



В. КИСЕЛЕВА

ДЕТСКАЯ КУХНЯ

НОВОСИБИРСК—1954

В. Б. КИСЕЛЕВА

ДЕТСКАЯ КУХНЯ
ПРИГОТОВЛЕНИЕ ПИЩИ
МАЛЫМ ДЕТЯМ

ПОД РЕДАКЦИЕЙ
доп. В. С. ВАЙЛЬ

НОВОСИВИРСКОЕ
КНИЖНОЕ ИЗДАТЕЛЬСТВО
1954

ПРЕДИСЛОВИЕ

«Детская кухня» *В. Б. Киселёвой* под редакцией проф. *А. Н. Антонова* при многократных переизданиях неизменно пользовалась большим успехом у матерей, у работников детских профилактических учреждений для детей раннего возраста.

В 1947 г. скончались автор и редактор этой прекрасной книги. В основу нового издания, порученного мне к редактированию Ленинградским отделением Медгиза, я положил последнее предвоенное издание 1939 г. При этом я учёл всё ценное и все поправки, внесённые автором и редактором в издание 1947 г.

Ребёнок грудного возраста должен находиться под периодическим наблюдением врача детской консультации, и питание ребёнка должно проводиться по его указаниям. В то же время мне представлялось необходимым обеспечить матери возможность найти в книге все необходимые ей сведения о питании здорового ребёнка со времени выхода ребёнка из родильного дома и до 4 лет. В связи с этим мной пересмотрены разделы I главы, написанные проф. *А. Н. Антоновым* («Общие сведения» и «Питание ребёнка от 1 до 4 лет»), и она дополнена новым разделом «Вскармливание здорового ребёнка грудного возраста». Мной написан также раздел «Основные данные для контроля за нормальным развитием ребёнка в возрасте до 4 лет», наличие которого в книге мне кажется полезным для матерей.

Главы II, III и IV принадлежат *В. Б. Киселёвой*.

Высокие качества книги *В. Б. Киселёвой* «Детская кухня» дают возможность надеяться на то, что новое

издание её будет встречено в советской семье и детских профилактических учреждениях столь же положительно, как и предыдущие.

Критические замечания и пожелания для дальнейшего издания прошу направлять мне, как редактору книги, в Ленинградское отделение Государственного Медицинского издательства: Невский, 28.

Доц В. Вайль

Январь 1949 г.
Ленинград

akusher-lib.ru

ПИТАНИЕ РЕБЁНКА В ВОЗРАСТЕ ДО 4 ЛЕТ

Общие сведения

Питание ребёнка грудного (до 1 года) и раннего (от 1 до 4 лет) возрастов существенно отличается от питания детей старшего возраста и взрослых.

Пища взрослых для малых детей слишком груба и не вполне пригодна. Пища должна отвечать потребностям организма, а потребности организма взрослого и ребёнка не одинаковы.

Взрослому пища нужна для восстановления отмирающих клеток тела и как источник энергии для работы. Ребёнок в грудном и раннем возрасте очень быстро растёт, и строительный материал, который необходим для этого, он извлекает из пищи. Следовательно, этого материала в пище ребёнка должно быть гораздо больше, чем в пище взрослого.

Не следует забывать и того, что ребёнок этого возраста почти всё время находится в движении и тратит очень много энергии. Следовательно, в пище ребёнка должно быть достаточно веществ, которые являются источником энергии.

Наконец, лишь в процессе роста и развития, ребёнок грудного и раннего возрастов приобретает способность к перевариванию и усвоению пищи различной по составу и характеру обработки.

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

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

Белки — тот строительный материал, о котором мы говорили выше. Каждая клеточка тела содержит белок.

и потому он является совершенно необходимой составной частью пищи, так как организм использует его на построение новых клеток, новых тканей.

Различные пищевые продукты содержат различное количество белков. В общем животная пища (молоко, яйца, мясо, рыба) богата белками. Белки животного происхождения содержат в себе все необходимые составные части для построения новых клеток. Поэтому их называют полноценными.

Растительная пища бедна белками, за исключением некоторых продуктов (горох, бобы, чечевица). Кроме того, растительные белки в большей своей части не являются полноценными.

Ребёнок в возрасте до 3 лет быстро растёт и должен получать в пище белков относительно больше, чем взрослый, и притом полноценных (белки молока, мяса, яиц).

Однако из этого не следует, что чем больше ребёнок 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 распада требуют излишней затраты энергии.

Жиры пищи также могут быть и животного и растительного происхождения. Одни жиры — сливочное масло, жир молока, жир яичного желтка, рыбий жир являются полноценными; другие — очищенное сало, растительные масла (прованское, подсолнечное, льняное и др.) — неполноценными. Для нормального развития ребёнка необходимо, чтобы в его пище содержались полноценные жиры.

Углеводы пищи — это сахар и крахмалистые вещества, содержащиеся в различных крупах, овощах, плодах. Пища растительного происхождения богата углеводами, животная пища бедна ими. Одни из растительных продуктов перевариваются и усваиваются ребёнком лучше, другие — хуже.

Это необходимо иметь в виду при приготовлении пищи детям.

Если белки пищи — строительный материал, то роль жиров и углеводов иная: при сгорании в организме жиров и углеводов заключающаяся в них химическая энергия превращается в механическую, т. е. в работу (ползанье, лазанье, ходьба и т. д.), а затем — в тепло.

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.

Ребёнок в возрасте от 1 до 3 лет почти всё время находится в движении и, следовательно, тратит очень много энергии. Поэтому в пище детей этого возраста должно быть достаточно жиров и, особенно, углеводов.

Пища, в которой очень много белков, но мало углеводов или жиров, либо наоборот, очень много углеводов и мало белков, не будет удовлетворять всем потребностям организма ребёнка. Чтобы пища отвечала потребностям организма ребёнка, 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 | Мука разная |
| Телятина | Сливки | Крупы |
| Куриное мясо | Сметана | Макароны и вермишель |
| Печёнка | Яичный желток | Картофель, морковь, брюква, репа и другие овощи |
| Мозги | Мозги | Яблоки, груши, сливы, абрикосы и другие фрукты |
| Рыба | | |
| 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. Молоко, например, содержит очень мало солей железа.

Вода нужна организму как растворитель для питательных веществ, которые разносятся кровью к отдельным клеточкам тела. Вода в значительном количестве

содержится во всех почти пищевых продуктах. Особенно много воды в овощах, плодах, ягодах.

Исследования показали, что только та пища вполне отвечает потребностям организма, которая содержит достаточное количество витаминов.

Витамины — это особые вещества, которые образуются в растениях. В животный организм они попадают при питании животного растениями, содержащими витамины. Рыбий (тресковый) жир очень богат витамином А, потому что хищная треска заглатывает мелких рыбок, которые питаются морскими растениями, содержащими этот витамин.

Различают несколько витаминов. Для нас особый интерес представляют витамин А, витамин В, витамин С и витамин D.

Витамин А, как правило, содержится в жирах животного происхождения. В растительных жирах его нет. Много витамина А в коровьем масле, сливках, в говяжьем и бараньем жирах, яичном желтке, но больше всего его в рыбьем жире. Кроме того, витамин А содержится в зелёных частях растений. При отсутствии в пище витамина А замедляется, а затем и останавливается нарастание веса и рост ребёнка, понижается его сопротивляемость к инфекциям, а также может развиваться тяжёлое заболевание роговицы глаза.

Витамин В (бе) содержится главным образом в оболочках зёрен (пшеницы, риса и т. п.), в горохе и бобах, в яйцах, в печени и других внутренних органах животных. Особенно богаты витамином В дрожжи. Отсутствие в пище ребёнка витамина В вызывает задержку роста или может вести к развитию особой болезни бери-бери (паралича).

Витамин С (це) содержится в большом количестве в сырых плодах (апельсинах, лимонах, яблоках и др.), в ягодах (чёрной и красной смородине, землянике, малине и др.), в овощах (томатах, жёлтой репе, капусте и др.) и в корнеплодах (картофеле). Виноград и бананы, белая репа и свёкла бедны им. Отсутствие витамина С в пище вызывает тяжёлую болезнь — цингу.

Витамин D (де) в большом количестве содержится в рыбьем жире и яичном желтке, значительно меньше его в сливочном масле, моркови, капусте. Отсутствие

витамина D в пище ребёнка ведёт к развитию у него рахита.

Приведённая ниже таблица показывает содержание отдельных витаминов в различных пищевых продуктах. Витамины очень нестойки и легко разрушаются.

Витамин А легко 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.

Таблица

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 летнее (корова на пастбище) | +++++ | — | — | + |
| Сливочное масло зимнее (корова на сухом корму) | + | — | — | — |
| Молоко летнее | +++ | ++ | ++ | — |
| Молоко зимнее | + | + | — | — |
| Говяжий жир | ++++ | — | — | — |
| Куриное яйцо | ++++ | ++++ | — | +++ |
| Печень сырая | +++++ | ++++ | ++++ | — |
| Апельсины, лимоны | + | +++ | +++++ | — |
| Мандарины | + | +++ | +++++ | — |
| Яблоки | — | ++ | ++ | — |
| Груши | — | + | + | — |
| Виноград | — | — | + | — |
| Салат и шпинат | +++++ | ++++ | ++++ | — |
| Капуста | +++ | +++ | +++ | — |
| Морковь | +++ | +++ | +++ | — |
| Помидоры | +++ | +++ | +++ | — |
| Картофель | +++ | +++ | +++ | — |
| Смородина черная | +++++ | ++ | +++++ | — |
| Смородина красная | — | + | +++++ | — |
| Клубника | +++++ | +++ | +++++ | — |

Витамин В не так чувствителен к жару, как витамин А и С, и при обычной варке не разрушается, но легко растворяется в воде. Если овощи разваривают в боль

шом количестве воды, то, сливая её после варки, с ней удаляют и витамин В, и минеральные соли. Поэтому лучше всего разваривать овощи на пару (тушить под крышкой). При варке овощей нужно брать как можно меньше воды и использовать полученный навар для разных заправок.

Витамин С особенно нестойк и легко разрушается при нагревании, кипячении, высушивании. Продолжительная варка и тушение разрушают витамин С. Поэтому варить овощи не следует дольше 15 минут. Чтобы они разварились до мягкости, можно их сырыми нарезать на мелкие кусочки или пропустить через мясорубку. Свежие плоды и ягоды содержат много витамина С, но его нет в сушёных ягодах и плодах, в консервированных фруктах. Поэтому сушёные плоды нежелательно применять при приготовлении детской пищи. Если при варке овощей для сохранения их цвета прибавляют немного соды, то она совершенно разрушает витамин С.

Вскармливание здорового ребёнка грудного возраста от 10 дней до 1 года

Молоко матери — лучшая пища для грудного ребёнка, и ребёнок до 5—6 месяцев не нуждается ни в какой другой пище, кроме материнского молока.

Вскармливание ребёнка в возрасте до 1 года должно находиться под периодическим наблюдением врача районной детской консультации и проводиться по его указаниям. При этом врач учитывает индивидуальные особенности ребёнка, темпы нарастания его веса, условия питания ребёнка и окружающей его среды.

Ниже кратко даны основные сведения по вскармливанию здорового ребёнка первого года жизни. На стр 22—25 приведены данные для контроля за нормальным развитием ребёнка в возрасте до 4 лет.

Техника кормления ребёнка грудью

При каждом кормлении следует прикладывать ребёнка только к одной груди, точно соблюдая очередь между ними. Одновременное (в течение одного кормления) прикладывание ребёнка к обеим грудям приводит, особенно если это делают в течение первых 4 месяцев жизни ре-

бѣнка, к значительному понижению отделения молока у кормящей женщины.

Основным побудителем молокоотделения является при правильном режиме и питании полнота сцеживания молока при достаточном количестве прикладываний к груди (в возрасте первых 6 месяцев к каждой груди не менее 2 раз в сутки). Вследствие этого при недостаточности молокоотделения следует попеременно прикладывать ребёнка каждый раз только к одной груди и допаивать по окончании сосания сцеженным грудным молоком или молочной смесью по указанию врача консультации и в количествах, им назначенных.

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

Длительность пребывания ребёнка у груди — 15 минут. Крепкий, хорошо сосущий ребёнок 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 кормящей, могут находиться у груди до 20—25 минут, причём их следует побуждать к сосанию, «теревить». Более длительное пребывание ребёнка у груди нецелесообразно и нежелательно ни при каких условиях, так как укорачивает промежутки между кормлениями.

Уход за грудью. Перед кормлением мать моет руки и обмывает сосок тёплой водой или 2-проц. раствором борной кислоты. Между кормлениями соски покрывают кусочками чистой бельевой ткани или марли, сложенной в 3 слоя.

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 ребёнка грудью. Желательно употребление пищи, богатой витаминами (фрукты, свежие овощи). Противопоказаны алкоголь, наркотики, чеснок.

*Вскармливание ребёнка в возрасте
от 10 дней до 2½ месяцев*

Здорового ребёнка 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, 9 часов дня и в 12 часов ночи.

Разовое количество питания при кормлении сцеженным грудным молоком или молочными смесями (по назначению врача) — в конце 1-го месяца по 100 г, на 2-м месяце по 110—120 г.

Для определения количества высасываемого молока (если это представляется нужным, например при недостаточном нарастании веса) ребёнка взвешивают до и после кормления. Так как количество высасываемого ребёнком молока значительно колеблется в различные кормления, необходим суточный контроль или, в крайнем случае, определение количества за 2—3 кормления с исчислением среднего арифметического.

*Вскармливание ребёнка в возрасте
от 2½ до 5 месяцев*

Детей в этом возрасте следует прикладывать к груди 6 раз в сутки (через 3½ часа), сохраняя попрежнему 6-часовой ночной перерыв. Часы кормления: 6, 9½ часов утра, 1, 4½ часа дня, 8 и 11½ часов вечера.

Разовое количество питания на 3-м месяце — 130 г, на 5-м месяце — 150—160 г.

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

Соки начинают давать по 1 чайной ложке (5 г) в день, к концу недели дают по 2 чайные ложки в день. Затем каждые 3—4 дня прибавляют по 1 чайной ложке и доходят до 6—10 чайных ложек в день (30—50 г) за 2 приёма.

Выбор сока зависит от сезона: летом дают сок из свежих ягод (чёрной смородины, земляники и др.).

осенью — сок из винограда и помидоров, зимой — сок из клюквы, апельсинов, лимонов или овощей (моркови, капусты и др.). Можно давать смешанные соки из ягод и овощей, например виноградный и морковный или смородиновый и томатный и т. д. (см. рецепты 45—51).

Вскармливание ребёнка в возрасте от 5 месяцев до 1 года

В возрасте 5—6 месяцев грудное молоко уже не полностью покрывает потребности ребёнка и возникает необходимость в прикорме.

Женское молоко содержит мало солей железа, извести, фосфора, а между тем ребёнку 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 ребёнку 5—6 месяцев, наряду с грудным молоком, начинают давать каши, пюре из овощей и т. п.

Прикорм вводится постепенно, т. е. ребёнку дают прежде всего наиболее легко перевариваемые и наиболее легко усваиваемые кушанья.

Начинают обычно с жиденькой 5-проц. манной каши приготовленной на воде с молоком (см. рецепт 3). Ребёнка 5—6 месяцев кормят 5 раз в сутки. Он получает:

- в 6 часов утра — грудь
- в 10 часов утра — грудь, соки (15—20 г)
- в 2 часа дня — манную кашу (150 г)
- в 6 часов вечера — грудь, соки (15—20 г)
- в 10 часов вечера — грудь.

Пока ребёнок не привыкнет к каше и не научится есть с ложечки, лучше давать ему только половину порции каши и затем немного грудного молока. Если каша усваивается хорошо, то спустя 5—6 дней можно дать полную порцию каши, не докармливая грудью. Через 7—10 дней после введения каши следует перейти от 5-проц. к более густой 10-проц. 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 ребёнок получил первую кашу, его питание в дальнейшем — это постепенный переход к отлучению от груди.

Когда ребёнок вполне освоился с кашей, в возрасте около 7 месяцев, следует заменить прикормом ещё одно грудное кормление. В качестве второго прикорма вводят овощи (морковь, картофель, репа, брюква) в виде пюре с молоком и маслом (см. рецепты 18—23). Одновременно можно ввести в пищевой режим кисель из клюквы или других ягод, печёное яблоко (см. рецепты 55 и 58).

Таким образом ребёнок в возрасте 7 месяцев в получает:

- в 6 часов утра — грудь
- в 10 часов утра — кашу (180—200 г) —
можно вместе с киселем, яблоком
- в 2 часа дня — грудь, соки
- в 6 часов вечера — овощное пюре (150 г)
- в 10 часов вечера — грудь

В последней четверти года (9—12 месяцев) ребёнку можно начать давать и мясо, вначале в виде фарша, примешивая его, например, в овощные пюре; когда у ребёнка будет 5—6 зубов, ему можно давать мясо в виде фрикаделек, а к концу года — в виде нежных котлет.

Назначением этих блюд, а также введением в питание супов, коровьего молока и печени вытесняется к возрасту 10 месяцев ещё одно грудное кормление (в 2 часа дня).

Разовое количество питания во втором полугодии при 5-кратном кормлении — 200 г.

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

- в 6 часов утра — грудь
- в 10 часов утра — каша и яблоко (печёное или сырое)
- в 2 часа дня — чашка молока с сухарём, печеньем
и кисель
- в 6 часов вечера — бульон с фрикадельками, овощное
пюре
- в 10 часов вечера — грудь

Если мать намерена отнять ребёнка от груди, то утреннее и вечернее кормления грудью заменяют стаканом кипячёного коровьего молока с сахаром.

Всё сказанное выше о постепенном введении прикормов относится полностью и к ребёнку, вскармливаемому

смешанно или искусственно (под наблюдением и по указаниям врача детской консультации).

В возрасте 5—6 месяцев здоровый, искусственно или смешанно вскармливаемый ребёнок так же нуждается в прикорме, как и ребёнок, вскармливаемый грудью, и прикорм этот нужно вводить ему с той же последовательностью и постепенностью, как это было описано выше.

Питание ребёнка в возрасте от 1 до 4 лет

Правильное питание ребёнка старше года — не простое дело. Нужно не только уметь сделать надлежащий выбор продуктов, но и уметь приготовить из этих продуктов пищу так, чтобы они не утратили тех ценных веществ, которые в них заключаются. Этого можно достичь, придерживаясь правил, изложенных в введениях к каждому отделу этой книги, и указаний по поводу приготовления отдельных кушаний.

Важный вопрос о количестве пищи, необходимом ребёнку за сутки, разрешается просто, поскольку дело идёт о здоровом ребёнке старше года: ребёнок обычно и сам не ест больше того, сколько ему необходимо. Для правильного питания достаточно установить определённое число кормлений в сутки.

Если же ребёнок, несмотря на разнообразное меню и вкусное приготовление кушаний, плохо ест, необходимо посоветоваться с врачом и последить за весом ребёнка.

Питание на 2-м году жизни является переходным от питания грудного ребёнка к питанию старших детей. Грудной ребёнок в конце 1-го года жизни получает пищу 5 раз в сутки. То же самое число кормлений можно оставить и для ребёнка 2-го года жизни (первый завтрак, второй завтрак, обед, полдник и ужин). С 1½ лет ребёнка следует кормить 4 раза в сутки (завтрак, обед, полдник и ужин).

Пища для ребёнка 2-го года жизни должна быть преимущественно кашцеобразной, так как коренные зубы у него ещё только начинают прорезываться. Кроме того, многие дети и при достаточном количестве коренных зубов плохо разжёвывают пищу и глотают её кусками. Однако для того, чтобы приучить ребёнка работать челюстями, необходимо, наряду с кашцеобразной, давать и более плотную пищу, например, сухарь, подсушенную булку и т. п.

Так как у ребёнка к 2¹/₂ годам обычно имеются уже все молочные зубы (20 зубов), то и пища его может быть более плотной. Необходимо, однако, следить, чтобы дети не торопились, хорошо пережёвывали пищу, а не глотали её кусками.

Молоко остаётся важной составной частью диеты ребёнка старше 1 года, однако суточное количество его не должно превышать 600 г для ребёнка от 1 года до 1¹/₂ лет и 500 г для ребёнка старше 1¹/₂ лет (2—2¹/₂ стакана).

Если ребёнок по утрам неохотно пьёт молоко, можно давать ему солодовый или другой суррогатный кофе с молоком, овсяное какао на молоке, простоквашу, кефир.

Мясо. Потребность в белке детей старше 1 года частично покрывается тем, что ребёнок получает мелко измолотое варёное мясо в виде мясного фарша или фрикаделек 3—4 раза в неделю в количестве 30—40 г (1—1¹/₂ столовой ложки). В возрасте от 1¹/₂ до 2¹/₂ лет количество мяса можно увеличить до 40—50 г в день, давая его 4—5 раз в неделю, а детям от 2¹/₂ до 4 лет можно давать его в поджаренном виде (котлеты).

Для приготовления пищи можно пользоваться различными сортами мяса (волосье, телятина, птица, нежирная свинина). Детям до 2¹/₂—3 лет лучше не давать баранины, так как она труднее переваривается и усваивается. При приготовлении рыбы необходимо тщательно выбрать все кости.

Супы, особенно супы-пюре, супы с овощами, полезны для ребёнка, если даются в умеренном количестве (не более 200 г) и не более 1 раза в день.

Хлеб, булка достаточно богаты углеводами, а также растительным белком, а потому полезны для ребёнка. Но избыточное введение хлеба перегружает организм ребёнка и отягощает работу желудочно-кишечного тракта. Это же относится к сухарям и различным видам печенья. Количество хлеба для ребёнка этого возраста не должно превышать 100—150 г в день.

Масло (натуральное коровье) — прекрасный источник энергии, кроме того, оно содержит витамин А.

Яйца богаты белками и жиром, кроме того, желток содержит витамины А и D. Несмотря на это, применение яиц в питании ребёнка является довольно ограниченным, так как далеко не все дети хорошо их переносят.

У детей, страдающих экссудативным диатезом, при употреблении яичного белка могут усиливаться кожные высыпания. Однако без особых оснований нет необходимости воздерживаться от яиц. Их можно давать хотя бы 2—3 раза в неделю. Дети в возрасте 4—5 месяцев уже отлично переносят яичный желток. Растёртый с сахаром яичный желток с добавлением свежего лимонного сока является (помимо его питательности) очень ценной комбинацией витаминов А, С и D и нравится детям.

Питательное значение шоколада и какао сильно переоценивается, они отнюдь не необходимы в питании ребёнка. Часто давать их ребёнку не следует.

Лакомства (печенье, пряники, конфеты и пр.) также не необходимы для ребёнка. Нужное количество сахара он всегда может получить со своей обычной пищей. Лучшее и наиболее полезное лакомство для ребёнка — это свежие фрукты и ягоды. Само собой разумеется, что перед употреблением они должны быть тщательно вымыты кипячёной водой, если нужно, очищены от кожи, освобождены от зёрен и косточек и нарезаны на кусочки.

Во всяком случае если ребёнку дают лакомства, то это следует делать непосредственно после еды, а не в промежутках между кормлениями. В противном случае не приходится удивляться тому, что ребёнок потерял аппетит, капризничает и не хочет есть того, что ему предлагают.

