



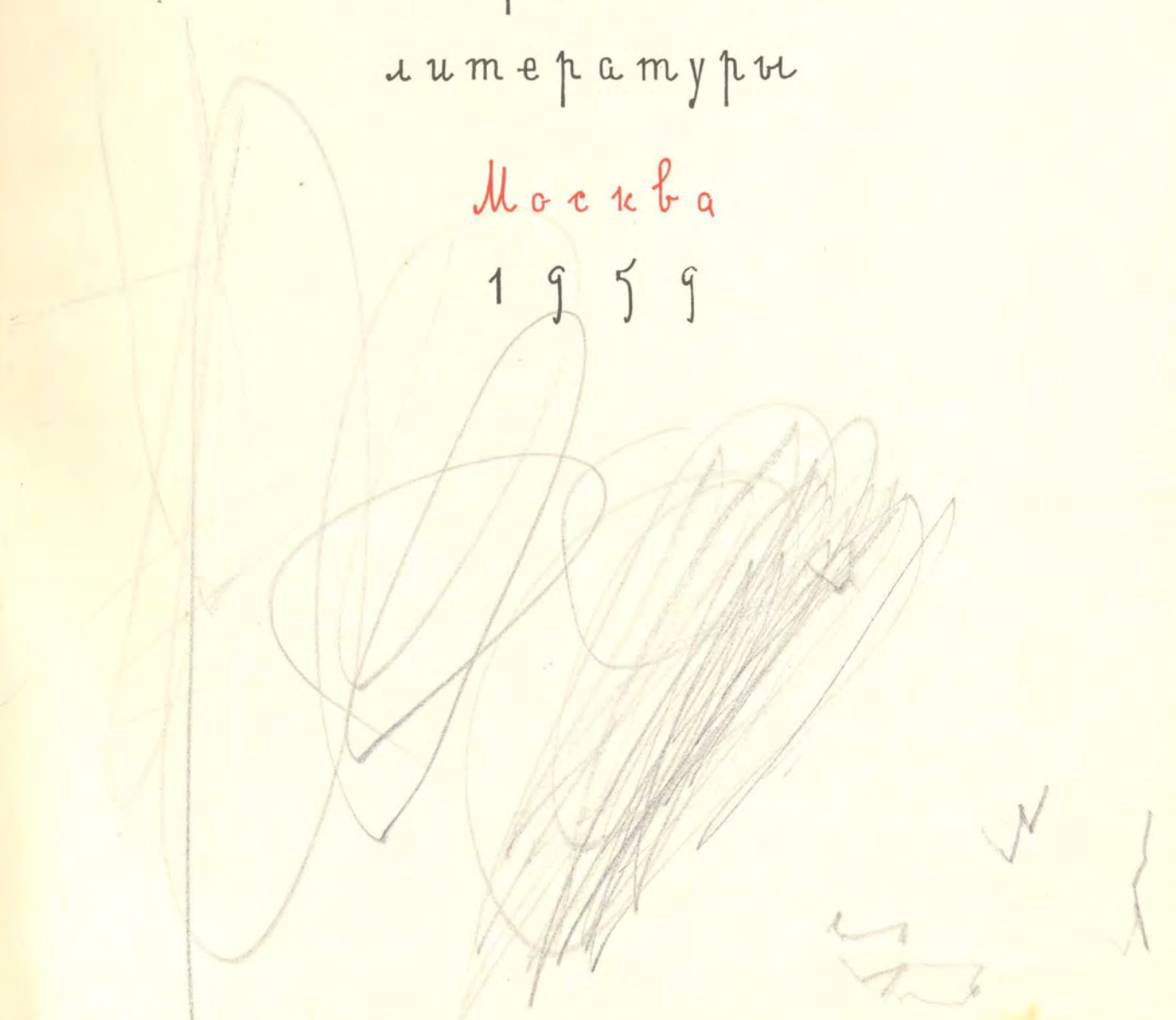
ДЕТСКОЕ
ПИТАНИЕ



Государственное
издательство
торговой
литературы

Москва

1959



Д Е Т С К О Е
П И Т А Н И Е

Книга
о
том, как
правильно кормить
ребенка,
чтобы вырастить
его
здоровым
и
крепким



ГОСТОРГИЗДАТ

1959




К Н И Г А
Д Е Т С К О Е
П И Т А Н И Е
ОДОБРЕНА
ИНСТИТУТОМ ПИТАНИЯ
АКАДЕМИИ МЕДИЦИНСКИХ НАУК
С С С Р

НЕ НУЖНО ПРИУЧАТЬ ДЕТЕЙ
К ТОНКИМ И ОДНООБРАЗНЫМ
ВКУСОВЫМ ОЩУЩЕНИЯМ. НЕ
СЛЕДУЕТ ИЗБАЛОВЫВАТЬ ИХ
В ЕДЕ. ЭТО ТОЛЬКО ОГРАНИЧИ-
ВАЕТ В БУДУЩЕМ ИХ ПРИСПО-
СОБЛЕНИЕ К МЕНЯЮЩИМСЯ
УСЛОВИЯМ ЖИЗНИ.

Ив. Павлов



СЫН В ПЕРВЫЙ РАЗ ЦЕЛУЕТ МАТЬ —
ЗА ЭТО МОЖНО ВСЕ ОТДАТЬ



С а в о

а

материнстве

Т де бы ни жила женщина, какое бы небо ни раскинулось над ней, низкое и темное или высокое и прозрачное, какие бы ветры, полные колких снежинок или душистых медвяных запахов, ни обвевали ее, — каждая женщина одарена светлым и неистребимым, тревожным и радостным чувством материнства. Иногда оно приходит незаметно и постепенно прорастает в душе будущей матери, иногда оно возникает внезапно и требовательно, но это чувство материнства неизбежно и естественно, как смена зимы и лета, как цветение, как жизнь и любовь.

«Женщина — настоящая или будущая мать. В ней сильны материнские инстинкты. Эти материнские инстинкты — тоже великая сила, они дают матери великую радость». Так писала Н. К. Крупская в одной из своих статей. И радость эта совершенно особая. Она какая-то всеобъемлющая. В ней и тревога, и гордость, и самозабвение, и чувство исполненного долга.

Это чувство исполненного долга появляется сразу после рождения ребенка. И независимо от того, будут ли на следующий день цветы и улыбки или мать одна в тишине удивленно и благодарно прижмет к себе свое дитя, — все равно для нее это праздник, огромный, особенный, неповторимый праздник.

Мы давно уже все знаем о деторождении, и все-таки, когда в первый раз вы видите своего ребенка, на миг вам кажется это непостижимым, вы все еще не в состоянии отделить от себя это существо.

Моя дочка ела, спала, плакала, имела имя, но когда в сонной тишине до меня донеслось ее дыхание, я глубоко и радостно почувствовала отдельно от себя ее нежную беспомощность, я уловила ее собственную жизнь. Долго не могла я заснуть в эту ночь. Достаточно любого толчка, чтоб буйно разыгратья неутоленным материнским мечтам.

А сколько забавного, интересного, неповторимого вносит в дом детское слово! Первые обращения, порой невнятные и приблизительные, почти всегда относятся к матери. И как ей понятен этот язык! И эти первые слова каждый раз вы словно складываете в шкатулку, вы их прячете и потом ими любуетесь, как драгоценными камнями, — это ваш ребенок начинает осваивать новый, любопытный мир.

И тут происходит поразительная история: вы словно второй раз возвращаетесь в мир прекрасных, но забытых вещей. Ребенок замечает то, что давно уже не останавливает вашего внимания; давно уже заботы, радости и печали взрослой жизни заслонили много красивого и всегда удивительного.

Если вы живете в большом городе и по утрам спешите на работу, вы и не замечаете, плывут ли по небу облака; если вы живете в деревне, вы давно уже привыкли к птичьему гомону или жужжанию пчелы. А ребенок видит и слышит это впервые. Он удивлен, он обрадован или напуган. Он требует от матери объяснений. И вы снова вместе с ним возвращаетесь в свое детство, где шумят деревья, где бабочки ярче шелков, звезды ярче электрических огней и реки текут в неизведанные дали.

И теперь, идя на работу, на прогулку, по делу, вы замечаете окружающее вас и вбираете это в себя, как свежий воздух. А домой всегда торопитесь с беспокойной радостью, всегда в ожидании чего-то нового от самого маленького члена вашей семьи.

Сегодня ему приснился сон, и он скажет: «Мама, мне приснился сон, я забыл его, напомни мне», или, заметив разницу между цветами, назовет садовые цветы в отличие от полевых поливательными.





Разумеется, не одни только восторги уготованы материнской судьбой. Маленькие дети нуждаются в неустанной заботе, в горячем пристальном внимании к себе, они требовательны и жадно поглощают время взрослого человека.

Не каждая мать может целиком посвятить себя ребенку. Многие, очень многие работают, и работу не оставишь даже ради ребенка. Многие матери заняты общественной работой. В таких случаях в Советском Союзе на помощь приходит государство. У нас в стране широко развита сеть яслей и детских садов.

Отдавая ребенка в ясли, мать не теряет ни своей близости с ним, ни своего влияния на него; она видит его ежедневно—утром и вечером, ее дом остается их общим домом, но днем, пока она работает, ребенок ест, спит, гуляет—одним словом, живет, соблюдая необходимый для него режим, ничем не нарушая трудовой и общественной жизни своих родителей. За ним наблюдают опытные люди—няни, сестры, врачи, ему покойно, уютно, весело.

Если в сумрачный день, проходя по улице, вы вдруг увидите на каком-нибудь доме вывеску с надписью «Ясли такого-то района», зайдите и вы сразу попадете в обстановку света, ласкового тепла и звонкого лепета. словно вы, блуждая в сыром темном лесу, вдруг попадаете на открытую лужайку, всю пронизанную солнечными лучами. Только на лужайку вы можете набрести и даже расположиться на ней в свое удовольствие, а вот в ясли-то вы, пожалуй, и не попадете. Никто вас, случайного прохожего, туда и не пустит. Кроме скуки-непогоды, вы еще можете принести инфекцию маленьким обитателям яслей. За этим следят очень строго. Люди, приставленные к детям, отвечают за них не только перед матерью, чье доверие преступно нарушить,—они отвечают перед всей страной.

Дети у нас за все годы существования советской власти пользуются особым вниманием. В дни самых тяжелых испытаний, в дни голода и разрухи первых лет советской власти были изданы декреты о снабжении детей продовольствием и одеждой. Лучше сами поголодаем, а детей подкормим,—говорил Ленин.

С детьми Ленин был ласков и, как всегда, прост. И не случайно дети писали ему о своих повседневных нуждах, о своих успехах.



ИНЫЕ ХОДЯТ ПО РУКАМ
У НЯНЕЙ, БАБУШЕК И МАМ.
А Я МОГУ СИДЕТЬ ЧАСАМИ,
РАБОТАТЬ, НЕ МЕШАЯ МАМЕ!





В ЛЮБОЕ ВРЕМЯ — В ДЕНЬ И В НОЧЬ,
СОВЕТОМ МОГУТ ЗДЕСЬ ПОМОЧЬ!

«Ребята мне пишут, что они—подумайте—каждый день моются, моют руки перед едой,—как же не быть уверенным после этого, что мы победим»,—писал Владимир Ильич Кларе Цеткин. Сколько теплоты, мягкого юмора и любви к детям в этих строчках.

Во время Великой Отечественной войны много было приложено усилий, чтобы спасти детей, сохранить им здоровье, дать им счастливую возможность расти на мирной земле. Их старались сберечь, как берегут надежды.

Не только дети, но и матери окружены заботой и вниманием Партии и Правительства. Это к ним обращены постановления XX Съезда Коммунистической партии Советского Союза об увеличении отпусков по беременности, о пособиях многодетным матерям, о расширении сети женских консультаций, об увеличении количества яслей и детских садов и создании интернатов, о повсеместном строительстве жилищ, о внедрении в быт хозяйственных электроприборов. Все это, а также уменьшение на два часа рабочего дня в предвыходные и праздничные дни позволяет в Советской стране строить большую крепкую семью.

*

Огромную практическую помощь оказывает матери забота Партии и Правительства о выпуске продуктов детского питания. Создание молочных кухонь, в которых можно получить необходимые ребенку продукты, начиная с грудного возраста, внедрение в быт витаминов и концентратов, разных молочных смесей и консервов значительно освобождает домашних от кропотливой работы приготовления еды для ребенка. Все можно получить в готовом или полуготовом виде.

Где-то цветет шиповник, где-то желтеют лимоны, золотятся апельсины, где-то зреет виноград и клонит ветку тяжелое яблоко, плоды наполняются соками—кислыми, сладкими, горьковатыми, но для ребят чудодейственными. Капли сока собираются в литры, в тонны вкусного напитка. И лимонный или виноградный, смородиновый или вишневый сок привозят туда, где растут дети, но еще не растут южные плоды.

Любой концентрат—будь то рисовый, овсяный или гречневый отвар; любая из питательных смесей—крупы с фруктами или овощами; любые витаминные соки—все это производится на основании советов самых квалифицированных специалистов по детскому питанию,



является результатом практического и теоретического опыта, тщательно продумано и заботливо изготовлено. И без особых хлопот можно накормить ребенка и в поезде, и на пароходе, и в лесу, и дома.

Во имя любви к детям и заботы о них выпускается и эта книга «Детское питание», которая поможет матери правильно кормить ребенка, чтобы вырастить его здоровым и крепким.

На пищевой комбинат имени А. И. Микояна, где оборудован специальный цех по производству концентратов для детей, часто приходят письма с просьбой прислать питание ребенку на определенный срок. И инженер, получив у себя в цехе такое письмо и обдумав, что нужно очень маленькому гражданину, непременно и незамедлительно просьбу выполнит.

В одной из восточных поговорок сказано: «Один ребенок—цветок, много детей—это сад». Так пусть же цветут эти сады на нашей земле! И многие, многие матери так думают.

Вот Анна Ивановна Алова. У нее семь человек. Сегодня за ужином только шестеро. Старшая дочь еще в школе. Дома отец и младшие. Живут так: один в яслях, трое в детском саду, двое близнецов ходят во 2-й класс, а старшая кончает семилетку. И вся эта семья, веселая и дружная, с нетерпением ждет вечернего часа—часа отдыха, сказок и обмена впечатлениями.

За окнами идет напряженная и умная жизнь страны. И наступает время, когда дети начинают познавать эту жизнь не только из детских книжек и объяснений взрослых, не только из обрывков родительских разговоров. Наступает время, когда и они начинают включаться в серьезные, полные глубочайшего смысла дела своей Родины. Родителям это приносит чувство особой гордости. «... воспитывая детей, нынешние родители воспитывают будущую историю нашей страны и значит историю мира»,—писал Макаренко.

В детях Ленин видел продолжателей того дела, которому отдал всю свою жизнь. Коммунистическая партия Советского Союза и Правительство продолжают светлую традицию ленинского бережного отношения к детям. Это они станут носителями идеалов, за которые не на жизнь, а на смерть стоял наш народ. Дети—это воплощение всех надежд и чаяний строителей коммунизма.





ПЯТЬ МЕСЯЦЕВ ЕМУ ВСЕГО —
ОН ВИДИТ МИР ОГРОМНЫМ, НОВЫМ.
НАШ ДОЛГ — ЧТОБ ЭТО СУЩЕСТВО
РОСЛО СЧАСТЛИВЫМ И ЗДОРОВЫМ!

В
 а д н о з о
 г о д а



Г. Н. СПЕРАНСКИЙ,
 действительный член Академии
 медицинских наук СССР, профессор

Грудное молоко

На первом году жизни ребенок отличается от взрослого человека не только своими размерами и весом. Его органы пищеварения и дыхания, система кровообращения, нервная система — весь организм еще недостаточно развит по сравнению со взрослым.

