наломанных на небольшие кусочки. Когда закипит, слить воду, быстро ополоснуть макароны холодной водой, снова положить в кастрюлю, залить кипятком. Мешать вилкой и варить на легком огне до мягкости (около  $\frac{1}{2}$  часа). Сделать соус из 1 чайной ложки масла,  $\frac{1}{2}$  столовой ложки муки и  $\frac{1}{2}$  стакана молока, кипятить 10—20 минут, прибавить соли и 1 столовую ложку тертого неострого сыра. Смешать соус с макаронами, выложить на горячее блюдо, посыпать ложкой тертого сыра.

#### 203. Запеканка из макарон с медом

Макароны . . . 50 г	Изюм . . . . . 10 г
Мед . . . . . 15 "	Масло . . . . . 10 "
Яйцо . . . . . 1 шт.	Соль . . . . . 2 "

Сварить 50 г макарон в слегка посоленной воде, откинуть их на сито, обдать холодной водой, дать стечь воде. Прибавить 1—2 чайные ложки меда, 1 яйцо, 1 горсть очищенного изюма (10 г), смешать. Смазать сотейник маслом, уложить в него макароны и запечь в духовке.

#### 204. Макароны с яблоками

Макароны . . . 50 г	Масло . . . . . 10 г
Яблоки . . . . . 100 "	Соль . . . . . 2 "
Сахар . . . . . 25 "	

Отварить мелко наломанные макароны в слегка посоленной воде, откинуть на сито. Приготовить пюре из яблок: яблоки наколоть, спечь в духовке, протереть сквозь сито, развести пюре сахарным сиропом из 2 столовых ложек воды и 1 столовой ложки сахарного песка. Сотейник смазать маслом, посыпать сухарями. Укладывать в него слой макарон, слой яблочного пюре и т. д. (последний слой — из яблок). Сверху положить несколько кусочков масла. Печь в духовке минут 20.

Можно заменить пюре спелым яблоком, тонко нарезанным и посыпанным сахаром.

#### 205. Запеканка из вермишели с мясом

Вермишель . . 50 г	Для соуса:
Молоко . . . . . 50 "	Мука . . . . . 5 г
Яйцо . . . . . $\frac{1}{3}$ шт.	Томат . . . . . 5 "
Мясо из супа . 40 г	Масло . . . . . 3 "
Лук . . . . . 5 "	Сметана . . . . . 10 "
Масло . . . . . 8 "	

Сварить вермишель в соленой воде, откинуть на сито. Перемешать с молоком и яйцом. Выложить половиной вермишели на противень, смазанный маслом. Сверху положить фарш из промолотого через мясорубку супового мяса, припущенного на сковороде вместе с мелко нашинкованным луком. Покрыть вермишелью. Положить сверху масло кусочками, посыпать сухарями. Подавать с томатным соусом.



## МУЧНЫЕ БЛЮДА

### 206. Молочная булка

Мука . . . . .	400 г	Масло . . . . .	40—50 г
Дрожжи . . . . .	10 .	Сахар . . . . .	60 .
Молоко . . . . .	200 .	Желтки . . . . .	2 .

Развести 10 г дрожжей в 1 стакане теплого молока. Добавить 1 чайную ложку масла. Размешать смесь со стаканом муки, выбить лопаточкой и поставить в теплое место на 1 час. Когда опара поднимется, добавить 2 стакана муки, соль, растертую сдобу: 1 столовую ложку масла, 2 столовые ложки сахара и 2 желтка. Хорошо выбить, пока тесто не будет отставать от рук и горшка. Дать еще раз подняться (1½ часа). Вынуть на доску, разделить на булочки, положить на промасленный лист. Подержать ½ часа в теплом месте, смазать каждую булочку молоком и печь ½ часа в умеренно жаркой духовке.

### 207. Сдобные булочки (8 порций)

Мука . . . . .	400 г	Сахар . . . . .	50 г
Дрожжи . . . . .	10 .	Молоко или вода . . . . .	200 .
Яйца . . . . .	2 шт.	Соль . . . . .	5 .
Масло . . . . .	100 г		

1 стакан просеянной муки выложить на стол, сделать посредине ямку, вылить в нее ½ стакана теплой воды, в которой разведен кусочек дрожжей величиной с орешек. Вымешать колобок (не слишком крутой), надрезать его с четырех краев, опустить в кастрюлю с теплой водой, покрыть крышкой, дать подняться в воде (приблизительно 40 минут). Приготовить остальное тесто со сдобой: на доску просеять еще 1½—2 стакана муки, сделать посредине ямку, положить туда 2 желтка, 100 г масла кусочками, 1 чайную ложку сахарного песка и ¾ стакана теплой воды или теплого молока. Вымешать немного это тесто, прибавить поднимшуюся из воды опару (вынуть шумовкой), мешать до тех пор, пока тесто не будет отставать от рук. Поставить его в теплое место часа на 2—3. Когда тесто поднимется вдвое, вы

ложить его на стол, посыпанный мукой, сделать небольшие круглые булочки, дать им ¼ часа подняться на листе, смазать желтком, разведенным ложкой воды, и поставить в духовку на час.

### 208. Жареная булка со шпинатом

Булка черствая . . . . .	100 г	Для пюре из шпината:	
Молоко . . . . .	70 .	Шпинат . . . . .	100 г
Яйца . . . . .	1½ шт.	Сахар . . . . .	5 .
Сахар . . . . .	5 г	Мука . . . . .	10 .
Масло . . . . .	10 .	Молоко . . . . .	50 .
		Масло . . . . .	5 .

2 ломтика черствой булки без корочки намочить в молоке, откинуть на сито, чтобы молоко стекло. Вскипятить это молоко с сахаром, остудить, прибавить ¼ яйца, взбить хорошенько, обмакнуть ломтики булки в это яйцо с молоком, обжарить их в раскаленном масле. 1 яйцо сварить в мешочек, очистить, положить его на гренки, подавать с пюре из шпината.

100 г шпината тщательно перебрать, отбросить корневые части, перемыть в нескольких водах, переложить в кастрюлю и тушить в собственном соку до мягкости (10—15 минут), прибавив 1 чайную ложку сахарного песка. Когда шпинат будет мягким, протереть его, заправить белым соусом: в кастрюльке распустить ½ чайной ложки масла, поджарить в нем 1 чайную ложку муки, дать муке закипеть в масле, развести его горячим молоком (¼ стакана) и дать соусу вариться 20 минут. Прибавить этот густой соус в протертый шпинат, посолить, поставить снова на плиту прогреться «до пара».

### 209. Пышки

Мука . . . . .	30 г	Масло . . . . .	6 г
Молоко . . . . .	100 .	Соль . . . . .	2 .
Яйцо . . . . .	1 шт.	Сахар . . . . .	10 .

Хорошо растереть 1 яйцо с 2 столовыми ложками пшеничной муки, добавлять понемногу ½ стакана молока и щепотку соли. Распустить на сковороде 1 чайную ложку масла, дать подрумяниться, вылить тесто все сразу или отдельными пышками. Дать подрумяниться с обеих сторон. Готовые пышки посыпать сахаром.



## 210. Блинчики с вареньем

Мука . . . . .	40 г	Сахар . . . . .	10 г
Молоко . . . . .	30 "	Масло . . . . .	10 "
Яйцо . . . . .	1/4 шт.	Варенье . . . . .	30 "

Развести тесто из 40 г муки с молоком, прибавить соли, 1/2 чайной ложки сахара, желток; взбить его, чтобы не было комков. Перед тем как жарить, взбить пену из белка, соединить с тестом, жарить на чугунной сковороде в раскаленном масле. Перевернуть и обжарить другую сторону. Выложить блинчики, остудить, смазать вареньем, сложить вчетверо, посыпать сахарной пудрой.

## 211. Пирожки с рисом, капустой, морковью или яблоками

Для теста:

Мука . . . . .	50 г
Молоко . . . . .	20 "
Дрожжи . . . . .	1 "
Масло . . . . .	6 "
Яйцо . . . . .	1/6 шт.

Для фарша:

1) Рис . . . . .	20 г	2) Капуста . . . . .	200 г
Яйцо . . . . .	1/4 шт.	Масло . . . . .	6 "
Масло . . . . .	8 г	Яйцо . . . . .	1/4 шт.
3) Морковь . . . . .	200 г	4) Яблоки . . . . .	100 г
Сахар . . . . .	5 "	Сахар . . . . .	20 "
Яйцо . . . . .	1/4 шт.		
Масло . . . . .	6 г		

Поставить опарное тесто (см. рецепт 206). Раскатать тесто, вырезать пирожки выемкой или стаканом, положить в середине каждого пирожка фарш, соединить края, защипать их, уложить на лист, чуть смазанный маслом, дать подняться в течение 1/2 часа, смазать яйцом, поставить в духовку запечься на 20—25 минут. Из этого теста можно также сделать ватрушки.

Изготовление фарша. 1) Фарш из риса. Отварить рис так, чтобы он был сухой: рис перебрать, перемыть, залить кипятком, дать ему закипеть 1—2 раза, отбросить на сито, промыть холодной водой. Переложить снова в кастрюлю, посолить, залить кипятком так, чтобы вода только покрыла рис, прибавить кусочек масла. По-

ставить варить под крышкой в духовку на 20—25 минут. Выложить рис, положить в него остальное масло, перемешать, остудить, добавить рубленые яйца.

2) Фарш из капусты. Белую капусту порубить сечкой, обдать крутым кипятком, отжать, припустить в кастрюле в распущенном масле до мягкости (сохранить белый цвет капусты!), остудить, смешать с рублеными яйцами.

3) Фарш из моркови. Морковь вымыть щеткой, сварить на пару, очистить, порубить сечкой, прибавить масло, рубленые яйца.

4) Фарш из яблок. Антоновское яблоко очистить, нарезать тонкими дольками, пересыпать сахаром или порубить сечкой вместе с сахаром.

## 212. Пудинг из булки

Булка . . . . .	100 г	Молоко . . . . .	50 г
Масло . . . . .	25 "	Лимон . . . . .	1/10 шт.
Сахар . . . . .	50 "	Соль . . . . .	1 г
Яйцо . . . . .	1 шт.		

1/2 черствой булки (без корочек) размочить в холодной воде. Выжать воду и размять булку ложкой. Добавить растертого масла 25 г (1 столовую ложку), 2 столовых ложки сахара, цедру с 1/2 лимона, 1/2 чайной ложки лимонного сока и 1/4 чайной ложки очищенной соды, разведенной в 1 столовой ложке воды; размешать, прибавить 1 яйцо, взбитое с 2—3 ложками молока. Положить в форму, смазанную маслом, покрыть промасленной бумагой, держать на пару в духовке 1 1/2 часа.

## 213. Пудинг из булки с кремом (3 порции)

Булка . . . . .	200 г	Яйцо . . . . .	1 шт.
Масло . . . . .	30 "	Мука . . . . .	5 г
Молоко . . . . .	100 "	Сахар . . . . .	15 "

1 булку без корочек нарезать ломтиками, намазать на ломтики масло (20 г) и положить слоями в форму, смазанную маслом. Растереть 1 желток с 1/2 стакана молока, прибавить 1 чайную ложку муки, 1 чайную ложку сахарной пудры и вскипятить до густоты, не переставая



мешать. Налить крем на ломтики булки, уложенные в форму. Когда булка станет мягкой, запечь в духовке до желтого цвета ( $\frac{1}{2}$  часа).

#### 214. Суфле из булки (3 порции)

Булка . . . . .	150 г	Масло . . . . .	15 г
Сахар . . . . .	40—50 г	Яйца . . . . .	3 шт.

Намочить 150 г черствой булки в воде пополам с молоком. Размять деревянной ложкой. Прибавить 1 столовую ложку распущенного масла, 2 столовых ложки сахарного песка, 3 желтка и 3 белка, взбитых в пену. Выложить в форму, смазанную маслом и посыпанную сахарным песком. Запечь в духовке.

#### 215. Коржики с маком или анисом

Яйца . . . . .	2 шт.	Сахар . . . . .	100 г
Масло . . . . .	40 г	Мак . . . . .	10 г
Мука . . . . .	250 г		

Размешать 2 желтка, 40 г масла, 3—4 столовых ложки сахарного песка,  $\frac{1}{2}$  чайной ложки аниса или 1 чайную ложку мака. Густо замесить с мукой. Дать тесту постоять час, раскатать его в  $\frac{1}{2}$  пальца толщиной. Вырезать кружки стаканом, выложить на лист, смазанный маслом и посыпанный мукой, наколоть вилкой. Печь в легком жару.

#### 216. Бисквит (из холодной массы)

Яйца . . . . .	5 шт.	Пшеничная мука . . . . .	50 г
Сахарная пудра . . . . .	150 г	Масло . . . . .	10 г
Картофельная мука . . . . .	50 г		

5 желтков растирают с  $\frac{3}{4}$  стакана сахарной пудры до бела (около  $\frac{1}{2}$  часа), затем прибавляют 50 г пшеничной и 50 г картофельной муки и взбитые белки. Наполняют массой смазанную форму и пекут в легком жару. Остывший бисквит нарезать ломтиками, сохранять в закрытой стеклянной банке.

#### 217. Бисквит (заварной)

Яйца . . . . .	4 шт.	Мука картофельная . . . . .	60 г
Сахарная пудра . . . . .	150 г	Масло . . . . .	10 г
Мука пшеничная . . . . .	60 г		

Размешать хорошо 4 желтка со 150 г сахарной пудры. Сильно взбить 4 белка. Всю массу сейчас же поставить на огонь и взбивать, пока она не станет пышной и горячей. Тогда снять и взбивать в холодном месте, пока не остынет. Прибавить 60 г просеянной картофельной и 60 г пшеничной муки, выложить в форму, смазанную маслом и посыпанную мукой, смешанной с сахарной пудрой. Пекут в легком жару до светложелтого цвета. Такой бисквит сохраняется несколько дней, не черствея.

#### 218. Бисквит-рулет

Яйца . . . . .	6 шт.	Мука картофельная . . . . .	60 г
Сахар . . . . .	120 г	Варенье . . . . .	400 г
Мука пшеничная . . . . .	60 г		

Растирать  $\frac{1}{2}$  часа 6 желтков со 120 г сахарного песка, примешать 60 г пшеничной и 60 г картофельной муки и взбитые белки. Эту нежную массу выложить на лист, смазанный маслом; печь в умеренном жару до светло-желтого цвета. Тем временем на стол кладут большой лист гладкой бумаги, посыпают его сахарным песком, готовят 400 г малинового или абрикосового варенья. Как только бисквит приобретает желтый цвет, его сейчас же опрокидывают на бумагу, быстро намазывают варенье широким ножом и свертывают в трубку.

Если бисквитная масса застынет во время обмазывания вареньем и сделается ломкой, то ее вновь помещают на несколько минут в печь: бисквитная масса согреется и станет мягкой.

#### 219. Бисквитишки

Масло сливочное . . . . .	100 г	Яйцо . . . . .	1 шт.
Сахар . . . . .	100 г	Мука . . . . .	200 г

Растереть 100 г сливочного масла с 100 г сахарного песка до бела. Прибавить несколько капель лимонного сока и яйцо; хорошо размешать. Постепенно подмешивать 200 г мягкой муки, пока не получится гладкое



тесто. Раскатать его тонко, нарезать рюмкой, положить на лист, смазанный маслом, и печь в горячей духовке, пока бисквитики не подрумянятся.

## 220. Рулет с маком

(для детей старше 4 лет)

Мука . . . . .	250 г	Мед . . . . .	25 г
Сахар . . . . .	50	Сметана . . . . .	8 "
Мак . . . . .	50	Желток . . . . .	1/2

Поставить сдобное тесто из 250 г муки. Приготовить начинку: перемять 1/4 стакана мака, обдать кипятком, откинуть на сито, переложить на лист, подсушить в духовке. Истолочь в ступке с 1/4 стакана сахара, прибавить 25 г меда, 1/2 столовой ложки сметаны, 1/2 желтка, перемешать. Тесто выложить на доску, посыпанную мукой, раскатать в палец толщиной, наложить сверху начинку из мака, свернуть рулетом, переложить на лист, дать подняться 1/2 часа, смазать яйцом, наколоть вилкой и печь в духовке 1 час.