Таблица 2

Схема вскармливания ребёнка 1-го года жизни¹

| Возраст ребёнка | Число кормлений | | | Промежуток между кормле- ниями | Количество | |
|--------------------|-----------------|----------|--------------|--------------------------------------|------------|-----------|
| | общее | и в них: | | | разовое | суточн. |
| | | грудь | при- корм | | | |
| 1/2—3 месяца | 7 | 7 | — | 3 часа | 110—130 | 700—850 |
| 3—5 месяцев | 6 | 6 | — | 3 1/2 часа | 130—150 | 850—900 |
| 5—7 месяцев | 5 | 4 | 1 | 4 часа | 160—170 | 900—1000 |
| 7—9 месяцев | 5 | 3 | 2 | 4 часа | 170—190 | 1000 |
| 9—11 1/2 месяцев | 5 | 2 | 3 | 4 часа | 200—220 | 1000 |
| 11 1/2—12 месяцев | 4 | — | 4 | 4 часа | 250 | 1000—1200 |

¹ Состав прикормов см. в разделе: «Вскармливание здорового ребёнка грудного возраста».

Примерное меню для детей в возрасте от 9 месяцев до 1 года
(5 кормлений в сутки)¹

| 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 | Грудь или 1 стакан (200 г) молока коровьего, сухарь, печенье | | | | | | |
| 11 часов утра—завтрак | Каша манная—150 г Кисель—100 г | Каша рисовая протёртая—150 г. Кисель—100 г | Каша манная с сухарями—150 г. Кисель—100 г | Каша пшённая протёртая—150 г Кисель—100 г | Каша манная с яблоками—150 г Кисель—100 г | Каша гречневая протёртая—150 г (пюре из сухёных яблок—50 г) | Каша овсяная протёртая—100 г Компот протёртый—100 г |
| 2 часа дня—обед | Овощное пюре—100—150 г Кисель—50—100 г | Картофельное пюре с печёнкой, или мозгами, или мясом—150 г Кисель—100 г | Молотое мясо—30 г с картофелем, пюре—100 г Пюре из абрикосов—50 г | Картофельное пюре на бульоне, заправленное желтками.—150 г Кисель—100 г | Овощное пюре с мясом—150 г Пюре из яблок—50 г | Обезжиренный бульон с протёртым мясом, курью—100 г Картофельное пюре 100 г Печёное яблоко—50 г | Пудинг мясной—40 г с картофельным пюре—100 г. Кисель—100 |
| 6 часов вечера—ужин | каша—200 г или яблононый мус (на манной крупе или на сухарях) или пудинг | | | | | | |
| 9—10 часов вечера | Грудь или 1 стакан (200 г) молока коровьего | | | | | | |

¹ В 10 часов утра ребёнок получает витаминный сок или сырое тёртое яблоко.

Примерное меню для детей от 1 года до 2 лет
(4 кормления в сутки)¹

| Часть 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 вмятку | Чай с молоком, простокваша Булка с маслом Протертый творог | Молоко, кефир Булка с маслом и мёдом | Чай с молоком Булка с маслом и тёртой печёнкой | Молоко с голубым маслом Булка с маслом и тёртым сыром | Кофе с молоком Булка с маслом и икрой или тёртой селедкой | Молоко, кефир Булка с маслом и яблочным пюре |
| 12 часов—обед | Овощное пюре с печёнкой 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 Пуддинг творожно-яблочный (с тушеными яблоками)—100 г | Суп-крем из овсянки с гречками—100 г Пуддинг мясной, или икре рыбы, или курицы—50 г Компот протёртый—100 г с печеньем—30 г | Тефтели мясные или курицы—50 г с овощным пюре—120 г Компот протёртый—100 г с печеньем—30 г | Суп домашней лапшой или сфрикаделью—150 г Пуддинг 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 бисквита, муки с яблоками—100 г | Картофельное пюре—150 г Мусс из бисквита, муки с яблоками—100 г | Розовая манная каша—150 г Кисель—100 г | Розовая манная каша—150 г Кисель—100 г |

¹ В 10 часов утра—витаминный сок 23—50 г, или сырое яблоко, или сырая тёртая морковь,

Примерное меню для детей от 2 до 4 лет
(4 кормлений 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 желуд. пополам с молоком—200 г Булочка с масл. Яйцо в сметане ку | Чай с молоком. Булочка с масл. Творог со сметаной или творог взбитый | Кофе с молоком. Булочка с масл. Булочка с сметаной и тертым сыром или творог | Овсяное каше Булочка с маслом и тертым сыром или творог | Простокваша с сахаром Булочка с маслом и мёдом | Чай с молоком. Булочка с масл. и седелочн. паштетом или икрой | Кофе с молоком. Булочка с масл. и яблочным пюре |
| 11 часов утра— 2-й завтрак | Манная каша 15% 200 г Фрукты— 100 г | Картофель отварной мяс. Фрукты 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 булочка в яйцах Морковь сырая тёртая—50 г | Картофельное пюре с желтком—200 г Пюре из сухих абрикосов— 50 г |
| 2½ часа дня—обед | Суп-пюре картофельный—200 г Котлета— 50 г с гарниром—120 г Пюре фруктовое—50 г | Суп-крем из овсянки— 200 г Крокеты— 40 г с гарниром—120 г Яблоко | Борщ прозрачный— 200 г Тефтели— 50 г с вермишелью— 100 г Компот— 100 г | Свежие свиные—200 г Мясной фарш—30 г с рисом— 120 г | Булёон 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 соусе с морк., брюкв., соусом—120 г Яблоко |
| 6½ часов вечера— ужин | Гречнев. каша—150 г с маслом— 100 г Кисель— 100 г | Манная розовая каша— 200 г. Молско— 150 г | Картофельное пюре—200 г Компот— 200 г с булочк. и апельс. цедью—50 г | Картофельные блинчики— 100 г Кисель крем. брусничн.— 100 г | Оладьи или блинчики— 100 г Кисель крем. брусничн.— 100 г | Винегрет— 150 г Мусс из манной крупы с яблоками— 150 г | Кофе или какао с ватрушкой (или булочка и творог) |

После 3 лет ребёнок может есть вместе со взрослыми. Но при этом дети не должны получать ни острых кушаний, ни острых приправ. С другой стороны, необходимо добавлять к пище взрослых то, что необходимо ребёнку — молоко, фрукты, овощи и т. п.

Для приготовления детской пищи желательно иметь специальную посуду небольших размеров. Наилучшая посуда — это огнеупорная фарфоровая и алюминиевая. Эмалированная посуда небезопасна: отколовшиеся от жара кусочки эмали легко могут быть проглочены с пищей.

Не следует забывать при кормлении ребёнка и некоторых мер воспитательного характера. Перед кормлением следует ребёнку вымыть руки. Мытьё рук перед едой должно войти в привычку на всю жизнь. Надо приучать ребёнка есть самостоятельно.

Для этого можно положить на тарелку немного пищи и предложить ребёнку есть самому. Когда ребёнок устанет, его надо покормить, а в конце еды оставить немного пищи, чтобы он доел сам.

Запачканное место на столе следует немедленно вытереть, обратив на это внимание ребёнка. Ребёнку постарше надо предоставить это сделать самому.

Таблица 6

Перевод мер различных продуктов на граммы

| Название продукта | | Содержится граммов | | | |
|-------------------|--------------|--------------------|--------------------|-------------|-----|
| | | в 1 чайной ложке | в 1 столовой ложке | в 1 стакане | |
| Крупа | манная | 7 | 22 | 200 | |
| | перловая | крупная | 11 | 30 | 230 |
| | | мелкая | 8 | 25 | 200 |
| | овсяная | 8 | 20 | 200 | |
| | гречневая | 8 | 25 | 210 | |
| | пшённая | 8 | 25 | 220 | |
| р и с | 9 | 25 | 230 | | |
| Мука | пшеничная | 6 | 18 | 160 | |
| | картофельная | 7 | 20 | 200 | |
| Сахар (песок) | 10 | 25 | 200 | | |
| Масло сливочное | 10 | 30 | — | | |
| Сухари молотые | 5 | 15 | 125 | | |
| Вода, молоко | 5 | 15 | 200 - 250 | | |

Основные данные для контроля за нормальным развитием ребёнка в возрасте до 4 лет

Развитие ребёнка от рождения до 4 лет должно находиться под периодическим наблюдением врача районной детской консультации.

Для ориентировочной оценки нормального развития ребёнка в возрасте от 1 месяца до 4 лет можно пользоваться как основными показателями: состоянием веса ребёнка (учитывая темпы его нарастания), соответствием возраста ребёнка его росту в длину, состоянием зубообращения, развитием двигательной сферы и психики.

Изменения веса

Вес ребёнка по месяцам и годам, а также величина ежемесячной прибавки в весе приводятся в табл. 7.

За 1-й месяц ребёнок 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 ребёнком месяцев на 50 и полученное вычесть из 800.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Изменения роста

Рост ребёнка по месяцам и годам приведён в табл. 7. Рост ребёнка к рождению 50 см, к 6 месяцам — 65 см, к 1 году — 75 см.

Таблица 7

Вес, рост, окружности головы и груди детей в возрасте до 4 лет

| В о з р а с т | Вес в г | Месяч- ная при- бавка веса в г | Рост в см | Окруж- ность голо- вы в см | Окруж- ность груди в см |
|---------------|------------|-----------------------------------------|--------------|----------------------------------|----------------------------------|
| Новорожденный | 3000 | — | 50 | 34 | 32 |
| 1 месяц | 3800 | 800 | 53 | 37 | 34 |
| 2 месяца | 4550 | 750 | 56 | 38 | 36 |
| 3 месяца | 5250 | 700 | 58 | 40 | 38 |
| 4 месяца | 5900 | 650 | 61 | 41 | 39 |
| 5 месяцев | 6500 | 600 | 63 | 42 | 40 |
| 6 месяцев | 7050 | 550 | 65 | 42 | 41 |
| 7 месяцев | 7550 | 500 | 66,5 | 43 | 42 |
| 8 месяцев | 8000 | 450 | 68 | 44 | 43 |
| 9 месяцев | 8400 | 400 | 69,5 | 44,5 | 44 |
| 10 месяцев | 8750 | 350 | 71 | 45 | 44,5 |
| 11 месяцев | 9050 | 300 | 72,5 | 45,5 | 45 |
| 12 месяцев | 9300 | 250 | 75 | 46 | 45,5 |
| 2 года | 11700 | 200 | 83 | 47 | 48 |
| 3 года | 13500 | 150 | 91 | 49 | 49 |
| 4 года | 15300 | 150 | 97 | 50 | 51 |
| 5 лет | 17100 | 150 | 103 | 50 | 54 |

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

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

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

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

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

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

Ребёнку 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 ребёнок имеет 8 зубов (все резцы). К 2—2½ годам заканчивается появление всех молочных зубов (20).

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

Примеры. Ребёнку 10 месяцев: $10 - 4 = 6$ или $10 - 5 = 5$; он должен иметь 5—6 зубов.

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

Порядок появления зубов указан в табл. 8.

Таблица 8

Схема прорезывания молочных зубов¹

| Челюсти | Малые коренные | Клыки | Резцы | Клыки | Малые коренные |
|---------|----------------|-------|------------------------|-------|----------------|
| Верхняя | 20—22 12—14 | 17—19 | 8—10 7—8 7—8 8—10 | 17—19 | 12 14 20 22 |
| Нижняя | 22—24 14—16 | 18—20 | 11—12 6—7 6—7 11—12 | 18—20 | 14 16 22 24 |

Схема развития двигательной сферы ребёнка на 1-м году жизни

Удерживает голову в горизонтальном положении. . . с 3—4 недель
Приподнимает голову при положении на животе . . . с 6—8 недель

¹ Цифрами указаны месяцы жизни ребёнка, в которые надлежит появиться зубу.

| | |
|---------------------------------------------------|----------------|
| Приподнимает грудь при положении на животе | с 2 месяцев |
| Удерживает голову в вертикальном положении | с 2 месяцев |
| Приподнимает туловище, опираясь на локти | с 3 месяцев |
| Переворачивается со спины на бок | с 3—3½ м-цев |
| Переворачивается со спины на живот | с 4 месяцев |
| Приподнимается на ножки при подтягивании за ручки | с 5—6 месяцев |
| Сидит самостоятельно | с 6—7 месяцев |
| Переступает при поддержке подмышки | с 7 месяцев |
| Садится самостоятельно | с 8 месяцев |
| Стоит самостоятельно | с 9—10 месяцев |
| Ходит самостоятельно | с 12 месяцев |

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

| | |
|-----------------------------------------------------------|----------------|
| Фиксирует глазами яркие предметы | с 1 месяца |
| Лицо выражает удовольствие или неудовольствие | с 1½—2 м-цев |
| Следит глазами за движущимся предметом | с 2½—3 месяцев |
| Узнаёт родителей | с 3 месяцев |
| Начинает активно хватать предметы, тянет их в рот | с 4 месяцев |
| Удерживает предметы в руках | с 5 месяцев |
| Активно интересуется окружающими, произносит первые слова | с 6 месяцев |
| Различает цвета | с 7—9 месяцев |
| Произносит первые двухсложные слова | с 9—10 месяцев |
| Произносит 6—8 слов | с 1 года |

Развитие двигательной сферы ребёнка и его психики находится в значительной зависимости от условий окружающей среды, от внимания, оказываемого ребёнку 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 ребёнка (полноценные белки и жиры, углеводы, витамины, минеральные соли), однако при неправильном изготовлении пищи эти ценнейшие пищевые вещества могут быть совершенно уничтожены. Поэтому наша задача не в том лишь, чтобы приготовить для ребёнка пищу, соответствующую его возрасту и потребностям, но и приготовить её 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 прибавлять сырое или горячее, но не кипевшее молоко, дав 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 свёртывается более нежными, более удобоваримыми хлопьями. При кипячении

молока кастрюлю нужно покрыть крышкой, время от времени помешивать молоко ложкой или весёлкой 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 нём витамин А.

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

В зависимости от того, желают ли приготовить крепкий бульон или получить хорошее варёное 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 свёртываются, окружая мясо непроницаемой плёнкой, и тем задерживают внутри него его соки, белки, экстрактивные вещества и минеральные соли, которые при первом способе варки переходят в навар.

Полное использование продукта 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 лёгком огне. Через 3—4 часа бульон с добавлением кореньев и овощей будет готов, но кости сохраняют ещё 40—50% своей питательности. Поэтому их не следует выбрасывать, а, залив снова холодной водой, варить ещё 2—3 часа для получения «второго бульона», вполне пригодного для подливок и соусов.

Печёнка. Печёнка имеет важное значение в питании малокровных детей благодаря большому количеству

содержащихся в ней солей железа и витаминов. Изготовление блюд из печени требует особых приёмов.

Лучший способ, при котором в печени сохраняются все её ценные вещества, указан в рецепте 111.

Совершенно непригодный способ — это варка печени, так как в этом случае в отвар переходит и часть белков, и 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 очень долго разваривают до полного её расщепления. Таким образом удаётся извлечь из крупы в отвар и крахмал, и растительный белок, который заключён в наружных слоях зерна. Для каши крупу, наоборот, заваривают крутым кипятком, отчего растительный белок остаётся в самой крупе и делает её более питательной. Вода, в которой варилась крупа (рассыпчатый рис для бульона), может быть даже слита. Соль в отвар или кашу добавляют после варки.

Крупу для каши разваривают на воде и лишь после того, как она вполне разварится (манная крупа через 20 минут, кукурузная — через 40—50 минут, рис, пшено — через 40—60 минут, гречневая, перловая — через 3 часа), в неё добавляют сырое или подогретое молоко, вместе с которым каша ещё 1 раз доводится до кипения. Если каша из грубых круп предназначена для грудного ребёнка, её протирают сквозь сито 2 раза сначала без молока, затем разбавив тёплым (но не кипячёным) молоком, после чего 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 его ложкой снизу вверх, чтобы частицы масла не всплывали на поверхность.

Овощи. Хотя овощи и корнеплоды и не отличаются особенно высокой питательностью (за исключением картофеля), зато они очень богаты и витаминами, и минеральными солями (морковь — солями извести, салат и шпинат — солями железа). Поэтому нужно, чтобы в кушаньях, приготовленных из овощей, по возможности, полностью сохранились все ценные пищевые вещества.

Овощи всегда загрязнены, поэтому их прежде всего нужно тщательно отмыть от грязи щёткой в проточной

воде и затем уже очистить ножом. 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.

Овощи следует протирать ещё горячими, так как остывшие овощи протираются с трудом.

При варке картофеля надо соблюдать следующие правила: а) полуда котла не должна быть повреждена (в железной посуде картофель варить нельзя); б) крышка котла должна быть плотно пригнанной; в) картофель заливают холодной водой так, чтобы она покрывала его полностью. После варки должно остаться не менее половины отвара, который следует употреблять в соуса, в каши, в супы.

Вариться картофель должен под крышкой. Витамин С в варёном 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%. При хранении варёного картофеля в течение суток дальнейшего разрушения витамина С нет. При погружении картофеля в холодную воду потеря витамина С сводится к минимуму. При загрузке в горячую воду потери доходят до 37%.

При машинной чистке картофеля часть витамина С теряется от соприкосновения с железом. Лучше всего варить картофель в медной хорошо лужёной кастрюле под крышкой. Соль на сохранность витамина С не влияет.

Капуста должна загружаться в горячую воду не вся сразу, а частями, чтобы температура воды не снижалась, а вода всё 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 варёной капусты в течение 2 часов теряется 30% витамина С, за 24 часа — 80%.

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 её стоять, так как после часа стояния в готовой брюкве остаётся лишь 40% витамина С, после 3 часов стояния он разрушается полностью.

Плоды и ягоды особенно богаты витаминами, для сохранения которых их (например, яблоки) следует варить целиком (с кожицей и зёрнышками) под крышкой и протирать горячими сквозь 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 клюквы или сок лимона ($1/2$ чайной ложки) или чайную ложечку отвара шиповника.

УКАЗАНИЯ ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ОТДЕЛЬНЫХ БЛЮД

Супы. Для получения хорошего бульона необязательно брать одно мясо, можно использовать 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 укрепитя, 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 соуса, фарши.

Чтобы получить хороший навар, на одну порцию бульона берут 5 г лука, 10 г белых ароматных кореньев (петрушки, порея) и 15—20 г жёлтых кореньев (моркови, брюквы). Коренья шинкуют и слегка обжаривают («припускают») до жёлтого цвета на чугунной сковороде, чуть смазанной маслом. Припускание кореньев закрепляет содержащиеся в них ароматические веще-

ства, а красящие вещества жёлтых корней приобретают более яркий цвет.

После того как пена снята, в бульон опускают корни, кастрюлю отодвигают на край плиты, накрывают неплотно крышкой и дают бульону довариваться ещё 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 обогащения витаминами молочных и протёртых супов в готовый суп добавляется на порцию $\frac{1}{5}$ сырого желтка, растёртого с 5—6 г сливочного масла или со сливками. Сметана для заправки кладётся перед подачей и кипятится 1 раз.

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 раскалённой сковороде и на 5 минут ставится в духовку. Для самых маленьких детей лучше готовить измельчённое мясо в виде пуддинга (см. рецепт 31).

Рыбу, как и мясо, не следует вымачивать в воде. Рыбью голову, кожу и кости используют для ухи, для похлёбки. Рыбу дают детям только в хорошо размолотом виде, чтобы не попадались кости. Наиболее пригодная для детского питания рыба — судак; жирные сорта рыбы не годятся.

Соуса. Соуса, 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.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ ПИЩИ ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 6 МЕСЯЦЕВ ДО 1 ГОДА

РАЗВЕДЕНИЯ КОРОВЬЕГО МОЛОКА¹

1. Двухтретнее молоко

Сырое коровье молоко развести вдвое большим количеством слизистого отвара (см. ниже), добавить на каждые 100 г смеси 5 г сахара, разлить по бутылочкам в объёме, соответствующем назначенному на каждое кормление, закупорить куском чистой гигроскопической ваты. Поставить бутылочки в кастрюлю с горячей (65°) водой, налитой с таким расчётом, чтобы верхний слой воды покрывал 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 возможно низкой температуры.

Приготовление слизистого отвара (для разведения молока): взять рис (или другую крупу) из расчёта 5 г на 100 г отвара. Крупу перебрать, тщательно промыть в холодной воде, налить требуемое количество холодной воды (прибавив $\frac{1}{5}$ — $\frac{1}{8}$ на выкипание), варить на малом огне (рис, перловую крупу и ячневую от 40 минут до 2 $\frac{1}{2}$ часов, овсяную крупу 15—30 минут). 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.

2. Половинное молоко

Изготавливается также, как предыдущее, но коровьего молока берётся столько же, сколько и слизистого от-

¹ Применяются как докорм или при искусственном вскармливании исключительно по назначению врача.

вара. Применяется как докорм или при искусственном вскармливании детей в возрасте до 2—2½ месяцев.

КАШИ

3. Манная каша (пяти- и десятипроцентная)

Для детей в возрасте от 5 до 6 месяцев. Манную крупу сначала просеять. В стакан кипящей воды засыпать 2 чайные ложки (10—12 г) манной крупы. Мешая, варить 20 минут, добавить ½ стакана (100 г) сырого или доведённого до пара (но не вскипячённого) молока, неполную чайную ложку (6—8 г) сахарного песка, щепотку соли (0,5 г), дать 1 раз вскипеть, снять с огня. В готовую кашу вбить ½ чайной ложки (5—6 г) сливочного масла, хорошенько вымешать. Каша должна быть жиденькой, чтобы можно было давать её из бутылочки через соску.

Порция — 200 г. Время варки — 30 минут.

Для детей старше 6 месяцев взять 20 г манной крупы (1 столовая ложка), всыпать в кипящее молоко (200 г), варить 20 минут; в конце варки прибавить сахар, соль. Так как каша варится на цельном молоке — масло в неё не кладут.

4. Манная каша на овощном бульоне

Небольшую морковь (50 г), кусочек брюквы (20 г), одну картофелину (50 г) вымыть в холодной воде щёткой, очистить, нарезать, залить 0,5 л холодной воды, прибавить туда же 10—12 г зрелого гороха и фасоли, поставить варить под крышкой на 3 часа. Дать укипеть до 300 г. Процедить через марлю, снова дать закипеть, заварить манную крупу (20 г), варить, помешивая, 20—25 минут, посолить. В готовую кашу вмешать ½ чайной ложки (5—6 г) сливочного масла.

Порция — 200 г. Время варки — 3½ часа.

5. Манная каша с сухарями

Сварить пятипроцентную манную кашу. Распустить на сковородке ½ чайной ложки (6 г) сливочного масла (не румянить!), вмешать в него 2 чайные ложки (10—12 г)

просеянной сквозь сито сушарной муки из подсушенной булки. В готовую кашу, снятую с огня, осторожно вмешать промасленную сушарную муку, выбить венничком, чтобы не было комков.

Порция — 200 г. Время варки — $\frac{1}{2}$ часа.

6. 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 песка (25—30 г). Чуть остывшее пюре смешать с готовой манной кашей.

Можно в готовую манную кашу вмешать сырое тёртое яблоко, для чего небольшое яблоко (50—80 г) ошпарить кипятком, очистить, натереть на тёрке, смешать с 10 г сахара и соединить с чуть остывшей кашей.

Порция — 200 г. Время варки — $\frac{1}{2}$ часа.

7. Розовая манная каша

В готовую, чуть остывшую манную кашу прибавить сок из свежей моркови или помидора. 50 г моркови (с красной, но не жёлтой сердцевинной) вымыть щёткой, ошпарить кипятком, слегка соскоблить острым ножом, снова вымыть кипячёной водой, натереть на тёрке. Тёртую морковь положить в ошпаренную марлю, выжать сок вперекрутку, добавить его в чуть остывшую кашу и сразу давать ребёнку.

Можно приготовить такую же кашу с помидором. Помидор средней величины (40—50 г) ошпарить, нарезать кусочками, положить в ошпаренную марлю, подавить ложкой и отжать сок вперекрутку.