Животные в большинстве случаев рождаются более приспособленными к жизни, чем человек. Только что родившийся теленок сам становится на ноги, а цыпленок, вылупясь из яйца, тотчас начинает бегать и клевать разваренную крупу или крошенное яйцо. Ребенок же рождается довольно беспомощным и нуждается в постоянном, тщательном уходе и специальном питании.

МАТЕРИНСТВО.

Для ребенка естественная, а следовательно, и наиболее правильная пища со дня рождения — грудное молоко матери. Эту пищу ничем не заменить. Особенно важно грудное вскармливание в первые дни и недели жизни ребенка.

Женское молоко содержит в себе все, что необходимо для питания ребенка, и притом в наиболее легко переваримой форме. В нем имеются, кроме того, особые вещества — иммунные тела, которые защищают детей от заразных заболеваний.

Ребенок при грудном вскармливании получает молоко матери теплым, из груди прямо в рот. В этом молоке нет никаких бактерий. Понятно, что искусственно приготовить такую пищу невозможно.

Молоко вырабатывается молочными железами женщины, которые представляют собой сложный орган. В обычное время эти железы бездействуют. В первый период беременности груди набухают, а во второй

В грудном молоке



белков	1-1,5%
сахара	6-7%
жиров	3-4%
солей	0,2%
воды	88%



Время кормления



За одно кормление ребенок высасывает молока

в первые дни жизни



55-70 граммов

в два месяца



125-135 граммов

в пять месяцев



150-180 граммов

период начинается выделение молозива — жидкости, содержащей большое количество белка и жира. После родов у матери скоро появляется молоко нормального состава.

Грудное молоко — белая жидкость сладковатого вкуса с своеобразным запахом. Оно состоит из воды (около 88%), в которой растворены в виде мельчайших капелек белки, сахар, соли, жир. Количество их в молоке в разные периоды кормления грудью неодинаково. Если пища матери содержит достаточно витаминов, то они имеются и в ее молоке.

Первое кормление

Когда ребенок — не первенец, то мать уже знакома с тем, как кормить грудью. Но для первородящей матери это далеко не простое дело, хотя обычно здоровый ребенок с самого рождения уже умеет самостоятельно сосать и глотать.

В родильном доме ребенка приносят или привозят на специальной каталке к матери через каждые 3—3½ часа, в зависимости от состояния здоровья, веса ребенка и количества высасываемого им молока. Ночью делается перерыв в течение 6 часов.

Промежутки между кормлениями нужно строго соблюдать. Съеденное новорожденным молоко должно перевариваться в желудке до следующего кормления, а на это требуется 2½—3 часа. Кормить чаще — значит дать непосильную нагрузку желудку и вызвать расстройство пищеварения. Необходимо также строго соблюдать перерыв в кормлении ночью, чтобы дать отдых и матери и ребенку.

Перед кормлением мать моет руки теплой водой с мылом, затем обмывает с помощью ваты, смоченной кипяченой водой, сосок и темную кожу около соска. Сестра подкладывает к матери завернутого в пеленки ребенка так, чтобы его рот оказался у соска. Приподняв грудь и поддерживая ее рукой, мать вкладывает сосок в рот ребенку, который обыкновенно сразу же захватывает его челюстями и начинает сосать. Пальцем, лежащим сверху, мать слегка отдавливает грудь, чтобы не закрывать носика ребенка и не мешать ему дышать.

В первые дни после рождения ребенка мать кормит его, лежа на боку. Верхняя часть ее туловища слегка приподнята, а голова лежит на подушке. Когда матери разрешают встать с постели, она кормит ребенка, сидя на невысоком стуле, облачаясь на его спинку. Ног у она ставит на скамеечку. Такое положение меньше утомляет мать во время кормления.

Количество молока, высасываемого ребенком в первые три — четыре дня, зависит от разных причин и прежде всего от того, первый ли это ребенок у матери.

У первородящих молоко образуется позднее, чем при повторных родах. Поэтому при первых родах у матери обыкновенно вначале молока меньше. Однако это не должно беспокоить ее, так как с каждым днем количество молока увеличивается соответственно потребности ребенка и доходит иногда до 1000—1200 г в сутки.

Точно определить количество высасываемого ребенком молока можно только взвешиванием. Ребенка взвешивают перед кормлением и, покор-



ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК.

тив, скажем, 10 минут, опять кладут на весы. После взвешивания мать продолжает кормить той же грудью, если ребенок не высосал полагающегося количества молока.

Если весов нет, то сколько ребенок получает молока можно примерно определить по числу смоченных за сутки пеленок. Оно приблизительно вдвое превышает число кормлений за сутки, если ребенок высасывает нормальное количество молока.

В первые дни жизни ребенок высасывает в сутки 400—500 г молока. К концу восьмой недели высасывает не более 800 г в сутки. Пятимесячный ребенок требует 900 г.

Первые два — три месяца ребенка кормят обычно каждые 3 часа днем и один раз ночью, например в 6, 9, 12, 15, 18, 21 и 24 часа. от 24 до 6 часов ребенок спит. Иногда после 21 часа можно сделать приблизительно два одинаковых промежутка в кормлении по 4½ часа, то есть кормить в 1 час 30 минут ночи и затем в 6 часов утра.

На третьем — четвертом месяцах следует кормить ребенка через 3½ часа, а с пяти до полных семи месяцев переходить на кормление с четырехчасовыми промежутками и один раз ночью. В этот период кормление может быть установлено, например, в 8, 12, 16, 20 часов, а между 20 и 8 часами следующего дня — один раз. На седьмом — восьмом месяцах молоко матери начинает постепенно убывать.



Вредные предрассудки

У молодой матери нет недостатков в советчиках, но часто советы бывают вредные, основанные на предрассудках.



У нас в квартире есть старуха. Старуха в прошлом — «повитуха». Бабуся ходит по дворам, Дает советы матерям:
— Не ешь моркови, — бабка учит.
— Грудных детей с моркови пучит!



Все эти витамины ваши
Приносят только вред мамаше!

На десятом — двенадцатом месяцах надо отучать ребенка от ночного кормления (в 24 часа) и давать, главным образом днем, другую, более сытную пищу. Число кормлений и часы кормлений обычно устанавливаются по совету врача, который принимает во внимание упитанность ребенка, перенесенные им заболевания, прибавку в весе и другие его индивидуальные особенности.

Мать должна следить за тем, чтобы ребенок получал необходимое количество пищи; недостаток и избыток ее одинаково вредны. В первое, утреннее, кормление после ночного перерыва ребенок сосет энергичнее и высасывает больше молока, чем среди дня. Большую часть молока, необходимого на одно кормление, ребенок высасывает в первые 5—10 минут, а остальное — в следующие 10 минут. Конечно, многое зависит от количества молока у матери, от тугости ее соска, от энергии, с которой ребенок сосет, от того, как скоро он устает, и т. п.

Если наступило время кормления, а ребенок спит, то днем, подождав с полчаса, надо разбудить его, ночью будить не следует. Однако следующее за этим кормление — первое утреннее — должно быть в установленном времени. Рекомендуется ребенка держать у груди не дольше 20 минут, то есть кормить пока он активно сосет.

Есть дети, которые, сосав 5—6 минут, засыпают, но, если у них отнять сосок, они тотчас просыпаются, опять энергично сосут 1—2 минуты и снова засыпают. Надо следить, чтобы такое поведение ребенка не стало привычкой. Поэтому, отняв грудь после того как ребенок второй раз заснет, не следует ее давать до следующего кормления. Ребенка, как правило, надо кормить досыта, придерживаясь указанного времени. Организм ребенка сам как бы защищает от перекорма, протестует против него: ребенок часто срыгивает излишнее молоко. В таких случаях кормление грудью надо уменьшить на 5 минут, то есть кормить 15 или даже 10 минут каждый раз.

При каждом кормлении надо прикладывать ребенка (поочередно) только к одной груди. Благодаря этому грудь обычно освобождается почти целиком от молока и в ней продолжает образовываться новое молоко. Обе груди в одно кормление можно давать только по совету врача.

Некоторые матери считают первую порцию молока плохой, потому что оно бывает жидким и синеватым, а потому сцеживают и выливают его. Так делать нельзя. Первые порции молока содержат мало жира и относительно много минеральных солей. Последние порции молока, образующиеся, вероятно, уже во время сосания, содержат большее количество жира.

Таким образом ребенок, полностью высасывая молоко из одной груди, получит то, что ему необходимо. На все количество высосанного им молока придется 3,5% жира.

В начале кормления, когда молоко еще жидкое и выделяется свободно, детям легко сосать. Потом высасывание молока затрудняется, некоторые дети начинают сосать лениво, бросают грудь, опять хватают ее. Матери кажутся, что у нее нет молока, и она прикладывает ребенка к другой груди. Если же ребенка прикладывают к обеим грудям за одно кормление, то он не высасывает их до конца и получает молоко с меньшим количеством жира. В большинстве случаев ребенок при этом переедает, правильное образование молока у матери нарушается и количество его начинает уменьшаться. Так, матери, будучи чрезмерно мнительными, иногда сами лишают себя возможности кормить ребенка положенное время только грудью.

Питание кормящей матери

Кормящей матери необходим спокойный образ жизни, достаточный сон, прогулки на чистом воздухе, хорошая, вкусная, полноценная пища. Ей полезно заниматься привычной работой, избегая, конечно, переутомления. Все это способствует образованию нужного количества молока.

Но иногда даже при соблюдении этих условий может временно уменьшиться общее количество молока или измениться его состав. Нет основания в таких случаях думать, что молоко «пропало». Матери, у которых уменьшилось количество молока, продолжают все же успешно кормить грудью. Для здоровья ребенка ценным является даже ничтожное количество материнского молока.

Питание кормящей матери, несомненно, влияет на количество и состав молока. Но из этого не следует, что она должна отказаться от обычной пищи, думая, что это может повлиять на здоровье ребенка. Молоко вырабатывается молочными железами не непосредственно из пищи, получаемой матерью, а является продуктом выделения специальных клеток, которые получают питание из крови матери. Даже лекарства и такие пахучие вещества, как лук и чеснок, выделяются через молоко в ничтожных количествах.

Состав пищи кормящей матери должен быть таким же, как и до рождения ребенка, следует лишь увеличить ее количество. Несколько больше надо употреблять жидкости, так как молоко, которое мать дает ребенку, состоит на 88% из воды. Но если кормящая мать будет пить чрезмерно много воды, чаю, молока, то в результате увеличится только количество пота, мочи, но не молока. Кроме того, избыток молока вреден, он снижает аппетит и ведет к запорам. Простые средства, рекомендуемые народной медициной, — черное пиво, укропный чай и другие лекарственные вещества — не усиливают выделения молока.

Особенно полезно кормящей матери есть свежие овощи, ягоды, фрукты, которые обогащают грудное молоко витаминами.

Кормящая мать не должна употреблять никаких спиртных напитков, в том числе и пива, так как они переходят в молоко и вредны ребенку даже в очень малых количествах.

Как общее правило, каждая мать способна кормить грудью своего ребенка. Случаи, когда мать не может кормить, очень редки. Встречаются, однако, такие тяжелые заболевания, при которых запрещается кормление: рак, открытый туберкулез, белокровие и т. д.

Нередко кормлению мешают трещины грудного соска. В этом случае прикладывание ребенка к груди вызывает сильную боль. Очень часто при этом молоко в груди застаивается и у матери развивается грудница. Но если трещины настойчиво лечат, то у матери выделение молока не прекращается. При односторонней груднице, которая лечится хирургическим вмешательством, удается не лишать ребенка материнского молока. Его можно выкормить одной здоровой грудью, железы которой в это время начинают усиленно вырабатывать молоко.

Сосок измененной формы (плоский или втянутый) ребенку трудно захватывать. Он бросает сосок, кричит, проявляет беспокойство. Начинает беспокоиться и мать. Кормление разлаживается. Но и это не повод отказываться от кормления, так как кормить можно через накладку, через особый молокоотсос или, наконец, из бутылочки своевременно сцеженным грудным молоком.

Чтоб стало больше молока,
Попей-ка, матушка, пивка!



Опять же вред под краном
мыться!
Нельзя! Прикинется грудница!
Не бойся кори, дифтерита.
Дитя от «порчи» береги ты.
Тьфу! Тьфу! Гляди, в неровен час
Ребенка сглазит «черный глаз»!
Все кормишь сына по часам?
А он ведь знает время сам.
Раз плачет — значит хочет
кушать!



НЕ НАДО ЭТИХ «БАБОК»
СЛУШАТЬ!

Как и чем прикармливать ребенка



ОБЕД ГОТОВ!

Потребность грудного ребенка в некоторых витаминах часто не удовлетворяется их содержанием в молоке матери. Чтобы предупредить последствия недостатка витаминов, ребенку с трех месяцев начинают давать сырые соки ягод, фруктов или овощей. О приготовлении таких соков рассказано дальше.

Давая соки, нужно соблюдать большую осторожность, чтобы не вызвать у ребенка расстройства пищеварения. Сырые соки следует давать перед кормлением грудью. Начинать надо с нескольких капель. Убедившись, что не изменяются ни вид, ни частота стула ребенка, можно постепенно увеличивать дозу и в конце четвертого месяца дойти до четырех чайных ложек в день, а на пятом месяце — до двух — четырех чайных ложек два раза в день.

Хорошо кормить ребенка смесями соков, например смесью ягодного или лимонного сока с морковным, которая содержит витамины А и С. Очень полезна смесь помидорного и апельсинового соков, также содержащая витамины А и С. Морковный сок несколько послабляет; он полезен при склонности ребенка к задержке стула.

Приблизительно на пятом месяце следует давать ребенку рыбий жир, содержащий витамины А и D. Витамин D предупреждает рахит. Вначале дают две капли рыбьего жира и постепенно доводят норму до чайной ложки по два раза в день, если это не вызывает у ребенка рвоты и учащения стула. Более двух — трех ложек рыбьего жира в день ребенок до одного года получать не должен.

У ребенка после четырех месяцев начинает выделяться значительное количество слюны, которую он первое время не умеет еще удерживать, так что она нередко вытекает изо рта. Слюна человека действует на крахмал, превращая его в сахар. Следовательно, появление слюны означает, что ребенок уже может переваривать пищу, содержащую крахмал, и что у него появилась потребность в такой пище.

Пяти-шестимесячного ребенка независимо от количества молока у матери необходимо прикармливать, так как он растет, развивается и материнское молоко не может уже удовлетворить всех потребностей его организма.

На шестом месяце надо один раз в день перед кормлением грудью давать ребенку жидкую кашу 5%-ную на половинном молоке (ее приготовление описано на стр. 108). Начинают с $\frac{2}{3}$ чайной ложки каши. Затем порцию ежедневно увеличивают. К концу шестого месяца можно ее довести до 150 г ($\frac{3}{4}$ стакана). В это кормление грудь уже давать ребенку не следует.

На седьмом месяце ребенка можно прикармливать кашей 10%-ной. За одно кормление ребенок получает 170—200 г такой каши. Перед вторым грудным кормлением дают 100—150 г киселя (приготовление описано на стр. 117). В остальные три кормления ребенок получает по 170—200 г грудного молока.

На восьмом месяце еще одно кормление грудью заменяют картофельным пюре на молоке (приготовление описано на стр. 111). В это время можно давать ребенку два раза в неделю половину яичного

желтка, сваренного всмятку. К одному грудному кормлению прибавляют сухарик из булки, хорошо подсушенный до желтого цвета. Один — два раза в неделю дают картофельное пюре с добавлением моркови, а молоко в пюре заменяют овощным или мясным (куриным) бульоном (приготовление описано на стр. 113). Иногда вместо ягодных соков дают тертые сырые яблоки с сахаром.