## 221. Бисквитное печенье

Яйца . . . . .	4 шт.
Сахарная пудра . . . . .	120 г
Мука . . . . .	100

Растереть добела 4 желтка с 1/2 стакана сахарной пудры. Сбить в крепкую пену 4 белка. В растертые желтки всыпать 3/4 стакана мягкой муки и быстро перемешать. Прибавить в два приема взбитые белки и соединить их с остальной массой (мешая несколько раз в одну сторону). На лист, смазанный маслом и посыпанный мукой, выливать столовой ложкой круглые лепешки. Посыпать их сквозь ситечко сахарной пудрой, поставить в духовку (в легкий жар). Как только начнут опадать — выпнуть.

## 222. Бисквит лимонный

Яйца . . . . .	4 шт.	Мука картофельная	50 г
Мука пшеничная	50 г	Сахарный песок	100
Лимон . . . . .	1/10 шт.	Масло сливочное	10

Взять 100 г сахарной пудры, по 50 г муки пшеничной и картофельной. Положить муку и сахар в каменную чашку, сделать ямку, разбить туда 4 яйца и растирать

1/4 часа. Затем добавить 2 взбитых белка, цедру с 1/2 лимона, 1 чайную ложку лимонного сока. Выложить в форму, смазанную сливочным маслом и обсыпанную сахарной пудрой, и поставить в духовку (в легкий жар).

## 223. Бисквитный пудинг

(3 порции)

Яйца . . . . .	3 шт.	Сахарная пудра . . . . .	60 г
Мука . . . . .	60 г	Масло . . . . .	5

Растирать 3 желтка с 60 г сахарной пудры (2 столовые ложки верхом) не менее 1/4 часа. Затем прибавить 60 г пшеничной муки и 3 взбитых белка. Выложить в форму, смазанную маслом, закрыть ее крышкой и поставить на пар, т. е. в другую кастрюлю с горячей водой на 1/2 часа (для того, чтобы форма все время оставалась в кипящей воде до самых краев, следует по мере выпаривания подливать горячей воды). Подавать с малиновым соусом: 3 столовые ложки малинового варенья развести в 1 стакане кипящей воды, дать 1 раз вскипеть.

## 224. Печенье сдобное

Масло . . . . .	100 г	Сода . . . . .	5 г
Молоко . . . . .	150	Мука пшеничная . . . . .	100
Сахар . . . . .	100	Мука картофельная . . . . .	400

100 г масла растереть добела, прибавить 3/4 стакана молока, 1/2 стакана сахарного песка, 1 чайную ложку соды (не верхом!), хорошо все растереть. Всыпать 1 стакан пшеничной муки и 2 стакана картофельной муки, хорошенько размешать, чтобы получилось гладкое тесто. Вынести его на холод на 1—2 часа. Раскатать в 1/2 пальца толщиной, вырезать рюмочкой или выемкой, наколоть вилкой. Положить на лист, смазанный маслом, и печь в умеренном жару.

## 225. Печенье из овсяной муки или геркулеса

Мука . . . . .	100 г	Соль . . . . .	2 г
Крупа геркулес . . . . .	50	Яйцо . . . . .	1 шт.
Сахар . . . . .	30	Молоко . . . . .	50 г
Масло . . . . .	10		

Размешать 100 г муки, 50 г геркулеса, 30 г сахара, щепотку соли, добавить очищенной соды на кончике



ножа. Распустить 5 г масла и размешать его со взбитым яйцом и 2 столовыми ложками молока; масса должна быть густой. Раскатать тесто на доске, обсыпанной мукой, вырезать стаканом кружочки, положить на лист, смазанный маслом, и печь в умеренном жару 20 минут.

## 226. Печенье шоколадное

Сахарная пудра . . . . .	100 г	Шоколад . . . . .	50 г
Белки . . . . .	2	Кофе (суррогат) . . . . .	10 г

2 белка,  $\frac{1}{2}$  стакана сахарной пудры, 50 г натертого шоколада, 2 чайные ложки кофе (суррогат) мешать, пока масса не загустеет настолько, чтобы не падала с ложечки. На лист, покрытый бумагой, выкладывают массу и ставят в духовку (в легкий жар). Печенье готово, когда легко сходит с листа.

## 227. Печенье ореховое

Мука . . . . .	100 г	Яйца . . . . .	5 шт.
Сахар . . . . .	300	Орехи грецкие . . . . .	2 стакана

2 стакана очищенных грецких орехов пропустить через мясорубку. Смешать с  $1\frac{1}{2}$  стаканами сахарного песка, растертого с 5 желтками. Прибавить 100 г муки и соединить с 5 взбитыми белками. Выложить на мокрую доску. Скатать колбаски шириной в 2 пальца. Нарезать ломтиками шириной в палец, уложить на лист, смазанный маслом; сверху каждого печенья положить по половине очищенной миндалینی.

## 228. Печенье песочное

Мука . . . . .	100 г	Масло сливочное . . . . .	50 г
Сахар . . . . .	40	Сметана . . . . .	20

Мелкий сахарный песок или сахарную пудру растирают в эмалированном тазу с маслом и сметаной до получения однородной массы. Постепенно в массусыпают муку при постоянном размешивании. Когда тесто станет густым, его выкладывают на деревянный стол или на доску, в тесто высыпают остатки муки и хорошо вымешивают (для того лучше разделить всё полученное тесто

120

*Печенье песочное делают. Яйца берут не очень большие, размер, чем и их жир на жире. (уменьшенное) между ними делают вазу*

*или, а верхнюю лепешку заминают и жирно и укрепит сладость и вазу. Иначе - 2 см.*

на несколько отдельных кусков). Затем тесто раскатывают скалкой слоем толщиной в 1 сантиметр. Стаканчиком или специальными формочками вырезают печенья и пекут на железных листах в не очень горячем духовом шкафу.

## 229. Яблочный пудинг

(4 порции)

Яблоки . . . . .	400 г	Масло . . . . .	25 г
Мука . . . . .	100	Молоко . . . . .	50
Сахар . . . . .	50	Яйцо . . . . .	1 шт.
Соль . . . . .	1		

Разрезать 3—4 небольших яблока на 4 части, поставить печь в духовку с небольшим количеством воды, а затем залить их тестом, которое готовится следующим образом: 100 г муки, 50 г сахарного песка и  $\frac{1}{4}$  ложки очищенной соды мешать 5—6 минут. Прибавить 25 г масла, 2 столовые ложки нагретого молока и взбитое яйцо. Хорошенько все взбить. Положить в форму, смазанную маслом, и печь в духовке  $\frac{1}{2}$  часа.

## 230. Лимонный пудинг

(4 порции)

Мука . . . . .	50 г	Соль . . . . .	1 г
Масло . . . . .	50	Яйцо . . . . .	1 шт.
Сухари . . . . .	100	Лимон . . . . .	$\frac{1}{2}$
Сахар . . . . .	75	Сода . . . . .	1 г

Смешать 50 г муки, 50 г растертого масла, 100 г просеянных сухарей, 75 г сахара, щепотку соли. Добавить взбитое яйцо, цедру и сок от  $\frac{1}{2}$  лимона. Развести в 1 столовой ложке воды  $\frac{1}{4}$  чайной ложки очищенной соды и добавить в массу. Хорошо перемешать, положить в смазанную форму, накрыть промасленной бумагой, держать на пару  $1\frac{1}{2}$  часа.

## 231. Яблочная шарлотка

Яблоки . . . . .	250 г	Булка . . . . .	150 г
Масло . . . . .	20	Сахар . . . . .	15
Корица . . . . .	3		

Очистить 4 яблока, разрезать каждое на 4 части. Растопить 1 чайную ложку (5 г) масла, принести

121



в нем яблоки; посыпать сахаром, прибавить немного корицы и  $\frac{1}{2}$  стакана воды. Смазать форму маслом (5 г), обложить дно и бока ломтиками черствой булки, смазанной маслом (10 г), а в середину положить яблоки, покрыть сверху ломтиками булки. Поставить в духовку. Когда булка хорошо подрумянится, выложить на блюдо.

### 232. Пряники медовые

Сахар . . . . .	125 г	Мука . . . . .	200 г
Мед . . . . .	125 г	Цукаты . . . . .	50 г
Сода . . . . .	3 г	Масло . . . . .	5 г

Смешать 125 г сахарного песка с 125 г меда, прибавить  $\frac{1}{2}$  кофейной ложечки соды, развести постепенно 1 стаканом кипящей воды. Для аромата положить 50 г цукатов, немного цедры, лимонной или апельсиновой. В чайник всыпать 200 г муки, развести сладкой жидкостью. Глубокую сковороду смазать маслом, вылить в нее приготовленную массу, поставить в духовку (в легкий жар). Когда пряник зарумянится, покрыть его крышкой, подержать еще минут 10, вынуть, остудить. Выложить на доску, нарезать кусочками.

### 233. Мятные пряники

Мука . . . . .	300 г	Сода . . . . .	5 г
Яйцо . . . . .	1 шт.	Мятное масло . . . . .	8 капель
Молоко . . . . .	100 г		
Сахар . . . . .	200 г		

Высыпать 2 стакана просеянной муки на доску горкой, вмешать 1 чайную ложку соды и 8 капель мятного масла. Развести 1 яйцо в  $\frac{1}{2}$  стакана молока. В муке сделать посередине ямку, высыпать в нее 1 стакан сахарного песка и молоко, разведенное с яйцом. Замесить негустое тесто. Сделать из него на доске, посыпанной мукой, небольшие (в 3 пальца шириной) батончики, разрезать их на ровные кусочки, обвалять в муке, придать им круглую форму пряника, положить их на лист, густо посыпанный мукой, поставить в очень легкий жар. Пряники должны быть чуть розоватые.

### 234. Коврижка (8 порций)

Мука . . . . .	250 г	Яйцо . . . . .	$\frac{1}{2}$ шт.
Молоко или вода . . . . .	100 г	Корица . . . . .	3 г
Сахар . . . . .	100 г	Гвоздика . . . . .	2 г
Мед . . . . .	125 г	Сода . . . . .	2 г
Масло сливочное . . . . .	5 г		

$\frac{1}{2}$  стакана муки просеять, прибавить в нее  $\frac{1}{2}$  яйца,  $\frac{1}{2}$  стакана сахара,  $\frac{1}{2}$  стакана разогретого меда,  $\frac{1}{2}$  стакана теплой воды или молока; смешать, положить в тесто  $\frac{1}{2}$  чайной ложки соды,  $\frac{1}{2}$  чайной ложки толченой корицы,  $\frac{1}{2}$  чайной ложки толченой гвоздики. По желанию можно положить 25 г цукатов или орехов. Хорошо перемешать (тесто должно быть густоты сметаны), выложить на противень, хорошо смазанный маслом, запечь в легкой духовой печи, дать остыть, посыпать сахарной пудрой или разрезать пополам и смазать фруктовым пюре. Можно печь в печи «Чудо».

### 235. Снежки

Белки . . . . .	3
Сахарная пудра . . . . .	100 г

Взбить хорошенько 3 белка, осторожно прибавить к ним 100 г сахарной пудры, цедры с  $\frac{1}{2}$  лимона. Быстро выложить столовой ложкой яйцевидные кучки на лист, побрызганный холодной водой, печь до желтоватого цвета в легком жару. Снять осторожно печенье ножом. Сохраняется долго в закрытой банке.

### ОВОЩНЫЕ БЛЮДА

Овощи очень ценны в детском питании, так как они содержат большое количество витаминов и минеральных солей, особенно зеленые овощи.

Следует употреблять в пищу только свежие, хорошо сохранившиеся овощи. Овощные блюда должны изготовляться непосредственно перед подачей.

До чистки овощи необходимо тщательно перебрать и перемыть. Весной надо следить, чтобы в пищу малых детей не попал проросший картофель. Ввиду того, что



важные для питания вещества залегают непосредственно под кожурой, овощи, предварительно хорошо вымытые щеткой, надо очищать очень тонко, лучше же варить их в кожуре на пару или в небольшом количестве горячей воды, чтобы они тушились под крышкой. Не следует допускать, чтобы овощи очищались задолго до приготовления, так как при этом в холодную воду переходят растворимые в воде витамины (В и С), а также и минеральные соли.

Овощи надо опускать в кипящую воду. Воду, в которой варились овощи, не выливать, а употреблять на заправки и в соусы.

Для грудных детей овощи после варки протирают горячими сквозь волосяное сито. Протертые овощи больше не кипятятся, а только подогреваются «до пара».

Масло в овощные блюда кладут, когда они уже совсем готовы.

Время варки овощей — не больше  $\frac{3}{4}$ —1 часа. От никелевой посуды овощи темнеют.

В питании детей старше 1—1½ лет, особенно при затруднении в обеспечении свежими овощами, следует использовать изготавливаемые нашей пищевой промышленностью специально для детей (указано на этикетках банок) консервированные пюре из протертой моркови, шпината, зеленого горошка и пр. Эти пюре можно применять и самостоятельно и как гарнир ко второму блюду. Перед едой овощные пюре обязательно надо подогреть.

### 236. Картофель (вареный на пару)

До чистки вымыть картофель щеткой; на дно кастрюли с крышкой опустить небольшое сито, налить горячей воды, чтобы вода не доставала до дна сита; на сито положить чистый картофель, который будет вариться на пару. Кастрюлю закрыть. Не солить во время варки.

### 237. Картофель в «мундире»

Вымыть картофель щеткой, наполнить им кастрюлю до половины, залить водой, покрыть крышкой и варить до мягкости (30—40 минут). Когда будет наполовину

готов — посолить. Слить воду и дать картофелю высохнуть без крышки. Подавать очищенным со сливочным маслом.

### 238. Пюре из печеной картошки

Картофель . . . . .	150 г	Масло . . . . .	6 г
Молоко . . . . .	50 „	Соль . . . . .	2 „

Вымыть щеткой 1 большую картофелину, спечь в духовке и вынуть, когда кожица еще мягкая. Осторожно снять кожицу, протереть картофель сквозь волосяное сито, смешать с  $\frac{1}{4}$  стакана горячего молока, чтобы пюре приняло вид сметанообразного теста, разогреть (не кипятить), прибавить кусочек сливочного масла.

### 239. Картофельное пюре с желтком

Картофель . . . . .	250 г	Молоко . . . . .	100 г
Масло . . . . .	6 „	Желток . . . . .	$\frac{1}{8}$

Сварить на пару или спечь в духовке 250 г вымытого картофеля, очистить, протереть горячим сквозь сито, переложить снова в кастрюлю, прибавить  $\frac{1}{2}$  стакана (100 г) кипящего молока, немного соли. Взбить хорошо, чтобы пюре получилось пышное, белое, без комков. Масло растереть с желтком, вмешать в него готовое пюре.

### 240. Картофельное пюре с томатом

Картофель . . . . .	200 г	Масло . . . . .	15 г
Томат . . . . .	50 „		

Спечь в духовке 2 небольшие картофелины, вынуть ложкой мякоть, посолить, вмешать вилкой 15—20 г свежего несоленого масла. Сверху пюре положить 2 ломтика свежего томата. Поставить на 5 минут в духовку.

### 241. Картофель жареный

Картофель . . . . .	250 г	Соль . . . . .	2 г
Масло . . . . .	10 „		

Очистить картофель, нарезать пластинками и поставить с 10 г масла (1 чайная ложка) и  $\frac{1}{2}$  чайной ложки воды в духовку, пока не поджарится до мягкости.



## 242. Картофель фаршированный

Картофель . . . 200—250 г	Петрушка или укроп 5 г
Желток . . . $\frac{1}{2}$	Соль . . . . . 2
Масло . . . . . 8 г	

Очистить 2 ровные картофелины, опустить в крутой соленый кипяток, варить под крышечкой до половины готовности. Вынуть, срезать верхушку; осторожно выскоблить ложечкой середину. Протереть вынутую мякоть через сито, прибавить  $\frac{1}{2}$  желтка, 1 чайную ложку масла, рубленой петрушки и соли. Хорошо растереть деревянной ложкой; прибавить соуса или бульона и ими же побрызгать каждую картофелину. Наполнить этим фаршем середину картофеля, поставить в духовку запечься в сотейнике, смазанном маслом.