8. Каша манная на бульоне

Сварить прозрачный нежирный бульон (300 г) из 100 г куры 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 ещё раз, снять с огня, вмешать в кашу $\frac{1}{2}$ чайной ложки (5—6 г) сливочного масла.

Порция — 200 г.

9. Масляно-мучная каша

Распустить в кастрюльке 10 г столового масла, дать ему вспениться (через 3—4 минуты). Всыпать туда же 2 чайные ложки (14 г) мягкой муки, просеянной сквозь сито, поджарить её 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, ещё 20 минут.

Порция — 200 г. Время варки — 30 минут.

10. Протёртая рисовая каша

3 полных ложки (35 г) риса перебрать, хорошо промыть, залить 1 стаканом кипятка (200 г), варить 40—60 минут, пока рис станет совсем мягким. Если вода выкипает, 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 ещё 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 6 г сливочного масла.

Порция — 200 г. Время варки — 1 час.

11. Рисовая каша с яблоками

2 столовые ложки риса (40 г) перебрать, хорошенько промыть, разварить в кипятке с очищенным яблоком средней величины (100 г), разрезанным на 4 части. Когда рис совершенно разварится (через 50—60 минут), прибавить 1 столовую ложку (25—30 г) сахарного песка, щепотку соли, хорошенько размешать, дать вскипеть ещё раз.

Так же готовится и манная каша с яблоками.

Порция — 200 г. Время варки — 1 час.

12. Овсяная каша

2 столовые ложки овсянки (40—50 г) мыть в холодной воде, пока вода не станет чистой, залить 1 стаканом кипятку, варить 1—1½ 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 ½ чайной ложки (5—6 г) масла.

Старшим детям давать эту кашу без сахара.

Порция — 200 г. Время варки — 2 часа.

13. Пшённая каша

2 столовые ложки (40—50 г) пшена перебрать, перемыть (6—7 раз), перетирая крупу руками в тёплой воде до тех пор, пока вода станет прозрачной. Обдать кипятком, слить воду, залить снова 1 стаканом кипятку и варить (минут 50—60), пока крупа станет мягкой, т. е. будет свободно растираться между пальцами. Для самых маленьких детей крупу горячей протирают сквозь волосяное сито, разводят ½ стакана горячего молока (100 г), прибавляют неполную чайную ложку (6—8 г) сахарного песка, щепотку соли, протирают ещё раз, ставят снова на плиту, дают каше загустеть (минут 5), помешивая её.

В готовую кашу положить ½ чайной ложки (5—6 г) сливочного масла. Если каша предназначена для старших детей, её не протирают и сахару не кладут.

Порция — 200 г. Время варки — 1 час.

14. Каша из сухарей

3—4 сухаря из белой французской 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 $\frac{1}{2}$ стакана кипящего молока, или пюре из 100 г тушёных яблок.

Порция — 200 г.

15. Котлеты из крупы

Сварить 50 г крупы в воде, как для крутой каши. Протереть её 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, обвалить в просеянных сухарях. Жарить в раскалённом масле (1 чайная ложка).

16. Молочная каша из рубленой лапши

(2 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 колобок 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 или масло.
2 порции — по 200 г.

17. Молочная лапша

Приготовить лапшу, как указано выше, но не рубить её, 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. Ввиду того, что очень важные для ребёнка минеральные вещества содержатся в кожуре овощей, рекомендуется овощи тщательно перемывать и варить не очищая, лучше всего на пару под крышкой. Воду из-под овощей стараться употребить для заправок. В овощное пюре класть только то, что протёрто. Пюре следует подавать сейчас же, как только оно готово; подогреть его нельзя.

18. Картофельное пюре

Сварить на пару или спечь 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 очень маленьким детям вместо каши, то его следует развести большим количеством молока.

Порция — 200 г.

19. Морковное пюре

200 г (2 штуки) моркови вымыть щёткой, очистить, нашинковать, положить в кастрюльку, налить небольшое количество кипятку, прибавить 1 неполную ложку сахарного песка (5 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.

Порция — 200 г.

20. Пюре из разных овощей

Овощи (морковь, брюква, капуста, картофель) должны быть молодыми, свежими, неповреждёнными. 200 г овощей вымыть щёткой, 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 щёткой 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).

Порция — 200 г.

21. Пюре из шпината

Тщательно перебрать, отбрасывая корневые части, и перемыть 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 нём $\frac{1}{2}$ столовой ложки муки, дать муке распечься в масле, развести $\frac{1}{2}$ стакана горячего молока. Проварить соус минут 20, влить в протёртый шпинат, прибавить немного соли, поставить снова на плиту, дать прогреться «до пара». В готовое пюре положить ещё $\frac{1}{2}$ чайной ложки сливочного масла.

Порция — 200 г.

22. Картофельно-шпинатное пюре

150 г картофеля тщательно вымыть щёткой, 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 ситом (воду из-под картофеля, если её немного, процедить сквозь кисейку 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 5—6 г сливочного масла и сейчас же давать ребёнку, иначе оно не будет вкусным. Подогревать его нельзя. Протёртый шпинат можно прибавлять в готовую манную кашу, или в суп, или подавать в виде гарнира к котлетам, омлету. Можно вместо шпината взять молодой салат.

23. 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 зелёные части кореньев немного самих кореньев (петрушки, брюквы, моркови — всего 30 г). Дать бульону ещё раз вскипеть, отставить с горячего места и варить на медленном огне, под крышкой, $2\frac{1}{2}$ —3 часа. Процедить бульон сквозь влажную салфетку и залить им 200 г (3 штуки) тонко очищенного и нарезанного небольшими кусками картофеля. Бульон должен только покрывать картофель. Накрыть 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 венчиком, чтобы не было комков, прогреть на плите «до пара», поставить на

край, вбить $\frac{1}{2}$ чайной ложки (5—6 г) сливочного масла.
Порция — 200 г. Время варки и приготовления — 1 час.

24. Овощное пюре с мозгами

50—60 г телячьих мозгов вымочить в холодной проточной воде, чтобы удалить кровь, опустить в крутой, чуть подсоленный кипяток, варить под крышкой 10—15 минут, вынуть, быстро опустить в холодную воду, очистить от плёнок, протереть вместе со сваренными горячими очищенными овощами (картофеля 150 г, капусты 100 г), развести $\frac{1}{4}$ стакана (50 г) горячего молока или лёгким 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.

Порция — 200 г. Время варки — 1 час.

25. Овощное пюре с печёнкой

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

Овощи (картофеля 150 г, моркови 100 г) сварить на пару, очистить, протереть сквозь волосяное сито вместе с тушёной печёнкой, 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.

Порция — 200 г.

26. Картофельное пюре с протёртой курой

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, плёнок и сухожилий. Развести $\frac{1}{4}$ стакана (50 г) кипящего молока, взбить венчиком, 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.

Порция — 200 г.

27. Котлеты из картофеля, моркови

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

СУПЫ

28. Бульон

80—100 г мяса (бёдра или лопатки) с костями очистить от жира и сухожилий, нарезать небольшими кусками, кости раздробить помельче. Залить $1\frac{1}{2}$ стаканами холодной воды, поставить на плиту на средний огонь, закрыть крышкой, медленно довести до кипения. Снять крышку, отставить суп на край плиты, дать пене укрепиться и подняться шапкой (следить, чтобы пена не раскислась и не осела на дне!). 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 коренья (лука — 3—5 г, порея — 5—10 г, петрушки — 10 г, моркови и брюквы — по 10 г). Когда закипит, закрыть крышкой, медленно варить на краю плиты 2—2 $\frac{1}{2}$ 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 (10 г), или пюре из овощей, или протёртым варёным мясом (1 столовая ложка), или

подавать с сухариками. Бульон должен быть тщательно процежен и освобождён от жира.

Порция — 200 г.

29. Овощной бульон

Когда ребёнку нельзя давать молочную или мясную пищу, вместо бульона рекомендуется отвар из овощей.

Берут 70 г жёлтых овощей (моркови, брюквы), 50 г картофеля, 10—12 г стручковых (гороха и фасоли). Овощи очищаются, нарезаются крупными кусками; горох перебивается; всё заливается 1 л холодной воды и варится 4 часа под крышкой с расчётом, чтобы бульона осталось 250—300 г. Бульон процеживают, а овощи выбрасывают. Отвар кипятят ещё раз с добавлением соли. Масло опускают в процеженный бульон перед самой подачей. Бульон имеет красивый желтоватый цвет (от жёлтых 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.

30. Суп из печёнки для малокровных детей

(2 порции)

100 г сырой печёнки пропустить через мясорубку, размешать с 100 г булки, намоченной в $\frac{1}{2}$ стакана молока, вмешать 1 желток и 20 г сливочного масла. Когда вся масса будет хорошо размешана, протереть её сквозь сито в кипящий бульон и варить в нём 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. Пуддинг из куры, мяса, парной рыбы и пр.

50 г мякоти куры, мяса, печёнки, 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 $\frac{1}{2}$ сырого желтка, $\frac{1}{2}$ крепко взбитого в пену белка, смешать осторожно снизу вверх, чтобы не помять белки. Выложить в небольшую кружку (алюминиевую, 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. Вес пуддинга 50 г.

32. Пуддинг сухарный

(3 порции)

Взять 3 столовые ложки (80 г) бисквитной муки (из сдобной булки или подсушенного печенья «Мария»), развести 1 стаканом воды, прибавить 4 чайные ложки (40 г) сахарного песка, растёртого 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. Готовый пуддинг протереть 2 раза через сито, разводя жидким чаем.

Для самых маленьких детей, которые пьют его из бутылочки, берут 1 часть пуддинга на 1 часть чая, для детей в возрасте 8—12 месяцев берут на 2 части пуддинга 1 часть чая. Для детей старше 1 года пуддинг не протирают, а подают со сладкой подливкой из сиропа или киселя.

33. Пуддинг рисовый

(3 порции)

Перебрать 4 столовые ложки риса (80 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 (1 столовая ложка), 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 пуддинг протереть сквозь волосяное сито и разводить или миндальным молоком, или жидким чаем. Старшим детям пуддинг дают непротёртым, с сиропом или киселём.

Порция — 300 г; разведённая миндальным молоком — 600 г.

МЯСНЫЕ БЛЮДА

34. Мясо молотое

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

Порция — 100 г.

35. Тёртая печёнка

200 г печёнки вымочить в проточной воде, чтобы удалить кровь. Снять плёночку, удалить каналы, нарезать мелкими кубиками, посолить, посыпать слегка мукой. В кастрюлю распустить 10 г масла, дать зарумяниться, поджарить в нём сначала 10—15 г лука, потом печёнку, быстро переворачивая её 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. Такую же «печёночную муку» можно добавлять в каши, в пюре, в супы; растёртую с 10—15 г сливочного масла можно намазывать на булку в виде паштета (для детей старше 2 лет).

Порция — 100 г.

36. Мясные котлеты

30—40 г мяса без плёнок и жира (мясо — ссек, кострец) пропускают 2 раза через мясорубку с 10 г сухой булки, размоченной в холодной воде и отжатой. В фарш добавляют соли, кусочек масла величиной с орешек, 1 столовую ложку очень холодной воды. Вымешивать фарш до тех пор, пока всё масло не вотрётся и вся масса станет ровной и нежной. Котлету формируют мокрыми руками, чтобы на поверхности не было ни складочек, ни трещин, выкладывают на доску, густо посыпанную просеянными сухарями, придают круглую или продолговатую форму и затем обжаривают на горячей сковороде в раскалённом масле. Для того, чтобы котлета хорошо прожарилась (особенно телячья), её надо жарить 5 минут на одной стороне, 5 минут на другой и на 5 минут ставить в духовку. Сильно колеровать котлеты не следует. Порция — 40—45 г.

Примечание. Жареные котлеты рекомендуется давать детям старше года, так как при поджаривании получается трудно перевариваемая корочка. Детям в возрасте до 1 года предпочтительнее давать пудинги или котлеты, изготовленные на пару.

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 (на каждого ребёнка по 3—4 штуки). Фрикадельки скатывают шариками (руки смазываются яичным белком) и опускают в кипяток (солёный). Через 5 минут вынуть их на решето, дать обсохнуть, потом опустить в суп, прокипятить 1 раз и подавать.

38. Котлеты из телятины

(2 порции)

100 г мякоти телятины отделяют от плёнок и жира, пропускают дважды через мясорубку, второй раз — с ломтиком чёрствой булки, вымоченной в молоке. Добавляют соли, 2 столовые ложки холодного молока, 1 чайную ложку масла. Масса разделяется так же,

как для говяжьих котлет. Котлеты обжариваются в раскалённом масле и ставятся 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, плёнки и сухожилия, а в массу прибавить 1 чайную ложку масла и хорошенько всё вместе растереть. Вместо воды лучше прибавить 2 столовые ложки молока.

40. Котлеты из мозгов

(2 порции)

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

ПЕЧЕНЬЕ

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

41. Сухарики простые

С булки срезать корочку, нарезать 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 разведёнными дрожжами, всыпать 1 столовую ложку сахарного песка, хорошо всё смешать лопаточкой, дать подняться в тёплом месте. Когда тесто поднимется, прибавить

к нему $\frac{1}{4}$ стакана молока, 50 г сливочного масла, растёртого 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 светложёлтого цвета.

Готовые батончики вынуть, выложить на сито, чтобы остыли. Нарезать острым ножом на косые ломтики, поставить в печку подсушиться до жёлтого 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 $\frac{3}{4}$ стакана) и взбитые белки. Вся масса вкладывается в форму, смазанную маслом, и печётся в лёгком жару в духовке в течение 40—45 минут.

Остывший бисквит нарезать ломтиками, подсушить в духовке, сохраняя его в закрытой стеклянной банке, давать с молоком.

44. Сдобная булочка для 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 (1 столовой ложкой) и 30 г сахара (1 столовой ложкой), добавить щепотку соли. Положить сдобу в поднявшуюся опару, вымешивать тесто, пока оно 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 (в палец толщиной), поставить в лёгкую духовую печь на ночь. Утром пропустить через мясорубку, промолоть в кофейной мельнице, просеять сквозь мелкое сито. Получится тонкая бисквитная мука, употребляемая для сухарного пуддинга, для мусса

с тёртыми яблоками, для добавления в молочные смеси, в кашу и т. п. Этот же рецепт годится для изготовления сладких 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 кипячёной 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. Сок готовится только на 1 день. Дают его за час до еды в количестве от 1 до 10 чайных ложек (5—50 г). Лучше всего давать соки сразу после их изготовления.

45. Сок из свежей земляники, малины

100 г совершенно спелых, очень свежих ягод перебрать, перемыть кипячёной водой. Осторожно размять ягоды, чтобы не раздавить зёрнышек, 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 помидоров

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

47. Сок из молодой моркови

200 г молодой моркови (каротель) вымыть щёткой, ошпарить кипятком, натереть на тёрке, 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 ещё свежая (до января), а потому его рекомендуют прибавлять во все соки. Весьма богат витамином А также и сок из помидоров.

48. Виноградный сок

Виноград перебрать, перемыть кипячёной водой, разрезать, вынуть зёрнышки, 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 нём минеральными солями, особенно солями железа. То же можно сказать и об антоновских яблоках.

49. Мандариновый сок

Мандарин обдать кипятком, разрезать поперёк, выжать сок при помощи стеклянной горки, или же очистить мандарин, разделить его на дольки, вынуть зёрнышки 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.

50. 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.

51. Смешанные соки

Взять равные количества морковного и виноградного соков или морковный и капустный сок соединить с клюквенным, прибавить равное количество сахарного сиропа либо лимонного, смородинового или виноградного сока. Помидорного сока прибавляют к общему количеству 10—15%, капустного не более 5—10%, лимонного достаточно 5%.

52. Сок из салата

Салат кочанный перебрать, отрезать грубые части, перемыть несколько раз в кипячёной воде, положить на сито, чтобы стекла вода, порубить мелко ножом на обдан-

ной 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—15 г.

53. Отвар из шиповника

1 чайную ложку сухих кожурок шиповника (без зёрнышек 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.

54. Яблоки сырые тёртые

Спелое яблоко (лучше всего антоновское) обмыть кипячёной водой, снять, как можно тоньше, кожицу, натереть на тёрке, посыпать 1 чайной ложкой сахарного песка или прибавить 1 чайную ложку густого сахарного сиропа. В конце зимы добавлять $\frac{1}{4}$ чайной ложки лимонного сока.

СЛАДКИЕ БЛЮДА

55. Клюквенный кисель

Две неполные столовые ложки (30—35 г) клюквы перебрать, обдать на сите кипятком, размять ложкой, размятые ягоды положить в кисейку, выжать из них чайную ложку сока. Сок закрыть крышкой, держать в тёмном 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 нём 2 чайные ложки картофельной муки, остальной отвар вскипятить с 3 полными чайными ложками (30—35 г) сахарного песка. Когда кисель закипит, влить в него, всё время мешая, разведённую 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.

Порция — 200 г.

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

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

56. 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 станут мягкими, откинуть на сито, процедить (ягоды не протираются, а раза 2—3 проливаются 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 (20 г). Когда отвар с сахаром вскипит, отодвинуть его с горячего места плиты и, мешая, осторожно влить разведённую остывшим отваром картофельную муку. Поставить снова на горячее место; как только кисель закипит, сразу снять и вылить в фарфоровую посуду.

57. 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 ещё нет, ревень, несомненно, вносит большое 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 разведения в нём картофельной муки, а остальной поставить на плиту с 3 чайными ложками (30—40 г) сахарного песка. Когда закипит, влить в него, мешая, разведённую в остуженном отваре картофельную муку (1 чайную лож-

ку с верхом). Дать киселю вскипеть 1—2 раза и подавать. Можно к нему давать сливки или молоко.

Для детей постарше отваренный ревеня не процеживается, и тогда картофельной муки берут лишь 5 г.

58. Печёное яблоко

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

59. Яблочный мусс с бисквитной мукой

2 печенья «Мария» подсушить в духовке, растереть скалкой или сточить 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 тёрке. Полученное сырое яблочное пюре вмешать в разбухшие сухари и взбить вилкой или венчиком, чтобы получилась густая ровная масса.

Порция — 150 г.

Вместо яблочного пюре можно приготовить пюре из сухих абрикосов или сухих антоновских яблок. Перемыть 20 г сухих абрикосов, пока они 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 ПЮРЕ

Компоты следует давать в протёртом виде, без пряностей, только с прокипячённым сахаром. Сухие фрукты надо тщательно промыть 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).

60. 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 ещё 1 раз.

61. 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 $\frac{1}{2}$ чайной ложки лимонного сока, соединить с протёртыми фруктами, взбить вилкой.

62. Сырые фрукты

Яблоки обмывают кипячёной водой, очищают от кожицы и сердцевины, натирают на тёрке.

Апельсины, лимоны обмывают кипячёной водой, очищают, разделяют на дольки. С каждой дольки снимают плёночку, вынимают зёрнышки. 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 плёнки, вынимают зёрнышки.

Виноград обмывают кипячёной 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 4 ЛЕТ

Супы процеженные или протёртые (суп-пюре или суп-крем) можно давать детям в возрасте до 1 года. Детям с 1¹/₂ лет можно давать супы с непротёртыми овощами.

СУПЫ МЯСНЫЕ

63. Бульон

| | | | |
|---------|---------|---------------|--------|
| Мясо | — 100 г | Брюква | — 10 г |
| Лук | — 5 » | Коренья белые | — 10 » |
| Морковь | — 15 » | | |

Начало изготовления см. рецепт 28. Для детей старше 1 года бульон можно заправить или мелко нарезанными овощами, или отдельно сваренным рассыпчатым рисом, или положить в него свежую капусту, тушённую 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; протёртых овощей или протёртого мяса — 1 столовая ложка.

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

64. Бульон с рассыпчатым рисом

| | | | |
|---------|---------|---------|--------|
| Вода | — 300 г | Морковь | — 15 г |
| Мясо | — 100 » | Брюква | — 10 » |
| Лук | — 5 » | Рис | — 15 » |
| Коренья | — 10 » | | |

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 1½ часа. Перед подачей опустить рис в прозрачный бульон.

65. Суп-пюре из курицы

(4—5 порций)

| | | | |
|-------------|---------|--------|---------|
| Кура | — 400 г | Мука | — 6 г |
| Белые корни | — 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 её ложечкой, положить 1 столовую ложку соли. Когда снова появится пена, снять её, положить белых корней (небольшую петрушку, порей), дать закипеть и варить бульон под крышкой на краю плиты, пока кура не станет мягкой. Вынуть её, отделить мякоть, остальное положить снова вариться в бульон; мякоть пропустить 2—3 раза через мясорубку, затем потолочь слегка в ступке и протереть сквозь сито.

Полученное куриное пюре согреть на пару, соединив его со следующей заправкой: 1 чайную ложку масла распустить в кастрюлке на огне, прибавить в него 1 столовую ложку муки, дать ей раскипеться, прибавить немного процеженного куриного бульона и размешать хорошенько, чтобы не было комков и чтобы заправка загустела и была гладкой. Дать покипеть минут 20, всё 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 ¼ стакана молока или сливок и, осторожно помешивая, влить постепенно в горячий суп-пюре.

К этому супу подаются подсушенные в духовке гречки из булки: с ломтика булки срезать корочку, нарезать небольшими кубиками, положить на лист, чуть-чуть

покропить растопленным маслом, дать подсушиться в духовке.

Порция — 200 г.

66. 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.

67. Суп весенний

| | | | |
|---------|--------|-----------------|--------|
| Мясо | — 75 г | Белые коренья | — 10 г |
| Лук | — 3 » | Картофель | — 50 » |
| Морковь | — 20 » | Цветная капуста | — 50 » |
| Брюква | — 10 » | Зелёный горошек | — 15 » |

Сварить прозрачный бульон (см. рецепт 63), нашинковать 20 г моркови, 10 г брюквы, залить небольшим количеством процеженного бульона, варить под крышкой. Через 10 минут прибавить 10 г очищенного зелёного 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 нарезанного укропа.

68. Свежие щи

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

Сварить прозрачный бульон (рецепт 63). За час до обеда нарезать белую кочанную капусту, нашинковать немного моркови, брюквы, прибавить сахару, залить их небольшим количеством процеженного бульона, тушить под крышкой. Когда овощи будут наполовину готовы, приба-

звить картофель и томат, припущенный отдельно в небольшом количестве масла. Дать овощам стухнуть, долить в них остальной процеженный через мокрую салфетку бульон, дать ещё раз вскипеть и подавать со сметаной или без неё.

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

69. 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 » |
| Свёкла | — 80 » | | |

Сварить прозрачный бульон из костей (рецепт 63), мякоть остаётся для фрикаделек. Отдельно нашинковать свёклу, 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.

70. 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 63). За 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.

71. Суп с заварными клёцками

| | | | |
|-------|--------|------|-----------|
| 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 просушится (чем суше, тем больше войдёт яиц). Сначала тесто будет ломкое. Поставить его на стол и вбить 1—2 яйца (по одному), всё время мешая, чтобы тесто стало тягучим; посолить. В кастрюлю с крутым, чуть солёным кипятком опускать клёчки: брать немного теста чайной ложечкой и другой чайной ложечкой, предварительно опущенной в кипяток, снимать с края тесто миндалевидными уголками и спускать в кипяток. Когда клёчки прокипят, вынуть их на сито. Перед подачей опустить в бульон, дать вскипеть.

72. Зелёные щи

| | | | |
|---------|-----------|-----------|---------|
| Мясо | — 60—80 г | Шпинат | — 100 г |
| Сметана | — 10 г | 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 картофелиной, разрезанной на 4—6 частей. Варить под крышкой, пока картофель не разварится. Протереть шпинат и картофель через сито, дать ещё раз прогреться до пара, заправить готовый суп сырым желтком ($\frac{1}{4}$ штуки), растёртым с чайной ложечкой сметаны.