На восьмом или девятом месяцах можно добавить к грудному кормлению или к каше свежеприготовленный творог, хорошо растертый с сахарным сиропом.

С девяти месяцев питание ребенка делается еще более разнообразным. В ассортимент блюд вводится мясной фарш, разбавленный бульоном, а если у ребенка появились зубы, — фрикадельки или даже паровая котлета. Пюре можно заменить мягкими овощными котлетами. Яичный желток можно давать целиком два или даже три раза в неделю, иногда с бульоном, иногда с тертым сахаром (гоголь-моголь).

В последние месяцы первого года мать кормит ребенка грудью только утром и на ночь. Перед кормлением грудью дают сухарь или печенье, печеное яблоко или творог. К году, а иногда и раньше ребенка можно отнять от груди.

Для здорового ребенка отнятие от груди при таком постепенном увеличении прикорма проходит легко. Нередко приходится к грудному кормлению в этот период добавлять еще 50 г коровьего молока или чай с молоком и печеньем, так как молока у матери становится мало. Наконец, наступает день, когда вместо одного грудного кормления дается 150—180 г коровьего молока с 8—10 г сахара. Прикармливать ребенка молоком лучше из чашки, а не из бутылочки с соской. На следующий день и другое кормление грудью заменяется молоком, кефиром или кашей пополам с киселем.

Отнимая ребенка от груди, мать должна забинтовывать себе грудь. Под бинт подкладывают слой ваты, чтобы получилась давящая повязка. Через два—три дня молоко перестает образовываться. Если выделение молока продолжается, то матери необходимо на несколько дней ограничить суточное количество пищи, особенно жидкой. В такие дни матери не следует брать ребенка на руки, так как он по привычке может потянуться к груди. Мать, не выдержав, приложит его, и молоко снова появится. Это будет лишним переживанием и для ребенка и для матери.

В некоторых случаях ребенка приходится отнять от груди экстренно, до срока. Когда этого нельзя сделать в два—четыре дня, постепенно заменяя грудное молоко коровьим, то ребенку следует дать ту пищу, которую он получал бы по возрасту, если бы он был на искусственном вскармливании. Однако в первые три—четыре дня количество пищи должно быть уменьшено на одну треть.

Отнимать ребенка от груди можно только посоветовавшись с врачом. Нельзя прекращать грудное кормление в летние месяцы, а также во время какой бы то ни было болезни ребенка.



Я ЖДУ!..





ПЕРВАЯ РАБОТА,
ПЕРВАЯ ЗАБОТА—
КОЛЕСО НА ПАЛЬЧИК
НЕ ВХОДИТ ОТЧЕГО-ТО!

МОЖЕТ БЫТЬ, ИГРУШКА
ЕСТЬ У ВАС ДРУГАЯ,
НО НЕТ НА СВЕТЕ ДРУГА,
ЛУЧШЕ ПОПУГАЯ!



Смешанное вскармливание

Бывает, что по тем или иным причинам мать не может дать ребенку необходимого количества молока, а время для прикорма еще не наступило.

Когда у матери мало молока (что устанавливается взвешиванием ребенка до и после кормления), ребенок начинает худеть, перестает прибавлять или даже теряет в весе. Его приходится переводить на так называемое смешанное вскармливание и, кроме груди, докармливать смесями коровьего молока. Конечно, к этому следует прибегать, лишь имея достаточно серьезные основания, по совету врача консультации.

Ребенка до двух месяцев лучше всего докармливать сцеженным женским молоком от донора.

Если ребенок плохо прибавляет в весе, несмотря на достаточное количество получаемого молока, то в таких случаях необходимо давать ему дополнительно лечебное питание, то есть большее количество белка, жира, сахара. К лечебному питанию прибегают только по указанию врача.

При смешанном вскармливании рекомендуются также кислые смеси. Хорошие результаты наблюдаются при докармливании кефиром и его разведениями (о них рассказывается на стр. 107). По указанию врача ребенку можно давать цельный кефир. К каждому новому виду питания ребенка надо приучать постепенно, в течение трех — четырех дней.

Искусственное вскармливание

Искусственное вскармливание ребенка с самого рождения применяется в исключительных случаях: если у матери вовсе нет молока и при тяжелом заболевании.

В Советском Союзе женщины рожают, как правило, в родильном доме, где для ребенка всегда найдется женское молоко. Если же ребенок с рождения не имеет женского молока, приходится прибегать к молоку домашних животных. Это молоко следует давать ребенку разведенным, так как по составу оно резко отличается от женского молока. В коровьем молоке, например, белка в три раза больше, чем в женском, а сахара почти вдвое меньше. Молоко козы, кобылы и ослицы еще больше отличается по своему составу от женского молока. Молоко овцы, буйволицы, северного оленя только в исключительных случаях может служить пищей для ребенка.

Необходимо принимать все меры к тому, чтобы дети, лишенные материнского молока, вскармливались первые два месяца женским сцеженным молоком, получаемым из так называемого сливного пункта при детской консультации. Затем можно переходить на смеси коровьего молока, которые готовятся молочными кухнями, только часть их может быть сделана в домашних условиях.

Коровье молоко свертывается более грубыми хлопьями, чем женское. Его разводят не водой, а отваром крупы. Благодаря этому хлопья делаются более рыхлыми и легче поддаются действию желудочного сока.

При кормлении необходимо брать ребенка на руки. Кормить ребенка в постели, положив около него бутылку, не следует.

Для вскармливания новорожденного на каждые 100 г смеси берут 35 г молока, 15 г сливок, 45 г воды и 5 г сахара.

Новорожденный на первой неделе жизни может получать молочной смеси от 70 до 450 г в сутки. Приготавливая смеси для ребенка старше двух недель, воду заменяют рисовым отваром. Полуторамесячному ребенку можно давать смесь, состоящую на две трети из молока и на одну треть из отвара с сахаром.

Конечно, при грудном, а тем более при искусственном вскармливании приходится считаться не только с весом ребенка, но и с другими его особенностями, характеризующими его здоровье. При этом необходимо помнить, если ребенок вскармливается искусственно, особенно легко допустить недокорм или перекорм его, что может привести к неправильному обмену веществ, развитию гипотрофии, пониженной сопротивляемости инфекциям.



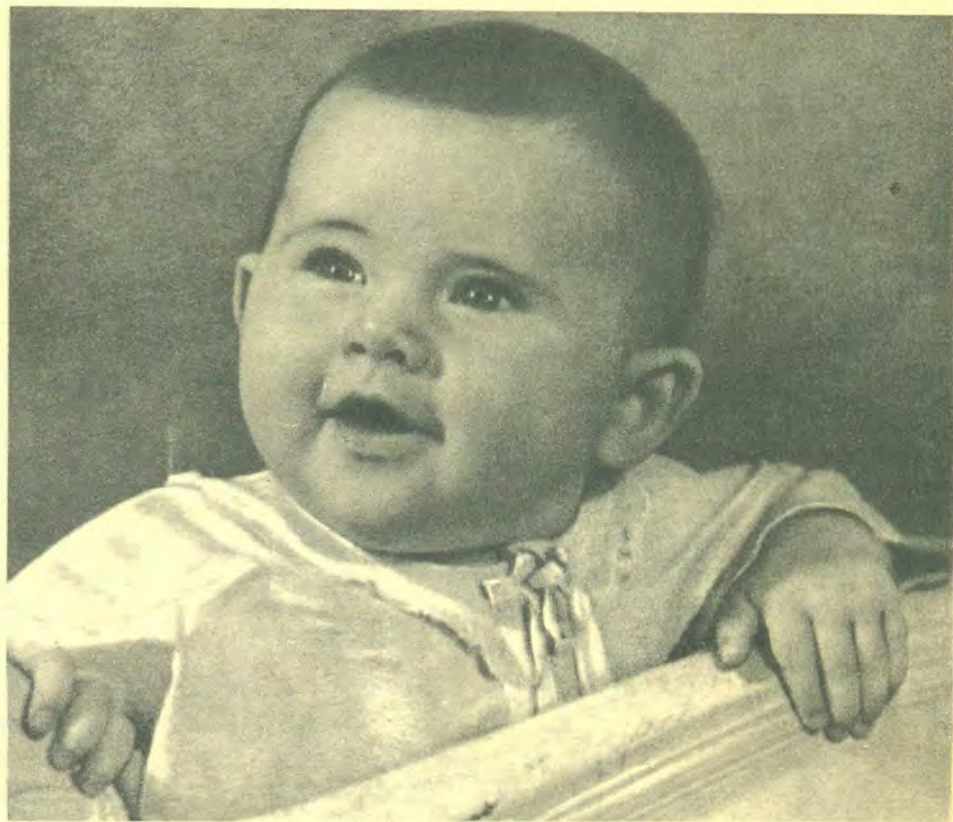
Молочные смеси

Коровье молоко, предназначенное маленьким детям, должно быть самого лучшего качества, чистое, свежее, полученное от здоровых коров. В сыром виде коровье молоко для вскармливания непригодно. Даже если его получают с образцово поставленных колхозных и совхозных ферм, оно содержит множество микробов.

Исследования показали, что в 1 мл молока тотчас после доения содержится около 9300 микробов, через 2 часа хранения молока при комнатной температуре это число удваивается, через 6 часов их становится в двадцать раз больше, а через 9 часов количество микробов достигает миллиона, то есть в сто шесть раз больше. Среди этих микробов много таких, которые вызывают скисание молока и таким образом полезны, но есть микробы, разлагающие белки молока и образующие вредные для ребенка продукты.

Получив молоко, надо сейчас же приступить к приготовлению рекомендованной врачом смеси. Молоко прежде всего разливают в бутылочки, их число должно соответствовать числу кормлений за сутки. Бутылочки с молоком плотно закрывают ватными или резиновыми пробками и ставят в кастрюлю с хорошо закрывающейся крышкой. На дно кладут в несколько раз сложенную салфетку или подставку с гнездами. В кастрюлю наливают воды немного выше уровня смеси в бутылочках. Поставив кастрюлю на плиту, до-

Я СЫТА И ВЕСЕЛА—
КАША ВКУСНАЯ БЫЛА!



водят воду до кипения. После этого кастрюлю с бутылочками держат еще в течение 10 минут на огне. Затем бутылочки охлаждают и хранят в прохладном месте или в часто сменяемой воде, имеющей температуру не выше 10°.

Перед кормлением ребенка бутылочку со смесью подогревают, а потом несколько раз взбалтывают. Затем вынимают пробку и, оттерев горлышко бутылки, надевают соску.

Резиновые соски должны быть заготовлены на целые сутки, по числу кормлений. Прежде чем давать ребенку бутылочку со смесью, необходимо убедиться, что смесь проходит тонкой струйкой через отверстие в соске. Чтобы проверить температуру смеси, ее пробуют из ложечки или приложив бутылочку к щеке. Ни в коем случае нельзя пробовать молоко непосредственно из бутылочки.

Отверстия в соске делают раскаленной иглой. Эти отверстия должны быть такой величины, чтобы ребенок при сосании не захлебывался и мог высосать содержимое бутылочки приблизительно в 10 минут. Слишком быстрое высасывание вызывает рвоту, а чересчур медленное — усталость и беспокойство ребенка. Во время кормления ребенка поддерживают бутылочку со смесью и следят, чтобы отверстие в соске не закупорилось.

После кормления нужно тщательно вымыть бутылочку горячей водой, пользуясь при этом ершиком, еще лучше бутылочку после этого прокипятить. Соску надо тщательно промывать теплой водой с содой (1/2 чайной ложки на стакан воды), вывернув ее наизнанку. Хранят соску в сухом чистом стакане, закрытом крышечкой. Один раз в сутки соски кипятят в течение 5 минут.

При искусственном вскармливании дети в возрасте восьми — девяти месяцев и до года получают почти ту же пищу, что и дети, находящиеся на грудном вскармливании. Разница состоит лишь в том, что грудное молоко заменяется коровьим. С согласия врача можно давать искусственно вскармливаемому ребенку аскорбиновую кислоту (витамин С), так как в коровьем молоке этого витамина очень мало.

При искусственном вскармливании надо индивидуально подходить к каждому ребенку, допуская некоторые изменения в составе пищи, например вместо цельного молока и разведения 2:1 (В-рис) можно дать кефир, цельный или разведенный рисовым, овсяным отваром; вместо киселя дают печеное яблоко и т. д.

Сухое молоко, которое изготавливают из натурального свежего коровьего молока, вполне пригодно для приготовления цельного молока, кефира и простокваши, а также всех смесей. Чтобы получить цельное молоко, берут 133 г порошка сухого молока и растворяют его в 1 л воды. Хороший препарат сухого молока не дает при растворении никакого осадка и не имеет никакого привкуса. Для приготовления смесей можно использовать высушенные при низкой температуре и превращенные в порошок отвары круп, каши, кисели и другие концентраты, выпускаемые нашими заводами.

С первых дней жизни младенца мать обязана строго следить за порядком дня. Тщательный уход за маленькими детьми заключается не только в правильном кормлении, но и в наблюдении за их физическим развитием. Ребенка необходимо приучить к прогулкам на свежем воздухе, водным процедурам, систематическому проветриванию помещения. Все это наряду с точным порядком кормления независимо от характера вскармливания позволит вырастить здорового и крепкого малыша.

ВОЗРАСТ

1
МЕСЯЦ

2
МЕСЯЦА

3
МЕСЯЦА

4
МЕСЯЦА

5
МЕСЯЦЕВ

6
МЕСЯЦЕВ

7
МЕСЯЦЕВ



Таблица прикорма детей до 1 года

НАЗВАНИЕ ПИЩИ	ЧИСЛО КОРМЛЕНИЙ В СУТКИ	КОЛИЧЕСТВО ПИЩИ НА ОДНО КОРМЛЕНИЕ в г	СУТОЧНОЕ КОЛИЧЕСТВО ПИЩИ
См. стр. 16, 17	7	10—100	—
В-рис	7	120	840 г
В-рис	6	150	900 г + 2 ч. л. сока + 1 ч. л. рыбьего жира
В-рис	3	180	} 900 г + 30 г сока + 2 ч. л. рыбьего жира
Цельное молоко + 5% сахара	2	180	
Цельное молоко + 5% сахара	3	180	} 900 г + 50 г сока + 2 ч. л. рыбьего жира
5%-ная манная каша	1	180	
Цельное молоко + 5% сахара + кисель	1	180	
Цельное молоко + 5% сахара	3	180	} 920 г + 50 г сока + 3 ч. л. рыбьего жира
10%-ная манная каша	1	180	
Овощное пюре или кисель + цельное молоко + 5% сахара	1	200	
Цельное молоко + 5% сахара	2	200	} 980 г + 30—50 г сока + 3 ч. л. рыбьего жира
Кофе с молоком, сахаром, сухарем	1	180	
10%-ная манная каша Протертое яблоко	1	200	
Овощное пюре + 1/2 желтка Кисель	1	200	



ЯБЛОКО МНЕ НРАВИТСЯ,
НО КАК МНЕ С НИМ РАСПРАВИТЬСЯ!

В т
г о д а
д о
п я т и

А. Ф. ТУР,

действительный член Академии
медицинских наук СССР, профессор

Правильно кормить- разумно воспитывать

Питание ребенка, а также его воспитание тесно связаны между собой. Уже в раннем возрасте дети обладают достаточно хорошо развитым чувством вкуса. У них появляются любимые и нелюбимые блюда, легко создаются различные привычки, начинают отчетливо сказываться некоторые черты характера. Если родители недостаточно заботятся о рациональном питании ребенка, вовремя и разумно не направляют его привычки и вкусы, — это может помешать правильному формированию характера, нормальному развитию организма.

Наладить разумное питание ребенка старше года трудно, если до этого питание проводилось неправильно, не соблюдался необходимый режим жизни, пища была однообразной.