## 243. Картофель, фаршированный ветчиной

Картофель . . . . . 200 г	Масло . . . . . 10 г
Ветчина . . . . . 30	Соль . . . . . 2
Молоко . . . . . 50	

Спечь в духовке хороший круглый ровный картофель (200 г), срезать верхушку, выскоблить мякоть из середины, смешать ее с кусочками ветчины, нарезанной маленькими кубиками, размешать все с кипящим молоком. Наполнить этим фаршем печеный картофель, сверху положить кусочек сливочного масла, посыпать просеянными сухарями, поставить в духовку запечься.

## 244. Картофель под бешамелью

Картофель . . . 200 г	Соль . . . . . 2 г
Масло . . . . . 12	Сухари . . . . . 5
Молоко . . . . . 100	Укроп . . . . . 5
Мука . . . . . 5	

Сварить 200 г картофеля в «мундире». Приготовить белый соус бешамель (см. рецепт 128). На глубокую сковороду (сотейник), смазанную маслом, уложить слоями очищенный картофель, нарезанный кружочками, и соус бешамель (последний слой — соус). Сверху положить несколько маленьких кусочков масла, посыпать толчеными просеянными сухарями, поставить в духовку запечься до румяного цвета. При подаче посыпать укропом.

## 245. Картофельная запеканка

Картофель . . . 200 г	Масло . . . . . 15 г
Мука . . . . . 5	Соль . . . . . 2
Сметана . . . . . 20	

Сварить картофель в «мундире», очистить, горячим протереть сквозь сито. Смешать его с 1 чайной ложкой муки, 1 чайной ложкой масла и солью, чтобы получилось плотное тесто. Положить на сковороду, смазанную маслом и посыпанную мукой, наколоть вилкой, сверху положить 1 столовую ложку сладкой сметаны, поставить в печь на  $\frac{1}{4}$  часа.

## 246. Запеканка из картофеля и капусты

Картофель . . . 100 г	Сухари . . . . . 6 г
Капуста . . . . . 100	Соль . . . . . 2
Масло . . . . . 15	

Сварить отдельно в соленой воде 100 г картофеля и 100 г рубленой свежей капусты, перемешать, посолить. Положить смесь в сотейник, хорошо смазанный маслом, сверху положить 1 столовую ложку масла маленькими кусочками, посыпать просеянными сухарями, покрыть промасленной бумагой. Запекать в духовке 20—30 минут.

## 247. Картофель молодой с маслом и сметаной

Картофель молодой 250 г	Соль . . . . . 2 г
Масло . . . . . 10	Укроп . . . . . 5
Сметана . . . . . 20	

Вымыть молодой картофель щеткой, сварить в небольшом количестве воды, нарезать ломтиками, мелкий — оставить целиком. Положить в глубокий сотейник, смазанный густо маслом, полить сверху горячей сметаной, распущенной вместе с маслом, посолить, поставить в духовку, время от времени сотейник потряхивать. При подаче полить свежей сметаной, посыпать рубленым укропом.



#### 248. Котлеты из картофеля с грибным соусом

Картофель . . . . .	200 г	Для соуса:	
Яйцо . . . . .	$\frac{1}{4}$ шт.	Грибы сушеные . . .	3 г
Масло . . . . .	10 г	Мука . . . . .	3 "
Сухари . . . . .	5 "	Масло . . . . .	3 "
Соль . . . . .	2 "	Сметана . . . . .	10 "

Сварить 200 г картофеля в крутом кипятке, очистить, протереть через сито. Прибавить  $\frac{1}{4}$  яйца, соли, размешать, разделить крокеты или котлеты, обвалить их в просеянных сухарях с мукой, обжарить в раскаленном масле. Подавать с грибным или белым соусом.

#### 249. Пирог (или пирожки) картофельный с мясом

Картофель . . . . .	200 г	Яйцо . . . . .	$\frac{1}{2}$ шт.
Мясо из супа . . . . .	40 "	Лук . . . . .	5 г
Масло . . . . .	8 "	Бульон . . . . .	20 "
Молоко . . . . .	30 "		

Сварить картофель на пару, очистить, протереть, развести молоком, посолить, прибавить немного масла, 1 яйцо, взбить, выложить половину пюре на противень, смазанный маслом. Сверху положить фарш из мяса: промолотое суповое мясо припустить с луком на сковороде, остудить, смешать с рубленным вареным яйцом. Покрыть фарш остальным пюре, посыпать сухарями, сбрызнуть сверху маслом, запечь в духовке. Можно приготовить вместо пирога пирожки. Вместо фарша из мяса можно приготовить фарш из капусты, из моркови, из риса с яйцами и грибами.

#### 250. Морковное пюре

Морковь . . . . .	200 г	Сахар . . . . .	5 г
Молоко . . . . .	100 "	Манная крупа . . .	5 "
Масло . . . . .	8 "		

Очистить морковь, нарезать ломтиками или нашинковать, чуть покрыть горячей водой, добавить 1 чайную ложку сахара и 1 чайную ложку масла, покрыть крышкой, тушить до мягкости. Протереть через сито (для ребенка до 2 лет). Посолить, прогреть на плите с соусом бешамель. В готовое пюре положить сливоч.

#### 251. Котлеты из моркови

Морковь . . . . .	200 г	Сахар . . . . .	5 г
Мука . . . . .	6 "	Соль . . . . .	3 "
Масло . . . . .	12 "	Яйцо . . . . .	$\frac{1}{5}$ шт.
Молоко . . . . .	50 "		

200 г моркови очистить, нашинковать, залить кипятком, чтобы вода только прикрыла морковь, тушить под крышкой 25—30 минут с 5 г сахара. Протереть сквозь сито вместе с ломтиком булки, вымоченной в молоке, прибавить  $\frac{1}{5}$  яйца, разделить котлеты (2 штуки на порцию), смазать их белком, обвалить в просеянных сухарях, обжарить в раскаленном масле.

Вместо булки в протертую морковь можно положить очень густой белый соус.

#### 252. Запеканка из моркови

Морковь . . . . .	200 г	Молоко . . . . .	50 г
Масло . . . . .	10 "	Соль . . . . .	2 "
Мука . . . . .	5 "	Сахар . . . . .	3 "
Яйцо . . . . .	$\frac{1}{4}$ шт.		

200 г моркови обмыть, очистить, нашинковать, залить кипятком, чтобы морковь была им чуть покрыта, тушить с сахаром под крышкой 20 минут. Приготовить густой соус-заправку, вмешать туда морковь,  $\frac{1}{4}$  желтка, сбить в пену белок, смешать, выложить в сотейник, смазанный маслом, посыпать просеянными сухарями, сверху положить несколько маленьких кусочков масла или побрызгать распущенным маслом ( $\frac{1}{2}$  чайной ложки). Запечь в духовке или сварить в водяной бане.

#### 253. Морковно-яблочный пудинг

Морковь . . . . .	100 г	Яйцо . . . . .	$\frac{1}{3}$ шт.
Яблоки . . . . .	100 "	Сахар . . . . .	15 г
Булка . . . . .	20 "	Масло . . . . .	6 "
Молоко . . . . .	30 "		

Морковь вымыть щеткой, сварить на пару, очистить, протереть, смешать с сырым тертым яблоком, протертой булкой, вымоченной в молоке, с сахаром, желтком и белком, взбитым в пену. Выложить в формочку, смазанную маслом и посыпанную сухарями. Покрыть промасленным кружком бумаги. Варить в водяной бане 40—45 минут.



## 254. Морковные, кабачковые или баклажанные оладьи

Мука . . . . .	30 г	Сахар . . . . .	5 г
Молоко . . . . .	30 "	Яйцо . . . . .	$\frac{1}{3}$ шт.
Морковь . . . . .	50 "	Дрожжи . . . . .	2 г
или кабачки . . . . .	100 "	Масло . . . . .	10 "

Поставить опару на оладьи: 30 г муки развести 30 г молока, прибавить 2 г дрожжей,  $\frac{1}{3}$  желтка, растертого с 5 г сахара, дать опаре подняться. Перед выпечкой прибавить 1 столовую ложку протертой моркови, сваренной на пару, и белок, сбитый в пену. Жарить на раскаленном масле. Подавать со сметаной или маслом.

Вместо моркови можно прибавить 100 г сырых кабачков или баклажан, очищенных от кожицы и сердцевины и пропущенных через мясорубку.

## 255. Пюре из шпината

Шпинат . . . . .	200 г	Молоко . . . . .	100 г
Сахар . . . . .	10 "	Сливки . . . . .	20 "
Масло . . . . .	10 "	Соль . . . . .	2 "
Мука . . . . .	6 "	Желток . . . . .	1

200 г шпината перемыть в нескольких водах, отделить от стебельков, откинуть на сито, затем тушить в собственном соку с 1 чайной ложкой сахарного песка. Когда шпинат станет мягким (через 10 минут), протереть. Приготовить заправку: распустить 1 чайную ложку масла, прибавить 1 чайную ложку муки, разбавить  $\frac{1}{2}$  стакана молока или бульона, дать покипеть минут 15. Опустить в соус протертый шпинат, добавить соли, дать еще раз закипеть.

В готовый шпинат подмешать сырой желток, размешанный с 1—2 столовыми ложками сливок или молока и масла.

## 256. Пюре из цветной капусты

Цветная капуста . . . . .	150 г	Сахар . . . . .	5 г
Масло . . . . .	10 "	Молоко . . . . .	100 "

Небольшой кочан цветной капусты очистить, срезать зеленые части, вымыть в нескольких водах и положить в крутой чуть посоленный кипяток с кусочком пиленого

сахара. Когда капуста станет мягкой, снять с нее белую часть, а головки обсушить в кастрюльке и взбивать вилкой, пока она не станет пышной и сладковатой; разбавить  $\frac{1}{2}$  стакана молока и 1 чайной ложкой сливочного масла, хорошенько взбить.

Чтобы сделать запеканку, взбитую массу кладут в сотейник, смазанный маслом, посыпают сухарями, сверху кладут несколько кусочков масла и запекают.

## 257. Цветная капуста с маслом

Кочан обмыть (для уничтожения насекомых, которые иногда имеются, погрузить на 1 минуту в кипяток), отделить от ребрышек и кочерыжки, поставить вариться в 0,5 л соленого кипятку (соли  $\frac{1}{2}$  чайной ложки). Когда капуста будет готова (через 20—25 минут), переложить ее шумовкой в маленькую кастрюльку, залить 1 чайной ложкой распущенного масла, посыпать сухарями и поставить еще на минуту в духовку.

## 258. Цветная капуста под соусом

Капуста . . . . .	150 г	Мука . . . . .	6 г
Молоко . . . . .	100 "	Соль . . . . .	2 "
Масло . . . . .	10 "		

Обмыть цветную капусту и варить в воде пополам с молоком, прибавить соли, осторожно вынуть, поставить в теплое место. Распустить 10 г масла, поджарить в нем чайную ложку просеянной муки, приливая остывшую воду, в которой варился кочан, и этим соусом залить капусту.

## 259. Цветная капуста с картофельным пюре

Цветная капуста . . . . .	100 г	Масло . . . . .	10 г
Картофель . . . . .	100 "	Соль . . . . .	2 "
Молоко . . . . .	100 "		

Сварить цветную капусту в соленой воде, отбросить на сито, протереть, прибавить в пюре протертый картофель. Развести горячим молоком, посолить, прогреть на плите, взбивая вилкой или венчиком до пара. При подаче на стол вмешать 1 чайную ложку сливочного масла.



### 260. Пудинг из цветной капусты

Цветная капуста . . . 150 г	Масло . . . . . 10 г
Булка . . . . . 20 "	Мука . . . . . 5 "
Молоко . . . . . 50 "	Соль . . . . . 3 "
Яйцо . . . . . $\frac{1}{3}$ шт.	

Сварить небольшой кочан цветной капусты в соленой воде; отбросить на сито, протереть. Прибавить 1 ломтик булки, намоченный в молоке. Смешать с сырым желтком и сбитым белком. Выложить в небольшую форму, смазанную маслом, поставить в водяную баню на 20—30 минут (в духовку или на керосинку). При подаче на стол полить белым соусом.

### 261. Суфле из цветной капусты

Цветная капуста . . . 150 г	Молоко . . . . . 100 г
Масло . . . . . 10 "	Яйцо . . . . . $\frac{1}{2}$ шт.
Мука . . . . . 5 "	

Сварить небольшой кочан цветной капусты, протереть его. Смешать с очень густым белым соусом, сваренным из 1 чайной ложки масла, 1 чайной ложки муки и  $\frac{1}{2}$  стакана молока; посолить, прогреть на плите до пара. Снять с огня, вмешать  $\frac{1}{2}$  хорошо взбитого яйца. Влить все в форму, смазанную маслом, варить в водяной бане 30 минут. Подавать с самой свежей сметаной.

### 262. Капуста (молодая, свежая)

Капуста . . . . . 200 г	Мука . . . . . 6 г
Масло . . . . . 10 "	Соль . . . . . 2 "
Молоко . . . . . 100 "	

$\frac{1}{2}$  кочна молодой, свежей капусты обмыть, удалить кочерыжку. Изрезать мелко и тушить в  $\frac{1}{2}$  стакана молока пополам с водой. Когда станет мягкой, прибавить чайную ложку масла и всыпать 1 чайную ложку муки, чтобы не образовалось комочков. Проварить еще немного и подавать на стол. Так же можно приготовить и другие овощи: брюкву, морковь, цветную капусту.

### 263. Запеканка из капусты

Капуста . . . . . 200 г	Сыр . . . . . 10 г
Масло . . . . . 15 "	Сухари . . . . . 6 "
Мука . . . . . 5 "	Соль . . . . . 3 "
Молоко . . . . . 100 "	

Небольшой кочан капусты разрезать на 4 части, вырезать кочерыжку и ребра листьев, обварить кипятком, опустить в крутой, чуть посоленный кипяток, дать вскипеть, отбросить на сито, порубить мелко, смешать с густым соусом бешамель, посолить, прогреть. Выложить в сотейник, смазанный маслом, посыпать сверху 1 чайной ложкой тертого неострого сыра и сухарями. Сверху положить несколько кусочков масла и запечь в духовке до розового цвета. Можно добавить  $\frac{1}{4}$  крутого рубленого яйца.

### 264. Котлеты из свежей капусты

Капуста . . . . . 200 г	Молоко . . . . . 50 г
Лук . . . . . 10 "	Яйцо . . . . . $\frac{1}{4}$ шт.
Масло . . . . . 15 "	Сухари . . . . . 5 г
Мука . . . . . 5 "	Соль . . . . . 3 "
Сахар . . . . . 2 "	

200 г свежей капусты порубить мелко. Опустить капусту в кипяток, дать прокипеть, откинуть на решето. В кастрюлю положить 1 чайную ложку масла, припустить в нем нашинкованный лук до розового цвета (следить, чтобы лук не подгорел!), отжать капусту и тушить до мягкости, помешивая, чтобы она была белого цвета; остудить.

В кастрюльке отдельно приготовить густой, как каша, белый соус (см. рецепт 121). Вмешать в него капусту,  $\frac{1}{4}$  желтка, остудить, выложить на муку, разделить на 2 части, разделить котлетки, смазать белком, обвалить в просеянных сухарях, обжарить в кипящем масле.

### 265. Капуста и другие зеленые овощи

Очистить и вымыть капусту. Опустить в кипяток, закрыть крышкой и дать кипеть не больше 5 минут. Слить воду, снова положить капусту в кастрюлю, залить ста-



каном кипятку, закрыть крышкой и тушить на слабом огне около  $1\frac{1}{2}$ — $\frac{3}{4}$  часа, пока она не станет мягкой. Таким же образом приготавливаются все зеленые овощи. При этом способе в овощах сохраняются их минеральные соли. При обычном же способе варки последние выливаются вместе с водой, в которой варились овощи.

#### 266. Шницель капустный

Капуста свежая . . . . .	300 г	Сухари панировочные . . . . .	10 г
Масло топленое . . . . .	12 .	Яйцо . . . . .	$\frac{1}{2}$ шт.
Сметана . . . . .	25 .		