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

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 пар-

ной; мороженая рыба допустима лишь лучшего качества. При чистке осторожно удалять печень, чтобы не раздвить жёлчный пузырь.

73. 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 1½ стаканами холодной воды, поставить на плиту. С мелкой жидкой рыбы чешую для ухи можно не снимать. Положить нарезанные белые овощи (петрушка, порей), лук, соль. Снять пену. Варить 1 час, пока рыба совсем выварится; процедить сквозь влажную салфетку. Вскипятить снова, положить нарезанный картофель, варить ещё под крышкой 20—25 минут. Можно в уху добавить немного молока, посыпать рубленой зеленью укропа и петрушки.

74. Уха с фрикадельками

| | | | |
|--------------|---------|-----------------|-----------|
| Судак | — 100 г | Для фрикаделек: | |
| Вода | — 250 » | Булка | — 15 г |
| Лук | — 5 » | Масло | — 2 » |
| Морковь | — 10 » | Яйцо | — 1/8 шт. |
| Коренья | — 10 » | | |
| Укроп | — 10 » | | |
| Картофель | — 50 » | | |
| Манная крупа | — 8 » | | |

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 ещё 20 минут под крышкой. Перед окончанием варки опустить туда же фрикадельки, варить пока они не поднимутся вверх.

75. Рыбная похлёбка

| | | | |
|---------|---------|-----------------|--------|
| 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 её 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, пассеровать на сковороде томат с маслом и сметаной, протереть его туда же. Тщательно процедить рыбный бульон через влажную салфетку, соединить с крупой, прибавить соли, вскипятить, положить рыбные филейчики, дать покипеть минут 10, подавать с укропом.

76. Рассольник из рыбы

| | | | |
|----------------|-------------|----------------|--------|
| Мелкая рыба | — 100—150 г | Солёные огурцы | — 40 г |
| Перловая крупа | — 20 г | Томат | — 5 » |
| Морковь | — 30 » | Мука | — 3 » |
| Коренья | — 10 » | Картофель | — 40 » |
| Лук | — 10 » | Сметана | — 10 » |
| Масло | — 5 » | | |

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 (20 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 солёный огурец, нарезанный тоненькими кусочками.

Приготовить заправку: на сковороде распустить $\frac{1}{2}$ чайной ложки масла (5 г), припустить в нём 5 г мелко нашинкованного лука, 1 чайную ложку томатной пасты

(или 20 г свежих помидоров), посыпать всё мукой, дать муке раскисеть, 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-ПЮРЕ

Суп-пюре не должен быть слишком густым. Воду, в которой варятся овощи, не выливать. Овощи, из которых готовится суп-пюре, должны быть вымыты щёткой 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.

77. Борщок вегетарианский

| | | | |
|---------|---------|-----------|---------------------|
| Свёкла | — 100 г | Лук | — 5 г |
| Капуста | — 50 » | Горох | — 10 » |
| Брюква | — 10 » | Картофель | — 50 » |
| Томат | — 5 » | Сахар | — 5 » |
| Сметана | — 10 » | Мука | — 3 » |
| Масло | — 8 » | Желток | — $\frac{1}{6}$ шт. |

Варят овощной бульон (см. рецепт 29). Свёклу, морковь, брюкву очищают, шинкуют, прибавляют свежую шинкованную капусту, мелко нарезанный лук, сахар, припущенный в масле томат. Всё заливают небольшим количеством овощного бульона и тушат под крышкой. За $\frac{1}{2}$ часа до обеда в борщок добавляют очищенный картофель. Когда овощи тушатся, туда процеживают остальной овощной бульон и добавляют заправку из муки, рас-

тёртой со сметаной и разведённой бульоном. Борщок с заправкой кипятят ещё минут 10.

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

78. Суп-пюре из картофеля с грёнками

| | | | |
|--------------|---------|-----------------|---------------------|
| Картофель | — 150 г | Желток | — $\frac{1}{6}$ шт. |
| Лук-порей | — 15 » | Молоко | — 50 г |
| Вода | — 250 » | Масло | — 8 » |
| Манная крупа | — 5 » | Булка на грёнки | — 20 » |

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

79. Суп-пюре из моркови с рисом

| | | | |
|---------|---------|--------|--------|
| Морковь | — 100 г | Рис | — 20 г |
| Вода | — 200 » | Молоко | — 50 » |
| Сахар | — 5 » | Масло | — 10 » |

Нарезать красную часть 1—2 морковок (летом и осенью можно брать морковку целиком), стушить с кусочком масла и $\frac{1}{2}$ чайной ложки сахарного песка в кастрюльке, на дно которой налить немного кипящей воды; когда закипит, прибавить 1 полную столовую ложку риса (20 г), залить водой, чтобы только покрыло. Варить под крышкой минут 40. Протереть, развести до желательной густоты горячим молоком, посолить, прогреть. В готовый суп положить кусочек сливочного масла.

80. Суп-пюре из овощей

| | | | |
|-----------|---------|--------|-----------|
| Морковь | — 50 г | Масло | — 6 г |
| Брюква | — 30 » | Желток | — 1/8 шт. |
| 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 щёткой, очистить, мелко нашинковать и стушить 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 1/2 чайной ложки сливочного масла. Подавать с гренками.

В суп-пюре можно прибавить протёртую печёнку: 50 г телячьей печёнки вымочить в холодной проточной воде, снять плёнку, вырезать каналы, мелко нарезать, быстро обжарить в масле (1/2 чайной ложки) на раскалённой 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 печёнку можно добавлять детям до 1 года в каши и в овощные пюре.

81. Весенний суп

| | | | |
|------------------|---------|-------------|---------|
| Капуста кочанная | — 100 г | Сухие грибы | — 3 г |
| Репка | — 30 » | Молоко | — 100 » |
| Морковь | — 30 » | Сметана | — 10 » |
| Лук | — 5 » | Масло | — 10 » |
| Мука | — 5 » | Вода | — 200 » |

100 г молодой кочанной капусты вымыть, нарезать мелко, положить в кастрюлю вместе с 1 мелко нарезанной морковью, 1/2 репки, 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 1/2 стакана молока; можно заправить сметаной (10 г).

82. Суп-пюре из цветной капусты.

| | | | |
|-----------------|---------|--------|-----------|
| Цветная капуста | — 100 г | Желток | — 1/2 шт. |
| Кабачки | — 100 » | Молоко | — 50 г |
| Бульон | — 1 ст | Масло | — 10 » |

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 раскипеться в масле, развести постепенно стаканом бульона или воды, проварить минут 10, протереть туда же сваренную цветную капусту. Всё смешать, поставить на пар. Можно при подаче заправить сырым желтком, разведённым $\frac{1}{4}$ стакана молока.

83. Суп-пюре из гороха

| | | | |
|--------|---------|--------|---------------------|
| Горох | — 50 г | Масло | — 10 г |
| Вода | — 300 » | Желток | — $\frac{1}{3}$ шт. |
| Молоко | — 25 » | Булка | — 20 г |
| Мука | — 5 » | | |

50 г гороха (лучше брать нелущёный горох, так как в лущёном 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 нему подаются сухие гренокки. Можно заправить при подаче $\frac{1}{4}$ сырого желтка, растёртого в 2 столовых ложках молока.

84. Суп из картофеля со шпинатом

| | | | |
|-----------|---------|--------|---------|
| Картофель | — 150 г | Мука | — 5 г |
| Шпинат | — 50 » | Молоко | — 100 » |
| Щавель | — 50 » | Масло | — 10 » |
| 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 всё сварится, протереть сквозь сито, разбавить

водой до желаемого количества, посолить. Перед подачей заправить горячими сливками или молоком, растёртыми с $\frac{1}{2}$ чайной ложкой масла.

85. Суп из томатов с овощами

| | | | |
|---------|---------|----------|--------|
| Морковь | — 50 г | Репка | — 50 » |
| Лук | — 5 » | Помидоры | — 50 » |
| Коренья | — 10 » | Саго | — 15 » |
| Молоко | — 100 » | Масло | — 10 » |
| Вода | — 200 » | | |

Очистить 1 морковь, 1 репку, $\frac{1}{4}$ петрушки, $\frac{1}{4}$ луковицы нарезать, залить холодной водой, поставить вариться. 50 г томатов нарезать, вынуть зёрнышки, прибавить к овощам. Варить 45 минут. Процедить, 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.

86. Бульон из зелёных овощей

| | | | |
|-----------------|---------|---------|--------|
| Зелёный горошек | — 60 г | Капуста | — 60 г |
| Шпинат | — 60 » | Сахар | — 5 » |
| Салат | — 60 » | Соль | — 3 » |
| Вода | — 300 » | | |

Взять по 60 г молодого зелёного 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 2 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 делают 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.

87. Суп-крем из перловой крупы

| | | | |
|----------------|---------|--------|---------------------|
| Перловая крупа | — 50 г | Желток | — $\frac{1}{2}$ шт. |
| 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 ещё $\frac{1}{2}$ 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 провариться минут 10, не давая вскипеть. Перед подачей положить 6 г сливочного масла. Если суп будет слишком густой, развести горячим молоком или водой. Подаётся с гренами.

88. Ячменный суп

| | | | |
|----------------|---------------------|--------|---------|
| Ячменная крупа | — 50 г | Молоко | — 50 г |
| Масло | — 10 » | Вода | — 300 » |
| Желток | — $\frac{1}{2}$ шт. | | |

50 г ячменной крупы поджарить до жёлтого 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.

89. Суп-крем из овсянки

| | | | |
|---------|---------|--------|---------------------|
| Овсянка | — 40 г | Желток | — $\frac{1}{5}$ шт. |
| 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 $\frac{3}{4}$ часа. Прибавить $\frac{1}{2}$ стакана молока, вскипятить его вместе с овсянкой, процедить, посолить, снова прогреть. В готовый суп прибавить $\frac{1}{2}$ чайной ложки свежего несолёного масла и подсушенные кубики белого хлеба или же сваренные в солёном кипятке 50 г молодого зелёного горошка; заправить желтком, растёртым с маслом.

90. Суп из «Геркулеса»

| | | | |
|------------------|-----------|-------|---------|
| Крупа «Геркулес» | — 25—30 г | Масло | — 5 г |
| Молоко | — 200 г | Вода | — 100 » |

Крупы «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 ещё варить 5—10 минут, посолить. В готовый суп положить кусочек сливочного масла.

91. 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 нём до светложёлтого цвета 1 столовую ложку сухого риса (вытертого от пыли полотенцем) и медленно прилить ложку пюре из томатов (пасту), разведённую в 1½ стаканах воды или лёгкого бульона; посолить. Варить, помешивая, ½ часа.

92. 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 ½ чайной ложки сахара, но лучше приучить детей есть суп без сахара. При подаче положить в суп кусочек масла.

93. 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.

94. Сладкий суп с рисовыми клёцками

| | | | |
|--------------|-------------|-------|-----------|
| 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 кипячёной водой. Холодный рис нарезать небольшими кусочками, положить его в сладкий суп. Очень вкусен суп из приготовленного этим способом риса и малинового сиропа.

95. 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 СОУСА

Детям в возрасте от 9 до 15 месяцев можно давать мясо в измельчённом виде: в виде мясной кашицы (фарш), как подливку к кашам, к овощам и крупяным котлетам, в виде пуддинга или в виде котлет. Давать не чаще 1 раза в день.

Мясо должно быть лучшего качества, высшего сорта (ссек, бедро), без жира и сухожилий. Перед употреблением мясо надо обмыть, но не вымачивать, чтобы белковые вещества мяса не переходили в воду.

С 2½ лет детям можно давать мясо (говядину, телятину, баранину), нарезав его кусочками, чтобы приучать детей к жеванию и размельчению пищи во рту.

В раннем возрасте очень полезны всякие блюда из мозгов, печёнки.

96. Молотое мясо с картофельным пюре

| | | | |
|---------------|--------|-----------------|---------|
| Мясо (мякоть) | — 50 г | На картофельное | |
| Масло | — 6 » | пюре: | |
| Мука | — 5 » | Картофель | — 200 г |
| Бульон | — 50 » | Молоко | — 50 г |
| Лук | — 3 » | Масло | — 3 » |

50 г мяса (мякоти) очищают от плёнок и жира, пропускают через мясорубку, 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 ещё раз через мясорубку, протирают сквозь сито, прибавляют 1 столовую ложку белого соуса, размешивают, дают снова вскипеть и подают с картофельным пюре.

97. Мясные котлеты

Берут 100 г мяса (ссек или кострец, без плёнок и жира). Из мякоти (50 г) делают котлету, кости идут на суп. Изготовление см. рецепт 36. Котлеты подаются с картофельным пюре, с брюквенным соусом или с вермишелью.

98. Тефтели

| | | | |
|----------------------|-----------|-------|--------|
| Мясо (мякоть) — 50 г | • | Масло | — 10 г |
| Булка | — 15—20 г | | |

50 г мяса (мякоти говядины, или телятины, или курицы, или нежирной рыбы) без жира и плёнок пропустить 2 раза через мясорубку с небольшим ломтиком булки без корочек (15 г), вымоченным в очень холодной воде. Полученную массу толочь в ступке с 1 чайной ложкой масла, протереть сквозь сито, посолить, смешать с накрепко взбитым белком, разделить небольшие котлетки продолговатой формы (не обваливая в сухарях), уложить на сковородку, полить немного холодного бульона, прикрыть промасленной бумагой и поставить в духовку на $\frac{1}{2}$ часа. Подавать с картофельным или морковным пюре.

99. Мясные крокеты с гарниром из овощей

| | | | |
|---------|---------|-----------------|--------|
| Мясо | — 100 г | Брюква | — 20 г |
| Вода | — 200 » | Цветная капуста | — 50 » |
| Морковь | — 40 » | Зелёный горошек | — 15 » |
| Лук | — 5 » | Картофель | — 50 » |
| Коренья | — 10 » | Масло | — 4 » |
| Булка | — 20 » | | |

Из костей варится прозрачный бульон. Очищенные овощи нарезаются кубиками, заливаются процеженным бульоном ($\frac{1}{2}$ стакана), сушатся под крышкой.

Мякоть мяса промалывается 2 раза через мясорубку, вместе с булкой, вымоченной в холодной воде. Изго-

товляется нежное «мясное тесто» с прибавлением кусочка масла; разделяются 2 круглых крокета (при разделке руки смазываются белком). Крокеты опускаются в бульон с овощами за 20 минут до подачи.

100. Зразы с рисом или гречневой кашей

| | | | |
|---------------|-----------|----------|--------|
| Мясо (мякоть) | — 50 г | На соус: | |
| Булка | — 20 » | Мука | — 5 г |
| Масло | — 12 » | Сметана | — 10 » |
| Крупа | — 40 » | Бульон | — 30 » |
| Лук | — 5 » | | |
| Яйцо | — 1/6 шт. | | |

Мясной фарш кладётся на мокрую доску, раскатывается в форме небольшого блина, на него накладывается гарнир, мясо защипывается, обжаривается на раскалённом масле, заливается сметанным соусом и ставится в духовку на 10.—20 минут.

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

101. Рулет с рисом, соус томатный

| | | | |
|---------------|-----------|----------|--------|
| Мясо (мякоть) | — 50 » | На соус: | |
| Булка | — 20 » | Томат | — 5 г |
| Масло | — 6 » | Сахар | — 2 » |
| На начинку | | Мука | — 5 » |
| Рис | — 20 » | Масло | — 3 » |
| Лук | — 5 » | Сметана | — 10 » |
| Яйцо | — 1/6 шт. | Бульон | — 30 » |
| Масло | — 3 г | | |

Сделать мясной фарш, положить его длинной полосой на мокрое полотенце. На середину фарша уложить сваренный рис, смешанный с тушёным луком и крутыми рублеными яйцами; защипнуть края рулета, соединив края полотенца; переложить рулет на лист, смазанный маслом. Смазать рулет сметаной, растёртой 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 её до более

тёмного цвета, посыпать мукой, прожарить всё вместе, положить сметану, сахар развести бульоном, дать покипеть минут 20—30, процедить, облить рулет соусом.

102. Телячьи котлеты

| | | | |
|-------------------|--------|--------|--------|
| Телятина (мякоть) | — 50 г | Масло | — 8 г |
| Булка | — 20 » | Молоко | — 25 » |

Телятину отделяют от костей и плёнок и пропускают через мясорубку вместе с ломтиком чёрствой булки, вымоченным в молоке и отжатым. Прибавляют соли, 1 столовую ложку холодного молока, кусочек масла, разделяют котлету, обжаривают в раскалённом масле. Телячьи котлеты должны быть очень хорошо прожарены.

103. Ризотто

| | | | |
|-------|--------|------------|------------|
| Рис | — 40 г | Бульон | — 50 г |
| Масло | 10 » | Пюре-томат | — 5 » |
| Лук | — 5 » | Кура | — 50 » или |
| Мука | — 3 » | Телятина | — 50 » |

Ризотто готовится из остатков варёной курицы или из остатков жареной телятины; мясо нарезают кубиками. Распустив на сильном огне столовую ложку масла, поджаривают в нём мелко нарезанную $\frac{1}{4}$ луковицы и затем 60 г сухого риса (рис предварительно протереть полотенцем). Рис должен быть поджарен не до тёмного, а только до слегка жёлтого 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.

104. Крокеты из остатков жареной телятины

| | | | |
|----------|--------|--------|---------------------|
| Телятина | — 50 г | Мука | — 5 г |
| Ветчина | — 20 » | Молоко | — 50 » |
| Масло | — 12 » | Яйцо | — $\frac{1}{8}$ 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 (котлеты-батончики величиной в большую пробку), обмазать яйцом, обвалять в просеянных сухарях жарить на раскалённом масле.

105. Телячья печёнка

Печёнка — 50 г
Масло — 10 »

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

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

106. Пуддинг из телячьей печёнки

(2 порции)

Печёнка — 100 г Яйцо — 1 шт.
Булка — 20 » Молоко — 30 г
Масло — 10 »

100 г телячьей печёнки 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 неё печёнку и поставить её 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.

107. Котлеты из телячьих мозгов

(2 порции)

| | |
|--------------------------|---------------|
| Мозги — 100 г | Молоко — 20 г |
| Мука — 5 » | Масло — 10 » |
| Яйцо — $\frac{1}{6}$ шт. | |

100 г мозгов, вымоченных в холодной проточной воде, опустить в кипяток, 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.

108. Жареные мозги

| | |
|---------------|---------------------------|
| Мозги — 100 г | Яйцо — $\frac{1}{10}$ шт. |
| Мука — 5 » | Масло — 10 г |

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

109. Мозги в белом соусе

| | |
|---------------|----------------------------|
| Мозги — 100 г | Молоко — 100 г |
| Масло — 10 » | Желток — $\frac{1}{2}$ шт. |
| Мука — 6 » | Лимон — 1 ломтик |

Отварить мозги, как для котлет, откинуть на сито, снять плёнки, 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, всё 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.

110. Скоблёные мозги для бутерброда

| | | | |
|--------|---------|-------|---------|
| Мозги | — 100 г | Булка | — 100 г |
| Молоко | — 100 » | Масло | — 10 » |

Отмочить мозги в холодной проточной воде, снять плёнки, отварить в молоке пополам с водой, с $\frac{1}{2}$ столовой ложки масла (10 г) и щепоткой соли. Когда будут готовы, откинуть на сито, дать остыть. Наскоблить вилкой и подавать на ломтиках булки с маслом (2 бутерброда).

111. Паштет из печёнки для бутербродов

| | | | |
|---------|---------|-------|---------|
| Печёнка | — 100 г | Масло | — 20 г |
| Лук | — 10 » | Булка | — 100 » |

100 г печёнки вымочить в проточной воде, завернуть в пергаментную бумагу (завязав концы, чтобы бумага не развернулась), положить на чугунную сковородку и поставить в духовку (это называется «запекать в конверте»). Через 20 минут печёнка готова; готовность узнаётся по светлокоричневому цвету разреза. Корочка сверху срезается, печёнка пропускается 2 раза через мясорубку, протирается через волосяное сито, растирается со сливочным маслом и небольшим количеством нежирного бульона (можно добавить немного масла, прожаренного с луком). Протереть ещё 1 раз через сито и подавать намазанным на хлеб.

112. Голубцы

| | | | |
|---------------|---------------------|---------|--------|
| Капуста | — 50 г | Масло | — 5 г |
| Мясо (мякоть) | — 30 » | Томат | — 5 » |
| Рис | — 20 » | Сахар | — 2 » |
| Лук | — 5 » | Мука | — 5 » |
| Масло | — 8 » | Сметана | — 10 » |
| Яйцо | — $\frac{1}{4}$ шт. | | |

Удалить твёрдые части в листьях капусты, опустить их в кипяток, вскипятить 1 раз, откинуть на сито. Мясо пропустить через мясорубку, соединить с отваренным рисом, спассерованным в масле, луком, рубленным яйцом. Положить фарш на середину капустного листа, завернуть, 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 нём томат, прибавить сахар, посыпать мукой, развести бульоном и сметаной, дать повариться минут 10.

113. Соус бешамель

| | | | |
|-------|-------|--------|----------------|
| Мука | — 5 г | Молоко | — 50—100 г или |
| Масло | — 5 » | Бульон | — 50 г |

Подсушить муку на сковороде, просеять, остудить, положить в кастрюльку, развести молоком, дать постоять 30 минут. Размешать, кипятить 10—15 минут, всё 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. Подаётся к отварной рыбе (рыба «по-польски»).

«По-голландски» — с добавкой 1 сырого яйца, разведённого 1 столовой ложкой сливок и 1 чайной ложкой лимонного сока (к разварной курице, рыбе, капусте).

114. Томатный соус

| | | | |
|-------------|------------|-----------------|-----------|
| Масло | — 5 г | Мука | — 5 г |
| Помидоры | — 20 » или | Бульон или вода | — 30—50 г |
| томат-паста | — 5 » | Сметана | — 10—15 » |
| Сахар | — 2—3 г | | |

В кастрюльке распускается $\frac{1}{2}$ чайной ложки масла, когда закипит, кладут небольшой помидор, разрезанный на ломтики. Помидор посыпается 1 чайной ложкой муки, разводится бульоном или водой до густоты соуса, проваривается минут 10, затем протирается сквозь сито, (чтобы удалить плёнки и зёрнышки). Прибавляют соль, $\frac{1}{2}$ чайной ложки сахара, ложку сметаны; дают снова прокипеть, чтобы соус загустел.

РЫБНЫЕ БЛЮДА

115. Котлеты из рыбы

| | | | |
|--------|---------|-------|---------|
| Судак | — 100 г | Масло | — 15 г |
| Булка | — 20 » | Белок | — 1 шт. |
| 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, разделяют 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.

116. Котлеты из рыбы с картофелем

| | | | |
|-----------|-------------|--------|-----------|
| Рыба | — 100—150 г | Яйцо | — 1/2 шт. |
| Картофель | — 100 г | Молоко | — 25 г |
| Сухари | — 20 » | Соль | — 3 » |
| Масло | — 10 » | | |

100—150 г рыбы очистить, вымыть, снять острым ножом филей. Кости, голову и кожу залить водой, поставить 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, 1/2 желтка, 2 столовые ложки молока. Смешать всё хорошенько и выложить всю массу на мокрую доску; разделить на котлеты, обмазать белком, обваливать в сухарях, обжарить в очень горячем масле.

117. Пуддинг из рыбы

| | | | |
|-----------|---------|--------|-----------|
| Судак | — 100 г | Яйцо | — 1/2 шт. |
| Масло | — 10 » | Молоко | — 30 г |
| Картофель | — 50 » | | |

Сварить картофель, размять его ложкой, развести молоком. Сварить судака, 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 неё всю массу, закрыть сверху промасленной бумагой, варить в «водяной бане» 40 минут.