Часто ребенок неохотно принимает новую, ранее не знакомую ему пищу. Привыкнув к молоку и нежным кашам, он плохо ест более густую или плотную пищу, которую нужно разжевывать. Одни дети пытаются при этом удалить пищу изо рта языком, иногда рвотными

движениями; другие откладывают ее за щеку и потом выплевывают. У родителей нередко возникает ошибочная мысль о каких-то дефектах глотки или пищевода ребенка, затрудняющих проглатывание пищи.

Некоторые родители вначале уступают ребенку и дают ему лишь ту пищу, которую он охотнее ест. Потом начинают прибегать ко всяким уговорам, сказкам и прибауткам. Все это только закрепляет вредные привычки у ребенка, а в дальнейшем неизбежно плохо отражается на состоянии его здоровья. У детей развивается малокровие, появляется склонность к запорам; у более маленьких обостряется рахит, выявляется склонность к судорогам, так называемой спазмофилии. Результаты ненормального питания проявляются не сразу, и дети долгое время кажутся вполне здоровыми и даже хорошо прибавляют в весе.

Родители, убедившись в бесполезности ласки и уговоров, порой начинают прибегать к угрозам и даже наказаниям. Это, как правило, не дает

хороших результатов и отрицательно сказывается на нервной системе ребенка, его настроении и поведении.

Надо помнить указание нашего великого физиолога И. П. Павлова, что только еда с аппетитом может быть максимально полезной.

Однообразная пища не вызывает аппетита

К концу первого года жизни ребенок уже должен получать пищу, достаточно разнообразную по вкусу, запаху, цвету и консистенции (степень мягкости или густоты полутвердых или полужидких веществ). Чтобы приучить его к такой пище, постепенно вводят новые блюда, усложняют меню, жидкие и полужидкие блюда частично заменяют более плотными, требующими пережевывания. Ведь дети отлично привыкают жевать, даже если у них имеются только одни резцы или вовсе нет зубов.

Разнообразные блюда, приготовленные из молока, мяса, масла, различных круп, овощей и фруктов, — все это обеспечивает ребенку полноценное питание, так как содержит необходимое для нормального развития его организма количество белков, жиров, углеводов, витаминов, солей и воды. Основные пищевые вещества должны находиться в суточном рационе ребенка в достаточном количестве и определенном соотношении между собой. Только тогда пища принесет ребенку ощущение сытости и будет хорошо усвоена его организмом, только тогда ребенок станет хорошо прибавлять в весе и расти, будут нормально функционировать его органы.

При правильном питании, то есть кормлении в установленные часы и разнообразии пищи, у детей развивается хороший аппетит и сопротивляемость различным заболеваниям.

Однообразная пища, если она даже богата каким-либо полноценным продуктом, не может обеспечить развития ребенка. Например, если дети получают большое количество белого хлеба, различных булочек, блинчиков, каш, едят много конфет и сахара, но не получают овощей, мяса, свежих фруктов, то они обычно хорошо прибавляют в весе, заметно полнеют, что создает видимость благополучия и успокаивает родителей. Однако для здоровья это вредно. Полнота таких

Трудности в организации рационального питания ребенка не возникают, если, начиная с первых дней жизни, родители систематически правильно его кормят, строго соблюдая распорядок дня, и правильно воспитывают, проявляя нужную настойчивость.

детей объясняется избыточным накоплением в тканях тела воды и жира. Дети становятся малокровными, резко снижается их сопротивляемость различным инфекциям; они легко заболевают, а заболев — тяжелее болеют и обычно при этом сильно худеют, так как быстро теряют воду, накопившуюся в организме. Особенно это резко выражается при различных желудочных заболеваниях.

Ребенок в возрасте от 1 года до 5 лет должен ежедневно получать на каждый килограмм своего веса 3—3,5 г белков, 3,5—4 г жиров и 12—15 г углеводов.

Таким образом, в суточном пищевом рационе в зависимости от веса ребенка следует иметь около 30—50 г белков, 35—60 г жиров и 130—200 г углеводов.

Полноценность питания определяется, конечно, не только количеством, но еще в большей мере и качеством пищевых веществ.

Белки имеют особое значение для растущего организма ребенка. Известно, что белки содержатся в продуктах животного происхождения — мясе, молоке, яйцах, а также в картофеле, стручковых растениях, хлебе. Желательно, чтобы не менее 50% белков, которые получает ребенок с пищей, были животного происхождения. Поэтому крупяные и овощные блюда, а также блюда, приготовленные из макаронных изделий, сочетают с мясом, молоком, яйцами, рыбой, творогом, сыром и другими молочными продуктами. Так, например, такое блюдо, как гречневую кашу, которая не имеет некоторых важных аминокислот, хорошо употреблять с молоком, восполняющим этот недостаток.

Никогда не следует давать детям пищу, избыточно богатую белками, так как это легко вызывает у них расстройство пищеварения и нарушает обмен веществ. У самых маленьких детей



ОЛАДЬИ КАБАЧКОВЫЕ,
ЭТО ЧТО-ТО НОВОЕ!

избыток белка в пище при недостаточном количестве воды может вызвать даже повышение температуры тела («белковую лихорадку»).

К полноценным жирам, применяемым в детском питании, относятся прежде всего сливочное масло и рыбий жир. Богат полноценными жирами яичный желток.

Свиное сало можно давать детям только старше 2—3 лет; в этом же возрасте многие дети хорошо усваивают маргарин и различные сорта растительного масла, но не надо забывать, что у некоторых детей маргарин и растительное масло очень часто вызывают желудочно-кишечные расстройства.

Маргарин, выпускаемый в продажу, удовлетворяет весьма строгим санитарно-гигиеническим требованиям и принадлежит к числу ценных пищевых продуктов. Детям до 1½ лет маргарин давать не следует, но после 1½—2 лет частичная замена масла маргарином (не более ¼ части общего суточного количества жиров) вполне возможна.

Растительные жиры менее полноценны, чем жиры животного происхождения, их должно быть в пищевом рационе детей не более 25% всех жиров, получаемых ребенком.

Избыток жиров в пищевом рационе детей нежелателен.

Часто в пищу детей вводят слишком много жиров. Сливочное масло — очень ценный продукт, безусловно необходимый в детском питании, но избыток его вреден. При большом количестве масла нарушается переваривание пищи в желудке, дети теряют аппетит, плохо усваивают белки мяса и других продуктов. Это неблагоприятно отражается на росте детей и на их пищеварении.

Особенно не следует злоупотреблять рыбьим, тресковым жиром, который является лекарством. Детям в возрасте до 1½—2 лет достаточно 3 чайных или 2 десертных ложек в день, детям 4—5 лет — не больше 3 десертных или 2 столовых ложек. Давать рыбий жир следует в два — три приема.

Нельзя впадать и в другую крайность — чрезмерно ограничивать количество масла или других жиров в питании детей. Недостаточное количество жиров в питании ребенка в течение длительного времени неблагоприятно отражается не только на его весе, но, что особенно важно, на сопротивляемости его различным инфекциям, на выработке его организмом защитных тел, которые обеспечивают ребенку иммунитет, то есть невосприимчивость к тем или другим инфекционным заболеваниям.

Углеводы также принадлежат к числу основных пищевых веществ, безусловно необходимых ребенку. Углеводы, содержащиеся в белом хлебе, манной крупе, картофеле и особенно сахаре, легко перевариваются в кишечнике ребенка и хорошо усваиваются; углеводы, содержащиеся в продуктах, богатых растительной клетчаткой, например в зеленых овощах, капусте, фруктах и т. п., усваиваются значительно хуже.

Рациональное питание детей требует разнообразия углеводов. Потребность детского организма в углеводах приблизительно наполовину должна покрываться сахаром, а в остальном за счет хлеба, макарон, муки, различных круп, картофеля, овощей и фруктов.


Наряду с белками, жирами и углеводами громадное значение для правильного питания имеют минеральные соли и витамины. Только тогда, когда они имеются в пищевом рационе детей, возможно нормальное течение всех жизненных процессов, необходимых для правильного роста и развития ребенка.

Нужно помнить, что часть витаминов разрушается при варке, жарке, вымачивании и т. д. Поэтому ребенку следует давать дополнительно в сыром виде фрукты, ягоды, морковь, помидоры, кочерыжку капусты и др., с успехом можно давать маленьким детям препараты витаминов. Однако прежде чем это делать, необходимо посоветоваться с врачом.

Разнообразно составленное меню, как правило, содержит достаточное количество всяких солей, необходимых ребенку, и надо только добавить в пищу немного поваренной соли, потребность в которой относительно большая, чем в других солях.

О некоторых пищевых продуктах, применяемых в питании детей особенно часто и вместе с тем нередко неправильно, необходимо рассказать более подробно.

Молоко

 ИНОГДА в повседневной жизни приходится наблюдать, что одни дети получают слишком много молока, другие — слишком мало. Это в значительной мере связано не только с индивидуальными особенностями вкуса детей, но и с неправильными взглядами родителей, а также некоторыми врачами на роль молока в питании детей.

Часто детям дают молоко не только в часы приема пищи, но и в качестве питья для утоления жажды, что отрицательно сказывается на аппетите ребенка. Это надо признать ошибочным.

Избыточное количество молока вызывает у ребенка чувство сытости и неизбежно влечет отказ от таких необходимых ему продуктов, как овощи, мясо, каши и т. д. И хотя молоко является полноценным пищевым продуктом, в результате однообразного питания молоком дети получают недостаточное количество минеральных солей, углеводов, витаминов и так называемых экстрактивных веществ, то есть веществ, легко растворимых в воде и легко усвояемых.

Не менее часто приходится наблюдать и другую крайность, когда ребенок получает слишком мало молока. Это также неправильно: достаточное количество потребляемого ребенком молока способствует лучшему усвоению получаемой ребенком пищи и значительно повышает ее вкусовые качества. Детям в возрасте от 1 года до 1½ лет для питья и приготовления вкусной и разнообразной пищи необходимо 700 г коровьего молока в сутки, детям в возрасте от 1½ до 2½ лет — 700 г и детям в возрасте от 3 до 5 лет достаточно 600 г. Часть молока целесообразно заменять кефиром и простоквашей, приготовленными, конечно, также из кипяченого молока.

Ограничивать количество молока следует очень упитанным детям, а также детям с выраженными явлениями рахита и спазмофилии, склонным к малокровию, кишечным расстройствам.

Многие родители думают, что особенно полезно козье молоко. С другой стороны, некоторые врачи утверждают, что оно для детей вредно. Действительно, нередко приходится наблюдать малокровие и запоры у детей, которых кормят козьим молоком. Однако надо полагать, что это в основном не результат каких-то вредных качеств козьего молока, а следствие злоупотребления этим молоком.

Молоко коровье и козье следует давать детям обязательно в кипяченом виде, иначе дети могут заразиться туберкулезом, бруцеллезом, дизентерией, паратифом, брюшным тифом и другими болезнями. Сырое козье молоко, кроме того, может, по-видимому, служить источником заражения некоторыми возбудителями энцефалита.

В случае необходимости можно с успехом использовать в питании детей до года молочный концентрат—сухое молоко, а в питании детей старше года,—кроме того, и сгущенное молоко с сахаром.

Творог



ДЕТЯМ весьма полезен творог. Ребенка можно кормить только свежим творогом, поскольку он быстро портится и в нем размножаются вредные бактерии. Охотно едят дети сырки и творожную массу. Эти продукты должны быть безупречно свежими, их нельзя долго сохранять дома, особенно в теплом помещении.

Детям до 1¹/₂—2 лет сырки и сыровую массу давать не следует.

Яйца



ЯЙЦА, особенно желтки,— очень полезный продукт. Белок яйца принадлежит к числу важных пищевых белков, желток содержит ценные жировые вещества, соли и витамины. Однако избыточное количество яиц в питании детей безусловно вредно и может неблагоприятно отразиться на обмене веществ. Употребление яиц в умеренном количестве вполне целесообразно и безусловно желательно.

Детям до 1¹/₂ лет лучше давать только желтки, не более одного в день. С полутора лет дети уже могут получать по одному яйцу ежедневно. Лучше всего давать желтки в сыром виде, добавляя их в пюре, в кашу, бульон и другие блюда.

Бывает, что ребенок не усваивает яиц. Тогда от яиц у него появляется крапивница или другие кожные заболевания. В этих случаях яйца следует временно исключить из пищи ребенка.

Мясо



МНОГО полноценных белков и экстрактивных веществ содержит мясо. В питании детей оно должно достаточно широко применяться. Однако злоупотреблять мясом, конечно, не следует. В возрасте от 1 года до 1¹/₂ лет детям дают мясо три—четыре раза в неделю, приблизительно по 45 г за кормление. В этом возрасте можно давать мясной фарш, фрикадельки и мягкие котлеты, если ребенок уже приучился более или менее удовлетворительно жевать.

В возрасте от 1¹/₂ до 2¹/₂ лет порцию мяса можно увеличить до 60 г в день, а число «мясных дней» довести до четырех—пяти в неделю. В этом возрасте дети хорошо жуют и охотно едят котлеты.

В возрасте от 2¹/₂ до 5 лет мясо можно давать уже пять—шесть раз в неделю по 60 г в день не только в виде котлет и биточков, но и жареное и вареное.

Для питания детей используют говядину, телятину, курицу, цыпленка, дичь, нежирную свинину. Можно давать и рыбу, конечно, тщательно очищенную от костей. Баранина, очень жирная свинина и птица труднее перевариваются и хуже усваиваются маленькими детьми, поэтому лучше исключить их из питания детей, особенно в возрасте до 2¹/₂—3 лет.

Мясные блюда всегда следует сочетать с овощными гарнирами. Детей в возрасте 2¹/₂—3 лет можно иногда кормить сосисками, ветчиной и различными сортами колбас—не очень жирных и полукопченых, некоторыми сортами рыбных копченостей: сельдь, семга, лососина, сиг и т. п. В случае необходимости можно с успехом использовать в питании детей этого же возраста различные мясные и рыбные консервы, не содержащие большого количества острых приправ.


Мясные супы богаты солями и экстрактивными веществами. Они являются хорошим возбудителем секреции пищеварительных соков, поэтому их можно включать в меню детей раннего возраста. Но ни в коем случае не следует злоупотреблять мясными супами. Детям до 1¹/₂ лет супы можно давать четыре—пять раз в неделю. Объем порции супа для детей от 1 года до 3 лет не должен превышать 200—250 г, от 3 до 5 лет—250—300 г в день.

Суп дается в качестве первого блюда, так как отвар мяса и овощей обладает сокогонным действием, усиливает работу желудочных желез.

В тех случаях, когда дети охотно едят суп, но отказываются от второго блюда, надо особенно избегать злоупотребления супами. Таким детям дают в качестве второго блюда суп, а на первое — блюдо, которое обычно дается в качестве второго.


Вполне целесообразно 1—2 дня в неделю делать вегетарианскими, исключая в эти дни всякую мясную пищу.

Хлеб

 **Х**ЛЕБ необходим детям так же, как и взрослым. Дети часто получают его в неограниченном количестве, что неблагоприятно сказывается на их питании. Хлеб богат белками, он легко создает чувство сытости, но избыточное употребление хлеба часто отягощает работу желудочно-кишечного тракта.


Хлеб, булки, а также всякого вида печенье, сухари, пироги и т. д. входят в состав основной пищи ребенка, и их необходимо учитывать в рационе. Дневная норма хлеба в значительной мере меняется в зависимости от характера основной пищи: в возрасте от 1½ до 3 лет она не должна превышать 70 г хлеба пшеничного, 30 г ржаного; в возрасте от 3 до 5 лет — хлеба пшеничного 100 г, ржаного 50 г в день.