Небольшой кочан капусты (1000—1200 г) моют, снимают верхние 1—2 слоя листьев и разделяют на 4 части. Вырезав кочерыжку, куски капусты опускают в горячую подсоленную воду и дают прокипеть, после чего выкладывают на сито, чтобы стекла вода. Слегка охлажденные куски капусты вложить в марлю и, отжав, придать им форму круглых лепешек толщиной в палец. Обвалять в яйце, затем в сухарях и жарить на раскаленной сковороде.

#### 267. Бобы зеленые (очень молодые)

100 г бобов очистить, снять боковые волокна, нарезать наискось, опустить в соленый кипяток и варить, как указано в рецепте 265. Подавать или со свежим сливочным маслом или с соусом бешамель (рецепт 128).

#### 268. Бобы (пюре)

(для детей старше 4 лет)

Перебрать сухие бобы (50 г), замочить их с вечера в холодной воде. На следующий день поставить варить в той же воде (воды не должно быть много). Когда бобы станут мягкими, прибавить соли. Протереть сквозь сито; прибавить 10 г масла, разогреть и подавать как гарнир.

#### 269. Сборные овощи

Картофель . . . . .	80 г	Цветная капуста . . . . .	50 г
Брюква . . . . .	50 .	Мука . . . . .	6 .
Морковь . . . . .	100 .	Молоко . . . . .	100 .
Зеленый горошек . . . . .	30 .	Сахар . . . . .	5 .
Масло . . . . .	5 .	Соль . . . . .	3 .

Очистить 100 г молодых овощей (моркови, репы), нарезать кубиками, опустить в соленый кипяток, прибавить  $\frac{1}{2}$  чайной ложки сахара. Когда овощи будут наполовину готовы, прибавить 80 г нарезанного картофеля и 30 г зеленого горошка. Варить под крышкой с очень небольшим количеством воды.

Приготовить соус-заправку из  $\frac{1}{2}$  чайной ложки масла, 1 чайной ложки муки,  $\frac{1}{2}$  стакана молока. Проварить соус минут 20, влить в овощи, дать хорошо прокипеть вместе. В готовые овощи можно прибавить 20 г густых сливок и масло.

#### 270. Брюквенный соус

Брюква . . . . .	100 г	Сахар . . . . .	5 г
Масло . . . . .	10 .		

Очистить и нарезать маленькими кубиками 1 небольшую, молодую и нежную брюкву, удалив все волокнистые и твердые части, поставить на огонь, залив небольшим количеством горячей воды; тушить под крышкой до мягкости, прибавить 10 г масла,  $\frac{1}{2}$  чайной ложки сахара, соли и тушить еще минут 5. Можно прибавить немного соуса бешамель (рецепт 128).

#### 271. Брюква печеная

Брюква . . . . .	150 г	Масло . . . . .	10 г
------------------	-------	-----------------	------

Обмыть брюкву, положить в духовку спечься до мягкости (2—3 часа). Готовую брюкву очистить, нарезать ломтиками, подавать со сливочным маслом.

Для маленьких детей — очистить, протереть сквозь сито и подавать на стол, размешав со сливочным маслом.



## 272. Зеленый горошек

Горошек зеленый . . . 1/2 ст.	Мука . . . . . 3 г
Вода . . . . . 50 г	Сахар . . . . . 10
Молоко . . . . . 30	Зелень петрушки . . . 2
Масло . . . . . 10	

1/2 стакана лущеного горошка опустить в 1/2 стакана соленой воды, положить 1/2—1 кусок пяленного сахара и 1/2 столовой ложки зелени петрушки. Тушить в кастрюле под крышкой до мягкости. В готовый горошек прибавить 10 г сливочного масла. Можно заправить 1/2 чайной ложки муки, разведенной в 2 столовых ложках молока, дать еще прокипеть минут 10.

## 273. Пюре из чечевицы

Чечевица . . . . . 50 г	Сахар . . . . . 3 г
Желток . . . . . 1	Соль . . . . . 0,5
Бульон . . . . . 45 г	

50 г чечевицы перебрать, перемыть в холодной воде, залить водой, дать вскипеть, откинуть на сито; залить вторично холодной водой и разварить ее до мягкости под крышкой. Протереть сквозь сито, прибавить 1 желток, разведенный в 3 столовых ложках бульона, соли, немного сахара, размешать хорошенько, поставить на пар в духовку.

## 274. Винегрет летний

Картофель . . . 100 г	Помидоры . . . 30 г
Морковь . . . . 30	Яблоки . . . . 50
Брюква . . . . 30	Огурец . . . . 50
Свекла . . . . 50	Сметана . . . . 20
Сахар . . . . . 5	Лимон . . . . . 1/20 шт.

Молодые овощи (морковь, репу, свеклу) очистить, нарезать кубиками, отварить в небольшом количестве воды (опускать в кипящую воду); свеклу варить отдельно. Когда овощи будут наполовину готовы, добавить нарезанный кубиками картофель. Так же нарезать очищенный свежий огурец, антоновское яблоко, помидор, посолить, смешать все вместе, заправить соусом (см. рецепт 280).

## 275. Салат из помидов и картофеля

Картофель . . . . . 200 г	Яйца . . . . . 1/2 шт.
Помидоры . . . . . 100	Сметана . . . . . 20 г
Горошек молодой . . 50	Укроп . . . . . 5

1. Отварить картофель на пару, очистить, нарезать ломтиками. Очистить помидор от кожицы, нарезать ломтиками, вынув зернышки; 1/2 яйца, сваренного вкрутую, нарубить, смешать все вместе, посолить, посыпать укропом. Сверху полить 20 г сметаны.

2. Нарезать картофель и помидор кубиками, смешать с отваренным в соленом кипятке молодым горошком; заправить крутым желтком, растертым со сметаной.

## 276. Баклажаны

Синие баклажаны . . 150 г	Сметана . . . . . 20—25 г
Помидоры . . . . . 50	Укроп . . . . . 5 г
Мука . . . . . 10	Соль . . . . . 3
Масло . . . . . 12	

Небольшой синий баклажан очистить от кожицы, вынуть зернышки, нарезать ломтиками, обвалять в муке, обжарить в раскаленном масле. Обжаренные ломтики баклажана положить в кастрюлю, прибавить помидор, нарезанный ломтиками, очищенный от кожицы и зернышек. Посолить, накрыть крышкой, тушить в духовке 3/4 часа. За 10 минут до подачи на стол прибавить 2 столовые ложки сметаны и рубленой петрушки или укропа.

## 277. Фаршированные помидоры

Помидоры . . . 100 г	Масло . . . . . 6 г
Яйцо . . . . . 1 шт.	Молоко . . . . . 50
Мука . . . . . 5 г	Сыр . . . . . 10

Взять вполне спелые небольшие помидоры, срезать сверху крышечку. Выжать зернышки, сок, посолить, положить на сковороду, смазанную маслом, и запечь, наполнив их фаршем.

1. Крутое, мелко изрубленное яйцо смешать с соусом бешамель и укропом. Сверху посыпать тертым неострым сыром, положить небольшой кусок масла и запечь.

2. Сварить 1 столовую ложку риса, смешать со сливочным маслом и с крутым яйцом (или тертым сыром), наполнить этим фаршем сырые помидоры и запечь их.



### 278. Фаршированные кабачки

Кабачки . . . . .	200 г	Яйцо . . . . .	$\frac{1}{2}$ — $\frac{1}{4}$ шт.
Мука . . . . .	5 "	Укроп, соль . . . .	3 г
Рис . . . . .	20 "	Масло . . . . .	8 "

Взять небольшой кабачок, срезать зеленую кожу, отрезать верхушку как крышечку, ложкой вынуть рыхлую сердцевину с зернышками, обтереть его мукой. Приготовить фарш как для томатов (см. рецепт 277), начинить кабачок, закрыть крышечкой, прикрепив ее остро обструганными палочками, обжарить в раскаленном масле до румяного цвета, положить туда же 2 столовые ложки сметаны, закрыть крышкой и поставить тушить на  $\frac{3}{4}$  часа до мягкости. Подавать с томатным соусом.

### 279. Оладьи из кабачков

Кабачки . . . . .	200 г	Мука . . . . .	5 г
Масло . . . . .	15 "	Яйцо . . . . .	1 шт.

Кабачки молодые очистить, вынуть середину, пропустить мякоть через мясорубку, отжать, положить в мисочку, прибавить 1 чайную ложку муки, 1 яйцо, соли, размешать. Если масса для оладьев будет густой, развести молоком. Жарить в масле на раскаленной чугунной сковороде.

### 280. Салат зеленый

Салат . . . . .	50 г	Желток . . . . .	$\frac{1}{2}$
Укроп . . . . .	5 "	Сахар . . . . .	5 г
Сметана . . . . .	20 "	Лимонный сок . . . .	2 "

50 г зеленого салата разнять по листкам, срезать утолщения, вымыть в нескольких проточных водах, подставить чашку с салатом под кран, чтобы удалить песок. Переложить на решето, обдать кипяченой водой.

Перед подачей заправить соусом:  $\frac{1}{2}$  сырого желтка растереть с 1 столовой ложкой сметаны, прибавить соли,  $\frac{1}{2}$  чайной ложки сахарного песка, несколько капель лимонного сока,  $\frac{1}{2}$  чайной ложки рубленого укропа. Перемешать с салатом.

### 281. Салат из огурцов

Спелый зеленый огурец очистить, нарезать очень тоненькими ломтиками, посолить заранее (за час), покрыть крышкой. Перед подачей посыпать рубленым укропом.

### 282. Тыква

Тыква . . . . .	200 г	Сахар . . . . .	10 г
Крупа . . . . .	40 "	Молоко . . . . .	100 "
Яйцо . . . . .	$\frac{1}{2}$ шт.	Масло . . . . .	6—8 "

200 г тыквы очистить, нарезать кубиками, залить  $\frac{3}{4}$  стакана кипятку, прибавить 1 чайную ложку сахарного песка, варить под крышкой — 1— $1\frac{1}{2}$  часа, засыпать крупу (манную, пшено, рис). Варить еще  $\frac{1}{2}$  часа, прибавить  $\frac{1}{2}$  стакана молока, вскипятить вместе, посолить, прибавить 6—8 г масла. Можно приготовить запеканку: прибавить к чуть остывшей каше  $\frac{1}{2}$  яйца, выложить массу в сотейник, смазанный маслом, запечь в духовке.

### ФРУКТЫ И ЯГОДЫ

Свежие сырые фрукты надо выбирать спелые, без признаков начинающейся порчи. Рекомендуется давать детям ежедневно 100—150 г фруктов.

Для детей старше 1— $1\frac{1}{2}$  лет в любое время года, особенно в те месяцы, когда трудно обеспечить ребенка свежими фруктами, вполне целесообразно применение изготовляемых нашей пищевой промышленностью для детского питания (указано на этикетках банок) консервированных пюре из яблок, абрикосов, яблок с рисом, яблок с молоком и пр. Пюре из яблок с рисом и яблок с молоком перед применением разогревают.

В питании детей того же возраста можно использовать также свежие фрукты и ягоды быстрой заморозки. Непосредственно перед кормлением ребенка их подогревают при обычной комнатной температуре, не разогревая.

### 283. Печеное яблоко

Вымыть яблоко средней величины. Наколоть его в нескольких местах, положить на сковородку, дно которой покрыть водой. Печь, пока не станет мягким.



### 284. Печеные яблоки с сахаром

Яблоки . . . 100—150 г      Сахар . . . 10—15 г

Вымыть 1 яблоко (ранет, антоновку), вынуть сердцевину, положить на сковороду, отверстие яблока наполнить сахарным песком (1 чайную ложку), на дно налить немного воды. Печь до готовности.

### 285. Яблочное пюре

Яблоки . . . . . 150 г      Сахар . . . . . 25 г  
Вода . . . . . 100 .

Яблоко нарезать кусочками, залить  $\frac{1}{2}$  стакана кипятку, дать развариться под крышкой. Протереть сквозь сито, прибавить 1 столовую ложку сахара, уварить до густоты пюре.

### 286. Снежки из яблок

Яблоки . . . . . 100—150 г      Печенье . . . . . 2 шт.  
Сахар . . . . . 25 г      Белок . . . . . 1

Снечь 1 большое яблоко, протереть сквозь сито. Сбить белок до крепкой пены, постепенно добавлять 1 столовую ложку сахара, 1 протертое яблоко; взбивать до тех пор, пока масса станет светлой и пышной. Можно прибавить 1 столовую ложку бисквитной муки, сделанной из сухого печенья.

### 287. Земляника и малина

Ягоды . . . . . 100 г      Сахарная пудра . . 30 г

Выбрать спелую свежую ягоду. Обмыть на решете кипяченой водой, очистить, посыпать 1 столовой ложкой сахарной пудры. Подавать со сливками или молоком.

### 288. Чернослив

Вымыть 100 г чернослива, залить кипяченой водой, чтобы она только покрыла сливы. Оставить в воде на сутки.

### 289. Сухие фрукты

Детям старше 3 лет можно давать размоченные сухие фрукты. Сухие абрикосы, сливы, персики перемыть с вечера в нескольких водах (кипяченой водой). Залить очень небольшим количеством кипяченой воды, оставить до следующего дня. Давать детям такие размоченные фрукты вместо компота.

### КИСЕЛИ, КОМПОТЫ

#### 290. Кисель из смородины или из других ягод

Ягоды . . . . . 50 г      Картофельная мука . 10 г  
Сахар . . . . . 30 .      Вода . . . . . 200 .

Перемыть в кипяченой воде и очистить 50 г спелой красной смородины (или пополам с черной смородиной), размять ложкой, отжать 1 чайную ложку свежего сока, отставить его до тех пор, пока кисель не будет готов. Выжимки залить 1 стаканом воды, подогреть до кипения (не кипятить), процедить сквозь марлю. Смерить отвар: если не хватает до стакана, добавить водой.  $\frac{1}{4}$  стакана отвара отлить для разведения картофельной муки, а  $\frac{3}{4}$  стакана отвара поставить снова на плиту с 3 полными столовыми ложками сахарного песка. Как только закипит, влить, мешая хорошенько, 1 чайную ложку верхом картофельной муки, разведенной остывшим отваром. Дать вскипеть 1—2 раза (не больше!) и вылить в фарфоровое блюдечко. Когда кисель немного остынет, прибавить в него по капельке свежееотжатый ягодный сок. Вымешать хорошенько.

Так же готовится кисель из вишен, малины, земляники, клюквы.

#### 291. Кисель молочный

Молоко . . . . . 200 г      Сахар . . . . . 35 г  
Картофельная мука . 10 .      Желток . . . . .  $\frac{1}{8}$

Вскипятить 1 стакан молока с 1 столовой ложкой сахарного песка. Картофельную муку развести холодным молоком, вылить в кипящее молоко (кастрюлю сдвинуть на край плиты), дать 1 раз вскипеть.  $\frac{1}{8}$  желтка растереть с 10 г сахара, вливать в него постепенно готовый, чуть остывший кисель.



## 292. Крем-брюле

Молоко . . . . .	200 г	Картофельная мука . . .	10 г
Вода . . . . .	30 .	Сахар . . . . .	30 .

Вскипятить 1 стакан молока. 1 столовую ложку сахарного песка положить на сковороду, дать сахару распиться и подрумяниться, прибавить 2 столовые ложки воды, проварить сироп, вмешать его в кипящее молоко. Картофельную муку размешать в холодном молоке, влить в кипящее молоко, дать 1 раз вскипеть.

## 293. Кисель из толокна

Вода . . . . .	50 г	Молоко . . . . .	150 г
Овсяное толокно . . .	15 .	Сахар . . . . .	25 .

Толокно растереть в  $\frac{1}{4}$  стакана молока, добавить  $\frac{1}{2}$  стакана молока, варить 10 минут, добавить 20 г сахара. В конце варки добавить немного жженого сахара (5 г).

## 294. Кисель яблочный

Вода . . . . .	150 г	Сахар . . . . .	25 г
Яблоки . . . . .	100 .	Картофельная мука . .	8 .