118. Фрикадельки из рыбы под бешамелью

| | | | |
|--------|------------|----------|--------|
| Судак | — 100 г | На соус: | |
| Масло | — 2 » | Мука | — 3 г |
| Яйцо | — 1/10 шт. | Масло | — 3 » |
| Молоко | — 20 г | Молоко | — 30 » |
| Сухари | — 5 » | | |

Пропустить мякоть судака 2—3 раза через мясорубку. К фаршу добавить 2 г масла, сухари, желток и взби-

тый белок. Готовый фарш чайной ложкой опускают в кипяток и кипятят 10—15 минут под крышкой. Готовые фрикадельки заливают бешамелью и прогревают в духовке.

119. Запеканка из рыбы

| | | | |
|--------|-------------|--------|--------|
| Рыба | — 100—150 г | Сыр | — 5 г |
| Масло | — 10 г | Сухари | — 10 » |
| Лук | — 5 » | Соль | — 3 » |
| Молоко | — 50 » | | |

Очистить рыбу, сварить в кипятке (5 минут). Опустить в холодную воду, откинуть на сито, нарезать кусочками, вынуть кости, сделать белый соус (см. рецепт 109), смешать с варёной рыбой. Положить в огнеупорную глиняную чашечку, смазанную маслом, посыпать сверху тёртым сыром и просеянными сухарями, поставить на $\frac{1}{4}$ часа в духовку запечься.

120. Запечённая рыба под белым соусом

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

Разрезать рыбу пополам, снять с неё кожу, вынуть кости. Посыпать солью, побрызгать лимонным соком. Сложить на сковородку 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 109). Можно в готовый соус быстро вмешать $\frac{1}{2}$ желтка, разведённого 1 столовой ложкой молока, и $\frac{1}{2}$ чайной ложки лимонного сока. Полить этим соусом рыбу, подавать.

121. Рыба паровая по-польски

| | | | |
|-------|---------|------|---------------------|
| Судак | — 100 г | Яйце | — $\frac{1}{2}$ шт. |
| Масло | — 12 » | | |

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

Рыбу можно также подать с яичным соусом. Чайную ложку муки (5 г) подсушить на сковородке, просеять, остудить, развести $\frac{1}{4}$ стакана молока, дать постоять 30 минут. Размешать, варить 10—15 минут, всё 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

122. Творожная масса

| | | | |
|--------|--------|--------|------------|
| Творог | — 50 г | Цукат | — 5 г |
| Сахар | — 10 » | Ваниль | — по вкусу |

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

123. Простокваша

Молоко вскипятить, разлить в маленькие стаканы, положить в каждый стакан по $\frac{1}{2}$ чайной ложки прессованной сметаны из кипячёных сливок, размешать, обвязать бумагой, наколов её вилкой. Оставить в комнате на 1 сутки, пока простокваша не сделается густой. Вынести её в холодное место.

124. 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), перемытым холодной кипячёной водой. Подавать с молоком (100 г).

125. 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 кружку, выложить сыр в чашку, чуть посолить, смешать ложкой, придать круглую форму. Подавать к завтраку.

126. Творожники (сырники)

| | | | |
|--------|-----------|---------|-----------|
| Творог | — 120 г | Сахар | — 20 г |
| Масло | — 15 » | Мука | — 10 » |
| Желток | — 1/2 шт. | Сметана | — 20—25 г |
| Соль | — 2 г | | |

120 г творогу отжать под прессом, протереть через волосяное сито. В фарфоровой чашке растереть 1/2 чайной ложки масла, прибавить 1/4 желтка, щепотку соли, 1 столовую ложку сахарного песка, 1 чайную ложку муки, 1 чайную ложку сметаны. Размешать, прибавить протёртый творог, сделать гладкую массу. Выложить на доску, посыпанную мукой, разделить на порции, придать им круглую форму, обмазать взбитым желтком, обвалить в сухарях и обжарить в кипящем масле, как котлеты. К сырникам подаётся густая сметана или же их посыпают при подаче мелким сахарным песком.

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

127. Пуддинг из творога

(2 порции)

| | | | |
|--------|-----------|---------------|--------|
| Творог | — 200 г | Масло | — 15 г |
| Яйцо | — 1 шт. | Мука сухарная | — 25 » |
| Сахар | — 30—35 г | Соль | — 1 » |

200 г творогу протереть сквозь сито; 1 желток растереть с 1 столовой ложкой (30 г) сахара и 1 чайной ложкой масла. Перемешать всё с творогом, прибавить 2 чайные ложки (с верхом) сухарной 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 пуддинг должен отставать от краёв формы. Подаётся с фруктовой подливкой.

128. Творожно-яблочный пуддинг

| | | | |
|--------|---------|-------|-----------|
| Творог | — 80 г | Яйцо | — 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 тёрке, прибавить в творог. Белки сбить в крепкую пену, осторожно вмешать в массу. Выложить всё 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 пуддинг, взяв вместо яблок 30 г протёртой сквозь сито тушёной моркови, или же творожно-абрикосовый, прибавив 15 г протёртых тушёных абрикосов.

129. 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.

130. Блинчики с творогом

| На блинчики: | | На фарш: | |
|--------------|----------|----------|--------|
| Мука | — 40 г | Творог | — 60 » |
| Яйцо | — 1/4 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 её приготовленным молоком с желтком, прибавить щепотку соли, сахар, 1/2 чайной ложки

(5 г) растопленного масла, размешать, дать постоять $\frac{1}{2}$ 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 тёплым 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 протёртым творогом.

На каждый блинчик в середину положить чайной ложкой фарш. Загнуть края, а блинчик свернуть трубочкой, обмазать его яйцом, обвалить в просеянных сухарях, обжарить в раскалённом масле. На столе посыпать мелким сахаром или подать со сметаной.

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

131. Запеканка из вермишели с творогом

| | | | |
|-----------|---------------------|--------|--------|
| Вермишель | — 50 г | Молоко | — 50 г |
| Яйца | — $\frac{1}{4}$ шт. | Сахар | — 10 » |
| Творог | — 50 г | Масло | — 8 » |

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

132. Крупеник

| | | | |
|-----------------|--------|--------|--------|
| Гречневая крупа | — 50 г | Творог | — 50 г |
| Сахар | — 10 » | Масло | — 10 » |

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

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 лёгким, особенно в сладких яичницах, взбить 1 или 2 белка (но не крепко) в пену, прибавить при взбивании несколько кусочков сливочного масла. Сильно раскалить сковородку с маслом, вылить яичницу (на сильном огне) и приподнимать время от времени бока, где она жарится слишком быстро. Как только масса начинает укрепляться, встряхивать почаще сковородку. Складывать омлеты вдвое, когда они ещё не совсем готовы.

133. Яйца варёные

Всмятку. Яйцо опустить в холодную воду. Как только вода закипит, вынуть.

В мешочек. Яйцо опустить в холодную воду и дать кипеть $\frac{1}{2}$ минуты.

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

134. 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 сковородке и осторожно опустить туда яйцо. Когда белок начинает затвердевать, его приподнимают ножом. Немного посолить и сейчас же подавать на стол.

135. Яичница-глазунья на греночках

(2 порции)

| | | | |
|-------|---------|-------|--------|
| Яйца | — 2 шт. | Масло | — 10 г |
| Булка | — 50 г | | |

Нарезать чёрствую булку (без корочек) или чёрный хлеб кубиками, намазать их маслом, подрумянить на сковородке, смазанной маслом. Спустить на греночки осто-

рожно 2 яйца. Поджарить их. Можно прибавить ложку белого соуса.

136. 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 сковородке $\frac{1}{2}$ чайной ложки масла, дать ему закипеть. Вылить взбитое яйцо в горячее масло и хорошенько помешивать как только яичница начинает поджариваться.

137. Яичница со шпинатом

(2 порции)

| | | | |
|--------|---------|-------|-------|
| Шпинат | — 200 г | Масло | — 8 г |
| Яйца | — 2 шт. | Соль | — 2 » |
| Молоко | — 25 г | | |

Очистить шпинат от толстых стебельков, перемыть 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 сковородку при поджаривании.

138. Яичница с томатом

(2 порции)

| | | | |
|-------|---------|-------|-------|
| Яйца | — 2 шт. | Масло | — 8 г |
| Томат | — 100 г | Соль | — 2 » |

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

139. Яичница с печёнкой

(2 порции)

| | | | |
|---------|---------|-------|---------|
| Печёнка | — 100 г | Яйца | — 2 шт. |
| Булка | — 40 » | Масло | — 10 г |

Приготовить пюре из куриной печёнки: печёнку вымыть, очистить от плёнок, нарезать кубиками, быстро обжарить в распущенном масле, остудить, пропустить 2 раза через мясорубку, протереть сквозь сито, чтобы задержать

плёнки, посолить, прибавить мякиш булки, вымоченной в молоке. Пюре должно быть густоты сметаны. Сделать омлет из 2 яиц. Когда яичница загустеет, наложить на половину её пюре из печёнки, накрыть быстро второй половиной (согнуть яичницу пополам), опрокинуть на горячую тарелку.

140. Яичница-болтушка с мозгами

| | | | |
|-------|---------|-------|---------|
| Мозги | — 100 г | Яйца | — 2 шт. |
| Масло | — 10 » | Укроп | — 5 г |

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

141. Яйца под бешамелью

| | | | |
|-------|---------|--------|---------|
| Яйцо | — 1 шт. | Молоко | — 100 г |
| Булка | — 20 г | Сыр | — 10 » |
| Мука | — 5 » | Соль | — 2 » |
| Масло | — 10 » | | |

Крутое яйцо очистить, нарезать кружочками. Приготовить густой белый соус-бешамель (см. рецепт 113). Распустить на сковородке 1 чайную ложку масла, обжарить в нём с двух сторон ломтик булки, уложить на него ряд яиц, ряд соуса. Последний ряд — из соуса. Посыпать тёртым сыром, сухарями, покропить растопленным маслом, поставить в духовку запечься. Вместо булки можно взять сваренный картофель, нарезанный ломтиками.

142. 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 сковородку, смазанную маслом. Сделать в пюре отверстие, выпустить в него сырое яйцо, посолить, посы-

пать просеянными сухарями, побрызгать растопленным маслом, поставить в духовку.

143. 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, растёртых с 2 столовыми ложками молока, размешать всё хорошенько. Белки взбить в крепкую пену и соединить с желтками. Вылить на раскалённую сковородку в растопленное масло; жарить на среднем огне, встряхивая сковородку, чтобы омлет не подгорал. Перевернуть на другую сторону. Не поджаривать сильно. Желательно подавать с вареньем.

144. Драчёна

| | | | |
|------|---------|--------|---------|
| 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 разведённую 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. Драчёну лучше делать на пару.

145. Запеканка

| | | | |
|--------|---------|-------|--------|
| Яйцо | — 1 шт. | Сахар | — 20 г |
| Молоко | — 250 г | | |

2 чайные ложки сахара распустить в 0,25 л молока, вбить яйцо. Положить в кастрюльку и поставить её в большую кастрюлю с холодной водой. Поставить в него-рячую духовку на 1 час. Как только загустеет — вынуть.

146. Суфле из яиц

| | | | |
|----------------|---------|-------|-------|
| Яйца | — 2 шт. | Масло | — 5 г |
| Сахарная пудра | — 20 г | | |

Растереть 2 желтка с 2 чайными ложками сахарной пудры. Отдельно взбить в крепкую пену 2 белка, посы-

пать сахарной пудрой. Смешать осторожно желтки с белками (сверху вниз, чтобы белки не помялись). Уложить в высокую сковородку, 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.

147. 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.

148. Омлет с яблоками

| | | | |
|-------|---------|--------|---------|
| Яйца | — 2 шт. | Яблоки | — 100 г |
| Масло | — 10 г | Сахар | — 20 г |

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

149. Яичный рулет с рисом

| Для теста: | | Для фарша: | |
|------------|---------|-------------|---------------------|
| Яйцо | — 1 шт. | Рис | — 15 г |
| Молоко | — 30 г | Зелёный лук | — 10 » |
| Мука | — 10 » | Яйца | — $\frac{1}{4}$ 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 зелёным луком, стущённым 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).

150. 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 отмоченной желатины и 0,25 л 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 тёплое желе выжатый сок. Остудить немного, разлить по чашечкам, смоченным кипячёной водой. Поставить на холод часа на 2, чтобы желе застыло.

151. Омлет по-венски

(2 порции)

| | | | |
|------|---------|---------|--------|
| Яйца | — 2 шт. | Варенье | — 20 г |
| Мука | — 6 г | Масло | — 20 г |

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

152. Снежки из белков

(3 порции)

| | | | |
|--------|---------|-------------------|---------|
| Молоко | — 400 г | Сахар | — 150 г |
| Яйца | — 3 шт. | Картофельная мука | — 10 г |

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 тёртого шоколада 30 г или 10 г растворенного какао.

БЛЮДА ИЗ КРУП И МАКАРОН

153. Манная каша на молоке с желтком

| | | | |
|--------------|---------|--------|-----------|
| Манная крупа | — 35 г | Масло | — 10 г |
| Вода | — 150 » | Желток | — 1/2 шт. |
| Молоко | — 200 » | | |

Вскипятить 150 г молока и 150 г воды. Засыпать 2 столовые ложки манной крупы, варить, помешивая. 20 минут, посолить. Готовую кашу заправить 1/2 сырого желтка, растёртого с 10 г масла и 1 столовой ложкой молока. Для сладкой каши прибавить во время варки 1 столовую ложку сахарного песка или мёду.

154. Пуддинг 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 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, вложить 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.

155. Крокеты из манной крупы

| | | | |
|--------------|-----------|-------|---------|
| Манная крупа | — 50 г | Масло | — 12 г |
| Желток | — 1/2 шт. | Сыр | — 10 » |
| Сухари | — 10 г | Вода | — 200 » |

В крутую манную кашу (из 50 г манной крупы и 1 стакана воды) вложить 1/2 сырого желтка и 1 чайную ложку натёртого неострого сыра, посолить, остудить. Разделать кашу в виде небольших цилиндров (величиной в большую пробку), обвалить в сухарях, обжарить в раскалённом масле.

156. Гренки из манной крупы

| | | | |
|--------------|---------|--------|-----------|
| Манная крупа | — 30 г | Желток | — 1/2 шт. |
| Молоко | — 100 » | Масло | — 10 г |
| Вода | — 100 » | Сыр | — 10 » |

В некрутую манную кашу вмешать 1/2 сырого желтка, вылить на блюдо, смоченное водой, остудить. Вырезать стаканом кружочки, уложить их на противень, смазанный маслом, посыпать тёртым сыром, запечь в духовке.

Можно эти гренки обжарить на сковороде в масле.

157. Оладьи из манной крупы

| | | | |
|--------------|---------|--------|-----------|
| Манная крупа | — 35 г | Дрожжи | — 2 г |
| Масло | — 10 » | Яйцо | — 1/8 шт. |
| Вода | — 100 » | | |

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

158. Крем из манной крупы

| | | | |
|--------|---------|--------------|-----------|
| Молоко | — 150 г | Манная крупа | — 25 г |
| Масло | — 5 » | Желток | — 1/8 шт. |
| Сахар | — 20 » | Сироп | — 25 г |
| Вода | — 100 » | | |

3/4 стакана молока вскипятить с 1/2 стакана воды, всыпать 25 г манной крупы, сварить жидкую кашу; растереть 1/8 желтка с 20 г сахарного песка и 5 г сливочного масла. В растёртую массу, мешая, влить горячую кашу; мешать на снегу, пока не остынет. Сбивать, пока масса не станет пышной и густой. Подавать с фруктовой подливкой или жиденьким киселём.

159. Суфле из манной крупы

| | | | |
|--------|---------|--------------|--------|
| Молоко | — 100 г | Манная крупа | — 30 г |
| Яйцо | — 1 шт. | Масло | — 10 » |
| Вода | — 200 г | Сахар | — 20 » |

Вскипятить 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, взбитый в пену. Размешать всё осторожно. Форму намазать маслом, наполнить её на $\frac{3}{4}$. Поставить в духовку (в средний жар) на 20 минут. Можно прибавить в молоко $\frac{1}{4}$ плитки тёртого шоколада.

160. Рисовая каша

| | | | |
|--------|---------|--------|---------|
| Рис | — 50 г | Рис | — 50 г |
| Молоко | — 200 » | Молоко | — 100 » |
| Вода | — 200 » | Вода | — 200 » |
| Масло | — 6 » | Масло | — 10 » |
| Соль | — 3 » | Желток | — 1 шт. |
| | или | Соль | — 3 г |

50 г риса перебрать, вымыть, залить 1 стаканом кипятку, 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, растёртый с 1 чайной ложкой сливочного масла.

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

161. Пилав из риса

| | | | |
|-------|--------|------|-------|
| Рис | — 50 г | Соль | — 2 г |
| Масло | — 20 » | | |

Распустить 2 чайные ложки (20 г) масла, поджарить в нём 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.

162. Рис в формочках

(3 порции)

| | | | |
|--------|---------|--------|---------|
| Рис | — 100 г | Желтки | — 2 шт. |
| 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.

163. 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, взбитый в крепкую пену. Половину риса выложить в формочку, смазанную маслом, наложить сверху очищенные, нарезанные ломтиками яблоки, посыпанные сахарным песком и корицей. Покрыть остальным рисом. Сбрызнуть маслом, поставить в духовку запечься, подавать с сиропом.

164. 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. Покрыть крышкой, варить на медленном огне $1\frac{1}{2}$ 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.

165. Рисовый пудинг молочный

| | | | |
|--------|---------|-------|---------------------|
| Рис | — 50 г | Масло | — 15 г |
| Молоко | — 200 » | Яйцо | — $\frac{1}{2}$ 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.

166. 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, намочить 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 (1/2 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.

167. 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.

168. Биточки из гречневой крупы с грибным соусом

| | | | |
|-----------------|-----------|---------|--------|
| Гречневая крупа | — 50 г | Мука | — 3 г |
| Яйцо | — 1/3 шт. | Масло | — 3 » |
| Масло | — 10 г | Молоко | — 25 » |
| На соус: | | Сметана | — 10 » |
| Грибы сушёные | — 3 г | | |

Сварить гречневую кашу, слегка остудить, размешать, прибавить яйцо, разделить биточки, обвалять их в сухарях, обжарить в раскалённом масле. Подавать с грибным соусом; сушёные 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 1/2 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 $\frac{1}{2}$ чайной ложки сливочного масла.

169. Котлеты из пшённой крупы

| | | | |
|---------------|---------------------|-------|--------|
| Пшённая крупа | — 50 г | Мука | — 4 г |
| Яйцо | — $\frac{1}{4}$ шт. | Масло | — 10 » |

2 столовые ложки (50 г) пшена перебрать, перемыть в нескольких тёплых водах, перетирая крупу в руках, пока вода станет прозрачной; обдать кипятком, слить воду, залить снова кипятком, сварить крутую пшённую кашу. Выложить кашу, остудить, прибавить $\frac{1}{4}$ яйца, 5 г муки, соли, разделать котлеты, обвалять их в просеянных сухарях, обжарить в раскалённом масле. Подавать с сиропом, вареньем или сладкой сметаной.

170. Тыквенник (пшённый)

| | | | |
|---------------|---------|-------|---------|
| Пшённая крупа | — 40 г | Тыква | — 100 г |
| Молоко | — 150 » | Сахар | — 5 » |
| Масло | — 8 » | | |

Сварить пшённую кашу из 40 г пшена, 100 г молока. Очистить 100 г тыквы, нарезать её 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.

171. Домашняя лапша

| | | | |
|-------|---------|------|--------|
| Мука | — 100 г | Вода | — 50 г |
| Яйцо | — 1 шт. | Соль | — 2 » |
| Масло | — 5 г | | |

Просеять 100 г муки ($\frac{3}{4}$ стакана) на стол, сделать ямку в середине, положить в неё 1 желток, 1 кусочек масла величиной с лесной орех, $\frac{1}{4}$ 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.

172. Лапша с маслом

| | | | |
|-------|--------|--------|--------|
| Лапша | — 40 г | Сухари | — 10 г |
| Масло | — 10 » | | |

Лапшовое тесто (см. предыдущий рецепт) разрезать узкими лентами. Две горсти лапши положить в кипящую солёную воду, варить 5 минут. Поджарить в 1 чайной ложке (10 г) горячего масла. 1 столовую ложку просеянных сухарей. Отцеженную лапшу хорошо перемешать с поджаренными сухарями.

173. Макароны под бешамелью

| | | | |
|----------|--------|--------|---------|
| Макароны | — 50 г | Молоко | — 100 г |
| Масло | — 10 » | Сыр | — 10 » |
| Мука | — 10 » | Соль | — 3 » |

50 г макарон наломать, отварить в солёном кипятке. Приготовить густой белый соус (см. рецепт 109 и 113). 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 тёртым сыром, положить кусочки масла, чуть-чуть посыпать просеянными сухарями, запечь в духовке.

174. 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 » | | |

1 столовую ложку масла распустить, поджарить в ней до розового цвета $\frac{1}{4}$ маленькой мелко изрубленной луковицы, добавить 2 нарезанных небольших помидора, удалив зёрнышки, прожарить всё 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.

175. Запеканка из макарон с мёдом

| | | | |
|----------|---------|-------|--------|
| Макароны | — 50 г | Изюм | — 10 г |
| Мёд | — 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 чайных ложки мёду, 1 яйцо, 1 горсть очищенного изюма (10 г), смешать. Смазать сотейник маслом, уложить в него макароны и запечь в духовке.

176. 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.

177. Запеканка из вермишели с мясом

| | | | |
|--------------|-----------|----------|--------|
| Вермишель | — 50 г | На соус: | |
| Молоко | — 50 » | Мука | 5 г |
| Яйцо | — 1/3 шт. | Томат | — 5 » |
| Мясо из супа | — 40 г | Масло | — 3 » |
| Лук | — 5 » | Сметана | — 10 » |
| Масло | — 8 » | | |

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

МУЧНЫЕ БЛЮДА

178. Молочная булка

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

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

179. Сдобные булочки

(8 порций)

| | | | |
|------------------|---------|-----------------|--------|
| Мука (3 стакана) | — 400 г | Сахар | — 50 г |
| Дрожжи | — 10 » | Молоко или вода | — 1 ст |
| Яйца | — 2 шт. | Соль | — 5 г |
| Масло | — 100 г | | |

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

ный мукой, сделать небольшие круглые булочки, дать им $\frac{1}{4}$ часа подняться на листе, смазать с пёрышка желтком разведённым ложкой воды, и поставить в духовку на час

180. Жареная булка со шпинатом

(2 штуки)

| | | | |
|----------------|----------------------|--------------------|---------|
| Булка чёрствая | — 100 г | На пюре из шпината | |
| Молоко | — 70 » | Шпинат | — 100 г |
| Яйцо | — $1\frac{1}{2}$ шт. | Сахар | — 5 » |
| Сахар | — 5 г | Мука | — 10 » |
| Масло | — 10 г | Молоко | — 50 » |
| | | Масло | — 5 » |

2 ломтика чёрствой булки без корочки намочить в молоке, откинуть на сито, чтобы молоко стекло. Вскипятить это молоко с сахаром, остудить, прибавить $\frac{1}{6}$ яйца, взбить хорошенько, обмакнуть ломтики булки в это яйцо с молоком, обжарить их в раскалённом масле. 1 яйцо сварить в мешочек, очистить, положить его на гренок, 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 $\frac{1}{2}$ чайной ложки масла, поджарить в нём 1 чайную ложку муки, дать муке закипеть в масле, развести его горячим молоком ($\frac{1}{4}$ стакана) и дать соусу вариться 20 минут. Прибавить этот густой соус в протёртый шпинат, посолить, поставить снова на плиту прогреться до пара.