Закуски, напитки

 **Н**ЕОСТРЫЕ сыры, икру и другие закусовые продукты не только можно, но и следует иногда давать детям в возрасте старше 1½—2 лет в небольшом количестве. Но этого не надо делать каждый день. Полезными закусками служат винегреты, салаты, редис или редька со сметаной.

Очень острые закуски, соусы, большое количество пряностей, алкогольные напитки, а также крепкий чай и натуральный кофе давать детям нельзя.

Овощи, фрукты, ягоды

 **С**АЛАТ, капуста, огурцы, картофель, фрукты и ягоды обязательно входят в рационально составленную диету детей. Употребление овощей, фруктов и ягод практически можно не ограничивать, так как дети обычно ими не злоупотребляют, но нельзя забывать, что избыток фруктов и ягод может вызвать расстройство пищеварения.


Ценность этих продуктов связана с большим содержанием в них столь необходимых детям солей и витаминов; кроме того, они являются хорошим средством предупреждения запоров.

Овощи содержат вкусовые вещества, которые повышают аппетит. Плоды и ягоды, кроме минеральных солей и витаминов, содержат сахар и кислоты, благотворно влияющие на пищеварение.

Стручковые овощи, бобы, горох богаты белками, но имеют грубую оболочку, поэтому в первые 1½—2 года ребенку не следует давать их в большом количестве, более старшим детям можно давать и бобы, и горох, и стручковые овощи смелее.

Можно широко использовать в питании детей консервированные овощи, фрукты и ягоды, выпускаемые нашей промышленностью.

Сладости

 **Д**ЕТИ должны получать различные сладости, конфеты, в более старшем возрасте — орехи, но допускать излишества или давать их перед едой не следует, так как это снижает у детей аппетит.

Пища, получаемая ребенком, должна быть не только питательной и хорошо усвояемой, но и вкусной, без всяких резких привкусов. Вкусовые качества пищи, ее полноценность и усвояемость в значительной мере зависят от качества кулинарной обработки пищевых продуктов, то есть от способа их приготовления.

РЕБЕНОК ДОЛЖЕН ЕСТЬ ОХОТНО, С АППЕТИТОМ. ЭТО ДОСТИГАЕТСЯ НЕ ТОЛЬКО ВКУСОВЫМИ КАЧЕСТВАМИ ПИЩИ, НО И ВНЕШНИМ ОФОРМЛЕНИЕМ БЛЮДА.

ЧАСТО РЕБЕНОК ОТКАЗЫВАЕТСЯ, НАПРИМЕР, ОТ СУПА С МАКАРОНАМИ И ОХОТНО ЕСТ СУП, В КОТОРОМ ТО ЖЕ МАКАРОННОЕ ТЕСТО ПЛАВАЕТ В ВИДЕ ЗВЕЗДОЧЕК, РАЗЛИЧНЫХ ФИГУРОК И Т. Д.

ДЕТЕЙ ПРИВЛЕКАЮТ КРАСИВО НАРЕЗАННЫЕ И КРАСИВО ПОДАННЫЕ ОВОЩИ. ТАКОЙ ЗАИНТЕРЕСОВАННОСТЬЮ РЕБЕНКА ПИЩЕЙ НАДО ОСОБЕННО ПОЛЬЗОВАТЬСЯ, ЕСЛИ АППЕТИТ У НЕГО НЕСКОЛЬКО ПОНИЖЕН.

ПОЛНОЦЕННОСТЬ, ДОБРОКАЧЕСТВЕННОСТЬ И РАЗНООБРАЗИЕ ПИЩИ, ПРИГОТОВЛЕНИЕ ЕЕ В ЧИСТОТЕ, КОРМЛЕНИЕ В УСТАНОВЛЕННЫЕ ЧАСЫ — ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К ПИТАНИЮ РЕБЕНКА.

ЭТИ ТРЕБОВАНИЯ ВО ВСЕ НЕ СЛОЖНО ВЫПОЛНЯТЬ В САМЫХ ОБЫЧНЫХ УСЛОВИЯХ. ПОСТЕПЕННО ВСЕ ЭТО СТАНОВИТСЯ ПРИВЫЧКОЙ МАТЕРИ И НЕ ВЫЗЫВАЕТ НИКАКИХ ОСОБЕННЫХ ХЛОПОТ.

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ — ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ РЕБЕНКА, НАИЛУЧШЕГО РАЗВИТИЯ МОЛОДОГО ОРГАНИЗМА, НОРМАЛЬНОГО ЕГО ФОРМИРОВАНИЯ.



КРАСИВО, ЧИСТО, ВКУСНЫЙ ВИД —
ВОТ ЧТО РОЖДАЕТ АППЕТИТ!

Меню ребенка

1
Воскресенье

2
Понедельник

3
Вторник

МАННАЯ КАША
КОФЕ С МОЛОКОМ
БУЛКА С МАСЛОМ
И
ТЕЛЯТИНОЙ
ЯБЛОКО

ТВОРОГ
СО
СМЕТАНОЙ И САХАРОМ
КОФЕ С МОЛОКОМ
БУЛКА С МАСЛОМ
ЯБЛОКО

ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ
С
ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ
КОФЕ С МОЛОКОМ
БУЛКА С МАСЛОМ
И
ПЕЧЕНОЧНЫМ ПАШТЕТОМ
ЯБЛОКО



СУП-ПЮРЕ
КАРТОФЕЛЬНЫЙ
С
ГРЕНКАМИ
РЫБА ЖАРЕНАЯ
САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ
ФРУКТЫ ИЛИ ЯГОДЫ
ХЛЕБ
РЖАНОЙ,
ПШЕНИЧНЫЙ

ЩИ
КОТЛЕТЫ МОРКОВНЫЕ
СО
СМЕТАННЫМ СОУСОМ
ФРУКТЫ ИЛИ ЯГОДЫ
ХЛЕБ
РЖАНОЙ,
ПШЕНИЧНЫЙ

БУЛЬОН МЯСНОЙ
С
ФРИКАДЕЛЬКАМИ
КАПУСТНЫЕ КОТЛЕТЫ
СО
СМЕТАНОЙ
ФРУКТЫ ИЛИ ЯГОДЫ
ХЛЕБ
РЖАНОЙ,
ПШЕНИЧНЫЙ



ПРОСТОКВАША
БУЛКА
С
ПОВИДЛОМ

МОЛОКО
БУЛКА
С
ВАРЕНЬЕМ

ПРОСТОКВАША
БУЛКА
С
МЕДОМ



ПУДИНГ ИЗ МОРКОВИ
С
ПОДЛИВКОЙ
КИСЕЛЬ КЛЮКВЕННЫЙ
ХЛЕБ
ПШЕНИЧНЫЙ
ПЕЧЕНЬЕ

ОМЛЕТ
МУСС ЯБЛОЧНЫЙ
ХЛЕБ
РЖАНОЙ,
ПШЕНИЧНЫЙ

ГРЕЧНЕВАЯ КАША
КИСЕЛЬ
ИЗ
СУШЕНЫХ ФРУКТОВ
ХЛЕБ
ПШЕНИЧНЫЙ
ПЕЧЕНЬЕ



4
Среда

5
Четверг

6
Пятница

7
Суббота

ЯЙЦО
САЛАТ
ИЗ
СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ
МОЛОКО
БУЛКА С МАСЛОМ
И
СЫРОМ
ЯБЛОКО



ВЕРМИШЕЛЬ
С
МОЛОКОМ
ЧАЙ
БУЛКА С МАСЛОМ
И
ВЕТЧИНОЙ
ЯБЛОКО



КАПУСТА ЦВЕТНАЯ
КОФЕ С МОЛОКОМ
БУЛКА С МАСЛОМ
И
ИКРОЙ
ЯБЛОКО



СВЕКЛА
СО
СМЕТАНОЙ
КАКАО
БУЛКА С МАСЛОМ
И
ВЕТЧИНОЙ
ЯБЛОКО



СУП
ИЗ ПЕРЛОВОЙ КРУПЫ
С ГРИБАМИ
РУЛЕТ МЯСНОЙ
С
ОВОЩНЫМ ГАРНИРОМ
ФРУКТЫ ИЛИ ЯГОДЫ
ХЛЕБ
РЖАНОЙ,
ПШЕНИЧНЫЙ



СУП РЫБНЫЙ
С
ФРИКАДЕЛЬКАМИ
РИСОВЫЕ КОТЛЕТЫ
С
ПОДЛИВКОЙ
ФРУКТЫ ИЛИ ЯГОДЫ
ХЛЕБ
РЖАНОЙ,
ПШЕНИЧНЫЙ



БОРЩ ВЕГЕТАРИАНСКИЙ
С
ГРЕНКАМИ
БЕФСТРОГАНОВ,
ОГУРЕЦ
ФРУКТЫ ИЛИ ЯГОДЫ
ХЛЕБ
РЖАНОЙ,
ПШЕНИЧНЫЙ



БУЛЬОН
С
КЛЕЦКАМИ
КОТЛЕТЫ ИЗ КУРИЦЫ
КАРТОФЕЛЬ ЖАРЕНый,
ПОМИДОР
ФРУКТЫ ИЛИ ЯГОДЫ
ХЛЕБ
РЖАНОЙ,
ПШЕНИЧНЫЙ



КЕФИР
БУЛКА
С
ВАРЕНЬЕМ



МОЛОКО
БУЛКА
С
ПОВИДЛОМ



КЕФИР
БУЛКА
С
МЕДОМ



ПРОСТОКВАША
ПИРОГ



ВИНЕГРЕТ
ВАТРУШКА
ЧАЙ С МОЛОКОМ
ХЛЕБ
РЖАНОЙ,
ПШЕНИЧНЫЙ

СЫРНИКИ
СО
СМЕТАНОЙ
ЖЕЛЕ
ХЛЕБ
ПШЕНИЧНЫЙ
ПЕЧЕНЬЕ

ЛАПША МОЛОЧНАЯ
КИСЕЛЬ ЯБЛОЧНЫЙ
ХЛЕБ
ПШЕНИЧНЫЙ
ИЛИ
СУХАРИКИ

БЛИНЧИКИ
С
ТВОРОГОМ
КОМПОТ
ХЛЕБ
ПШЕНИЧНЫЙ
ПЕЧЕНЬЕ

Меню ребенка

8
Воскресенье

9
Понедельник

10
Вторник

Завтрак

ПЮРЕ
ИЗ
РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ

ЧАЙ

БУЛКА С МАСЛОМ
И
ИКРОЙ

ЯБЛОКО



ЯИЧНИЦА ГЛАЗУНЯ

САЛАТ
ИЗ
СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ

КОФЕ С МОЛОКОМ

БУЛКА С МАСЛОМ
И
СЫРОМ

ЯБЛОКО



ОТВАРНЫЕ МАКАРОНЫ
С
МАСЛОМ

РЕДИС
СО
СМЕТАНОЙ

КОФЕ С МОЛОКОМ

БУЛКА С МАСЛОМ

ЯБЛОКО



БУЛЬОН МЯСНОЙ
С
РИСОМ

ЗРАЗЫ,
САЛАТ
ИЗ
КАПУСТЫ

ФРУКТЫ ИЛИ ЯГОДЫ

ХЛЕБ
РЖАНОЙ,
ПШЕНИЧНЫЙ



СУП-ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ
С
ГРЕНКАМИ

КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ
С
МОРКОВНЫМ ПЮРЕ

ФРУКТЫ ИЛИ ЯГОДЫ

ХЛЕБ
РЖАНОЙ,
ПШЕНИЧНЫЙ



СУП ГОРОХОВЫЙ

МЯСО ОТВАРНОЕ
С
ПЮРЕ ИЗ ТЫКВЫ

ФРУКТЫ ИЛИ ЯГОДЫ

ХЛЕБ
РЖАНОЙ,
ПШЕНИЧНЫЙ



Полдник

КЕФИР
БУЛКА
С
ПОВИДЛОМ



ПРОСТОКВАША

БУЛКА
С
МЕДОМ



МОЛОКО
БУЛКА
С
ВАРЕНЬЕМ



ПШЕННАЯ КАША
ПЕЧЕНОЕ ЯБЛОКО
МОЛОКО

ХЛЕБ
ПШЕНИЧНЫЙ

ВАРЕНИКИ
КЛЮКВЕННЫЙ МУСС
С
МАННОЙ КРУПОЙ

ХЛЕБ
ПШЕНИЧНЫЙ

ОТВАРНОЙ КАРТОФЕЛЬ
СО
СМЕТАНОЙ

ЧАЙ С МОЛОКОМ

ХЛЕБ
РЖАНОЙ,

ПЕЧЕНЬЕ

Ужин

11
Среда

КАБАЧКИ
КОФЕ С МОЛОКОМ
БУЛКА С МАСЛОМ
И
ТВОРОЖНОЙ МАССОЙ
ЯБЛОКО



БОРЩОК
С
ФРИКАДЕЛЬКАМИ
КРУПЕНИК
ФРУКТЫ ИЛИ ЯГОДЫ
ХЛЕБ
РЖАНОЙ,
ПШЕНИЧНЫЙ



ПРОСТОКВАША
БИСКВИТ



ОМЛЕТ
САЛАТ
ИЗ
СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ
ЖЕЛЕ
ХЛЕБ
РЖАНОЙ,
ПШЕНИЧНЫЙ

12
Четверг

МАННАЯ КАША
РЕДИС
СО
СМЕТАНОЙ
КОФЕ С МОЛОКОМ
БУЛКА С МАСЛОМ
ЯБЛОКО



МОЛОЧНЫЙ СУП
С
ЛАПШОЙ
РУЛЕТ
С
ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ
ФРУКТЫ ИЛИ ЯГОДЫ
ХЛЕБ
РЖАНОЙ,
ПШЕНИЧНЫЙ



КЕФИР
БУЛКА
С
ВАРЕНЬЕМ



ТУШЕННЫЕ ОВОЩИ
СЛАДКИЙ ПИРОГ
С
ЯБЛОКАМИ
КИСЕЛЬ
ХЛЕБ
РЖАНОЙ,
ПШЕНИЧНЫЙ

13
Пятница

ОМЛЕТ
ЗЕЛЕНЫЙ ЛУК
СО
СМЕТАНОЙ
МОЛОКО
БУЛКА С МАСЛОМ
И
ПЕЧЕНОЧНЫМ ПАШТЕТОМ
ЯБЛОКО



БУЛЬОН КУРИНЫЙ
С
ГРЕНКАМИ
КУРИЦА ОТВАРНАЯ
С
КАРТОФЕЛЬНЫМ ПЮРЕ,
ОГУРЕЦ
ФРУКТЫ ИЛИ ЯГОДЫ
ХЛЕБ
РЖАНОЙ,
ПШЕНИЧНЫЙ



МОЛОКО
БИСКВИТ



КАША РИСОВАЯ
С
ПОДЛИВКОЙ
КОМПОТ
ХЛЕБ
ПШЕНИЧНЫЙ
ПЕЧЕНЬЕ

14
Суббота

КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ
СО
СМЕТАНОЙ
САЛАТ
ИЗ
СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ
КАКАО
БУЛКА С МАСЛОМ
ЯБЛОКО



ЩИ ЗЕЛЕННЫЕ
ТЕФТЕЛИ ИЗ МЯСА
С
ГРЕЧНЕВОЙ КАШЕЙ
КОМПОТ
ХЛЕБ
РЖАНОЙ,
ПШЕНИЧНЫЙ



КЕФИР
ПИРОГ



СЫРНИКИ
СО
СМЕТАНОЙ
МУСС
ХЛЕБ
ПШЕНИЧНЫЙ
ПЕЧЕНЬЕ



НА БУЛЬВАРЕ.

Какая нужна пища

О. П. МОЛЧАНОВА,

член-корреспондент Академии
медицинских наук СССР, профессор

Пища нужна разнообразная

Вы уже знаете, что здоровье детей, их рост и развитие во многом зависят от питания, что ребенок, которого правильно кормят, растет крепким и выносливым.