Яблоко (антоновку) разрезать на 4 части, залить кипятком, варить под крышкой. Когда закипит, отставить кастрюлю на край плиты, чтобы яблоки тушились. Когда яблоки доварятся (через 15—20 минут), откинуть их на сито, протереть, а отвар с сахаром поставить снова на плиту, оставив часть для разведения картофельной муки. В кипящий отвар вылить, мешая, картофельную муку, разведенную остывшим отваром. Дать вскипеть, прибавить протертые яблоки, перемешать, вылить в фарфоровую чашечку.

Картофельную муку можно заменить 15 г манной крупы.

## 295. Кисель из сухих фруктов

Вода . . . . .	200 г	Сухие фрукты . . . .	50 г
Сахар . . . . .	20 .	Картофельная мука . .	10 .

Сухие фрукты перемыть, залить холодной водой за 2—3 часа до варки. Варить под крышкой  $\frac{1}{2}$  часа. Для маленьких детей кисель делается на отваре из фруктов.

Для старших детей протираются мягкие фрукты (абрикосы, шептала). Груши, сухие яблоки, вишни не даются, употребляется только их отвар.

## 296. Компот яблочный

(2 порции)

Яблоки . . . . .	200 г	Лимон . . . . .	$\frac{1}{4}$ шт.
Сахар . . . . .	50 .		

Очистить 2 небольших яблока, обтереть ломтиками лимона, чтобы не темнели, разрезать каждое яблоко на 8 частей, вынуть сердцевину, положить яблоки в кипящую воду, прибавить 50 г сахарного песка, варить до мягкости под крышкой. Как только яблоки станут мягкими, выложить их в фарфоровую чашечку, сироп же уварить немного, прибавить сок из  $\frac{1}{4}$  лимона и вылить на яблоки.

## 297. Компот из яблок с вареньем

Яблоки . . . . .	100—150 г	Варенье . . . . .	25 г
Сахарный песок . . .	20 г		

Очистить 1 яблоко, вынуть сердцевину (чтобы яблоко не потемнело, натереть его ломтиком лимона). Сварить сироп из  $\frac{1}{2}$  стакана воды и 1 столовой ложки сахара. В кипящий сироп опустить яблоко, потушить его под крышкой до мягкости. Выложить на блюде, наполнить середину вареньем. Сироп снова поставить на огонь, уварить до густоты желе. Остудить и полить им яблоко.

## 298. Компот из груш

Груши . . . . .	150 г	Лимон . . . . .	1 ломтик
Сахар . . . . .	30 .		

Очистить груши (брать груши неспелые, специально для варки), разрезать их на 4 части, вынуть сердцевину. Сварить сироп из  $\frac{1}{2}$  стакана воды, 1 ложки лимонного сока, 30 г сахара, опустить в него груши, варить на медленном огне под крышкой до мягкости. Выложить на блюде, сироп проварить еще немного, чтобы загустел, залить им груши, подавать теплыми или холодными.



### 299. Компот из вишен

Вишни . . . . . 100 г      Сахар . . . . . 30 г

100 г вишен без косточек варить под крышкой с 1 стаканом воды и 30 г сахарного песка, пока ягоды не станут мягкими и не кислыми.

### 300. Компот из абрикосов

Абрикосы . . . . . 100 г      Сахар . . . . . 25—30 г

4 спелых абрикоса разрезать пополам, вынуть косточки, варить в  $\frac{1}{2}$  стакана воды с 3 чайными ложками сахара до мягкости.

Для старших детей можно разбить косточки, вынуть зерна, очистить их от кожицы и варить вместе с абрикосом.

### 301. Компот из айвы

Айва . . . . . 100 г      Сахар . . . . . 40—45 г

Вымыть 1 большую айву, опустить в кипящую воду и варить до мягкости; вынув, опустить в холодную воду. Когда остынет, разрезать на 4 части, очистить кожицу, вынуть сердцевину, опустить в кипящий сироп из  $\frac{1}{2}$  стакана воды и 2 столовых ложек сахара. Варить, пока айва не станет прозрачной, а сироп не загустеет. Подавать теплым.

Можно протереть айву и подавать в виде пюре.

### 302. Компот из смородины

Смородина . . . . . 80 г      Сахар . . . . . 30 г

Перемять 80 г спелой красной смородины. Сделать сироп:  $\frac{1}{2}$  стакана воды вскипятить с 30 г (3 чайные ложки) сахарного песка, снять пену с сахара. В кипящий сироп опустить смородину. Дать вскипеть 2—3 раза, вылить в фарфоровую чашечку.

### 303. Компот из слив

Сливы . . . . . 100 г      Сахар . . . . . 30 г

Спелые сливы (100 г) перемять, наколоть иголкой. Опустить в кипящую воду. Когда станут мягкими, вы-

нуть, удалить косточки, протереть. Прибавить 30 г сахара, снова проварить до желаемой густоты. Разбавить пюре водой, в которой варились сливы.

Для старших детей можно отварить сливы, разрезать пополам, снять кожицу и вынуть косточки; в сироп прибавить сахара, дать сливам прокипеть 1 раз в сиропе.

### 304. Компот из чернослива

Чернослив . . . . . 50 г      Картофельная мука 5 г  
Сахар . . . . . 30 г      Лимон . . . . .  $\frac{1}{4}$  шт.

50 г чернослива (без косточек) намочить с вечера в воде. На следующий день поставить варить в той же воде (1 стакан) с 30 г сахара и цедрой с  $\frac{1}{4}$  лимона. Когда сливы разварятся, вынуть их, в сироп влить 1 чайную ложку картофельной муки, разведенной остуженным отваром; дать раз вскипеть. Залить сливы 1 чайной ложкой лимонного сока.

Или: протереть отваренные сливы, смешать со сладкой пеной из 2 белков, выложить на тарелку, смазанную сливочным маслом, запечь в духовке (10 минут).

### 305. Компот из апельсина и лимона

Апельсин . . . . . 1 шт.      Сахар . . . . . 50 г  
Лимон . . . . .  $\frac{1}{2}$  шт.

Очистить 1 апельсин и  $\frac{1}{2}$  лимона, нарезать ломтиками (поперек), вынуть зернышки. Сварить сироп из 2 столовых ложек (50 г) сахарного песка и 3 столовых ложек воды. Когда сироп остынет, залить им ломтики апельсина, уложенные в стеклянную чашечку. Дать постоять 2—3 часа.

### 306. Компот из ревеня

Ревень . . . . . 100 г      Сахарный песок . . . 30 г

100 г ревеня очистить, нарезать ломтиками, опустить в кипящий сироп из  $\frac{1}{2}$  стакана воды и 30 г сахара. Когда ревень разварится (станет прозрачным, розового цвета), вылить на блюдечко, остудить.



### 307. Смесь из фруктов

Груша . . . . . 1 шт.	Виноград . . . . . 50 г
Абрикосы . . . . . 2 "	Сахар . . . . . 100 "
Персики . . . . . 2 "	Желатина . . . . . 8 "

Груши, абрикосы, персики (спелые) очистить, опустить в кипящий сироп из 2 стаканов воды и  $\frac{1}{2}$  стакана сахара, дать им прокипеть 1—2 раза, выложить на блюдо, остудить, разрезать на 4 части, вынуть сердцевину и косточки, уложить в небольшую мисочку (можно прибавить несколько спелых виноградинок без кожицы и косточек). 3 листика желатины вымочить в холодной воде, отжать и опустить в горячий сироп, в котором варились фрукты. Когда желатина распустится, дать сиропу немного остыть и залить этим сиропом фрукты. Поставить в холодное место на 2—3 часа.

### ЖЕЛЕ

#### 308. Желе из красной смородины или клюквы

Ягоды . . . . . 50 г	Желатина . . . . . 1 листик
Вода . . . . . 200 "	Сахар . . . . . 30 г

50 г ягод перемыть кипяченой водой, размять ложкой, отжать 1 чайную ложку сока, который потом прибавить в готовое желе. Выжимки залить 1 стаканом кипятка, проварить до пара; откинуть на сито, пролить несколько раз. Листик желатины замочить за час в холодной воде. Ягодный отвар с сахаром поставить на плиту, опустить в отвар отжатую желатину. Дать вскипеть, мешая. Процедить желе через марлю, вылить в формочку, ополоснутую кипяченой водой, немного остудить, прибавить туда сырой сок. Поставить на холод.

#### 309. Груши в желе

Груши . . . . . 150 г	Желе из красной смородины . . . . . 30 г
Сахар . . . . . 30 "	Миндаль . . . . . 10 "

Грушу очистить, натереть лимоном, кипятить в сиропе из  $\frac{1}{2}$  стакана воды и 30 г сахарного песка до мягкости. Вынуть на блюдечко, остудить; покрыть 2 столовыми ложками желе из красной смородины.

### 310. Желе лимонное (5 порций)

Лимон . . . . . 1 шт.	Желатина . . . . . 3 листика
Сахар . . . . . 200 г	Вода . . . . . 500 г

Лимон средней величины обдать кипятком, разрезать поперек, выжать сок на стеклянном прессе-горке (из одного лимона получается 30—40 г сока). Стереть с лимона цедру, опустить ее в кипяток (0,5 л). Положить туда 1 стакан сахара. Вскипятить с намоченной заранее желатиной. Процедить, немного остудить, добавить лимонный сок, процедить, разлить в 5 формочек, поставить на лед или снег на 1—2 часа.

Так же готовится желе из апельсина и мандарина.

#### 311. Желе молочное

Сливки . . . . . $\frac{1}{2}$ ст.	Желатина . . . . . 2 листика
Сахар . . . . . 60 г	Лимон . . . . . $\frac{1}{4}$ шт.

$\frac{1}{2}$  стакана сливок, 60 г сахарного песка,  $\frac{1}{4}$  лимонной корки кипятят вместе, процеживают и охлаждают. 2 листика желатины вымачивают, отжимают, растворяют в 1 столовой ложке горячей воды, процеживают и приливают раствор к молоку; прибавляют  $\frac{1}{2}$  ложки лимонного сока; смешав, разливают в стаканчики и охлаждают.

#### 312. Желе из слив

Сливы . . . . . 100 г	Желатина . . . . . 1—2 листика
Сахар . . . . . 25 "	Лимон . . . . . $\frac{1}{2}$ шт.

100 г слив, 25 г сахара (1 столовую ложку), цедру с  $\frac{1}{2}$  лимона варить медленно в 2 стаканах воды под крышкой  $\frac{1}{2}$  часа. Протереть все через сито. Распустить 2 листика желатины в небольшом количестве горячей воды. Смешать, вылить в форму.

#### 313. Желе яблочное

Яблоки . . . . . 200 г	Желатина . . . . . 1 листик
Сахар . . . . . 30 "	Лимонный сок . . . . . 5 г

200 г яблок вымыть, разрезать каждое яблоко на 8 частей, залить  $\frac{1}{2}$  стакана воды, разварить, протереть



горячим, прибавить 30 г сахара, дать вскипеть. Листик желатины размочить в холодной воде, отжать, растворить в жидкой порции яблочного пюре. Соединить с пюре, прибавить 1 чайную ложку лимонного сока, вылить в стеклянную посуду, охладить. Подавать с холодным кипяченым молоком или сливками.

#### 314. Желе из ревеня (2 порции)

Ревень . . . . . 200 г	Желатина . . . 1 листик
Сахар . . . . . 50 г	Сливки . . . . 10 г

200 г очищенного и нарезанного ревеня разварить в 1 стакане воды с 50 г сахарного песка (2 столовые ложки), протереть сквозь сито. 1 листик желатины размочить, отжать, развести в горячем ревенном сиропе, смешать с протертым ревенем и 1 ложкой густых сливок. Нагреть смесь (но не до кипения) и вылить в посуду, в котором и охладить. Подается с холодными сливками.

#### МУССЫ

##### 315. Мусс из яблок

Яблоки . . . . . 2 шт.	Сахар . . . . . 25—30 г
Вода . . . . . 50 г	Лимонный сок . . 5 г

2 небольших спелых антоновских яблока обмыть, наколоть вилкой, положить на сковороду, на дно которой налить  $\frac{1}{4}$  стакана воды, поставить в духовку. Когда яблоки спекутся, протереть их горячими, прибавить в горячее пюре 1 полную столовую ложку сахарного песка (25—30 г) и растереть его ложкой, пока масса не станет пышной и белой. Хорошо добавить  $\frac{1}{2}$  чайной ложки лимонного сока.

##### 316. Мусс яблочный с манной крупой

Яблоки . . . . . 1 шт.	Сахар . . . . . 25 г
Вода . . . . . 200 г	Манная крупа . . 15 г

Разварить 1 яблоко в 1 стакане кипятку. Откинуть на сито. На отваре разварить 15 г манной крупы (2 чайные ложки), сбивая и мешая 15 минут. Прибавить сахара

25 г, протереть яблоки, оставшиеся на сите. Сбивать на льду, пока мусс не станет пышным и белым. Оставить на льду еще на 1—2 часа.

##### 317. Мусс из манной крупы с клюквой

Манная крупа . . . 15 г	Сахар . . . . . 35 г
Клюква . . . . . 30 г	Вода . . . . . 200 г

Клюкву перебрать, перемыть, облить на сите кипятком, раздробить, выжать из нее 1 чайную ложку сырого сока через обданную кипятком марлю. Выжимки залить  $1\frac{1}{2}$  стаканами горячей воды, поставить на плиту, довести до пара, отбросить на сито, пролить несколько раз. Полученный отвар вскипятить, заварить в нем манную крупу, варить 20—25 минут, снять с плиты, прибавить сахара. Взбивать венчиком на льду или снегу, пока масса не станет белой и густой. В конце взбивания прибавить свежего сока. Подавать с ягодным сиропом.

##### 318. Мусс из апельсина и лимона

Апельсин . . . . . 1 шт.	Сахар . . . . . 50 г
Лимон . . . . . $\frac{1}{2}$	Желатина . . . 1 листик

Выжать сок из 1 апельсина и  $\frac{1}{2}$  лимона. Распустить 1 листик желатины, вымоченной в холодной воде, в  $\frac{1}{4}$  стакана кипятку. Проварить 50 г сахара с  $\frac{1}{2}$  стакана воды, соединить с разведенной желатиной и соком из апельсина или лимона. Остудить, взбить венчиком на холоду, пока масса не станет пышной и белой. Выложить в чашечки, поставить их в холодную воду или в снег на 2—3 часа, чтобы мусс окреп. Подавать в тех же чашечках.

##### 319. Мусс шоколадный (2 порции)

Шоколад . . . . . 50 г	Молоко . . . . 250 г
Сахар . . . . . 50 г	Желатина . . . 2 листика
Яйца . . . . . 2 шт.	Сливки . . . . $\frac{1}{2}$ ст.

Смешать 50 г тертого шоколада и 50 г сахара с 2 взбитыми яйцами и с 0,25 л молока, поставить на огонь, все время мешая, пока не получится гладкая, ровная масса. Добавить 2 листика распущенной жела-



тины, остудить. Когда начнет густеть, взбить  $\frac{1}{2}$  стакана сливок до легкой пены и добавлять в остуженную массу по чайной ложке, хорошо взбивая, пока масса не загустеет. Выложить в форму и поставить на снег.

### ЗАПЕКАНКИ, СУФЛЕ

#### 320. Яблочная запеканка

Яблоки . . . . . 150 г      Масло . . . . . 10 г  
Сахарная пудра . . . . . 20 г

Очистить и нарезать ломтиками сладкое яблоко. На небольшую сковороду, смазанную маслом, положить ломтики яблок, несколько кусочков сливочного масла, посыпать сахарной пудрой, положить остальные ломтики, прибавить масла и сахарной пудры. Запечь в духовке на сильном жару.

#### 321. Суфле из апельсина

Апельсин . . .  $\frac{1}{2}$  шт.      Масло . . . . . 25 г  
Сахар . . . . . 25 г      Мука . . . . . 10 г  
Молоко . . . . . 200 г      Яйцо . . . . . 1 шт.