181. Пышки

| | | | |
|--------|---------|-------|--------|
| Мука | — 25 г | Масло | — 6 г |
| Молоко | — 100 » | Соль | — 2 » |
| Яйцо | — 1 шт. | Сахар | — 10 » |

Хорошо растереть 1 яйцо с 2 столовыми ложками пшеничной муки, добавить понемногу $\frac{1}{2}$ стакана молока и щепотку соли. Распустить на сковородке 1 чайную ложку масла, дать подрумяниться, вылить тесто всё сразу или отдельными пышками. Дать подрумяниться с обеих сторон. Готовые пышки посыпать сахаром.

182. 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, на раскалённом масле. Перевернуть и обжарить другую сторону. Выложить блинчики, остудить, смазать вареньем, сложить вчетверо, посыпать сахарной пудрой.

183. Пирожки с рисом, капустой, морковью или яблоками

На тесто:

| | |
|--------|-----------|
| Мука | — 50 г |
| Молоко | — 20 » |
| Дрожжи | — 1 » |
| Масло | — 6 » |
| Яйцо | — 1/6 шт. |

На фарш

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

Поставить опарное тесто (см. рецепт 178). 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. Поставить 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 щёткой, 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.

184. Пуддинг из булки с кремом

(3 порции)

| | | | |
|--------|---------|-------|---------|
| Булка | — 200 г | Яйцо | — 1 шт. |
| Масло | — 30 » | Мука | — 5 г |
| Молоко | — 100 » | Сахар | — 15 » |

1. Французскую булку без корочек нарезать ломтиками, смазать на ломтики масло (20 г) и положить слоями в форму, смазанную маслом. Растереть 1 желток с $\frac{1}{2}$ 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 жёлтого цвета ($\frac{1}{2}$ часа).

185. Суфле из булки

(3 порции)

| | | | |
|-------|-----------|-------|---------|
| Булка | — 150 г | Масло | — 15 г |
| Сахар | — 40—50 г | Яйцо | — 3 шт. |

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

186. Коржики с маком или анисом

| | | | |
|-------|---------|-------|---------|
| Яйцо | — 2 шт. | Сахар | — 100 г |
| Масло | — 40 г | Мак | — 10 » |
| Мука | — 250 » | | |

Размешать 2 желтка, 40 г масла, 3 столовые 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 лёгком жару.

187. Бисквит (из холодной массы)

| | | | |
|-------------------|---------|----------------|--------|
| Яйца | — 5 шт. | Пшеничная мука | — 50 г |
| Сахарная пудра | — 150 г | Масло | — 10 » |
| Картофельная мука | 50 » | | |

5 желтков растирают с $\frac{3}{4}$ стакана сахарной пудры добела (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 лёгком жару. Остывший бисквит нарезать ломтиками, сохранять в закрытой стеклянной банке.

188. Бисквит (заварной)

| | | | |
|----------------|---------|-------------------|--------|
| Яйца | — 4 шт. | Мука картофельная | — 60 г |
| Сахарная пудра | — 150 г | Масло | — 10 » |
| Мука пшеничная | — 60 » | | |

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 лёгком жару до светложёлтого цвета. Такой бисквит сохраняется несколько дней не черствея.

189. Бисквит-рулет

| | | | |
|----------------|---------|-------------------|---------|
| Яйца | — 6 шт. | Мука картофельная | — 60 г |
| Сахар | — 120 г | Варенье | — 400 » |
| Мука пшеничная | — 60 » | | |

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 светложёлтого 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 жёлтый цвет, его сейчас же опрокидывают на бумагу, быстро намазывают вареньем широким ножом и свёртывают в трубку.

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

190. Бисквитки

| | | | |
|-----------------|---------|------|---------|
| Масло сливочное | — 100 г | Яйцо | — 1 шт |
| Сахар | — 100 » | Мука | — 200 г |

Растереть 100 г сливочного масла с 100 г сахарного песка добела. 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.

191. Бисквитное печенье

| | | | |
|----------------|---------|------|---------|
| Яйца | — 4 шт | Мука | — 100 г |
| Сахарная пудра | — 120 г | | |

Растереть добела 4 желтка с $\frac{1}{2}$ стакана сахарной пудры. Взбить в крепкую пену 4 белка. В растёртые желтки всыпать $\frac{3}{4}$ стакана мягкой муки и быстро перемешать. Прибавить в два приёма 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 лепёшки. Посыпать их сквозь ситечко сахарной пудрой, поставить в духовку (в лёгкий жар). Как только начнут опадать — вынуть.

192. Бисквитный пудинг

(3 порции)

| | | | |
|------|---------|----------------|--------|
| Яйца | — 3 шт. | Сахарная пудра | — 60 г |
| Мука | 60 г | Масло | — 6 » |

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

193. Печенье «Мария»

| | | | |
|--------|---------|-------------------|---------|
| Масло | — 100 г | Сода | — 5 г |
| Молоко | — 150 » | Мука пшеничная | — 160 » |
| Сахар | — 100 » | Мука картофельная | — 400 » |

100 г масла растереть добела, прибавить $\frac{3}{4}$ стакана молока, $\frac{1}{2}$ стакана сахарного песка, 1 чайную ложку соды (не верхом!), хорошо всё 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 $\frac{1}{2}$ пальца толщиной, вырезать рюмочкой или выемкой, наколоть вилкой. Положить на лист, смазанный маслом, и печь в умеренном жару.

194. 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.

195. Шоколадное печенье

| | | | |
|----------------|---------|---------|--------|
| Сахарная пудра | — 100 г | Шоколад | — 50 г |
| Белки | — 2 шт. | Кофе | — 10 » |

2 белка, $\frac{1}{2}$ стакана сахарной пудры, 50 г натёртого 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 лёгкий жар). Печенье готово, когда легко сходит с листа.

196. Печенье ореховое

| | | | |
|-------|---------|---------------|---------|
| Мука | — 100 г | Яйца | — 5 шт. |
| Сахар | — 300 » | Орехи грецкие | — 2 ст. |

2 стакана очищенных грецких орехов пропустить через мясорубку. Смешать с $1\frac{1}{2}$ стакана сахарного песка, растёртого 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 воском; сверху каждого печенья наложить по половине очищенной миндалинки.

197. Яблочный пудинг

(4 порции)

| | | | |
|--------|---------|--------|---------|
| Яблоки | — 400 г | Масло | — 25 г |
| Мука | — 100 » | Молоко | — 50 » |
| Сахар | — 60 » | 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 всё взбить.

Положить в форму, смазанную маслом, и печь в духовке $\frac{1}{2}$ часа.

198. Лимонный пуддинг

(4 порции)

| | | | |
|--------|---------|-------|-----------|
| Мука | — 50 г | Соль | — 1 г |
| Масло | — 50 » | Яйцо | — 1 шт. |
| Сухари | — 100 » | Лимон | — 1/2 шт. |
| Сахар | — 75 » | Сода | — 1 г |

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

199. Яблочная шарлотка

| | | | |
|--------|---------|-------|---------|
| Яблоки | — 250 г | Булка | — 150 г |
| Масло | — 20 » | Сахар | — 15 » |
| Корица | — 3 » | | |

Очистить 4 яблока, разрезать каждое на 4 части. Распустить 1 чайную ложку (5 г) масла, припустить в нём яблоки; посыпать сахаром, прибавить немного корицы и 1/2 стакана воды. Смазать форму маслом (5 г), обложить дно и бока ломтиками чёрствой булки, смазанной маслом (10 г), а в середину положить яблоки, покрыть сверху ломтиками булки. Поставить в духовку. Когда булка хорошо подрумянится, выложить на блюдо.

200. Пряники медовые

| | | | |
|-------|---------|--------|---------|
| Сахар | — 125 г | Мука | — 200 г |
| Мёд | — 125 » | Цукаты | — 50 » |
| Сода | — 3 » | Масло | — 15 » |

Смешать 125 г сахарного песка с 125 г мёда, прибавить 1/3 кофейной ложечки соды, развести постепенно 1 стаканом кипящей воды. Для аромата положить 50 г цукатов, немного цедры лимонной или апельсинной. В чашку всыпать 200 г муки, развести сладкой жидкостью. Глубокую сковородку смазать маслом, вылить в неё приготовленную массу, поставить в духовку (в лёгкий жар). Когда пряник зарумянится, покрыть его крышкой, подержать ещё минут 10, вынуть, остудить. Выложить на доску, нарезать косячками.

201. Мятные пряники

| | | | |
|--------|---------|--------------|------------|
| Мука | — 250 г | Сода | — 5 г |
| Яйцо | — 1 шт. | Аммоний | — 3 » |
| Молоко | — 100 г | Мятное масло | — 8 капель |
| Сахар | — 200 » | | |

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

202. Коврижка «Три тройки»

(15 порций)

| | | | |
|-----------------|---------|----------|--------|
| Мука | — 500 г | Яйцо | — 1 шт |
| Сахар | — 200 » | Корица | — 5 г |
| Мёд | — 250 » | Гвоздика | — 5 » |
| Молоко или вода | — 200 » | Сода | — 5 » |

3 стакана муки просеять, прибавить в неё 1 яйцо, 1 стакан сахара, 1 стакан разогретого мёда, 1 стакан тёплой воды или молока; смешать, положить в тесто 1 чайную ложку соды, 1 чайную ложку толчёной корицы, 1 чайную ложку толчёной гвоздики. По желанию можно положить 50 г цукатов или орехов. Хорошо перемешать (тесто должно быть густоты сметаны), выложить в противень, хорошо смазанный маслом, запечь в лёгкой духовой печке, дать остыть, посыпать сахарной пудрой или разрезать пополам и смазать фруктовым пюре. Можно печь в печке «чудо».

203. Меренги

| | | | |
|-------|---------|----------------|---------|
| Белки | — 3 шт. | 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 лёгком 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 зелёные овощи.

Следует употреблять в пищу только свежие, хорошо сохранившиеся овощи. Овощные блюда должны изготавливаться 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 щёткой, 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 соуса.

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

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

Время варки овощей — не больше 1 часа. От никелевой посуды овощи темнеют.

204. Картофель (варенный на пару)

До чистки вымыть картофель щёткой; 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.

205. Картофель в «мундире»

Вымыть картофель щёткой, наполнить им кастрюлю до половины, залить холодной 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.

206. Пюре из печёной картошки

| | | | |
|-----------|---------|-------|-------|
| Картофель | — 150 г | Масло | — 6 г |
| Молоко | — 50 » | Соль | — 2 » |

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

207. Картофельное пюре с желтком

| | | | |
|-----------|---------|--------|---------------------|
| Картофель | — 250 г | Молоко | — 100 г |
| Масло | — 6 » | Желток | — $\frac{1}{8}$ шт. |

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 хорошенько, чтобы пюре получилось пышное, белое, без комков. Масло растереть с желтком, вмешать в него готовое пюре.

208. 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.

209. Жареный картофель

| | | | |
|-----------|---------|------|-------|
| Картофель | — 250 г | Соль | — 2 г |
| Масло | — 10 > | | |

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

210. Картофель фаршированный

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

Очистить 2 ровные картофелины, опустить в крутой солёный кипяток, варить под крышкой 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 соус или бульону и ими же побрызгать каждую картофелину. Наполнить этим фаршем середину картофеля, поставить в духовку запечься в сотейнике, смазанном маслом.

211. 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 её с кусочками ветчины, нарезанной маленькими кубиками, размешать всё с кипящим молоком. Наполнить этим фаршем печёный картофель, сверху положить кусочек сливочного масла, посыпать просеянными сухарями, поставить в духовку запечься.

212. 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 (рецепт 113). На глубокую сково-

родку (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.

213. Картофельная запеканка

| | | | |
|-----------|---------|-------|--------|
| Картофель | — 200 г | Масло | — 10 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 сковородку, смазанную маслом и посыпанную мукой, наколоть вилкой, сверху положить 1 столовую ложку сладкой сметаны. Поставить в печь на $\frac{1}{4}$ часа.

214. Запеканка из картофеля и капусты

| | | | |
|-----------|---------|--------|-------|
| Картофель | — 150 г | Сухари | — 6 г |
| Капуста | — 100 » | Соль | — 2 » |
| Масло | — 15 » | | |

Сварить отдельно в солёной 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.

215. Молодой картофель с маслом и сметаной

| | | | |
|-------------------|---------|-------|-------|
| Картофель молодой | — 250 г | Соль | — 2 г |
| Масло | — 10 » | Укроп | — 5 » |
| Сметана | — 20 » | | |

Вымыть молодой картофель щёткой, 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.

216. Котлеты из картофеля с грибным соусом

| | | | |
|-----------|---------------------|---------------|--------|
| Картофель | — 200 г | На соус: | |
| Яйцо | — $\frac{1}{4}$ шт. | Грибы сушёные | — 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 раскалённом масле. Подавать с грибным или белым соусом.

217. Пирог (или пирожки) картофельный с мясом

| | | | |
|--------------|---------|--------|---------------------|
| Картофель | — 200 г | Яйцо | — $\frac{1}{3}$ 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 варёным яйцом. Покрыть фарш остальным пюре, посыпать сухарями, сбрызнуть сверху маслом, запечь в духовке. Можно готовить вместо пирога пирожки. Вместо фарша из мяса можно приготовить фарш из капусты, из моркови, из риса с яйцами и грибами.

218. Морковное пюре

| | | | |
|---------|---------|--------------|-------|
| Морковь | — 200 г | Сахар | — 5 г |
| Молоко | — 100 » | Манная крупа | — 5 » |
| Масло | — 8 » | | |

Очистить морковь, нарезать ломтиками, или шинковать, чуть покрыть горячей водой, добавить 1 чайную ложку сахара и 1 чайную ложку масла, покрыть крышкой, тушить до мягкости. Протереть через сито (для ребёнка до 2 лет). Посолить, прогреть на плите с соусом бешамель. В готовое пюре положить сливочное масло.

219. Котлеты из моркови

| | | | |
|---------|---------|--------|--------|
| Морковь | — 200 г | Молоко | — 50 г |
| Мука | — 6 » | Сахар | — 5 » |
| Масло | — 12 » | Соль | — 3 » |

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, вымоченным в молоке, прибавить $\frac{1}{2}$ яйца, разделать котлеты (2 штуки на порцию), смазать их белком, обвалить в просеянных сухарях, обжарить в раскалённом масле.

Вместо булки в протёртую морковь можно положить очень густой белый соус.

220. Запеканка из моркови

| | | | |
|---------|---------------------|--------|--------|
| Морковь | — 200 г | Молоко | — 50 г |
| Масло | — 10 » | Соль | — 2 » |
| Мука | — 5 » | Сахар | — 2 » |
| Яйцо | — $\frac{1}{4}$ шт. | | |

200 г моркови обмыть, очистить, нашинковать, залить кипятком, чтобы морковь была чуть им покрыта, тушить с сахаром под крышкой 20 минут. Приготовить густой соус-заправку, вмешать туда морковь, $\frac{1}{4}$ желтка, взбить 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.

221. Морковно-яблочный пудинг

| | | | |
|---------|---------|-------|---------------------|
| Морковь | — 100 г | Яйцо | — $\frac{1}{3}$ шт. |
| Яблоко | — 100 » | Сахар | — 15 г |
| Булка | — 20 » | Масло | — 6 » |
| Молоко | — 30 » | | |

Морковь вымыть щёткой, сварить на пару, очистить, протереть, смешать с сырым тёртым яблоком, протёртой 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.

222. Морковные, кабачковые или баклажанные оладьи

| | | | |
|---------|------------|--------|-----------|
| Мука | — 30 г | Сахар | — 5 г |
| Молоко | — 30 » | Яйцо | — 1/3 шт. |
| Морковь | — 50 » или | Дрожжи | — 2 г |
| кабачки | — 100 » | Масло | — 10 » |

Поставить опару на оладьи: 30 г муки развести 30 г молока, прибавить 2 г дрожжей, 1/3 желтка, растёртого с 5 г сахара, дать опаре подняться. Перед выпечкой прибавить 1 столовую ложку протёртой моркови, сваренной на пару, и белок, взбитый в пену. Жарить на раскалённом масле. Подавать со сметаной или маслом.

Вместо моркови можно прибавить 100 г сырых кабачков или баклажан, очищенных от кожицы и сердцевинки и пропущенных через мясорубку.

223. Пюре из шпината

| | | | |
|--------|---------|--------|---------|
| Шпинат | — 200 г | Молоко | — 100 г |
| Сахар | — 8 » | Сливки | — 20 » |
| Масло | — 6 » | Соль | — 2 » |
| Мука | — 5 » | Желток | — 1 шт. |

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 1/2 стакана молока или бульона, дать прокипеть минут 15. Опустить в соус протёртый шпинат, добавить соли, дать ещё раз закипеть.

В готовый шпинат подмешать сырой желток, размешанный с 1—2 столовыми ложками сливок или молока и масла.

224. Пюре из цветной капусты

| | | | |
|-----------------|---------|--------|---------|
| Цветная капуста | — 150 г | Сахар | — 5 г |
| Масло | — 10 » | Молоко | — 100 » |

Небольшой кочан цветной капусты очистить, срезать зелёные части, вымыть в нескольких водах и положить в крутой чуть посоленный кипяток с кусочком пилёного сахара. Когда капуста станет мягкой, снять с неё белую часть, а головки обсушить в кастрюльке и взбивать вилкой, пока она не станет пышной и сладковатой; разба-

вить $\frac{1}{2}$ 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.

225. Цветная капуста с маслом

Кочан обмыть (для уничтожения насекомых, которые иногда имеются, погрузить на 1 минуту в кипяток), отделить от рёбрышек и кочерыжки, поставить вариться в 0,5 л солёного кипятку (соли $\frac{1}{2}$ чайной ложки). Когда капуста будет готова (через 20—25 минут), переложить её шумовкой в маленькую кастрюльку, залить 1 чайной ложкой распущенного масла, посыпать сухарями и поставить ещё на минуту в духовку.

226. Цветная капуста с картофельным пюре

| | | | |
|-----------------|---------|-------|--------|
| Цветная капуста | — 100 г | Масло | — 10 г |
| Картофель | — 100 » | Соль | — 2 » |
| Молоко | — 100 » | | |

Сварить цветную капусту в солёной воде, отбросить на сито, протереть, прибавить в пюре протёртый картофель. Развести горячим молоком, посолить, прогреть на плите, взбивая вилкой или венчиком, «до пара». При подаче на стол вмешать 1 чайную ложку сливочного масла (10 г).

227. Пуддинг 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 солёной воде; отбросить на сито, протереть. Прибавить 1 ломтик булки, намоченный в молоке. Смешать с сырым желтком и взбитым 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.

228. Капуста (только молодая, свежая)

| | | | |
|---------|---------|------|-------|
| Капуста | — 200 г | Мука | — 5 г |
| Масло | — 12 > | Соль | — 2 > |

$\frac{1}{2}$ кочана капусты обмыть, удалить кочерыжки. Изрезать мелко и тушить в $\frac{1}{2}$ стакана молока пополам с водой. Когда станет мягкой, прибавить 12 г масла и всыпать 1 чайную ложку муки, чтобы не образовалось комочков. Проварить ещё немного и подавать на стол. Так же можно приготовить и другие овощи: брюкву, морковь, цветную капусту.

229. 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 рёбра листьев, обварить кипятком, опустить в крутой, чуть посолённый 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 тёртого неострого сыра и сухарями. Сверху положить несколько кусочков масла и запечь в духовке до розового цвета. Можно добавить $\frac{1}{4}$ крутого рубленого яйца.

230. Котлеты из свежей капусты

| | | | |
|---------|---------|--------|---------------------|
| Капуста | — 200 г | Молоко | — 50 г |
| Лук | — 10 > | Яйцо | — $\frac{1}{4}$ шт. |
| Масло | — 12 > | 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 нём 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 109). 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.

231. Капуста и другие зелёные овощи

Очистить и вымыть капусту. Опустить в кипяток, закрыть крышкой и дать кипеть не больше 5 минут. Слить эту воду и снова положить капусту в кастрюлю, залить стаканом кипятку, закрыть крышкой и тушить на слабом огне около $\frac{1}{2}$ — $\frac{3}{4}$ часа, пока она станет мягкой. Таким же образом готовятся все зелёные овощи, так как при этом способе в овощах сохраняются их минеральные соли. При обычном же способе варки последние выливаются вместе с водой, в которой варились овощи.

232. Бобы (пюре)

(для детей старше 2 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 12 г масла, разогреть и подавать как гарнир.

233. Сборные овощи (масседуан)

| | | | |
|-----------------|---------|-----------------|--------|
| Картофель | — 80 г | Цветная капуста | — 50 г |
| Брюква | — 50 » | Мука | — 5 » |
| Морковь | — 100 » | Молоко | — 50 » |
| Зелёный горошек | — 30 » | Сахар | — 5 » |
| Масло | — 8 » | Соль | — 3 » |

Очистить 100 г молодых овощей (моркови, репы), нарезать кубиками, опустить в солёный кипяток, прибавить $\frac{1}{2}$ чайной ложки сахара. Когда овощи будут наполовину готовы, прибавить 80 г нарезанного картофеля и 30 г зелёного 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 прибавить 20 г густых сливок и масла.

234. Брюквенный соус

Брюква — 1 шт. Сахар — 5 г
Масло — 12 г

Очистить и нарезать маленькими кубиками 1 небольшую молодую и нежную брюкву, удалив все волокнистые и твёрдые части, поставить на огонь, залив небольшим количеством горячей воды; тушить под крышкой до мягкости, прибавить 12 г масла, $\frac{1}{2}$ чайной ложки сахара, соли и тушить ещё минут 5. Можно прибавить немного соуса бешамель.

235. Брюква печёная

Брюква — 150 г Масло — 10 г

Обмыть брюкву, положить в духовку спечь до мягкости (2—3 часа). Готовую брюкву очистить, нарезать ломтиками, подавать со сливочным маслом.

Для самых маленьких детей — очистить, протереть сквозь сито и подавать на стол, размешав со сливочным маслом.

236. Зелёный горошек (неконсервированный)

| | | | |
|-----------------|---------------------|-----------------|--------|
| Горошек зелёный | — $\frac{1}{2}$ ст. | Мука | — 3 г |
| Вода | — 50 г | Сахар | — 10 » |
| Молоко | — 30 » | Зелень петрушки | — 3 » |
| Масло | — 10 » | | |

$\frac{1}{2}$ стакана лущёного горошка опустить в $\frac{1}{2}$ стакана солёной воды, положить $\frac{1}{2}$ —1 кусок пилёного сахара и $\frac{1}{2}$ столовой ложки зелени петрушки. Тушить в кастрюле под крышкой до мягкости. В готовый горошек прибавить 10 г сливочного масла. Можно заправить $\frac{1}{2}$ чайной ложки муки, разведённой в 2 столовых ложках молока, дать ещё прокипеть минут 10.

237. Пюре из чечевицы

| | | | |
|----------|---------|-------|---------|
| Чечевица | — 50 г | Сахар | — 3 г |
| Желток | — 1 шт. | 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 её до мягкости под

крышкой. Протереть сквозь сито, прибавить 1 желток, разведённый в 3 столовых ложках бульона, соли, немного сахара, размешать хорошенько, поставить на пар в духовку.

238. Винегрет летний

| | | | |
|-----------|---------|---------|------------|
| Картофель | — 100 г | Помидор | — 30 г |
| Морковь | — 30 » | Яблоко | — 50 » |
| Брюква | — 30 » | Огурец | — 50 » |
| Свёкла | — 50 » | Сметана | — 20 » |
| Сахар | — 5 » | Лимон | — 1/20 шт. |

Молодые овощи (морковь, репу, свёклу) очистить, нарезать кубиками, отварить в небольшом количестве воды (опускать в кипящую воду); свёклу варить отдельно. Когда овощи будут наполовину готовы, добавить нарезанный кубиками картофель. Так же нарезать очищенный свежий огурец, антоновское яблоко, помидор, посолить, смешать всё вместе, заправить соусом (см. рецепт 242).