Почему же пища играет такую большую роль в жизни ребенка?

Человеческий организм непрерывно расходует энергию и не только когда движется, но и находясь в покое. Постоянно сокращается его сердце, выталкивая кровь в сосуды, грудная клетка то расширяется, чтобы легкие поглотили воздух, содержащий кислород, то сжимается, чтобы удалить воздух, насыщенный углекислотой. Днем и ночью переваривается пища в желудке и кишечнике. Работа сердца, желудка и других органов, как и разнообразные движения человека, связана с затратой энергии.

Организм ребенка требует разнообразных продуктов, необходимых ему для роста и для получения энергии, которую он расходует. Ребенок затрачивает больше энергии играя, чем взрослый человек работая. Затрачивая энергию, организм, естественно, нуждается в ее пополне-

нии, а пополняется это за счет тех пищевых веществ, которые поступают в организм. Кроме этого, ребенок сильно растет и на рост также требуется «строительный материал», то есть те же вещества.

Гуляя, бегая, ребенок затрачивает много энергии, и организм ребенка требует: дай есть!.. Нужны такие продукты, которые в процессе химического превращения в организме дадут ту энергию, которая расходуется, и тот материал, из которого строится растущий организм.

Белки, жиры и углеводы, содержащиеся как в нашем теле, так и в пище, которую мы едим, в процессе жизни не остаются неизменными. Соединяясь с кислородом воздуха, они непрерывно разрушаются, распадаясь на более простые составные части. В процессе их распада выделяется энергия. Чем больше движется человек, чем сильнее напрягаются мышцы, тем больше кислорода он потребляет и тем больше пищевых веществ сгорает в его организме.

Часть энергии в человеческом организме переходит в тепловую. Благодаря этому темпе-

ратура тела всегда поддерживается на определенном уровне.

На дворе трескучий мороз. Дует пронзительный ветер. Ртуть на градуснике опустилась до 20° мороза, а температура тела та же, что и в летний знойный день, примерно 36,5—36,8°. Это возможно лишь потому, что в теле постоянно образуется тепловая энергия.

В холодные дни, чтобы согреться, вы хлопаете в ладоши, начинаете бороться, словом, стараетесь делать больше движений. И вам становится теплее. А разве вы чувствуете холод,

когда зимой бегаєте на лыжах, катаєтесь на коньках? Во всех этих случаях в теле усиливается распад веществ.

В дни, когда вы больше двигаетесь и занимаетесь физической работой, у вас лучше аппетит. Вы больше едите, стараясь восполнить потери вещества.

В организме человека наряду с процессом разрушения постоянно образуются новые вещества. Материалом для их создания служит пища.

Пища необходима и для того, чтобы в живом организме могли создаваться новые клетки. Слущивается кожный покров человека, разрушаются клетки крови и других тканей тела, много погибших клеток удаляется вместе с выделениями организма.

Таким образом, пища является и источником энергии и материалом, из которого строится человеческое тело.

В теле ребенка быстро размножаются клетки органов и тканей. Поэтому и необходимо так построить питание ребенка, чтобы он получал с пищей все необходимые питательные вещества в количестве, достаточном не только для покрытия всех затрат, но и для накопления веществ в организме.

Все виды энергии, которые освобождаются в организме, в конце концов переходят в тепловую, поэтому за единицу измерения энергии, полученной и расходуемой организмом, принята большая калория — количество тепла, необходимое для нагревания 1 л воды на один градус.

При правильном питании человек получает в сутки столько калорий в пище, сколько он их затрачивает. Ребенок нуждается в непрерывном накоплении веществ, однако если питание избыточно, то часть питательных веществ откладывается в организме в виде жира. Чрезмерное питание приводит к тучности и болезням обмена веществ. При недостаточном питании человеческий организм расходует имеющиеся в нем запасы пищевых веществ. Это приводит к истощению, ослаблению организма и снижает его сопротивляемость различным заболеваниям.

Установлено, что ребенок в возрасте от 1 года до 3 лет затрачивает 1000 калорий, от 3 до 5 лет—1500 калорий, от 5 до 8 лет—1800 калорий, от 8 до 12—2000 калорий и от 12 до 16 лет—2400 калорий.

В статье о питании детей от 1 года до 5 лет говорилось о том, что целесообразнее, чтобы наибольшее количество пищи ребенок получал за обедом.



ШУБКИ, ШАПКИ—ВСЕ В ПОРЯДКЕ,
НА МОРОЗЕ СНЕГ БЛЕСТИТ.
ПУСТЬ ПОВОЗЯТСЯ РЕБЯТКИ—
ЛУЧШЕ БУДЕТ АППЕТИТ!



ХОРОШИЙ АППЕТИТ.



Р

АСПРЕДЕЛЕНИЕ СУТОЧНОГО
ПАЙКА МЕЖДУ ПРИЕМАМИ
ПИЩИ ПО ЕЕ КАЛОРИЙНОСТИ ДОЛЖНО
БЫТЬ ПРИМЕРНО СЛЕДУЮЩИМ.

При пяти кормлениях

1-й завтрак	20%	суточного	количества	калорий
2-й »	15%	»	»	»
Обед . . .	35%	»	»	»
Полдник . . .	10%	»	»	»
Ужин	20%	»	»	»

При четырех кормлениях

Завтрак . . .	25%	суточного	количества	калорий
Обед	40%	»	»	»
Полдник . . .	15%	»	»	»
Ужин	20%	»	»	»



Составные части пищи

Пища должна содержать все те вещества, из которых состоит человеческое тело, поэтому в пищевом рационе необходимы белки, жиры, углеводы и минеральные соли, витамины и вода.

Белки

Известно, что белки составляют основу всякой живой клетки. Без них человек не может существовать. Белки отличаются от жиров и углеводов тем, что в их состав входит азот. Никакие другие вещества не могут заменить белки.

Дети, организм которых непрерывно растет и развивается, особенно нуждаются в большом количестве белка. Если его в пище недостаточно, то рост и общее физическое развитие ребенка замедляются. Однако избыток белка также не способствует росту и развитию ребенка, а, наоборот, замедляет и рост и развитие его.

Белки пищи, попадая в желудок, а затем в кишечник человека, под действием пищеварительных соков расщепляются на более простые составные части, которые называются аминокислотами. Всасываясь через стенки кишечника в кровь, аминокислоты разносятся по всем тканям организма, где из них строятся белки тела.

Ценность белка зависит от того, какие аминокислоты входят в его состав. По своему значению для организма белки делятся на полноценные и неполноценные. К полноценным в первую очередь относят белки, которые находятся в продуктах животного происхождения: мясе, яйцах, рыбе, молоке, твороге, сыре и др. Особенно ценными для ребенка являются белки молока и молочных продуктов, так как они легко перевариваются и усваиваются.

Ценные белки находятся также в некоторых продуктах растительного происхождения: картофеле, свежей капусте, гречневой крупе, рисе, овсяной крупе «геркулес».

Продукты, содержащие белки низкой питательной ценности, следует обогащать продуктами, богатыми полноценными белками.

Кормить ребенка разнообразной пищей важно еще и потому, что белки растительных продуктов усваиваются хуже, чем белки животные.



Это нетрудно объяснить: оболочки клеток в растительных продуктах состоят из клетчатки, которая почти не изменяется под действием пищеварительных соков. Для того чтобы повысить усвояемость белков организмом ребенка, необходимо давать ему не только крупяные и мучные, но и овощные блюда. Они содержат экстрактивные вещества, минеральные соли и витамины, которые способствуют лучшей усвояемости пищи.

Жиры

Жиры — составная часть нашего тела; они откладываются в виде прослойки под кожей и между внутренними органами. Жир может отлагаться в организме не только за счет жиров пищи, но также и при обильном углеводном и белковом питании. Жиры являются одним из основных источников энергии, так как, сгорая в организме, они дают большое количество тепла.

Различные жиры так же, как и белки, неодинаково полноценны. Полноценность жиров зависит от их химического состава и особенно от содержания в них витаминов.

Наиболее ценные жиры — молочный жир, который входит в состав молока и молочных продуктов (сливочного масла, сливок, сметаны), а также жир, входящий в состав яичного желтка. Эти жиры хорошо усваиваются и содержат витамины А и D, весьма важные для ребенка.

Растительное масло, хотя практически и не содержит витаминов, хорошо усваивается организмом ребенка.

Углеводы

Углеводы находятся в продуктах в виде сахара, крахмала или клетчатки.

Сахар употребляется в чистом виде и входит как составная часть в конфеты, варенье, повидло и различные кондитерские изделия. Много сахара содержит мед. Кроме того, сахар имеется во фруктах, ягодах и овощах.

Крахмал по своему строению является более сложным, чем сахар, углеводом; он содержится в хлебе, мучных изделиях, крупах, бобовых и картофеле. В организме человека крахмал под действием пищеварительных соков и ферментов превращается в сахар. Этот сахар через стенки кишечника постепенно поступает в кровь, а затем разносится по всему телу.





Клетчатка находится в большом количестве в овощах, фруктах, а также в муке грубого помола, которая содержит в себе оболочки зерна, и в некоторых крупах. Клетчатка плохо усваивается организмом человека, вместе с тем присутствие ее в пище необходимо, так как она способствует продвижению пищевых масс в кишечнике и выведению отходов, предупреждая тем самым запоры. Поэтому ребенку рекомендуется давать ржаной хлеб, каши, овощи и фрукты. Однако чрезмерная перегрузка кишечника продуктами, богатыми клетчаткой, может вызвать понос.

Соли

Кроме белков, жиров и углеводов, пища должна содержать минеральные вещества, витамины и воду.

Минеральные вещества — кальций, фосфор, магний, железо, натрий, калий, иод, медь и другие — имеют определенное значение для различных систем и органов человеческого тела.

Кальций и фосфор являются основными составными частями костной системы. Следовательно, они нужны для построения костей скелета и зубов.

Фосфор имеется также в клетках нервной и других тканей.

Железо входит в состав гемоглобина — красящего вещества крови. Оно способствует переносу кислорода к тканям.

Ребенок за сутки должен получать вместе с пищей не меньше 1 г кальция, 1,5—2 г фосфора, 15—20 мг железа.

В каких же продуктах находятся минеральные вещества?

Кальций содержится в молоке, твороге, сыре, а также в горохе, ржаном хлебе, щавеле, шпинате, салате и других продуктах. Однако кальций неодинаково усваивается из разных продуктов. Так, например, в шпинате, салате и щавеле много кальция, но он содержится в них в таких химических соединениях, которые плохо растворяются в пищеварительных соках и плохо всасываются стенками кишечника. Значительно лучше усваивается организмом ребенка кальций, находящийся в молоке, твороге, сыре, простокваше, мясе, рыбе, яйцах.

Фосфор есть в продуктах как животного, так и растительного происхождения. Особенно хорошо усваивается фосфор, находящийся в молоке, мясе, яйцах, сыре, печени, мозгах.



Железо находится в мясе, яичном желтке, в хлебе из муки грубого помола, в капусте, яблоках, грушах, землянике.

Потребность организма в различных минеральных солях удовлетворяется полностью, если человек получает разнообразную пищу, состоящую из продуктов как животного, так и растительного происхождения.



Витамины

Витамины столь же необходимы для детского организма, как и все другие вещества. Известно, что при отсутствии того или иного витамина в пище у человека возникают различные тяжелые заболевания. Причем на здоровье человека вредно отражается не только отсутствие, но и недостаток в пище того или иного витамина. Способствуя правильному росту и развитию ребенка, витамины повышают его выносливость и сопротивляемость к различным заболеваниям (подробно о витаминах читайте в «Азбуке здоровья», стр. 58).

Вода

Наряду с пищевыми веществами человеку необходима вода. Она попадает в организм в различной пище и в виде питья.

Для организма одинаково вреден и недостаток воды и ее избыток. Поэтому потребление воды надо регулировать. Количество супа для детей от 1 года до 3 лет не должно превышать 200—250 г, для детей от 3 до 5 лет — 250—300 г.

Для того чтобы пища хорошо использовалась организмом, необходимо не только твердо установить часы кормления, но также правильно распределить продукты по приемам пищи. Например, продукты, богатые белком, — мясо, рыбу, яйца, а также горох, фасоль и другие бобовые — дают за завтраком и обедом, тогда как крупяные и овощные блюда оставляют на ужин. Они перевариваются легче и требуют меньшего количества пищеварительных соков.

Одно из существенных требований к питанию человека любого возраста и в особенности ребенка — разнообразие продуктов и блюд. Разнообразную пищу ребенок ест с аппетитом и хорошо усваивает.





МАМА ПРИШЛА!



Зубы тоже физкультурники

Если в пробирку с соляной кислотой положить выпавший молочный зуб, можно наблюдать интересное явление. Постепенно зуб начинает светлеть. Попробуйте оставить его в пробирке на полчаса, потом

выньте и хорошенько промойте водой. Зуб станет гибким, словно он резиновый.

Что случилось с зубом?

Кислота растворила фосфорнокислый кальций и другие соли кальция, которые делают зубы и кости твердыми, крепкими. Остался только остов зуба, построенный из упругой ткани.

Здоровые зубы необходимы для того, чтобы ребенок хорошо разжевывал пищу, а хорошо разжеванная пища легче переваривается в желудке и полнее усваивается.

Мало того, в испорченном зубе всегда есть огромное количество микробов, а некоторые из них могут вызвать заболевание всего организма.

Чтобы зубы у ребенка были здоровыми и крепкими, надо не только ежедневно чистить их, полоскать рот после еды, вовремя обращаться к зубному врачу, но и заботиться о том, чтобы в пище было достаточно веществ, из которых построены зубы.

Некоторые дети не любят тщательно разжевывать пищу, едят наспех, кое-как. Они предпочитают мягкий хлеб, оставляют на тарелке корки, очищают кожуру с яблока, не едят сырой репы, брюквы. Между тем зубы, как и все органы, нуждаются в работе, в тренировке. Зубы тоже физкультурники.



Без воды жить нельзя

Давно известно, что человек может потерять почти все жиры, значительную часть белков тела и все же останется в живых. Но запас воды в организме должен постоянно пополняться: без воды можно прожить лишь несколько дней.

Вода растворяет разнообразные вещества и потому необходима для использования продуктов питания. В присутствии воды происходит в организме множество жизненно важных химических реакций, которые без нее были бы невозможны. Вода выполняет свою роль даже в плотной ткани кости. Ее можно обнаружить в каждой клеточке нашего тела.

Сделав свое дело, вода уносит из организма все излишние и вредные вещества. Большую часть воды выделяют почки; около двух стаканов воды в сутки уходит из нашего тела при дыхании в виде водяного пара. С потом, выделяющимся из мельчайших от-

верстий—пор кожи, за сутки в жаркий день уходит не менее двух стаканов воды, а иногда и больше.

В жару вода помогает охлаждению тела. Но кто пьет слишком много воды, тот лишь вредит себе. Ведь наше тело удерживает столько воды, сколько ему нужно, а избыток всегда выделяется. Когда человек пьет слишком много воды и сильно потеет, пот не успевает испариться, и тело хуже охлаждается. Кроме того, при чрезмерном потреблении воды сердцу и почкам приходится работать с излишней нагрузкой. Лишняя вода уносит из организма растворенные в ней поваренную соль, минеральные вещества и некоторые витамины.

Нередко в жаркую погоду ощущается жажда из-за сухости во рту, а не из-за недостатка воды в организме. В таких случаях достаточно пополоскать рот, сделать несколько глотков, чтобы утолить жажду.

Летом около продавцов газированной воды часто толпятся дети. Иные из них готовы выпить подряд три—четыре стакана воды. Но это вредно. Хорошее средство для устранения сухости во рту—кислые леденцы, которые вызывают обильное выделение слюны.