Растопить в кастрюльке 2 чайные ложки сливочного масла (20 г), положить 1 неполную чайную ложку муки, смешав все на огне, чтобы мука соединилась с маслом, но не кивела. Прибавить чуточку соли, 1 столовую ложку сахара, развести понемногу 1 стаканом молока. Мешать на плите 20 минут. Натереть цедру с  $\frac{1}{2}$  апельсина и влить выжатый сок с  $\frac{1}{2}$  апельсина. Мешать, пока вскипит. Снять с огня, вмешать 1 желток, остудить, прибавить осторожно белок, сбитый в крепкую пену. Выложить в форму, смазанную маслом. Поставить в духовку на 20 минут.

#### 322. Воздушный пирог

Сахар . . . . . 100 г      Варенье . . . . . 20 г  
Белки . . . . . 4 г

2 белка, 100 г сахарной пудры и 1 полную столовую ложку варенья растереть в течение  $\frac{1}{2}$  часа. Когда масса станет очень пенистой, взбить еще 2 белка и осторожно прибавить в массу. Выложить в фарфоровую тарелку, смазанную маслом, печь в духовке в умеренном жару.

### СЛАДКИЕ СУПЫ

#### 323. Суп из черники

Черника . . . . . 50 г      Картофельная мука . . . 5 г  
Сахар . . . . . 25 г

Свежую спелую чернику (50 г) перебрать, перемыть, залить 1 стаканом горячей воды, поставить на плиту вариться. Когда закипит, прибавить 1 столовую ложку (25 г) сахарного песка, дать еще раз вскипеть и влить 1 чайную ложку без верха (5 г) картофельной муки, разведенной в  $\frac{1}{4}$  стакана остуженного отвара из черники. Дать еще раз вскипеть.

#### 324. Суп яблочный с рисом

Яблоки . . . 100—150 г      Сахар . . . . . 30 г  
Рис . . . . . 20 г      Корица . . . . . 4 г

Спечь спелое антоновское яблоко, протереть. Вскипятить 1 стакан воды с маленьким кусочком корицы и 5 г сахара, сварить в нем 1 столовую ложку риса. Когда рис разварится, протереть его горячим сквозь сито, соединить с протертым яблоком, прибавить 1 столовую ложку сахарного песка, взбить венчиком, поставить прогреться до пара, взбивая, чтобы суп был без комков. Яблочный суп должен иметь густоту киселя.

Так же готовится суп из абрикосов.

#### 325. Суп из чернослива с саго

Чернослив . . . 50 г      Сахар . . . . . 30 г  
Саго . . . . . 20 г      Миндаль . . . . . 10 г

50 г чернослива намочить с вечера в стакане холодной воды. Варить на следующий день в той же воде под крышкой до мягкости. Протереть через густое сито, развести кипятком до первоначального объема, т. е. до 1 стакана, дать снова вскипеть, засыпать 1 столовую ложку саго или манной крупы, проварить 30—40 минут, прибавить 1 столовую ложку сахарного песка.



## КРЕМЫ

### 326. «Гоголь-моголь»

Желток . . . . . 1      Сахар . . . . . 35 г

Взбивать желток чайной ложкой в течение 20 минут, понемногу прибавляя 35 г сахарного песка ( $1\frac{1}{2}$  столовых ложки). Тщательно вытереть край стакана или перелить в другой чистый стакан. Можно прибавить 1 чайную ложку лимонного или апельсинового сока или  $\frac{1}{2}$  стакана кипящего молока.

### 327. Шоколадный крем (2 порции)

Молоко . . . . . 250 г      Какао . . . . . 5 г  
Шоколад . . . . . 50 г      Сахар . . . . . 25 г  
Манная крупа . . . . . 20 г

В стакан кипяченого молока прибавить, мешая, 50 г тертого шоколада, 5 г какао, 25 г сахара и 20 г манной крупы, кипятить, помешивая, 20 минут. Вылить в фарфоровую чашку, остудить, подавать с холодным молоком.

### 328. Крем заварной (3 порции)

Молоко . . . . . 500 г      Сахар . . . . . 100 г  
Яйца . . . . . 4      Лимон . . . . .  $\frac{1}{2}$  шт.

0,5 л молока, цедру с  $\frac{1}{2}$  лимона и  $\frac{1}{2}$  стакана сахарного песка кипятить  $\frac{1}{4}$  часа, снять с огня и процедить. Взбить 1 белок, к которому присоединить 4 слегка взбитых желтка. Прибавлять понемногу, все время мешая, теплое молоко, поставить на плиту и мешать до тех пор, пока крем не начнет густеть. Не давая закипеть, вылить в компотницу, остудить. Если этот крем заморозить, получится мороженое.

### 329. Крем из сливок

Сливки . . . . . 100 г      Сахарная пудра . . . . . 30 г  
Желатина . . . . . 1 листик

$\frac{1}{2}$  стакана густых сливок взбивать на холоду в фарфоровой посуде, пока сливки не сделаются густыми и

пышными. Прибавить 30 г просеянной сахарной пудры,  $\frac{1}{2}$ —1 листик желатины, вымоченной в холодной воде, выжатой, распущенной в 1 рюмке кипятку и остуженной; все осторожно перемешать. Влить в формочку, смоченную водой, застудить на холоду.

### 330. Крем в чашечках (2—3 порции)

Молоко . . . . . 200 г      Яйца . . . . . 2 шт.  
Сахар . . . . . 30 г      Масло . . . . . 10 г

Вскипятить 1 стакан молока с 3 чайными ложками сахарного песка (30 г). Хорошо размешать 2 яйца, прибавлять понемногу остуженное молоко. Смазать 2—3 маленькие чашечки сливочным маслом, наполнить доверху приготовленным кремом. Поставить на сковороду, на дно которой налита горячая вода. Варить в этой водяной бане на легком огне около  $\frac{1}{2}$  часа. Следить, чтобы крем не закипел. Остудить в той же воде и подавать в тех же чашечках. Можно крем сделать шоколадным, вскипятив молоко с  $\frac{1}{2}$  плитки шоколада и с сахаром.

### 331. Крем жидкий для подливок (3 порции)

Желток . . . . . 1      Молоко . . . . . 150 г  
Сахар . . . . . 25 г

1 сырой желток размешать с 1 столовой ложкой сахарного песка (25 г) и  $\frac{3}{4}$  стакана теплого молока. Поставить на плиту, не давая закипеть, мешать, пока крем не загустеет. Снять, продолжать взбивать. Можно прибавить в молоко  $\frac{1}{4}$  плитки шоколада или 1 чайную ложку какао.

### 332. Крем для пирожных и бисквитов

Мука . . . . . 20 г      Яйца . . . . . 2 шт.  
Сахар . . . . . 50 г      Молоко . . . . . 200 г

В кастрюлю положить 1 полную столовую ложку муки, 2 столовые ложки сахарного песка, щепотку соли. Прибавить 2 сырых желтка, взбить хорошенько все венчи-



ком. развести 1 стаканом кипящего молока и варить, помешивая, пока не закипит. Дать кипеть 5—10 минут, чтобы крем загустел. Снять, прибавить, мешая, 2 взбитых белка, потом поставить остывать.

### 333. Крем лимонный (3 порции)

Мука . . . . . 40 г	Сахар . . . . . 60 г
Молоко . . . . . 500 .	Лимон . . . . . 1/2 шт.

Размешать 40 г муки с небольшим количеством молока, чтобы получилось жидкое тесто. 0,5 л молока (за вычетом молока, взятого на тесто) кипятить с мелко нарезанной цедрой с 1/2 лимона. Когда молоко вскипит, вынуть цедру, добавить 60 г сахара и, осторожно помешивая, влить разведенную муку и мешать, пока не загустеет. Варить 20 минут. Выложить в форму, смоченную кипяченой водой. Чтобы вынуть крем из формы, его опускают на минуту в горячую воду. Подают холодным.

Для шоколадного крема в молоко прибавляют 25 г тертого шоколада и кладут не 40 г, а 25 г муки.

### НАПИТКИ

Настоящий кофе детям раннего возраста давать не рекомендуется. Алкогольные напитки детям безусловно воспрещены.

Какао дается лишь изредка и только детям старше 3—4 лет.

### 334. Кофе-суррогат (желудевый и др.)

Суррогат кофе . . . 6 г	Сахар . . . . . 20 г
Молоко . . . . . 100 .	

1 чайную ложку суррогатного кофе залить 1 стаканом кипятка, кипятить 3—5 минут. Дать отстояться, для чего прибавить в кипящий кофе маленький кусочек сахара. Вскипятить пополам с молоком и прибавить 15 г сахара. Лучший суррогатный кофе для детей — это желудевый.

### 335. Какао

Какао . . . . . 3 г	Молоко . . . . . 200 г
Сахар . . . . . 20 .	

Вскипятить 1 стакан молока, раза 2 помешать, чтобы не образовалось пенки. В чашке растереть до гладкости 1 чайную ложку какао с небольшим количеством теплой воды. Когда молоко вскипит, влить туда какао, положить 2 куса сахара и дать вскипеть еще 2—3 раза.

### 336. Яблочная вода

Яблоки . . . . . 6 шт.	Лимон . . . . . 1 шт.
------------------------	-----------------------

6 сочных яблок нарезать ломтиками, не снимая кожуры и не вынимая сердцевин. Прибавить цедру с 1 лимона, нарезанную тоненькими кусочками. Обдать 1 л кипятку и варить на легком огне 2 часа. Когда остынет, процедить и сохранять в холодном месте в закрытом кувшине. Можно эту воду готовить только из кожуры и сердцевин яблок; в этом случае нарезать их как можно тоньше.

### 337. Морс

Клюква . . . . . 500 г	Сахар . . . . . 200 г
------------------------	-----------------------

Перебрать, перемыть в кипяченой воде 0,5 кг клюквы. Отбросить на сито, размять, выжать сок, отставить выжатый сок в сторону, закрыть его крышкой. Выжимки поставить варить, залив их 8 стаканами воды, дать 1 раз вскипеть, отжать в мокрой салфетке, осторожно перекручивая ее в разные стороны. В полученный отвар прибавить 1 стакан сахарного песка, вскипятить, процедить, остудить. В холодный морс прибавить понемногу ранее отжатый свежий сок.

### 338. Домашний лимонад

Сахар . . . . . 20—30 г	Лимон . . . . . 1 шт.
-------------------------	-----------------------

Снять цедру с 1 лимона. Положить ее в кувшин, выжать туда сок из лимона, добавить 2—3 чайные ложки сахарного песка и 0,5 л кипящей воды. Следить, чтобы



в кувшин не попали зернышки и белая кожица лимона, придающие воде горький привкус. Когда остынет, процедить и сохранять на холоду в закрытом кувшине.

### 339. Малиновый чай

Заварить в чайнике  $\frac{1}{2}$  чайной ложки сухой малины на 1 стакан кипятку, дать настояться, отцедить и подсластить сахаром.

### 340. Молоко с лимонным соком

Молоко . . . . .	200 г	Желток . . . . .	1
Сахар . . . . .	25	Лимонный сок . . . . .	5 г

1 стакан молока вскипятить с 1 столовой ложкой сахарного песка; 1 желток растереть с небольшим количеством молока, прибавить осторожно в кипящее молоко. Когда немного остынет, влить по каплям 1 чайную ложку лимонного сока.

### 341. Яичный напиток

Желтки . . . . .	2	Вода . . . . .	200 г
Сахар . . . . .	30 г	Апельсиновый сок . . . . .	15

2 желтка взбивают с 3 чайными ложками сахарного песка  $\frac{1}{4}$  часа. Затем обливают 1 стаканом теплой воды, в которую прибавляют 1 столовую ложку апельсинового сока.

### 342. Настой из сухого шиповника

Плоды шиповника оранжево-красного цвета промыть в сите холодной водой, размять, высыпать в фарфоровый чайник и заварить кипятком (на 1 стакан кипятку 5—10 г шиповника), дать настояться 1—2 часа, закрыть чайник теплой крышкой; процедить сквозь сито, пить с сахаром, как чай, или добавлять в кисели, компоты.

### ВИТАМИННЫЕ ЗАГОТОВКИ НА ЗИМУ

#### 343. Сырые витаминные соки впрок

Самую спелую сухую немятую ягоду, непосредственно с грядки (утреннего сбора) — землянику, малину, черную смородину — перебрать, отбросить мятые и неспелые

ягоды, снять плодоножки, размять фарфоровым или деревянным пестиком, протереть сквозь густое сито. На каждый стакан полученного пюре положить 2 стакана мелкой сахарной пудры или сахарного сиропа, сваренного из 2 стаканов сахара и  $\frac{1}{4}$  стакана воды. Перемешать и поставить на лед на 2—3 дня, помешивая 2—3 раза в день, чтобы сахар совершенно растворился. Разлить в темные стерильные (прокипяченные в тазу) бутылки, закупорить прокипяченными пробками, залить сургучом горлышко бутылки. Хранить в темном прохладном месте при температуре 2—4°, лучше всего на леднике. Витамины в этих соках сохраняются полностью в течение года.

#### 344. «Солнечное» желе

1 кг очень спелой красной смородины (можно пополам с белой) и 0,5 кг клубники или малины перебрать, перемыть, очистить, протереть. На каждый стакан протертого пюре взять 1— $1\frac{1}{2}$  стакана сахара, смочить его водой, проварить, чтобы сироп был густой; снять пену. В чуть остывший сироп влить, мешая, протертое пюре. Перемешать и разлить в небольшие баночки (наливать очень полно, так как желе усыхает), поставить на солнце на 4—5 дней, чтобы желе укрепилось. Укупорить желе так же, как варенье: вырезать кружок бумаги, смочить водкой, наложить на желе; сверху обвязать пергаментной бумагой. Летом хранить в погребе или печке, зимой — в холодном сухом месте.

#### 345. Желе из красной смородины

Красную смородину перебрать, хорошо перемыть, откинуть на сито, очистить, положить в таз для варенья, нагреть до пара. Протереть сквозь сито деревянной ложкой, не нажимая сильно на ягоды, чтобы не раздавить зернышек. На каждый стакан сока положить  $1\frac{1}{2}$  стакана сахарного песка. Поставить вариться в тазу для варенья. Как только сильно закипит и пена поднимется шапкой, отставить с огня на 15—20 минут, снять пену, снова поставить на горячее место, дать сильно вскипеть, снова отставить на 20 минут на край плиты. Продолжать варку до тех пор, пока пены больше не будет и желе



не станет таким густым, что горячая капля желе, стекающая с ложки, будет застывать при падении. Горячее, чуть остывшее желе сразу наливать в небольшие стаканчики, оставить открытыми на 24 часа, а затем закупорить, как варенье.

Такое желе очень выгодно и удобно. Его намазывают на булку с маслом, кладут в середину печеного яблока, подают к разным пудингам, запеканкам, шарлоткам.

#### 346. Пастеризованные витаминные соки

Очень спелые неповрежденные помидоры обдать кипятком, затем протереть сквозь частое сито. Полученный сок разлить в стерильные бутылки и, не закупоривая плотно, поставить в широкую кастрюлю с кипящей водой, на дно которой положить солому, чтобы бутылки не касались горячего дна. Бутылки с соком обернуть в солому и поместить в кастрюлю, причем вода должна доходить до  $\frac{3}{4}$  высоты бутылок. После того как вода закипит, дать кипеть 20—30 минут, затем вынуть бутылки, закупорить пробками, быстро охладить, залить сургучом и вынести на лед.

Таким же способом консервируют сок лимонов, апельсинов и мандаринов.

Из оставшихся выжимок помидоров готовят томатное пюре. Выжимки переложить в горшок, покрыть крышкой или обмазать сверху горшок тестом, поставить вариться на ночь в русскую печь или в духовку. На следующий день протереть сквозь сито. Полученное пюре вываривать в тазу, помешивая, пока пюре не станет очень густым. Во время варки надо помешивать пюре деревянной лопаточкой, чтобы оно на дне не пригорало. Когда оно загустеет, дать остыть, разлить в бутылки до горлышка, сверху налить растопленного почечного сала, чтобы пюре не заплесневело; закупорить пробками, хранить в сухом месте.