239. Салат из помидоров и картофеля

| | | | |
|-----------------|---------|---------|-----------|
| Картофель | — 200 г | Яйцо | — 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 зёрнышки; 1/2 яйца, сваренного вкрутую, нарубить, смешать всё вместе, посолить, посыпать укропом. Сверху полить 20 г сметаны.

2. Нарезать картофель и помидор кубиками, смешать с отваренным в солёном кипятке молодым горошком; заправить крутым желтком, растёртым со сметаной.

240. Баклажаны

| | | | |
|-----------------|---------|---------|-----------|
| Синие баклажаны | — 150 г | Сметана | — 20—25 г |
| Помидоры | — 50 г | Укроп | — 5 » |
| Мука | — 10 » | Соль | — 3 » |
| Масло | — 12 » | | |

Небольшой синий баклажан очистить от кожицы, вынуть зёрнышки, нарезать ломтиками, обвалить в муке, обжарить в раскалённом масле. Обжаренные ломтики

баклажана положить в кастрюлю, прибавить помидор, нарезанный ломтиками, очищенный от кожицы и зёрнышек. Посолить, накрыть крышкой, тушить в духовке $\frac{3}{4}$ часа. За 10 минут до подачи на стол прибавить 2 столовые ложки сметаны и рубленой петрушки или укропу.

241. 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 зёрнышки, сок, посолить, положить на сковородку, смазанную маслом, и запечь, наполнив их следующим фаршем.

1. Крутое, мелко изрубленное яйцо смешать с соусом бешамель и укропом. Сверху посыпать тёртым неострым сыром, положить небольшой кусок масла и запечь.

2. Сварить 1 столовую ложку риса, смешать со сливочным маслом и с крутым яйцом (или тёртым сыром), наполнить этим фаршем сырые помидоры и запечь их.

242. Салат зелёный

| | | | |
|---------|--------|--------------|---------------------|
| Салат | — 50 г | Желток | — $\frac{1}{2}$ шт. |
| Укроп | — 5 > | Сахар | — 3 г |
| Сметана | — 20 > | Лимонный сок | — 4 > |

50 г зелёного салата разнять по листкам, срезать утолщения, вымыть в нескольких проточных водах, подставив чашку с салатом под кран, чтобы удалить песок. Переложить на решето, обдать кипячёной 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.

243. Салат из огурцов

Спелый зелёный огурец очистить, нарезать очень тоненькими ломтиками, посолить заранее (за час), покрыть крышкой. Перед подачей посыпать рубленым укропом.

244. Тыква

| | | | |
|-------|-----------|--------|---------|
| Тыква | — 200 г | Сахар | — 6 г |
| Вода | — 200 » | Молоко | — 100 » |
| Крупа | — 50 » | Масло | — 6—8 » |
| Яйцо | — 1/2 шт. | | |

200 г тыквы очистить, нарезать кубиками, залить 1 стаканом кипятку, прибавить 1 чайную ложку сахарного песка, варить под крышкой 1—1½ часа, засыпать крупу (манную, пшено, рис). Варить ещё ½ часа, добавить ½ стакана молока, вскипятить вместе, посолить, прибавить 6—8 г масла. Можно приготовить запеканку: прибавить к чуть остывшей каше ½ яйца, выложить массу в сотейник, смазанный маслом, запечь в духовке.

СЛАДКИЕ БЛЮДА

245. Сырые фрукты

Фрукты надо выбирать спелые, непорченные, немороженые. Рекомендуется давать детям ежедневно 100 г фруктов 1 раз в день в сыром виде.

246. Печёное яблоко

Вымыть яблоко средней величины. Наколоть его в нескольких местах, положить на сковородку, дно которой покрыть водой. Печь пока станет мягким.

247. Печёные яблоки с сахаром

| | | | |
|--------|-------------|-------|--------|
| Яблоки | — 100—150 г | Сахар | — 10 г |
|--------|-------------|-------|--------|

Вымыть 1 яблоко (ранет, антоновку), вынуть сердцевину, положить на сковородку, отверстие яблока наполнить сахарным песком (1 чайную ложку), на дно налить немного воды. Печь до готовности.

248. Яблочное пюре

| | | | |
|--------|---------|-------|--------|
| Яблоки | — 150 г | Сахар | — 25 г |
| Вода | — 100 » | | |

Яблоко нарезать кусочками, залить ½ стакана кипятку, дать развариться под крышкой. Протереть сквозь сито, прибавить 1 столовую ложку сахара, уварить до густоты пюре.

249. Снежки из яблок

| | | | |
|--------|-------------|----------------|---------|
| Яблоки | — 100—150 г | Печенье «Мария | — 2 шт. |
| Сахар | — 25 » | Белок | — 1 » |

Спечь 1 большое яблоко, протереть сквозь сито. Взбить белок до крепкой пены, постепенно добавить 1 столовую ложку сахара, 1 протёртое яблоко; взбивать до тех пор, пока масса станет светлой и пышной. Можно прибавить 1 столовую ложку бисквитной муки, сделанной из сухого печенья.

250. Чернослив

Вымыть 100 г чернослива, залить кипячёной водой, чтобы она только покрыла сливы. Оставить в воде на сутки.

251. Сухие фрукты

Детям старше 3 лет можно давать размоченные сухие фрукты. Сухие абрикосы, сливы, персики, перемыть с вечера в нескольких водах (кипячёной водой). Залить очень небольшим количеством кипячёной воды, оставить до следующего дня. Давать детям такие размоченные фрукты вместо компота.

КИСЕЛИ, КОМПОТЫ

252. Кисель из смородины или из других ягод

| | | | |
|-------|--------|-------------------|---------|
| Ягоды | — 50 г | Картофельная мука | — 10 г |
| Сахар | — 30 » | Вода | — 200 » |

Перемыть в кипячёной воде и очистить 50 г спелой красной смородины (или пополам с чёрной 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, разведённой 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.

253. Молочный кисель

| | | | |
|-------------------|---------|--------|-----------|
| Молоко | — 200 г | Сахар | — 30 г |
| Картофельная мука | — 10 » | Желток | — 1/6 шт. |

Вскипятить 1 стакан молока с 1 столовой ложкой сахарного песка. Картофельную муку развести холодным молоком, спустить в кипящее молоко (кастрюлю сдвинуть на край плиты), дать 1 раз вскипеть. 1/6 желтка растереть с 10 г сахара, влить в него постепенно готовый, чуть остывший кисель.

254. Крем-брюле

| | | | |
|--------|---------|-------------------|--------|
| Молоко | — 200 г | Картофельная мука | — 10 г |
| Вода | — 30 » | Сахар | — 30 » |

Вскипятить 1 стакан молока, 1 столовую ложку сахарного песка положить на сковородку, дать сахару распипеться и подрумяниться, прибавить 2 столовые ложки воды, проварить сироп, вмешать его в кипящее молоко. Картофельную муку размешать в холодном молоке, элить в кипящее молоко, дать 1 раз вскипеть.

255. Кисель из толокна

| | | | |
|---------------|--------|--------|---------|
| Вода | — 50 г | Молоко | — 150 г |
| Овсяное какао | — 15 » | Сахар | — 25 » |

Толокно растереть в 1/4 стакана молока, добавить остальное молоко, варить 10 минут, добавить 20 г сахара. В конце варки добавить немного жжёного сахара (5 г).

256. Кисель яблочный

| | | | |
|--------|---------|-------------------|--------|
| Вода | — 150 г | Сахар | — 25 г |
| Яблоко | — 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, разведённую остывшим отваром. Дать вскипеть, прибавить протёртые яблоки, перемешать, вылить в фарфоровую чашечку.

Картофельную муку можно заменить 15 г манной крупы.

257. 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 самых маленьких детей кисель делается лишь на отваре из фруктов. Для старших детей протираются мягкие фрукты (абрикосы, шептала). Груши, сухие яблоки, вишни — не даются, употребляется только их отвар.

258. Яблочный компот

(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.

259. 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 блюдечко; сироп проварить ещё немного, чтобы загустел, залить им груши, подавать тёплыми или холодными.

260. Компот из вишен

Вишни — 100 г Сахар — 30 г
Вода — 200 »

100 г вишен без косточек варить под крышкой с 1 стаканом воды и 30 г сахарного песка, пока ягоды станут мягкими и не кислыми.

261. Компот из абрикосов

Абрикосы — 100 г Сахар — 25 г

4 спелых абрикоса разрезать пополам, вынуть косточки, варить в $\frac{1}{2}$ стакана воды с 3 чайными ложками сахара до мягкости. Для более старших детей можно разбить косточки, вынуть зёрна, очистить их от кожицы и варить вместе с абрикосом.

262. Компот из айвы

Айва — 100 г Сахар — 40 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 станет прозрачной, а сироп загустеет. Подавать тёплым.

Можно протереть айву и подавать в виде пюре.

263. Компот из смородины

Смородина — 80 г Сахар — 30 г

Перемыть 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.

264. Компот из слив

Сливы — 100 г Сахар — 30 г

Спелые сливы (100 г) перемыть, наколоть иголкой, опустить в кипящую воду. Когда станут мягкими, вынуть, 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 сахару, дать сливам прокипеть 1 раз в сиропе.

265. Компот из чернослива

| | | | |
|-----------|--------|-------------------|---------------------|
| Чернослив | — 50 г | Лимон | — $\frac{1}{4}$ шт. |
| Сахар | — 30 » | Картофельная мука | — 5 г |

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, разведённой 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).

266. Компот из апельсина и лимона

| | | | |
|----------|-------------------|-------|--------|
| Апельсин | — 1 шт. | Сахар | — 50 г |
| Лимон | — $\frac{1}{2}$ » | | |

Очистить 1 апельсин и $\frac{1}{2}$ лимона, нарезать ломтиками (поперёк), вынуть зёрнышки, 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.

267. Масседуан из фруктов

| | | | |
|----------|---------|----------|---------|
| Груши | — 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

268. Желе из красной смородины или клюквы

| | | | |
|-------|---------|----------|------------|
| Ягоды | — 50 г | Желатина | — 1 листок |
| Вода | — 200 » | Сахар | — 30 г |

50 г ягод перемыть кипячёной водой, размять ложкой, отжать 1 чайную ложку сока, который потом прибавить в готовое желе. Выжимки залить 1 стаканом кипятку, 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 кипячёной водой, немного остудить, прибавить туда сырой сок. Поставить на холод.

269. Груши в желе

| | | | |
|-------|---------|---------------------------|--------|
| Груши | — 150 г | Желе из красной смородины | — 30 г |
| Сахар | — 30 » | Миндаль | — 10 » |

Грушу очистить, натереть лимоном, кипятить в сиропе из 1/2 стакана воды и 30 г сахарного песка до мягкости. Вынуть на блюдечко, остудить; покрыть 2 столовыми ложками желе из красной смородины.

270. Желе лимонное

(5 порций)

| | | | |
|-------|---------|----------|-------------|
| Лимон | — 1 шт. | Желатина | — 3 листика |
| Сахар | — 200 г | Вода | — 500 г |

Лимон средней величины обдать кипятком, разрезать поперёк, выжать сок на стеклянном прессе-горке (из одного лимона получается 30—40 г сока). Стереть с лимона цедру, опустить её в кипяток (0,5 л). Положить туда 1 стакан сахара. Вскипятить с намоченной заранее же-

латиной. Процедить, немного остудить, добавить лимонный сок, процедить, разлить в 5 формочек, поставить на лёд или снег на 1—2 часа.

Так же приготавливается желе из апельсина и мандарина.

271. Желе молочное

| | | | |
|--------|-----------|----------|-------------|
| Сливки | — 1/2 ст. | Желатина | — 2 листика |
| Сахар | — 60 г | Лимон | — 1/4 шт. |

1/2 стакана сливок, 60 г сахарного песка, 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 1/2 ложки лимонного сока; смешав, разливают в стаканчики и охлаждают.

272. Желе яблочное

| | | | |
|--------|---------|--------------|------------|
| Яблоки | — 200 г | Желатина | — 1 листик |
| Вода | — 100 » | Лимонный сок | — 5 г |
| Сахар | — 30 » | | |

200 г яблок вымыть, разрезать каждое яблоко на 8 частей, залить 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 кипячёным молоком или сливками.

273. Желе из ревеня

(2 порции)

| | | | |
|--------|---------|----------|------------|
| Ревень | — 200 г | Желатина | — 1 листик |
| Вода | — 200 » | Сливки | — 10 г |
| Сахар | — 60 » | | |

200 г очищенного и нарезанного ревеня разварить в 1 стакане воды с 60 г сахарного песка (2 столовые ложки), протереть сквозь сито. 1 листик желатины размочить, отжать, развести в горячем ревенном сиропе, смешать с протёртым ревенем и 1 ложкой густых сливок. Нагреть смесь (но не до кипения) и вылить в сосуд, в котором и охладить. Подаётся с холодными сливками.

274. Мусс из яблок

| | | | |
|--------|---------|--------------|----------|
| Яблоки | — 2 шт. | Сахар | —25—30 г |
| Вода | — 50 г | Лимонный сок | — 5 г |

2 небольших спелых антоновских яблока обмыть, на- колоть вилкой, положить в сковородку, на дно которой налить $\frac{1}{4}$ стакана воды, поставить в духовку. Когда яб- лочки спекутся, протереть их горячими, прибавить в го- рячее пюре 1 полную столовую ложку сахарного песка (25—30 г) и растирать его ложкой, пока масса не ста- нет пышной и белой. Хорошо добавить $\frac{1}{2}$ чайной лож- ки лимонного сока.

275. Мусс яблочный с манной крупой

| | | | |
|--------|---------|--------------|--------|
| Яблоки | — 1 шт. | Сахар | — 25 г |
| Вода | — 200 г | Манная крупа | — 15 » |

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 ещё на 1—2 часа.

276. Мусс из манной крупы с клюквой

| | | | |
|--------------|--------|-------|---------|
| Манная крупа | — 15 г | Сахар | — 35 г |
| Клюква | — 30 » | Вода | — 200 » |

Клюкву перебрать, перемыть, облить на сите кипят- ком, раздробить, выжать из неё 1 чайную ложку сырого сока через обданную кипятком марлю. Выжимки залить $1\frac{1}{2}$ стакана горячей воды, поставить на плиту, довести «до пара», отбросить на сито, пролить несколько раз. Полученный отвар вскипятить, заварить в нём манную крупу, варить 20—25 минут, снять с плиты, прибавить сахару. Взбивать венчиком на льду или снегу, пока мас- са не станет белой и густой. В конце взбивания приба- вить свежего сока. Подавать с ягодным сиропом.

277. Мусс из апельсина и лимона

| | | | |
|----------|---------|----------|--------|
| Апельсин | — 1 шт. | Сахар | — 50 г |
| Лимон | — 1/2 » | Желатина | — 5 » |

Выжать сок из 1 апельсина и 1/2 лимона. Распустить 3 листика желатины, вымоченной в холодной воде, в 1/4 стакана кипятку. Проварить 50 г сахара с 1/2 стакана воды, соединить с разведённой 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.

278. Мусс шоколадный

(2 порции)

| | | | |
|---------|---------|----------|-------------|
| Шоколад | — 50 г | Молоко | — 0,25 л |
| Сахар | — 50 » | Желатина | — 2 листика |
| Яйца | — 2 шт. | Сливки | — 1/2 ст. |

Смешать 50 г тёртого шоколада и 50 г сахара с 2 взбитыми яйцами и с 0,25 л молока, поставить на огонь, всё время мешая, пока не получится гладкая, ровная масса. Добавить 2 листика распущенной желатины, остудить. Когда начнёт густеть, взбить 1/2 стакана сливок до лёгкой пены и добавлять в остужённую массу по чайной ложке, хорошо взбивая, пока масса не загустеет. Выложить в форму и поставить на снег.

ЗАПЕКАНКИ, СУФЛЕ

279. Яблочная запеканка

| | | | |
|----------------|---------|-------|--------|
| Яблоки | — 150 г | Масло | — 10 г |
| Сахарная пудра | — 20 » | | |

Очистить и нарезать ломтиками сладкое яблоко. На небольшую сковородку, смазанную маслом, положить ломтиками яблоко, несколько кусочков сливочного масла, посыпать сахарной пудрой, положить остальные ломтики, прибавить масла и сахарной пудры. Запечь в духовке на сильном жару.

280. Суфле из апельсина

| | | | |
|----------|-----------|-------|---------|
| Апельсин | — 1/2 шт. | Масло | — 25 г |
| Сахар | — 25 г | Мука | — 10 » |
| Молоко | — 200 » | Яйцо | — 1 шт. |

Растопить в кастрюльке 2 чайные ложки сливочного масла (20 г), положить 1 неполную чайную ложку муки, смешав всё на огне, чтобы мука соединилась с маслом, но не кипела. Прибавить чуточку соли, 1 столовую ложку сахара, развести понемногу 1 стаканом молока. Мешать на плите 20 минут. Натереть цедру с 1/2 апельсина и влить выжатый сок с 1/2 апельсина. Мешать пока вскипит. Снять с огня, вмешать 1 желток, остудить, прибавить осторожно белок, взбитый в крепкую пену. Выложить в форму, смазанную маслом. Поставить в духовку на 20 минут.

281. Воздушный пирог

| | | | |
|-------|---------|---------|--------|
| Сахар | — 100 г | Варенье | — 20 г |
| Белки | — 4 шт. | | |

2 белка, 100 г сахарной пудры и 1 полную столовую ложку варенья растереть в течение 1/2 часа. Когда масса станет очень пенистой, взбить ещё 2 белка и осторожно прибавить в массу. Выложить в фарфоровую тарелку, смазанную маслом, печь в духовке в умеренном жару.

СЛАДКИЕ СУПЫ

282. Суп из черники

| | | | |
|---------|--------|-------------------|-------|
| Черника | — 50 г | Картофельная мука | — 5 г |
| Сахар | — 25 » | | |

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 ещё раз вскипеть и влить 1 чайную ложку без верха (5 г) картофельной муки, разведённой в 1/4 стакана остуженного отвара из черники. Дать ещё раз вскипеть.

283. Суп яблочный с рисом

| | | | |
|--------|-------------|--------|--------|
| Яблоки | — 100—150 г | Сахар | — 30 г |
| Рис | — 20 » | Корица | — 4 » |

Спечь спелое антоновское яблоко, протереть. Вскипятить 1 стакан воды с маленьким кусочком корицы и 5 г

сахара, сварить в нём 1 столовую ложку риса. Когда рис разварится, протереть его горячим сквозь сито, соединить с протёртым яблоком, прибавить 1 столовую ложку сахарного песка, взбить венчиком, поставить прогреваться до пара, взбивая, чтобы суп был без комков. Яблочный суп должен иметь густоту киселя.

Так же готовится суп из абрикосов.

284. Суп из чернослива с саго

| | | | |
|-----------|--------|---------|--------|
| Чернослив | — 50 г | Сахар | — 30 г |
| Саго | — 20 » | Миндаль | — 10 » |

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 объёма, 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

285. Гоголь-моголь

| | | | |
|--------|---------|-------|--------|
| Желток | — 1 шт. | Сахар | — 35 г |
|--------|---------|-------|--------|

Взбивать желток чайной ложкой в течение 20 минут, понемногу прибавляя 35 г сахарного песка (2 столовые ложки не верхом). 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.

286. Шоколадный крем

(2 порции)

| | | | |
|--------------|---------|-------|--------|
| Молоко | — 250 г | Какао | — 5 г |
| Шоколад | — 50 » | Сахар | — 25 » |
| Манная крупа | — 20 » | | |

В 0,25 л кипячёного молока прибавить, мешая, 50 г тёртого 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.

287. Крем заварной

(3 порции)

Молоко — 0,5 л Сахар — 100 г
Яйца — 4 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, всё время мешая, тёплое молоко, поставить на плиту и мешать до тех пор, пока крем начнёт густеть. Не давая закипеть, вылить в компотницу, остудить. Если этот крем заморозить, получится мороженое.

288. Крем из сливок

Сливки — 100 г Сахарная пудра — 30 г
Желатина — 2 »

$\frac{1}{2}$ стакана густых сливок взбивать на холоду в фарфоровой посуде, пока сливки не сделаются густыми и пышными. Прибавить 30 г просеянной сахарной пудры, 1 листик желатины, вымоченной в холодной воде, выжатой, распущенной в 1 рюмке кипятку и остуженной; всё осторожно перемешать. Влить в формочку, смоченную водой, застудить на холоду.

289. Крем в чашечках

(2—3 порции)

Молоко — 200 г Яйца — 2 шт.
Сахар — 30 » 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 сковородку, на дно которой налита горячая вода. Варить в этой водяной бане на лёгком 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.

290. Крем жидкий для подливок

(3 порции)

Желток — 1 шт. Молоко — 150 г
Сахар — 30 г

1 сырой желток размешать с 1 столовой ложкой сахарного песка (30 г) и $\frac{3}{4}$ стакана тёплого 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.

291. Крем для пирожных, для бисквитов

Мука — 20 г Яйца — 2 шт.
Сахар — 60 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 всё венчиком, 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 остынуть.

292. Бланманже

(3 порции)

Мука — 40 г Сахар — 60 г
Молоко — 0,5 л Шоколад — 25 г

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 $\frac{1}{2}$ лимона. Когда молоко вскипит, вынуть цедру, добавить 60 г сахару и, осторожно помешивая, влить разведённую муку и мешать, пока не загустеет. Варить 20 минут. Выложить в форму, смоченную кипячёной водой. Чтобы вынуть бланманже из формы, её опускают на минуту в горячую воду. Подают холодным.

Для шоколадного бланманже в молоко прибавляют 25 г тёртого шоколада и кладут не 40 г, а 25 г муки.

НАПИТКИ

Чай и настоящий кофе, содержащие в себе вещества, возбуждающие нервную систему, детям раннего возраста давать не рекомендуется. Алкогольные напитки детям безусловно воспрещены. Какао даётся лишь изредка и только детям более старшим.

293. Кофе-суррогат

1 чайную ложку суррогатного кофе залить 1 стаканом кипятку, 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.

294. Яблочная вода

6 сочных яблок нарезать ломтиками, не снимая кожицы и не вынимая сердцевин. Прибавить цедру с 1 лимона, нарезанную тоненькими кусочками. Обдать 1 л кипятку и варить на лёгком огне 2 часа. Когда остынет, процедить и сохранять в холодном месте в закрытом кувшине. Можно эту воду готовить только из кожицы и сердцевин яблок; в этом случае нарезать их как можно тоньше.

295. Морс

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 её в разные стороны. В полученный отвар прибавить 1 стакан сахарного песка, вскипятить, процедить, остудить. В холодный морс прибавить понемногу ранее отжатый свежий сок.

296. Домашний лимонад

Снять цедру с 1 лимона. Положить её 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 зёрнышки и белая кожица лимона, придающие воде горький привкус. Когда остынет, процедить и сохранять на холоду в закрытом кувшине.

НАПИТКИ ПО ОСОБОМУ НАЗНАЧЕНИЮ

297. Яблочная вода с рисом

40 г риса скипятить 2 раза на сильном огне в воде; положить в эмалированную кастрюлю с мелко нарезанными яблоками (200 г) и куском лимонной корки, налить воды и медленно кипятить 2 часа. Затем процедить через волосяное сито; прибавить 1 чайную ложку лимонного сока и сахару по вкусу.