Жару легче переносить, если не пить слишком много воды. Пить следует не спеша, маленькими глотками. Так быстрее и лучше утоляется жажда.



Когда
я ем,
я глух и нем

А теперь проследим за тем, что делает язык. Он тоже не остается без работы: подталкивает куски пищи, перемешивает ее. Когда пища хорошо пережевана и смочена,

язык делает из нее мягкий шарик и толкает его в пищевод.

Но раз все идет само собой и никаких усилий не требуется, то многие дети, не обращая внимания на еду, начинают разговаривать. Маленькие дети не знают, а старшие забывают про «маленький язычок», который вместе с мягким небом то закрывает, то открывает отверстие между полостью рта и полостью носа.



А Глотка
Б Дыхательное горло

А ведь если разговаривать с полным ртом, маленький язычок и мягкое небо могут в это время приоткрыть полость носа, и кусочки пищи окажутся в носу.

Есть и другая—большая опасность: пища может попасть в дыхательное горло. Особый хрящ—надгортанник—прикрывает вход в гортань, когда мы глотаем пищу. Если же смеяться, разговаривать, глубоко вздыхать в то время, когда собираешься проглотить пищу, надгортанник приоткрывает отверстие, ведущее в гортань, и пища может оказаться в дыхательном горле и даже в легких. А чтобы удалить попавшую в легкие пищу, потребуется срочная и сложная операция.

Узнав обо всем этом, вряд ли будете торопить вашего ребенка есть, разговаривать с ним во время еды или отвлекать его внимание от еды.

Помните, что старая русская пословица «когда я ем, я глух и нем»— мудрая поговорка.



Лет двести назад в горных кантонах Швейцарии, отдаленных от моря, у большинства взрослых людей можно было заметить на шее большую опухоль, напоминавшую раздувшийся зоб птицы. Обычно никто и не пытался бороться с этой болезнью. Только когда разросшийся зоб особенно тяготил больного, его лечили жженой морской губкой.

В 1811 г. химики нашли новый, еще не известный химический элемент—йод. Это вещество обнаружили в морской воде, в почве, в водорослях. Нашли йод и в теле губок—животных, населяющих морские просторы. Йод скоро начали применять в медицине. Тогда стало понятно, почему губка считалась целебным свойством: в губке тоже был йод.

Недостаток солей йода в организме приводит к заболеванию щитовидной железы, которая, непомерно разрастаясь, образует зоб.

Обычно соли йода мы получаем с водой и растительной пищей.

Какие еще нужны соли?

По мере роста ребенка солей кальция в материнском молоке оказывается недостаток. Вот простой расчет: в 100 г материнского молока содержится около 35 мг кальция. Если ребенок 3—4 месяцев получает ежедневно около 700 г материнского молока, то в его организм попадает около 0,25 г кальция. Для нормального развития ребенка в этот период требуется 0,2 г кальция в сутки.

Кальций нужен не только для роста костей, но и для развития других органов.

Детям от 1 года до 1½ лет необходимо ежедневно давать в пищу 3 г соли, от 1½ до 3 лет—5 г, от 3 до 5 лет—6—7 г, тогда они не будут испытывать недостатка в поваренной соли.



ТОТ, КТО ПЬЕТ МОЛОКО,
БУДЕТ ПРЫГАТЬ ВЫСОКО!..

МЕЖДУ СОРТАМИ ЧЕЛОВЕЧЕСКОЙ
ЕДЫ В ИСКЛЮЧИТЕЛЬНОМ ПОЛО-
ЖЕНИИ НАХОДИТСЯ МОЛОКО...
ИЗУМИТЕЛЬНО ВЫДЕЛЯЕТСЯ ИЗ РЯ-
ДА ДРУГИХ СОРТОВ ПИЩА, ПРИГО-
ТОВЛЕННАЯ САМОЙ ПРИРОДОЙ.

Ив. Павлов

С т а к а н м о л о к а

С. Ф. КИВЕНКО, Н. Е. РАКОВСКАЯ

Молоко — пища до того знакомая, что, кажется, и рассказать о ней нечего. А между тем много интересного можно узнать о молоке. Проведем несколько простых наблюдений.

Постоит молоко — и сверху на нем появится желтый, аппетитный слой сливок, который в основном состоит из мельчайших шариков жира. Обычно шарики взвешены в молоке. В одной капле молока можно насчитать их свыше 100 миллионов, но они легче других составных частей молока и потому поднимаются. Жира в молоке немало — около 4%. Он богаче других растительных и животных жиров витаминами и легче усваивается.

Если молоко, в особенности сырое, поставить в теплое место, оно вскоре начнет киснуть. Стоит подогреть такое молоко и из него выпадет плотный белый сгусток — творог.

Что же представляет собой творог?

Творог состоит главным образом из молочного белка — казеина. Есть в молоке и другие белки: альбумин и глобулин, которые свертываются от высокой температуры при кипячении. Их можно обнаружить в виде белого осадка на дне и стенках кастрюли, в которой кипятилось молоко. В молоке — около 3,5% белка.

Продолжим наши наблюдения. Снимем сливки, отделим после сквашивания белок — казеин — в виде творога, удалим кипячением другие белки. От молока останется зеленоватая жидкость — сыворотка. В домашнем обиходе ее нередко выливают. И поступают неправильно! Попробуем долго кипятить сыворотку: она загустеет, потемнеет. Поставим ее на холод, и через день в ней окажутся мелкие светло-желтые кристаллы молочного сахара. Это — ценный углевод.

Но жирами, белками и углеводами не исчерпывается состав молока. Если продолжать выпаривать сыворотку, от нее в конце концов останется лишь порошок. На вкус порошок неприятен, солоноват. В нем и в самом деле есть поваренная соль. В порошке находится также железо, алюминий, магний, но больше в нем кальция и фосфора.

В состав молока входят витамины А, В, С, D и другие. Витамины необходимы для нормального роста и развития ребенка, для правильного обмена веществ. В летнем молоке витаминов больше.

Вспомним еще об одной составной части молока — воде. Ее в молоке 87%. Но она не ощущается на вкус. Особым образом вода связана с частицами белка. Так же взаимно связаны и все остальные вещества молока. Самый искусный повар не смог бы приготовить такого однородного сложного продукта.

Итак, молоко содержит решительно все, что нужно ребенку. По полноте состава не может сравниться с молоком никакая естественная пища, поэтому в раннем детстве ребенок может питаться одним молоком, хотя организм его растет и развивается очень быстро.

Молоко и молочные продукты особенно легко и полно перевариваются организмом, оставляют в нашем теле очень мало вредных продуктов распада.

Организм, как известно, усваивая пищу, предварительно обрабатывает ее соками желудочно-кишечного тракта. При этом одна пища переваривается легче и требует меньше соков, другая усваивается с трудом и требует усиленной работы желез. Для усвоения молока нужно самое небольшое количество соков. Этим в значительной степени объясняются полезные свойства молока.

Молоко — лучшая пища вечером перед сном. Когда ребенок спит, весь его организм отдыхает, и ему не должна мешать работа, которая начинается в желудке и кишечнике после ужина.

Но эта самая легкая пища оказывается и очень питательной. По количеству белков молоко и в особенности молочные продукты превосходят другую пищу. В 1 л молока белков столько же, сколько в 8 яйцах, а в твороге больше, чем в мясе и рыбе; кроме того, белки молока лучше усваиваются организмом, чем белки мяса или хлеба.



БУДЕТ ПРЫГАТЬ ВЫСОКО,



БУДЕТ БЕГАТЬ ДАЛЕКО



ТОТ, КТО ПЬЕТ МОЛОКО..



Молоко лучшего качества: в нем около 4% жира,—сообщают из лаборатории.

«Проверено»

Молоко, которое пьют дети, должно быть чистым и свежим. Об этом заботятся и те, кто работает в молочных хозяйствах, и те, кто доставляет молоко. Советское государство обеспечивает постоянный санитарный надзор за качеством молока.

Вот одна из многочисленных молочных ферм. Она находится в колхозе имени Молотова Раменского района Московской области. Коровы стоят в безукоризненно чистых помещениях с бетонированным полом, который часто моется проточной водой. Перед дойкой корову чистят специальным пылесосом, вымя моют и вытирают полотенцем.

Стены доильного зала выложены белыми плитками. В нем установлены электрические доильные машины. Молоко поступает в закрытый цилиндр, а из него по специальным трубам в соседнее помещение, где проходит через фильтр, охлаждается и попадает в молокохранилище. Доильный зал и подсобные помещения оборудованы таким образом, что к молоку не прикасаются руки.

Здесь, на молочной ферме, молоко разливают во фляги. Грузовики увозят молоко в город на заводы и молочные комбинаты. Много молока поступает и на рынок. Каждая фляга молока, привезенная на рынок, проверяется молочноконтрольной станцией, которая следит за его качеством.

Молоко не должно иметь постороннего привкуса, запаха. После обязательной пробы на вкус определяют содержание в молоке жира. Потом молоко фильтруют и смотрят, остаются ли на фильтре соринки. Последняя, самая ответственная проба — на кислотность. Не свернется ли, не скиснет ли молоко? После проверки на флягу наклеивается этикетка «проверено».

Если же недостаточно следили за чистотой молока, если оно содержит жира меньше 3,2% или, наконец, если молоко не охладили тотчас после дойки и кислотность его выше допустимой, то продажа запрещается.

Большое количество молока продается на рынках. Еще больше закупают и заготавливают его комбинаты и заводы. Ведь приготовить разнообразные полезные продукты из молока можно только на крупных молочных предприятиях.

В цветах комбината

По улицам Москвы и других городов нашей страны спешат светлые автоцистерны. На них голубая надпись «Молоко». Круглые сутки — и рано, еще на рассвете, и среди дня и ночи — порой за сто и больше километров от города можно увидеть их.

Ежедневно к пристаням Москвы-реки причаливают светло-желтые танкеры, похожие на обычные пассажирские пароходы. Танкеры везут молоко из совхозов и колхозов, с низовьев Москвы-реки и Оки. Молоко сливают охлажденным в закрытые большие баки, находящиеся на танкерах. Изоляционная прокладка баков



предохраняет молоко от нагревания в пути, и даже в жаркие дни оно прибывает холодным и свежим. Доставляется молоко и по железным дорогам в вагонах-ледниках.

Много нужно нам молока!

Большая белая цистерна въехала в ворота молочного комбината и остановилась возле цеха приемки молока. У наружной стены здания висят шланги. Они уже заранее тщательно промыты, сперва холодной водой, потом горячей с раствором соды и снова горячей и затем холодной водой.

Все готово, чтобы принять молоко. Но в какой цех, для какой переработки направить его? Это очень быстро должна решить лаборатория. Недостаточно свежее молоко может испортить продукцию целой смены. И автоцистерна стоит у стены, пока в лаборатории идет проверка.

— Молоко лучшего качества! — звонят из лаборатории. — Пригодно для выпуска в свежем виде и для изготовления кисло-молочных диетических продуктов.

А теперь заглянем в цех приемки молока. Но прежде нам придется надеть белый халат, косынку на голову. На заводе постоянно моют все: стены, полы, аппаратуру, посуду. Очень чистоплотные хозяева на молочных предприятиях.

Помещение цеха приемки облицовано белыми плитками. Здесь мы ожидали увидеть широкую молочную реку... Нас, однако, охватывает недоумение. Трубы из нержавеющей стали идут вдоль стен, уходят под пол, поднимаются к потолку и скрываются за перекрытиями.

Вот молоко льется из трубы, которая идет от цистерны, и падает на металлические сита, покрытые марлей. Здесь оно процеживается и... исчезает. Вся технология молочного производства направлена на то, чтобы сделать процесс обработки молока закрытым, уберечь его от бактерий.

Из приемного цеха насос перегоняет процеженное молоко на второй этаж, и оно попадает в аппаратный цех. Это — главный цех молочного завода. Здесь молоко очищают на специальных очистителях и пастеризуют, то есть нагревают в особых аппаратах. В результате происходит обезвреживание молока, уничтожаются находящиеся в нем микробы. В отличие от кипячения пастеризация сохраняет почти все ценные свойства сырого молока, в том числе и витамины. После пастеризации молоко охлаждается и уходит в цех хранения. Отсюда оно следует в цех розлива, а также и в другие цехи.

Большая моечная машина сама моет бутылки горячим содовым раствором, ополаскивает их чистой водой. Конвейер подает чистые бутылки на вращающийся стол к разливочной машине. Особые механизмы поднимают бутылки к кранам, которые автоматически открываются... И тут мы снова видим молоко, с которым расстались в начале пути. Но оно уже в бутылках! Длинная лента конвейера увозит бутылки с пастеризованным молоком из цеха.

Круглые сутки отъезжают от ворот завода автомашины с бутылками молока, кефира, ацидофилина и сливок, с бочками творога и сметаны... Эти продукты везут в магазины «Молоко», заводские и фабричные столовые, в больницы, детские молочные кухни, ясли и детские сады.



Круглые сутки въезжают в ворота молочных заводов большие белые цистерны «Молоко».

Все готово для приемки молока.



В огромных белых танках хранится пастеризованное охлажденное молоко.

Мы снова видим молоко, но оно уже в бутылках.





Я ПРОСЛАВЛЯЮ КАЖДЫЙ ДОМ,
ГДЕ УГОЩАЮТ МОЛОКОМ!

А ВОТ И СЫР ПРОСЛАВЛЕННЫЙ,
ПОЛЕЗНЫЙ, ВКУСНЫЙ, ПЛАВЛЕННЫЙ!



Почему молоко киснет

Кажется, что может быть проще, чем приготовить простоквашу. Достаточно положить в молоко ложечку сметаны или поставить его в теплое место. Между тем большие научные открытия положены в основу приготовления обыкновенной простокваши.

Издавна население разных стран владело секретом приготовления кислого молока. В Грузии гордились мацони, в Узбекистане — катыком, в Башкирии — кумысом, в Северной Осетии — кефиром. Кислое молоко в самом деле различалось вкусом, ароматом.

В конце XIX столетия известный русский ученый Илья Ильич Мечников, глубоко интересовавшийся вопросами продления жизни, обратил внимание на долголетие жителей тех местностей Болгарии, где население питалось кислым овечьим молоком.

Среди микроорганизмов, обычно находящихся в молоке, особенно много так называемых молочнокислых бактерий — палочек и шариков (стрептококков). Они сбрасывают молочный сахар в молочную кислоту, которая и вызывает сквашивание молока.

Изучая микрофлору болгарской простокваши, Мечников обратил внимание на то, что в ней «работает» преимущественно особый вид бактерий, имеющих форму длинных палочек. Бактерии были названы «болгарской палочкой».

Почему же сквашенная ими простокваша так полезна?

В кишечнике человека, кроме полезных микробов, обитают особые гнилостные микробы. Беспрепятственно развиваясь в кишечнике, они разлагают белок, отчего получают вредные и даже ядовитые вещества, которые отравляют организм и служат причиной преждевременной старости. Однако можно найти управу на них. Болгарская палочка, образуя молочную кислоту, создает условия, в которых гнилостные бактерии не могут существовать.

Кислое молоко имеет еще одно преимущество: оно легко переваривается. Молочнокислые бактерии, сквашивая белки, как бы начинают пищеварение за нас, кроме того, они снабжают нас некоторыми ценнейшими витаминами.

Работами И. И. Мечникова началось изучение кисломолочных продуктов. Оказалось, что разные народности заслуженно гордились своим кислым молоком и не зря оберегали закваски. Ценнейшие микробы были обнаружены в кефире, кумысе, айране, мацони.

Коллекция микробов

Вероятно многие слышали о зеленых коллекциях культурных растений, которые выращивают наши мичуринцы, о всевозможных сортах пшеницы, ржи, сахарной свеклы, кукурузы, которые выводят опытные селекционеры.