#### 347. Желе и пюре из яблок впрок

Кислые осенние яблоки (антоновка) перемять, разрезать на 4 части, залить горячей водой (50% веса яблок). Вскипятить под крышкой до мягкости. Откинуть на сито,

дать стечь яблочному соку, из которого сварить желе по предыдущему рецепту, прибавив сахара по весу, т. е. на 1 стакан отвара взять 1 стакан сахара.

Яблоки, оставшиеся на сите, протереть и сварить из них яблочное пюре, взяв на каждый стакан яблочного пюре  $\frac{3}{4}$  стакана сахара.

#### 348. Свежая черника

Спелую только что собранную чернику перебрать, насыпать в сухие, предварительно вымытые и прокаленные в духовке (2 часа) бутылки, потряхивая бутылку, чтобы черника укладывалась плотно. Закупорить и залить сургучом бутылки. Хранить в сухом прохладном месте.



# ПРИЛОЖЕНИЯ

Таблица 1

Перевод мер различных продуктов на граммы

Название продукта		Содержится граммов		
		в 1 чай- ной ложке	в 1 ста- ловой ложке	в 1 ста- кане
Крупа	манная . . . . .	7	22	200
	перловая { крупная . . . . .	11	30	230
		{ мелкая . . . . .	8	25
	овсяная . . . . .	8	20	200
	гречневая . . . . .	8	25	210
	пшеничная . . . . .	8	25	220
Мука	рис . . . . .	9	25	230
	пшеничная . . . . .	6	18	160
	картофельная . . . . .	7	20	200
Сахар (песок) . . . . .		10	25	200
Масло сливочное . . . . .		10	25	250
Сухари молотые . . . . .		5	15	125
Вода, молоко . . . . .		5	15	200—250

Таблица 2

Схема вскармливания ребенка 1-го года жизни <sup>1</sup>

Возраст ребенка	Число кормлений			Проме- жуток между кормле- ниями	Количество в мл	
	общее	из них			разовое	суточное
		грудь	при- корм			
$\frac{1}{2}$ —2 месяца .	7	7	—	3 часа	110—130	700—850
2—5 месяцев .	6	6	—	$3\frac{1}{2}$ "	130—150	850—900
5—7 " .	5	4	1	4 "	160—170	900—1000
7—9 " .	5	3	2	4 "	180—190	1100
9—11 $\frac{1}{2}$ " .	5	2	3	4 "	200—220	1200
11 $\frac{1}{2}$ —12 " .	5	—	5	4 "	250	1000—1250

<sup>1</sup> Состав прикорма см. в разделе „Вскармливание здорового ребенка грудного возраста“.

Таблица 3

Примерное меню для детей в возрасте от 9 месяцев до 1 года  
(5 кормлений в сутки)<sup>1</sup>

Часы кормлений	1-й день	2-й день	3-й день	4-й день	5-й день	6-й день	7-й день
7—8 часов утра	Грудь или 1 стакан (200 г) молока коровьего, сухарь, печенье						
11 часов утра — завтрак	Каша ман- ная—150 г Кисель — 100 г	Каша рисо- вая протер- тая—150 г Кисель — 100 г	Каша ман- ная с суха- рями—150 г Кисель — 100 г	Каша пше- ная протер- тая—150 г Кисель — 100 г	Каша ман- ная с ябло- ками—150 г Кисель — 100 г	Каша грече- ная протер- тая 150 г Пюре из яблок—50 г	Каша овся- ная протер- тая 150 г Компот про- тертый — 100 г
2 часа дня — обед	Овощное пюре — 100—150 г Кисель — 50—100 г	Картофель- ное пюре с печенкой, или мозгами, или мясом — 150 г Кисель — 100 г	Молотое мя- со—30 г с картофель- ным пюре — 100 г Пюре из абрикосов — 50 г	Картофель- ное пюре на бульоне, за- правленное желтками — 150 г Кисель — 100 г	Овощное пюре с мя- сом—150 г Пюре из яблок—50 г	Обезжирен- ный бульон с протертым мя- сом, курой — 100 г Картофельное пюре—100 г Печеное ябло- ко—50 г	Пудинг мясной — 40 г с кар- тофельным пюре — 100 г Кисель — 100 г
6 часов ве- чера — ужин	Каша 200 г или яблочный мусс (на манной крупе или на сухарях) или пудинг						
9—10 часов печера	Грудь или 1 стакан (200 г) молока коровьего с 5% сахара						

<sup>1</sup> В 10 часов утра ребенок получает витаминный сок (30 г) или сырое тертое яблоко (50 г).



Таблица 4

**Примерное меню для детей от 1 г.—1 г. 3 мес. до 2 лет**  
(4 кормления в сутки)<sup>1</sup>

Часы кормления	1-й день	2-й день	3-й день	4-й день	5-й день	6-й день	7-й день
7—8 часов утра—завтрак	Молоко — 150 г Булка с маслом Яйцо всмятку	Чай с молоком, простокваша Булка Протертый творог	Молоко, кефир Булка с маслом и медом	Чай с молоком Булка с маслом и тертой печенкой	Молоко Булка с маслом и тертым сыром	Кофе с молоком Булка с маслом и икрой или тертой селедкой	Молоко, кефир Булка с маслом и яблочным пюре
12 часов — обед	Овощное пюре с печенкой или мозгами — 150 г Кисель — 100—150 г	Суп-пюре картофельный — 150 г Молотое мясо — 30 г с рисом — 120 г Яблоко	Бульон с рисом — 100—150 г Картофельное пюре с мясным фаршем — 150 г Пюре из картофеля — 50 г	Картофельное пюре на бульоне с желтком — 150 г Пудинг творожный яблочный (с тушеными яблоками) — 100 г	Суп-крем из овсянки с гречками — 100 г Пудинг мясной, или куриный, или с картошкой — 50 г Пюре — 120 г Фрукты — 50 г	Тефтели мясные или куриные — 50 г Пюре — 120 г Компот протертый с печеньем — 30 г	Суп домашний лапшой или с фрикадельками — 150 г Пудинг рисово-морковный с белым соусом — 100 г
4 часа — полдник	1 чашка молока с печеньем, или сухарями, или булкой						
7 часов — ужин	Манная каша — 150 г Кисель — 100 г	Каша тыквенная с пшеном или рисом — 150 г Кисель — 100 г	Манная каша с сухарями — 150 г Кисель — 100 г	Картофельное пюре — 150 г Мусс из биосквиты, муки с яблоками — 100 г	Розовая рисовая каша — 150 г Кисель — 100 г	Молочная лапша — 150 г Кисель — 100 г	Розовая манная каша — 150 г Кисель — 100 г

<sup>1</sup> В 10 часов утра — витаминный сок (25—50 г), или сырое яблоко, или сырая тертая морковь (50 г).

Таблица 5

**Примерное меню для детей от 2 до 4 лет**  
(4 кормления в сутки)

Часы кормления	1-й день	2-й день	3-й день	4-й день	5-й день	6-й день	7-й день
8 часов утра — 1-й завтрак	Кофе жемчужный — 200 г Молоко — 200 г Булка с маслом — 100 г Яйцо всмятку	Чай с молоком, Булка с маслом Творог со сметаной или творог взбитый	Кофе с молоком Булка с маслом Тет. из печени, или мяса, или ветчины	Овсяное каше Булка с маслом и тертым сыром или творог	Простокваша с сахаром Булка с маслом и медом	Чай с молоком, Булка с маслом и селедочкой или икрой	Кофе с молоком, Булка с маслом и яблочным пюре
11 часов утра — 2-й завтрак	Манная каша — 150 г Фрукты — 100 г	Картофель отварной мясной с маслом — 200 г Фрукты — 100 г	Рисовая каша — 200 г Кисель — 100 г	Яичница со шпинатом — 120 г Кисель — 150 г	Молочная лапша — 200 г Фрукты — 100 г	Поджаренная булка в яйцах Морковь сырая тертая — 50 г	Картофельное пюре с желтком — 200 г Пюре из сухих аорикосов — 50 г
2 часа дня — обед	Суп-пюре картофельный — 200 г Котлета — 50 г с рисом — 120 г Пюре фруктовое — 50 г	Суп-крем из овсянки — 200 г Крокет — 40 г с гарниром — 120 г Яблоко	Борщ прозрачный — 200 г Тефтели — 50 г с вермишелью — 100 г Компот — 100 г	Свежие щи — 200 г Мясной фарш — 30 г с рисом — 120 г	Бульон с гречками — 200 г Котлеты — 50 г с мятым картофелем — 120 г Пюре из фруктов — 50 г	Уха с фрикадельками — 200 г Рисовая шарлотка с сиропом — 150 г	Суп с домашней лапшой — 200 г Мясо кубиками — 60 г в белом соусе с морковью, морк.-брюкв. соусом — 120 г Яблоко
7 часов вечера — ужин	Гречневая каша с молоком — 150 г Кисель — 100 г	Манная розовая каша — 150 г Молоко — 150 г	Сборные овощи — 150 г Простокваша с сахаром — 150 г	Картофельное пюре — 150 г Компот — 150 г с булочкой или печеньем — 50 г	Оладьи или блинчики — 100 г Кисель крем-брюле — 100 г	Винегрет — 150 г Мусс из манной крупы с яблоками — 150 г	Кофе или каша с ватрушкой (или буткой и творогом)



Таблица 6

Содержание витаминов в различных пищевых продуктах  
 Продукт содержит витамина: +++++ очень много,  
 ++++ много, +++ умеренное количество, ++ мало,  
 + очень мало, — нет

Пищевые продукты	Витамин А	Витамин В	Витамин С	Витамин D
Рыбий жир . . . . .	+++++	—	—	+++++
Сливочное масло . . . . .	+++++	—	—	+
Растительное масло . . . . .	—	—	—	—
Молоко летнее . . . . .	+++	++	++	—
Молоко зимнее . . . . .	+	+	—	—
Говяжий жир . . . . .	++++	—	—	—
Куриное яйцо . . . . .	+++	+++	—	+++
Печень сырая . . . . .	+++++	++++	++++	—
Лимоны . . . . .	+	++	+++++	—
Апельсины, мандарины . . . . .	+	++	+++++	—
Яблоки . . . . .	—	++	++	—
Груши . . . . .	—	+	+	—
Виноград . . . . .	—	—	+	—
Салат и шпинат . . . . .	+++++	+++	+++	—
Капуста . . . . .	++	+++	+++	—
Морковь . . . . .	+++++	+++	++	—
Помидоры . . . . .	+++++	++	+++	—
Картофель . . . . .	+++	++	+++	—
Смородина черная . . . . .	+++++	++	+++++	—
Смородина красная . . . . .	—	+	+++	—
Клубника . . . . .	+++	+	+++++	—
Шиповник . . . . .	—	—	+++++	—

Таблица 7

Количество пищи, даваемое ребенку старше 1 года на один прием

В возрасте от 1 года до 1 года 8 месяцев		От 1 года 8 месяцев до 3—4 лет	
Завтрак			
Каша . . . . .	150 г	Каша . . . . .	200 г
Молоко . . . . .	150 "	Молоко . . . . .	200 "
Обед			
Суп . . . . .	100 г	Суп . . . . .	150—200 г
Котлета . . . . .	50 "	Котлета . . . . .	70 "
Гарнир . . . . .	70 "	Гарнир . . . . .	80 "
Кисель . . . . .	100 "	Кисель . . . . .	150 "

Продолжение табл. 7

В возрасте от 1 года до 1 года 8 месяцев	От 1 года 8 месяцев до 3—4 лет
П о л д н и к	
Молоко (или простокваша, или кефир) . 150 г	Молоко (или простокваша, или кефир) . . . . . 150 г
Булочка . . . . . 30 "	Булочка . . . . . 50 "
Печенье . . . . . 3 шт.	Блинчики . . . . . 3 шт.
У ж и н	
Овощное пюре (или каша) . . . . . 150 г	Каша . . . . . 200 г
Чай с молоком (или молоко) . . . . . 150 "	Картофель жареный . . . . . 150 "
Творог . . . . . 60 "	Запеканка . . . . . 120 "
	Творог . . . . . 100 "



## СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
Предисловие . . . . .	3
<b>Глава I. Питание ребенка в возрасте до 4 лет . . . . .</b>	<b>5</b>
Общие сведения о рациональном питании детей . . . . .	—
Состав пищи . . . . .	8
Вскармливание здорового ребенка грудного возраста (от 10 дней до 1 года) . . . . .	12
Техника кормления ребенка грудью . . . . .	13
Основные затруднения при кормлении ребенка грудью . . . . .	14
Вскармливание ребенка в возрасте от 10 дней до 2 месяцев . . . . .	17
Вскармливание ребенка в возрасте от 2 до 5 месяцев . . . . .	—
Вскармливание ребенка в возрасте от 5 месяцев до 1 года . . . . .	18
Питание ребенка в возрасте от 1 года до 4 лет . . . . .	21
Основные данные для контроля за нормальным развитием ребенка в возрасте до 7 лет . . . . .	23
Изменения веса . . . . .	24
Изменения роста . . . . .	—
Рост молочных зубов . . . . .	26
Схема развития двигательных умений ребенка на 1-м году жизни . . . . .	—
Схема развития психики, координации движений ребенка на 1-м году жизни . . . . .	—
<b>Глава II. Общие замечания по приготовлению пищи детям</b>	<b>28</b>
Указания по приготовлению отдельных блюд . . . . .	33
<b>Глава III. Приготовление пищи для докорма и прикорма детей в возрасте до 1 года . . . . .</b>	<b>35</b>
Разведения коровьего молока . . . . .	—
1. Половинное молоко . . . . .	—
2. Двухтретное молоко . . . . .	—
<b>Каши . . . . .</b>	<b>36</b>
3. Манная каша (пяти- и десятипроцентная) . . . . .	—
4. Манная каша на овощном бульоне . . . . .	37
5. Манная каша с фруктовым пюре . . . . .	—
6. Розовая манная каша . . . . .	38
7. Каша манная на бульоне . . . . .	—
8. Масляно-мучная каша . . . . .	—

	Стр.
9. Протертая рисовая каша . . . . .	33
10. Рисовая каша с яблоками . . . . .	39
11. Овсяная каша . . . . .	—
12. Пшенная каша . . . . .	—
13. Каша из сухарей . . . . .	40
14. Котлеты из крупы . . . . .	—
15. Молочная каша из рубленой лапши . . . . .	—
16. Молочная лапша . . . . .	41
<b>Овощные пюре . . . . .</b>	<b>—</b>
17. Картофельное пюре . . . . .	—
18. Морковное пюре . . . . .	42
19. Пюре из разных овощей . . . . .	—
20. Пюре из шпината . . . . .	—
21. Картофельно-шпинатное пюре . . . . .	43
22. Картофельное пюре на бульоне из костей . . . . .	—
23. Овощное пюре с мозгами . . . . .	44
24. Овощное пюре с печенкой . . . . .	—
25. Картофельное пюре с протертой курой . . . . .	45
26. Котлеты из картофеля, моркови . . . . .	—
<b>Супы . . . . .</b>	<b>—</b>
27. Бульон . . . . .	—
28. Овощной отвар . . . . .	46
29. Суп-пюре овощной . . . . .	—
30. Суп из печенки для малокровных детей . . . . .	47
<b>Блюда, изготовленные на пару . . . . .</b>	<b>—</b>
31. Пудинг из кури, мяса, парной рыбы и пр. . . . .	—
32. Пудинг сухарный . . . . .	48
33. Пудинг рисовый . . . . .	—
<b>Мясные блюда . . . . .</b>	<b>49</b>
34. Мясо молотое . . . . .	—
35. Тертая печенка . . . . .	—
36. Пюре из печенки . . . . .	—
37. Мясные фрикадельки к супу . . . . .	50
38. Котлеты из телятины . . . . .	—
39. Рубленые котлеты из курицы . . . . .	—
40. Котлеты из мозгов . . . . .	—
<b>Печенье . . . . .</b>	<b>51</b>
41. Сухарики простые . . . . .	—
42. Сухарики сдобные . . . . .	—
43. Сухарики бисквитные . . . . .	—
44. Сдобная булочка из бисквитной муки . . . . .	52
<b>Витаминные соки . . . . .</b>	<b>—</b>
45. Сок из свежей земляники, малины . . . . .	—
46. Сок из свежих яблок . . . . .	53