298. Миндальное молоко

| | | | |
|---------|---------|------------------|--------|
| Миндаль | — 40 г | Сахар | — 30 г |
| Молоко | — 600 » | Апельсиновый сок | — 15 » |

40 г сладкого миндаля, намоченного с вечера и очищенного, столочь в ступке с небольшим количеством воды, облить 3 стаканами молока и спустя 4 часа вскипятить с 30 г сахара. Процедить, остудить, прибавить 1 столовую ложку апельсинового сока.

299. Малиновый чай

Заварить в чайнике $\frac{1}{2}$ чайной ложки сухой малины на 1 стакан кипятку, дать настояться, отцедить и подсластить сахаром.

300. Горячий лимонад

50 г сахара растворяют в 1 стакане кипящей воды и смешивают с соком из $\frac{1}{2}$ лимона или $\frac{1}{2}$ апельсина.

301. Сельтерская вода с молоком

Влить медленно $\frac{1}{2}$ стакана сельтерской воды в такое же количество горячего молока и дать выпить сейчас же, как зашипит.

302. Питательный шоколад

| | | | |
|---------|---------|--------|---------|
| Молоко | — 200 г | Сахар | — 20 г |
| Шоколад | — 40 » | Желток | ← 1 шт. |

40 г шоколада лучшего сорта натирают на тёрке и разводят 1 стаканом горячего молока, кипятят 1 раз, прибавляют 2 чайные ложки сахара; 1 желток, взбитый, отдельно, соединяется и взбивается с молочным остуженным шоколадом, смесь слегка нагревается.

303. Питательное какао

| | | | |
|--------|---------|-------|---------|
| Молоко | — 200 г | Сахар | — 30 г |
| Какао | — 3—5 » | Белок | — 1 шт. |

1 чайную ложку какао (3—5 г), разведённого в холодном молоке, кипятят 5 минут с молоком. Яичный белок, взбитый с 1 столовой ложкой сахара, обливают горячим какао и смесь слегка разогревают (не дать кипеть).

304. Питательное молоко

| | | | |
|--------|-----------------|-------|-----------|
| Молоко | — 200 г | Белок | — 1 шт. |
| Мука | — 6 » | Сахар | по вкусу. |
| Сливки | — 2 стол. ложки | | |

1 чайную ложку крупчатки развести постепенно в кастрюле 1 стаканом свежего молока. Поставить на плиту и мешать пока не загустеет. Кипятить 10 минут. Добавить 2 столовые ложки густых сливок, сахару по вкусу. Перед подачей взбить 1 белок в крепкую пену, осторожно соединить с горячим молоком. Если смесь очень густа, разбавить горячим молоком.

305. Молоко с лимонным соком

| | | | |
|--------|---------|--------------|---------|
| Молоко | — 200 г | Желток | — 1 шт. |
| Сахар | — 30 » | 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.

306. Яичный напиток

| | | | |
|--------|---------|------------------|---------|
| Желтки | — 2 шт. | 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 тёплой воды, в которую прибавляют 1 столовую ложку апельсинового сока.

307. Слизистый отвар из овсянки

Овсяная крупа — 30 г или Вода — 200 г
ячменная крупа — 50 »

Положить 1 столовую ложку овсяной крупы (30 г) в 1 стакан холодной воды, варить не менее часа на медленном огне, посолить, процедить.

Ячменный отвар готовится так же, как и овсяный, но крупы берут 50 г (2 столовые ложки).

308. Слизистый отвар из риса

Рис — 20 г Вода — 200 г

Положить 1 столовую ложку риса (20 г) в 1 стакан холодной воды. Варить час, посолить. Перед подачей процедить.

309. Белковая или яичная вода

Белок — 1 шт. Вода — 200 г

Белок залить 1 стаканом холодной кипячёной воды, взбить. Сохранять на холоду, закрыв марлей.

310. Сыворотка

Молоко — 1 л Лимонный сок — 25 г или
Сахар — 6 г кислое молоко — 15 »

В 1 л молока влить 1½ столовые ложки лимонного сока, медленно нагревать и, когда молоко свернётся, процедить сквозь марлю, прибавить 1 чайную ложку сахарного песка. Свёртывание можно произвести, прилив в молоко ложку кислого молока.

311. Настой из сухой чёрной смородины

Хорошо промытая сухая ягода чёрной смородины заваривается, как чай; дать постоять настою несколько часов, жидкость слить, прибавить сахару, нагреть и пить. Ягоды использовать для киселя.

Настаивать ягоды в медной посуде нельзя.

312. 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, закрыв чайник тёплой крышкой; процедить сквозь сито, пить с сахаром, как чай, или добавлять в кисели, компоты.

ВИТАМИНОВЫЕ ЗАГОТОВКИ НА ЗИМУ

313. Сырые витаминные соки впрок

Самую спелую сухую немятую ягоду, непосредственно с грядки (утреннего сбора) — землянику («Рощинку» или «Саксонку»), малину («Усанку»), чёрную смородину («Люю плодородную») — 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 лёд на 2—3 дня, помещивая 2—3 раза в день, чтобы сахар совершенно растворился. Разлить в тёмные стерильные бутылки, закупорить прокипячёнными пробками, засургучить горлышко бутылки. Хранить в тёмном прохладном месте при температуре 2—4°, лучше всего на леднике. Витамины в этих соках сохраняются полностью в течение года.

314. «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 протёртого пюре взять 1—1½ стакана сахара, смочить его водой, проварить, чтобы сироп был густой; снять пену. В чуть остывший сироп влить, мешая, протёртое 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.

315. 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 зёрнышек. 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 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 печёного яблока, его подают к разным пудингам, запеканкам, шарлоткам.

316. Пастеризованные витаминные соки

Очень спелые неповреждённые 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, причём 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 сурьучом и вынести на лёд.

Таким же способом консервируют сок лимонов, апельсинов и мандаринов.

Из оставшихся выжимок помидоров приготавливают 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.

317. Желе и пюре из яблок впрок

Кислые осенние яблоки (антоновка) перемыть, 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 сахару 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.

318. Свежая черника

Спелую только что собранную чернику перебрать, насыпать в сухие, предварительно вымытые и прокалённые в духовке (2 часа) бутылки, потряхивая бутылку, чтобы черника укладывалась плотно. Закупорить и засургучить бутылки. Хранить в сухом прохладном месте.

СО Д Е Р Ж А Н И Е

| | Стр |
|----------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Предисловие | 3 |
| Глава I. Питание ребёнка в возрасте до 4 лет | 5 |
| Общие сведения | — |
| Вскармливание здорового ребёнка грудного возраста от 10 дней до 1 года | 10 |
| Техника кормления ребёнка грудью | — |
| Вскармливание ребёнка в возрасте от 10 дней до 2½ месяцев | 12 |
| Вскармливание ребёнка в возрасте от 2½ до 5 месяцев | — |
| Вскармливание ребёнка в возрасте от 5 месяцев до 1 года | 13 |
| Питание ребёнка в возрасте от 1 до 4 лет | 15 |
| Основные данные для контроля за нормальным развитием ребёнка в возрасте до 4 лет | 22 |
| Изменения веса | — |
| Изменения роста | 23 |
| Рост молочных зубов | 24 |
| Схема развития двигательной сферы ребёнка на 1-м году жизни | — |
| Схема развития психики, координации движений ребёнка на 1-м году жизни | 25 |
| Глава II. Общие замечания по приготовлению пищи детям | 26 |
| Указания для приготовления отдельных блюд | 30 |
| Глава III. Приготовление пищи для детей в возрасте от 6 месяцев до 1 года | 32 |
| Разведения коровьего молока | — |
| 1. Двухтретье молоко | — |
| 2. Половинное молоко | — |

Каша

| | |
|-------------------------------------------|----|
| 3. Манная каша (пяти- и десятипроцентная) | 33 |
| 4. Манная каша на овощном бульоне | — |
| 5. Манная каша с сухарями | — |
| 6. Манная каша с фруктовым пюре | 34 |
| 7. Розовая манная каша | — |
| 8. Каша манная на бульоне | — |
| 9. Масляно-мучная каша | 35 |
| 10. Протёртая рисовая каша | — |
| 11. Рисовая каша с яблоками | — |
| 12. Овсяная каша | 36 |
| 13. Пшённая каша | — |
| 14. Каша из сухарей | — |
| 15. Котлеты из крупы | 37 |
| 16. Молочная каша из рубленой лапши | — |
| 17. Молочная лапша | — |

Овощные пюре

| | |
|--------------------------------------------|----|
| 18. Картофельное пюре | 38 |
| 19. Морковное пюре | — |
| 20. Пюре из разных овощей | 39 |
| 21. Пюре из шпината | — |
| 22. Картофельно-шпинатное пюре | 40 |
| 23. Картофельное пюре на бульоне из костей | — |
| 24. Овощное пюре с мозгами | 41 |
| 25. Овощное пюре с печёнкой | — |
| 26. Картофельное пюре с протёртой курой | — |
| 27. Котлеты из картофеля, моркови | 42 |

Супы

| | |
|------------------------------------------|----|
| 28. Бульон | — |
| 29. Овощной бульон | 43 |
| 30. Суп из печёнки для малокровных детей | — |

Блюда, изготовленные на пару

| | |
|----------------------------------------------|----|
| 31. Пуддинг из кури, мяса, парной рыбы и пр. | — |
| 32. Пуддинг сухарный | 44 |
| 33. Пуддинг рисовый | — |

Мясные блюда

| | |
|--------------------------------|----|
| 34. Мясо молотое | 45 |
| 35. Тёртая печёнка | — |
| 36. Мясные котлеты | 46 |
| 37. Мясные фрикадельки к супу | — |
| 38. Котлеты из телятины | — |
| 39. Рубленые котлеты из курицы | 47 |
| 40. Котлеты из мозгов | — |

Печенье

| | |
|---------------------------------------------------|----|
| 41. Сухарики простые | 47 |
| 42. Сухарики сдобные | — |
| 43. Сухарики бисквитные | 48 |
| 44. Сдобная булочка для бисквитной муки | — |

Витаминные соки

| | |
|-----------------------------------------------|----|
| 45. Сок из свежей земляники, малины | 49 |
| 46. Сок из помидоров | — |
| 47. Сок из молодой моркови | — |
| 48. Виноградный сок | 50 |
| 49. Мандариновый сок | — |
| 50. Апельсиновый или лимонный сок | — |
| 51. Смешанные соки | — |
| 52. Сок из салата | — |
| 53. Отвар из шиповника | 51 |
| 54. Яблоки сырые тёртые | — |

Сладкие блюда

| | |
|------------------------------------------------|----|
| 55. Клюквенный кисель | — |
| 56. Кисель из сухой черники | 52 |
| 57. Кисель из ревеня | — |
| 58. Печёное яблоко | 53 |
| 59. Яблочный мусс с бисквитной мукой | — |

Компоты и пюре

| | |
|-------------------------------------|----|
| 60. Абрикосовое пюре | 54 |
| 61. Пюре из сухих фруктов | — |
| 62. Сырые фрукты | — |

Глава IV. Приготовление пищи для детей от 1 до 4 лет 55*Супы мясные*

| | |
|------------------------------------------|----|
| 63. Бульон | — |
| 64. Бульон с рассыпчатым рисом | — |
| 65. Суп-пюре из курицы | 56 |
| 66. Суп-пюре из мяса | 57 |
| 67. Суп весенний | — |
| 68. Свежие щи | — |
| 69. Борщ с фрикадельками | 58 |
| 70. Суп с вермишелью | — |
| 71. Суп с заварными клёцками | 59 |
| 72. Зелёные щи | — |

Супы рыбные

| | |
|-----------------------------------|----|
| 73. Уха | 60 |
| 74. Уха с фрикадельками | — |

75. Рыбная похлёбка 61
 76. Рассольник из рыбы —

Супы овощные, супы-пюре

77. Борщок вегетарианский 62
 78. Суп-пюре из картофеля с гренками 63
 79. Суп-пюре из моркови с рисом —
 80. Суп-пюре из овощей 64
 81. Весенний суп —
 82. Суп-пюре из цветной капусты —
 83. Суп-пюре из гороха 65
 84. Суп из картофеля со шпинатом —
 85. Суп из томатов с овощами 66
 86. Бульон из зелёных овощей —

Супы из крупы, супы-крем

87. Суп-крем из перловой крупы —
 88. Ячменный суп 67
 89. Суп-крем из овсянки —
 90. Суп из «Геркулеса» —
 91. Суп томатный с рисом 68
 92. Суп молочный с рисом —
 93. Суп молочный с лапшой —
 94. Сладкий суп с рисовыми клёцками —
 95. Сладкий суп из черники 69

Мясные блюда и соусы

96. Молотое мясо с картофельным пюре —
 97. Мясные котлеты 70
 98. Тефтели —
 99. Мясные крокеты с гарниром из овощей —
 100. Зразы с рисом или гречневой кашей 71
 101. Рулет с рисом, соус томатный —
 102. Телячьи котлеты 72
 103. Ризотто —
 104. Крокеты из остатков жареной телятины —
 105. Телячья печёнка 73
 106. Пуддинг из телячьей печёнки —
 107. Котлеты из телячьих мозгов 74
 108. Жареные мозги —
 109. Мозги в белом соусе —
 110. Скоблёные мозги для бутерброда 75
 111. Паштет из печёнки для бутербродов —
 112. Голубцы —
 113. Соус бешамель 76
 114. Томатный соус —

Рыбные блюда

115. Котлеты из рыбы —
 116. Котлеты из рыбы с картофелем 77

| | Стр |
|----------------------------------------|-----|
| 117. Пуддинг из рыбы | 77 |
| 118. Фрикадельки из рыбы под бешамелью | — |
| 119. Запеканка из рыбы | 78 |
| 120. Запечёная рыба под белым соусом | — |
| 121. Рыба паровая по-польски | — |
| <i>Творожные блюда</i> | |
| 122. Творожная масса | 79 |
| 123. Простокваша | — |
| 124. Творог с молоком | — |
| 125. Сливочный сырок из кислого молока | — |
| 126. Творожники (сырники) | 80 |
| 127. Пуддинг из творога | — |
| 128. Творожно-яблочный пуддинг | 81 |
| 129. Вареники | — |
| 130. Блинчики с творогом | — |
| 131. Запеканка из вермишели с творогом | 82 |
| 132. Крупеник | — |
| <i>Блюда из яиц</i> | |
| 133. Яйца варёные | 83 |
| 134. Глазунья | — |
| 135. Яичница-глазунья на греночках | — |
| 136. Яичница взбитая | 84 |
| 137. Яичница со шпинатом | — |
| 138. Яичница с томатом | — |
| 139. Яичница с печёнкой | — |
| 140. Яичница-болтушка с мозгами | 85 |
| 141. Яйца под бешамелью | — |
| 142. Яйца в картофельном пюре | — |
| 143. Омлет с мукой | 86 |
| 144. Драчёна | — |
| 145. Запеканка | — |
| 146. Суфле из яиц | — |
| 147. Яичница с сахаром | 87 |
| 148. Омлет с яблоками | — |
| 149. Яичный рулет с рисом | — |
| 150. Желе из яйца | 88 |
| 151. Омлет по-венски | — |
| 152. Снежки из белков | — |
| <i>Блюда из круп и макарон</i> | |
| 153. Манная каша на молоке с желтком | 89 |
| 154. Пуддинг из манной крупы | — |
| 155. Крокеты из манной крупы | — |
| 156. Гренки из манной крупы | 90 |
| 157. Оладьи из манной крупы | — |
| • 158. Крем из манной крупы | — |
| 159. Суфле из манной крупы | — |
| 160. Рисовая каша | 91 |

| | Стр |
|--------------------------------------------------|-----|
| 161. Пилав из риса | 91 |
| 162. Рис в формочках | — |
| 163. Запеканка из риса с яблоками (шарлотка) | 92 |
| 164. Рисовый пуддинг | — |
| 165. Рисовый пуддинг молочный | — |
| 166. Рис с черносливом или с абрикосами | 93 |
| 167. Каша гречневая (размазня) | — |
| 168. Биточки из гречневой крупы с грибным соусом | — |
| 169. Котлеты из пшённой крупы | 94 |
| 170. Тыквенник (пшённый) | — |
| 171. Домашняя лапша | — |
| 172. Лапша с маслом | 95 |
| 173. Макароны под бешамелью | — |
| 174. Макароны в томате | — |
| 175. Запеканка из макарон с мёдом | 96 |
| 176. Макароны с яблоками | — |
| 177. Запеканка из вермишели с мясом | — |

Мучные блюда

| | |
|-------------------------------------------------------|-----|
| 178. Молочная булка | 97 |
| 179. Сдобные булочки | — |
| 180. Жареная булка со шпинатом | 98 |
| 181. Пышки | — |
| 182. Блинчики с вареньем | 99 |
| 183. Пирожки с рисом, капустой, морковью или яблоками | — |
| 184. Пуддинг из булки с кремом | 100 |
| 185. Суфле из булки | — |
| 186. Коржики с маком или анисом | 101 |
| 187. Бисквит из холодной массы | — |
| 188. Бисквит (заварной) | — |
| 189. Бисквит-рулет | — |
| 190. Бисквитики | 102 |
| 191. Бисквитное печенье | — |
| 192. Бисквитный пуддинг | 103 |
| 193. Печенье «Мария» | — |
| 194. Печенье из овсяной муки или «Геркулеса» | — |
| 195. Шоколадное печенье | 104 |
| 196. Печенье ореховое | — |
| 197. Яблочный пуддинг | — |
| 198. Лимонный пуддинг | 105 |
| 199. Яблочная шарлотка | — |
| 200. Пряники медовые | — |
| 201. Мятные пряники | 106 |
| 202. Коврижка «Три тройки» | — |
| 203. Меренги | — |

Овощные блюда

| | |
|-----------------------------------|-----|
| 204. Картофель (варенный на пару) | 107 |
| 205. Картофель в «мундире» | 108 |

| | | |
|------|--------------------------------------------------------|-----|
| 206. | Пюре из печёной картошки | 108 |
| 207. | Картофельное пюре с желтком | — |
| 208. | Картофельное пюре с томатом | — |
| 209. | Жареный картофель | 109 |
| 210. | Картофель фаршированный | — |
| 211. | Картофель фаршированный ветчиной | — |
| 212. | Картофель под бешамелью | — |
| 213. | Картофельная запеканка | 110 |
| 214. | Запеканка из картофеля и капусты | — |
| 215. | Молодой картофель с маслом и сметаной | — |
| 216. | Котлеты из картофеля с грибным соусом | 111 |
| 217. | Пирог (или пирожки) картофельный с мясом | — |
| 218. | Морковное пюре | — |
| 219. | Котлеты из моркови | 112 |
| 220. | Запеканка из моркови | — |
| 221. | Морковно-яблочный пуддинг | — |
| 222. | Морковные, кабачковые или баклажанные оладьи | 113 |
| 223. | Пюре из шпината | — |
| 224. | Пюре из цветной капусты | — |
| 225. | Цветная капуста с маслом | 114 |
| 226. | Цветная капуста с картофельным пюре | — |
| 227. | Пуддинг из цветной капусты | — |
| 228. | Капуста (только молодая, свежая) | 115 |
| 229. | Запеканка из капусты | — |
| 230. | Котлеты из свежей капусты | — |
| 231. | Капуста и другие зелёные овощи | 116 |
| 232. | Бобы (пюре) | — |
| 233. | Сборные овощи (масседуан) | — |
| 234. | Брюквенный соус | 117 |
| 235. | Брюква печёная | — |
| 236. | Зелёный горошек (неконсервированный) | — |
| 237. | Пюре из чечевицы | — |
| 238. | Винегрет летний | 118 |
| 239. | Салат из томатов и картофеля | — |
| 240. | Баклажаны | — |
| 241. | Фаршированные помидоры | 119 |
| 242. | Салат зелёный | — |
| 243. | Салат из огурцов | — |
| 244. | Тыква | 120 |

Сладкие блюда

| | | |
|------|------------------------------------|-----|
| 245. | Сырые фрукты | — |
| 246. | Печёное яблоко | — |
| 247. | Печёные яблоки с сахаром | — |
| 248. | Яблочное пюре | — |
| 249. | Снежки из яблок | 121 |
| 250. | Чернослив | — |
| 251. | Сухие фрукты | — |

Кисели, компоты

| | |
|-------------------------------------------------------|-----|
| 252. Кисель из смородины или из других ягод | 121 |
| 253. Молочный кисель | 122 |
| 254. Крем-брюле | — |
| 255. Кисель из толокна | — |
| 256. Кисель яблочный | — |
| 257. Кисель из сухих фруктов | 123 |
| 258. Яблочной компот | — |
| 259. Компот из груш | — |
| 260. Компот из вишен | 124 |
| 261. Компот из абрикосов | — |
| 262. Компот из айвы | — |
| 263. Компот из смородины | — |
| 264. Компот из слив | — |
| 265. Компот из чернослива | 125 |
| 266. Компот из апельсина и лимона | — |
| 267. Масседуан из фруктов | — |

Желе

| | |
|-----------------------------------------------------|-----|
| 268. Желе из красной смородины или клюквы | 126 |
| 269. Груши в желе | — |
| 270. Желе лимонное | — |
| 271. Желе молочное | 127 |
| 272. Желе яблочное | — |
| 273. Желе из ревеня | — |

Муссы

| | |
|-----------------------------------------------|-----|
| 274. Мусс из яблок | 128 |
| 275. Мусс яблочный с манной крупой | — |
| 276. Мусс из манной крупы с клюквой | — |
| 277. Мусс из апельсина и лимона | 129 |
| 278. Мусс шоколадный | — |

Запеканки, суфле

| | |
|-----------------------------------|-----|
| 279. Яблочная запеканка | 129 |
| 280. Суфле из апельсина | 130 |
| 281. Воздушный пирог | — |

Гладкие супы

| | |
|-----------------------------------------|-----|
| 282. Суп из черники | — |
| 283. Суп яблочный с рисом | — |
| 284. Суп из чернослива с саго | 131 |

Кремы

| | |
|--------------------------------|-----|
| 285. Гоголь-моголь | — |
| 286. Шоколадный крем | — |
| 287. Крем заварной | 132 |
| 288. Крем из сливок | — |

| | |
|-------------------------------------------------|-----|
| 289. Крем в чашечках | 132 |
| 290. Крем жидкий для подливок | 133 |
| 291. Крем для пирожных, для бисквитов | — |
| 292. Бланманже | — |

Напитки

| | |
|---------------------------------|-----|
| 293. Кофе-суррогат | 134 |
| 294. Яблочная вода | — |
| 295. Морс | — |
| 296. Домашний лимонад | — |

Напитки по особому назначению

| | |
|-------------------------------------------------|-----|
| 297. Яблочная вода с рисом | 135 |
| 298. Миндальное молоко | — |
| 299. Малиновый чай | — |
| 300. Горячий лимонад | — |
| 301. Сельтерская вода с молоком | — |
| 302. Питательный шоколад | — |
| 303. Питательное какао | 136 |
| 304. Питательное молоко | — |
| 305. Молоко с лимонным соком | — |
| 306. Яичный напиток | — |
| 307. Слизистый отвар из овсянки | 137 |
| 308. Слизистый отвар из риса | — |
| 309. Белковая или яичная вода | — |
| 310. Сыворотка | — |
| 311. Настой из сухой чёрной смородины | — |
| 312. Настой из сухого шиповника | 138 |

Витаминные заготовки на зиму

| | |
|------------------------------------------------|-----|
| 313. Сырые витаминные соки впрок | — |
| 314. «Солнечное» желе | — |
| 315. Желе из красной смородины | 139 |
| 316. Пастеризованные витаминные соки | — |
| 317. Желе и пюре из яблок впрок | 140 |
| 318. Свежая черника | — |