	Стр.
47. Сок из помидоров . . . . .	53
48. Сок из молодой моркови . . . . .	—
49. Виноградный сок . . . . .	—
50. Мандариновый сок . . . . .	54
51. Апельсиновый или лимонный сок . . . . .	—
52. Сок из черной смородины . . . . .	—
53. Смешанные соки . . . . .	—
54. Сок из салата . . . . .	55
55. Отвар из шиповника . . . . .	—
56. Яблоки сырые тертые . . . . .	—
<b>Сладкие блюда . . . . .</b>	—
57. Клюквенный кисель . . . . .	—
58. Кисель из сухой черники . . . . .	56
59. Кисель из ревеня . . . . .	—
60. Печеное яблоко . . . . .	57
61. Яблочный мусс с бисквитной мукой . . . . .	—
<b>Компоты и пюре . . . . .</b>	—
62. Абрикосовое пюре . . . . .	58
63. Пюре из сухих фруктов . . . . .	—
64. Сырые фрукты . . . . .	—
<b>Глава IV. Приготовление пищи для детей от 1 до 5 лет . . . . .</b>	59
<b>Супы мясные . . . . .</b>	—
65. Бульон . . . . .	—
66. Бульон с рассыпчатым рисом . . . . .	60
67. Бульон мясной с вермишелью . . . . .	—
68. Крепкий куриный суп . . . . .	—
69. Суп пюре из курицы . . . . .	61
70. Суп пюре из мяса . . . . .	62
71. Суп весенний . . . . .	—
72. Щи свежие . . . . .	—
73. Щи зеленые . . . . .	63
74. Борщ с фрикадельками . . . . .	—
75. Борщок прозрачный . . . . .	64
76. Суп с вермишелью . . . . .	—
77. Суп с заварными клецками . . . . .	65
<b>Супы рыбные . . . . .</b>	—
78. Уха . . . . .	—
79. Уха с фрикадельками . . . . .	66
80. Рыбная похлебка . . . . .	—
81. Рассольник из рыбы . . . . .	67
<b>Супы овощные, супы-пюре . . . . .</b>	—
82. Борщок вегетарианский . . . . .	68
83. Щи свежие вегетарианские . . . . .	—
84. Суп-пюре из картофеля с гренками . . . . .	69

	Стр.
85. Суп-пюре из моркови с рисом . . . . .	69
86. Суп-пюре из овощей . . . . .	—
87. Суп из молодых овощей . . . . .	70
88. Весенний суп . . . . .	—
89. Суп-пюре из цветной капусты . . . . .	71
90. Суп-пюре из гороха . . . . .	—
91. Суп из чечевицы . . . . .	72
92. Суп из картофеля со шпинатом . . . . .	—
93. Суп из томатов с овощами . . . . .	—
94. Бульон из зеленых овощей . . . . .	73
<b>Уши из крупы, супы-крем . . . . .</b>	—
95. Суп-крем из перловой крупы . . . . .	—
96. Ячменный суп . . . . .	74
97. Суп-крем из овсянки . . . . .	—
98. Суп из геркулеса . . . . .	—
99. Суп томатный с рисом . . . . .	75
100. Суп молочный . . . . .	—
101. Суп молочный с рисом . . . . .	—
102. Суп молочный с лапшой . . . . .	—
103. Сладкий суп с рисовыми клецками . . . . .	76
104. Сладкий суп из черники . . . . .	—
<b>Мясные блюда и соусы . . . . .</b>	—
105. Молотое мясо с картофельным пюре . . . . .	—
106. Мясная котлета . . . . .	77
107. Тефтели мясные или паровые котлеты . . . . .	—
108. Мясные крокеты с гарниром из овощей . . . . .	78
109. Зразы с рисом или гречневой кашей . . . . .	—
110. Рулет с рисом, соус томатный . . . . .	—
111. Телячьи котлеты . . . . .	79
112. Рагу из вареной курицы . . . . .	—
113. Рагу из телятины или баранины . . . . .	80
114. Крокеты из жареной телятины . . . . .	—
115. Телячья печенка . . . . .	81
116. Пудинг из телячьей печени . . . . .	—
117. Тушеная печенка . . . . .	—
118. Пудинг из мозгов . . . . .	82
119. Котлеты из телячьих мозгов . . . . .	—
120. Жареные мозги . . . . .	—
121. Мозги в белом соусе . . . . .	83
122. Пирожки из мозгов . . . . .	—
123. Скобленные мозги для бутерброда . . . . .	—
124. Паштет из печени для бутербродов . . . . .	—
125. Тушеное мясо . . . . .	84
126. Голубцы . . . . .	—
127. Бефстроганов в соусе . . . . .	85
128. Соус бешамель . . . . .	—
129. Томатный соус . . . . .	86



## Блюда из круп и макарон . . . . . 102

175. Манная каша на молоке с желтком . . . . .	—
176. Пудинг из манной крупы . . . . .	—
177. Крокеты из манной крупы . . . . .	—
178. Гренки из манной крупы . . . . .	103
179. Оладьи из манной крупы . . . . .	—
180. Крем из манной крупы . . . . .	—
181. Суфле из манной крупы . . . . .	—
182. Манная каша с вареньем . . . . .	104
183. Рисовая каша . . . . .	—
184. Пилав из риса . . . . .	—
185. Рис в формочках . . . . .	105
186. Запеканка из риса с сыром . . . . .	—
187. Запеканка из риса с яблоками (шарлотка) . . . . .	—
188. Рисовый пудинг . . . . .	106
189. Рисовый пудинг молочный . . . . .	—
190. Рис с черносливом или с абрикосами . . . . .	—
191. Каша гречневая (размазня) . . . . .	107
192. Каша гречневая рассыпчатая . . . . .	—
193. Биточки из гречневой крупы с грибным соусом . . . . .	—
194. Котлеты из пшенной крупы . . . . .	108
195. Кулеш . . . . .	—
196. Тыквенник (пшеничный) . . . . .	—
197. Домашняя лапша . . . . .	109
198. Лапша с маслом . . . . .	—
199. Клецки . . . . .	—
200. Макароны под бешамелью . . . . .	—
201. Макароны в томате . . . . .	110
202. Макароны с сыром . . . . .	—
203. Запеканка из макарон с медом . . . . .	111
204. Макароны с яблоками . . . . .	—
205. Запеканка из вермишели с мясом . . . . .	—

## Мучные блюда . . . . . 112

206. Молочная булка . . . . .	—
207. Сдобные булочки . . . . .	—
208. Жареная булка со шпинатом . . . . .	113
209. Пышки . . . . .	—
210. Блинчики с вареньем . . . . .	114
211. Пирожки с рисом, капустой и т. п. . . . .	—
212. Пудинг из булки . . . . .	115
213. Пудинг из булки с кремом . . . . .	—
214. Суфле из булки . . . . .	116
215. Коржики с маком или анисом . . . . .	—
216. Бисквит (из холодной массы) . . . . .	—
217. Бисквит (заварной) . . . . .	117
218. Бисквит-рулет . . . . .	—
219. Бисквитики . . . . .	—
220. Рулет с маком . . . . .	118
221. Бисквитное печенье . . . . .	—



	Стр.
Рыбные блюда . . . . .	83
130. Котлеты из рыбы . . . . .	—
131. Котлеты из рыбы с картофелем . . . . .	—
132. Пудинг из рыбы . . . . .	87
133. Фрикадельки из рыбы под бешамелью . . . . .	—
134. Рыба под бешамелью . . . . .	—
135. Запеканка из рыбы . . . . .	83
136. Рыба с томатом . . . . .	—
137. Запеченная рыба под белым соусом . . . . .	—
138. Рыба паровая . . . . .	89
Творожные блюда . . . . .	—
139. Творожная масса . . . . .	—
140. Простокваша . . . . .	—
141. Творог с молоком . . . . .	90
142. Сливочный сырок из кислого молока . . . . .	—
143. Творожники (сырники) . . . . .	—
144. Пудинг из творога . . . . .	91
145. Творожно-яблочный пудинг . . . . .	—
146. Вареники . . . . .	92
147. Блишники с творогом . . . . .	—
148. Запеканка из лапши с творогом . . . . .	93
149. Запеканка из вермишели с творогом . . . . .	—
150. Крупеник . . . . .	94
151. Ватрушки . . . . .	—
Блюда из яиц . . . . .	—
152. Яйца вареные . . . . .	—
153. Глазунья . . . . .	95
154. Яичница-глазунья на греческих . . . . .	—
155. Яичница взбитая . . . . .	—
156. Яичница со шпинатом . . . . .	96
157. Яичница с томатом . . . . .	—
158. Яичница с булкой . . . . .	—
159. Яичница с печенкой . . . . .	—
160. Яичница-болтушка с мозгами . . . . .	97
161. Яйца под бешамелью . . . . .	—
162. Яйца со шпинатом . . . . .	—
163. Яйца в картофельном пюре . . . . .	98
164. Омлет с мукой . . . . .	—
165. Драчена . . . . .	99
166. Запеканка . . . . .	—
167. Суфле из яиц . . . . .	—
168. Яичница с сахаром . . . . .	—
169. Омлет с яблоками . . . . .	100
170. Яичный рулет с рисом . . . . .	—
171. Яичный рулет с капустой . . . . .	—
172. Желе из яйца . . . . .	101
173. Омлет с вареньем . . . . .	—
174. Снежки из белков . . . . .	—



	Стр.
222. Бисквит лимонный . . . . .	118
223. Бисквитный пудинг . . . . .	119
224. Печенье слоное . . . . .	—
225. Печенье из овсяной муки или геркулеса . . . . .	120
226. Печенье шоколадное . . . . .	—
227. Печенье ореховое . . . . .	121
228. Печенье песочное . . . . .	—
229. Яблочный пудинг . . . . .	122
230. Лимонный пудинг . . . . .	—
231. Яблочная шарлотка . . . . .	122
232. Пряники медовые . . . . .	123
233. Мятные пряники . . . . .	—
234. Коврижка . . . . .	—
235. Снежки . . . . .	—
<b>Овощные блюда</b> . . . . .	124
236. Картофель (вареный на пару) . . . . .	—
237. Картофель в „мундире“ . . . . .	125
238. Пюре из печеной картошки . . . . .	—
239. Картофельное пюре с желтком . . . . .	—
240. Картофельное пюре с томатом . . . . .	—
241. Картофель жареный . . . . .	126
242. Картофель фаршированный . . . . .	—
243. Картофель, фаршированный ветчиной . . . . .	—
244. Картофель под бешамелью . . . . .	127
245. Картофельная запеканка . . . . .	—
246. Запеканка из картофеля и капусты . . . . .	—
247. Картофель молодой с маслом и сметаной . . . . .	128
248. Котлеты из картофеля с грибным соусом . . . . .	—
249. Пирог (или пирожки) картофельный с мясом . . . . .	—
250. Морковное пюре . . . . .	129
251. Котлеты из моркови . . . . .	—
252. Запеканка из моркови . . . . .	—
253. Морковно-яблочный пудинг . . . . .	130
254. Морковные, кабачковые или баклажанные оладьи . . . . .	—
255. Пюре из шпината . . . . .	—
256. Пюре из цветной капусты . . . . .	131
257. Цветная капуста с маслом . . . . .	—
258. Цветная капуста под соусом . . . . .	—
259. Цветная капуста с картофельным пюре . . . . .	132
260. Пудинг из цветной капусты . . . . .	—
261. Суфле из цветной капусты . . . . .	—
262. Капуста (молодая, свежая) . . . . .	133
263. Запеканки из капусты . . . . .	—
264. Котлеты из свежей капусты . . . . .	—
265. Капуста и другие зеленые овощи . . . . .	134
266. Шницель капустный . . . . .	—
267. Бобы зеленые (очень молодые) . . . . .	—
268. Бобы (пюре) . . . . .	135
269. Сборные овощи . . . . .	—

	Стр.
270. Брюквенный соус . . . . .	135
271. Брюква печеная . . . . .	—
272. Зеленый горошек . . . . .	136
273. Пюре из чечевицы . . . . .	—
274. Винегрет летний . . . . .	—
275. Салат из томатов и картофеля . . . . .	137
276. Баклажаны . . . . .	—
277. Фаршированные помидоры . . . . .	—
278. Фаршированные кабачки . . . . .	138
279. Оладьи из кабачков . . . . .	—
280. Салат зеленый . . . . .	—
281. Салат из огурцов . . . . .	139
282. Тыква . . . . .	—
<b>Фрукты и ягоды</b> . . . . .	—
283. Печеное яблоко . . . . .	—
284. Печеные яблоки с сахаром . . . . .	140
285. Яблочное пюре . . . . .	—
286. Снежки из яблок . . . . .	—
287. Земляника и малина . . . . .	—
288. Чернослив . . . . .	—
289. Сухие фрукты . . . . .	141
<b>Кисели, компоты</b> . . . . .	—
290. Кисель из смородины или из других ягод . . . . .	—
291. Кисель молочный . . . . .	—
292. Крем-брюле . . . . .	142
293. Кисель из толокна . . . . .	—
294. Кисель яблочный . . . . .	—
295. Кисель из сухих фруктов . . . . .	—
296. Компот яблочный . . . . .	143
297. Компот из яблок с вареньем . . . . .	—
298. Компот из груш . . . . .	—
299. Компот из вишен . . . . .	144
300. Компот из абрикосов . . . . .	—
301. Компот из айвы . . . . .	—
302. Компот из смородины . . . . .	—
303. Компот из слив . . . . .	—
304. Компот из чернослива . . . . .	145
305. Компот из апельсина и лимона . . . . .	—
306. Компот из ревеня . . . . .	—
307. Смесь из фруктов . . . . .	146
<b>Желе</b> . . . . .	—
308. Желе из красной смородины или клюквы . . . . .	—
309. Груши в желе . . . . .	—
310. Желе лимонное . . . . .	147
311. Желе молочное . . . . .	—
312. Желе из слив . . . . .	—
313. Желе яблочное . . . . .	—
314. Желе из ревеня . . . . .	148



	Стр.
Муссы . . . . .	148
315. Мусс из яблок . . . . .	—
316. Мусс яблочный с манной крупой . . . . .	—
317. Мусс из манной крупы с клюквой . . . . .	149
318. Мусс из апельсина и лимона . . . . .	—
319. Мусс шоколадный . . . . .	—
Запеканки, суфле . . . . .	150
320. Яблочная запеканка . . . . .	—
321. Суфле из апельсина . . . . .	—
322. Воздушный пирог . . . . .	—
Сладкие супы . . . . .	151
323. Суп из черники . . . . .	—
324. Суп яблочный с рисом . . . . .	—
325. Суп из чернослива с саго . . . . .	—
Кремы . . . . .	152
326. „Гоголь-моголь“ . . . . .	—
327. Шоколадный крем . . . . .	—
328. Крем заварной . . . . .	—
329. Крем из сливок . . . . .	—
330. Крем в чашечках . . . . .	153
331. Крем жидкий для подливок . . . . .	—
332. Крем для пирожных и бисквитов . . . . .	—
333. Крем лимонный . . . . .	154
Напитки . . . . .	—
334. Кофе-суррогат (желудевый и др.) . . . . .	—
335. Какао . . . . .	155
336. Яблочная вода . . . . .	—
337. Морс . . . . .	—
338. Домашний лимонад . . . . .	—
339. Малиновый чай . . . . .	156
340. Молоко с лимонным соком . . . . .	—
341. Яичный напиток . . . . .	—
342. Настой из сухого шиповника . . . . .	—
Витаминные заготовки на зиму . . . . .	—
343. Сырые витаминные соки впрок . . . . .	—
344. „Солнечное“ желе . . . . .	157
345. Желе из красной смородины . . . . .	—
346. Пастеризованные витаминные соки . . . . .	158
347. Желе и пюре из яблок впрок . . . . .	—
348. Свежая черника . . . . .	159

#### Приложения

Табл. 1. Перевод мер различных продуктов на граммы . . . . .	160
2. Схема вскармливания ребенка 1-го года жизни . . . . .	—





**Все умеем  
делать сами,  
помогаем  
нашей маме!**