Еще удивительнее коллекции невидимок-микробов. Они хранятся в лабораториях заквасок, на заводах и в научных институтах молочной промышленности. Но все ли микробы можно использовать?

Не каждой бактерии можно доверить работу на молочном комбинате, где надо сквашивать тонны молока. Не все закваски одинаковы; одни недолговечны, другие медлительны. Только лучшие закваски получили свой номер и направлены в производство. В лаборатории исследуют качество сквашенного молока и узнают, не получается ли неприятных побочных продуктов.

Попробуем заглянуть в цех заквасок молочного комбината, хотя вход туда строго воспрещен. Вы открываете дверь, проходите коридором, стены которого облицованы кафельными плитками. Меняете халат, моете руки и, наконец, откинув белоснежную марлеву занавеску на двери, оказываетесь в помещении, где влажно и жарко, как в бане.

В большой ванне стоят прикрытые марлей ушаты с кислым молоком. Это производственные закваски. Они требуют постоянного ухода. Бактерии жизнедеятельны только при определенной температуре. Их часто «пересевают», то есть переносят в новые ушаты со свежим стерилизованным молоком. При хорошем уходе закваска живет два, три месяца, иногда полгода. Потом она слабеет, бактерии начинают вырождаться, приходится их заменять.

Для этого из самых ценных и стойких микробов готовят закваски впрок. Бактерии как бы «усыпляют», сохраняя на холоде. В случае нужды их «будят», оживляют и посылают на работу в цехи, детские кухни, всюду, где производят кисломолочные продукты.

Сейчас на комбинатах молоко сквашивают одновременно разными заквасками, чтобы создать особый «букет» в продукте. Обыкновенную простоквашу заквашивают особым молочнокислым стрептококком и знаменитой болгарской палочкой. У каждого из них свои свойства. Болгарские палочки теплолюбивы и образуют много молочной кислоты, стрептококки же менее теплолюбивы и, кроме кислоты, образуют вещества, от которых простокваша становится ароматной и приобретает освежающий вкус.

В последнее время у простокваши появился соперник — ацидофильное молоко. Изучая полезные микробы, бактериологи нашли замечательную ацидофильную палочку. Она ценна тем, что легко приживается в нашем кишечнике, создает там постоянную кислую среду и изгоняет гнилостные вредные бактерии. Ацидофильные бактерии делают напиток густым, а молочнокислые стрептококки — плотным и ароматным. В результате получается вкусный напиток, имеющий целебные свойства. Ацидофильное молоко излечивает многие заболевания желудка, его дают при дизентерии, колите.

Много производится у нас и кефира. Кефирная закваска состоит из комочков — кефирных грибков. В этих комочках уживаются не только молочнокислые палочки, но и стрептококки и дрожжи. Одни стрептококки и палочки образуют молочную кислоту, другие, кроме того, и ароматические вещества. А дрожжи перерабатывают часть молочного сахара в спирт, образуют углекислый газ, что придает напитку острый привкус. Так получается кефир. Слабый, однодневный, кефир очищает желудок, а крепкий, трехдневный, закрепляет его.

Теперь вам понятна разница между домашней простоквашей, приготовленной не на чистых культурах молочнокислых бактерий, и простоквашей, сделанной на молочном комбинате. На заводах используют лишь лучшие разновидности молочнокислых бактерий.



ПРИЗНАТЬСЯ ВАМ—Я ГЛУХ И НЕМ,
КОГДА СЫРОК НА ЗАВТРАК ЕМ!

НО...

НЕ ОТКАЖУСЬ И ОТ КЕФИРА
НИ ЗА КАКИЕ БЛАГА МИРА!



Молочные продукты

Зная чудесные свойства молока, учитесь по-настоящему дорожить им. В молоке особенно много солей фосфора и кальция, из которых строятся зубы и кости.

Важные свойства молока сохраняются в разнообразных молочных продуктах, изготовляемых нашей молочной промышленностью.

Вот витрина с творожными изделиями. Вспомните, что творог особенно полезен детям. Многие предприятия поставляют расфасованный в коробки творог. Прочитайте на этикетке день изготовления продукта и вы убедитесь, что мягкая, приятная на вкус желтоватая масса только сегодня прибыла из холодильника.

Возможно вы предпочитаете сырковую массу?

Это — отличное блюдо для полдника и на ужин. Большой ассортимент расфасованных сырков в пергаментной обертке выпускают молочные заводы. Одни изготовляют диетические, мягкие, как масло, сырки, другие — сырки с изюмом, цукатные, ванильные, шоколадные, фруктовые.

Из лучшего пастеризованного молока готовят сыры. Молоко свертывают особым сычужным ферментом. Потом прессуют сгусток и дают сырам созреть. Иной из них зреет долго, около года.

Сыры питательнее мяса, рыбы, яиц. В них около 25% белков, которые легко усваиваются. Детям вы выбираете, конечно, сыр менее острый.

Московский завод диетических продуктов выпускает ацидофильную пасту. Она сладковато-кислая, густая, как сливочное масло. В пасте больше жира, белков и сахара, чем в ацидофильном молоке.

Неоценимы в дороге банки с расфасованным сухим молоком. Из сухого молока можно приготовить пищу для грудного ребенка и всегда обеспечить едой детей старшего возраста.

В государственных магазинах продается молоко, «восстановленное» (приготовленное) из молочного порошка. Ни по своему составу, ни по своей питательной ценности оно не уступает натуральному коровьему молоку. В восстановленном молоке очень мало бактерий. Это неудивительно: такое молоко не собирают, не хранят долго, а готовят перед самым отпуском потребителю.

Мы узнали о замечательных свойствах молока. Особенно много делается у нас для обеспечения молоком детей. Тысячи специальных молочных кухонь готовят смеси для питания и лечения грудных детей. Это — не случайно. Молоко ничем нельзя заменить в пище ребенка.

Производство молока должно увеличиться в нашей стране в 1960 г. вдвое по сравнению с 1954 г. И чем успешнее станет осуществляться программа развития животноводства, тем больше молока и ценных молочных продуктов — кефира и ацидофильного молока, простокваши и сметаны, сыра и масла — будет стоять у нас на столе.

Полезные советы



Домашняя простокваша

Многие любят простоквашу. Существует немало способов ее приготовления, известных хозяйкам. В качестве закваски часто применяют сметану, корочку черного хлеба, а то и просто ставят молоко в теплое место, ожидая, пока оно само начнет скисать.

Чтобы быстро, без хлопот приготовить вкусную простоквашу, следует пользоваться для закваски молока специальными таблетками. Они изготовляются лабораторией заквасок Всесоюзного научно-исследовательского института молочной промышленности и продаются в аптеках. В пробирке находится 10 таблеток, каждая из которых содержит до 150 миллионов микроскопических молочнокислых бактерий, способных вырабатывать молочную кислоту. Эта кислота и уменьшает развитие гнилостных бактерий, скапливающихся в кисельнике.

Для приготовления простоквашы нужно брать только свежее молоко. Вскипятив и охладив до 50° пол-литра молока, его выливают в чистую стеклянную банку или молочную бутылку, предварительно обмытую крутым кипятком. В посуду с молоком опускают одну таблетку закваски, после этого посуду закрывают чистой бумагой и ставят в теплое место.

Спустя 1½—2 часа, молоко хорошо перемешивают и оставляют при той же температуре до образования сгустка, на что требуется 16—18 часов. Затем простоквашу охлаждают до 8—10° и хранят при этой температуре.



ДОБРЫЙ ДЕНЬ, МОИ ДРУЗЬЯ!
БУРАТИНО — ЭТО Я.
ИЗ ВЕСЕЛОЙ ДЕТСКОЙ СКАЗКИ

Я, ГЕРОЙ ЛЮБИМЫЙ ВАШ,
РЕКЛАМИРУЮ ЗАКВАСКИ
ДЛЯ ЧУДЕСНЫХ ПРОСТОКВАШ

Готовая простокваша в свою очередь может быть использована в качестве закваски: одну чайную ложку на стакан вскипяченного и охлажденного до 50° молока. В этом случае процесс убыстряется: заквашенное и хорошо перемешанное молоко при комнатной температуре за 10—12 часов превращается в плотную простоквашу.

Заквашивание простоквашей можно производить в течение 5—7 дней. Затем снова применяют таблетки. Следовательно, одной пробирки доста-

точно, чтобы в течение 50—60 дней иметь простоквашу.

При помощи таблеток можно готовить не только обыкновенную, но мечниковскую и ацидофильную простоквашу, а также ацидофильное молоко и кефир — очень полезный и приятно освежающий напиток, рекомендуемый врачами для восстановления сил, при малокровии, при болезнях желудочно-кишечного тракта и других заболеваниях.

Пробирки с таблетками следует хранить в сухом, темном и прохладном месте.



А НУ-КА!
Вскипячу молоко для внука!



Капля молока

Каждая хозяйка должна уметь в домашних условиях определить качество молока. Ведь молоко не всегда покупают в магазинах или на колхозных рынках.

У молока не должно быть постороннего, не свойственного ему вкуса и запаха. Цвет нормального молока — белый, с легким желтоватым оттенком, а обезжиренное молоко может иметь слегка синеватый оттенок.

Если молоко куплено у молочницы, то, прежде чем пить ребенка таким молоком, следует проверить его качество не только по вкусу и цвету, но и по жирности.

Делают это просто: молоко с ложки капают в стакан с водой. Капля густого цель-

ного молока быстро и целиком опускается на дно; капля молока не особенно густого, погружаясь на дно, быстро смешивается с водой; капля молока, уже разбавленного водой, тонет очень медленно, расплываясь в стакане.



Как мыть молочную посуду

Некоторые хозяйки моют посуду из-под молока сразу в горячей воде. При этом удивляются: «Смотри-ка, молоко и горячая вода не берет!».

Происходит это потому, что горячая вода превращает остатки молока на стенках посуды в клейкую массу. А ее отмыть не так-то просто.

Всякую молочную посуду надо мыть сначала тепловатой водой и только потом горячей.

Если у бутылки широкое горлышко, то хорошо промыть ее можно с помощью особой длинной и узкой щеточки. Называется щеточка ершиком, она продается в посудо-хозяйственных магазинах.

Чтобы хорошо промыть бутылку с узким горлышком, надо набросать в нее маленьких кусочков бумаги, либо мелко нарубленной яичной скорлупы. Налив бутылку до половины водой и зажав горлышко ладонью, нужно ее сильно встряхнуть во всех направлениях. Затем бутылку следует прополоскать.

Замасленные бутылки хорошо отмываются теплой водой, в которую всыпано немного пищевой соды и горсть песка; можно прибавить в воду стиральной соды. Для этой цели используют также и влажную кофейную гущу.

Но что бы ни прибавляли к воде, сам процесс мытья остается одинаковым: после сильного встряхивания — тщательное прополаскивание.



Зоркий сторож

Мама! Молоко сбежало! Мать спешит на зов, а в кухне уже пахнет горелым.

Кому из хозяек не знакома эта картина! Кому не случилось упустить молоко! Потом приходится долго возиться, «заметая следы»: открывать форточки и размахивать полотенцем, выгоняя из квартиры едкий запах горелого молока.

Чтобы не получилось так, хозяйка вынуждена стоять над кастрюлькой с молоком, подстерегая момент, когда можно будет снять ее с огня.

Между тем существует приспособление, избавляющее от хлопот при кипячении молока. Это — «сторож для молока». Он представляет собой эмалированный или фарфоровый кружочек с приподнятым носиком, который кладут на дно кастрюли. Носик направляет собирающиеся под кружочком пузырьки воздуха как бы единой струйкой. Она во много раз сильнее разрозненных пузырьков и поэтому легко пробивает густую молочную жидкость. Молоко бурлит, но не поднимается пенистой шапкой и не убегает.

«Сторож для молока» продается в магазинах, торгующих предметами хозяйственного обихода.



Как сохранить масло

Сливочное масло надо хранить при низкой температуре, защищая его от воздуха, особенно от влажного. При долгом воздействии воздуха масло окисляется и приобретает салостый, а затем и прогорклый, неприятный вкус.

Чтобы предохранить сливочное масло от соприкосновения с воздухом, нужно его поместить в масленку или банку и залить водой. Воду необходимо ежедневно менять.

Масло надо защищать от света. Под действием света масло (как и маргарин) осаливается: поверхностный слой его становится белым и приобретает запах сала. Поэтому масло следует хранить в непрозрачной посуде.

Если из-за неправильного хранения масло немного прогоркло, его следует положить в кастрюлю с водой и хорошенько прокипятить. Слив воду, остывшее масло промыть в холодной воде и посолить.

Можно поступить иначе. Сначала прогорклое масло промыть в растворе воды с содой, приготовленной в таком соотношении: чайную ложку пищевой соды на два стакана воды. После этого масло промывают в чистой холодной воде и густо солят.



Холодная вода вместо льда

Чтобы хорошо сохранить молоко и молочные продукты, нужен лед. Лед можно заменить холодной водой.

Для этого закрытую бутылку (кувшин, бидон или высокую кастрюлю) с молоком ставят в какую-нибудь посуду, наполненную холодной водой. Вода должна доходить до половины сосуда с молоком. Затем сосуд с молоком покрывают намоченной и отжатой чистой тряпкой. Концы ее опускают в воду, посуду ставят на сквозняк, например у открытого окна.

Иногда поступают иначе. Банку или стакан с молоком накрывают крышкой, обертывают небольшим слоем ваты, а чтобы вата не сползла, ее

обматывают ниткой. Укутанную таким образом банку с молоком ставят на блюдце с холодной водой. Вата постепенно впитывает воду. Поэтому время от времени приходится добавлять холодной воды.

Этим способом можно сохранить холодными не только молоко, но и сметану, простоквашу, сливки и другие молочные продукты.



Ватный термос

Чтобы поддерживать температуру в заквашенном молоке, можно применять ватный термос. Изготовить его не сложно.

Из марли вырезают два круга диаметром 80 см. На одном раскладывают вату ровным слоем, другим ее прикрывают. Все вместе простегивают. По окружности продевают шнурочек.

На изготовленный круг ставят закрытую посуду с заквашенным молоком, обернув ее предварительно чистой бумагой. Затем посуду обертывают ватным кругом. Шнурок затягивают.

Если температура воздуха в помещении, где будет находиться заквашенное молоко, очень низка, то поверх бумаги, в которую завернута бутылка или банка, рекомендуется положить грелку с горячей водой.

Ватный термос-мешок используют для поддержания температуры любой пищи.

Для кипячения молока, как и для приготовления молочных блюд детям, рекомендуется иметь отдельную кастрюльку. Она может быть алюминиевой, эмалированной или никелированной, в крайнем случае — медной или железной, но обязательно хорошо луженной.

Не следует пользоваться посудой, эмаль которой хоть немного раскрошилась.

Азбука здоровья

Н. Е. РАКОВСКАЯ



Поиски невидимок

Иные могут подумать — нет ничего проще пищи; ведь многие из нас смело судят о ее достоинствах и недостатках. Всякому понятно, что без питания не может существовать живой организм. Но какая пища полезнее для нас, каков состав пищевых веществ?

Ученые еще в прошлом веке выяснили, что пища человека содержит белки, жиры, углеводы и минеральные вещества, а также воду. Изучая состав пищи, для своих опытов они нередко использовали искусственные питательные смеси: из обычной пищи выделяли химически чистые белки, жиры, углеводы и минеральные вещества и готовили своеобразные блюда. Ими кормили разных подопытных животных. Наблюдая за животными, узнавали: сколько нужно организму белков? что случится, если не хватит в пище углеводов? какими вырастут животные, если лишить их жиров?



ШИПОВНИК.

Искусственные смеси мастерски готовил и молодой русский врач Лунин, работавший в 1880 г. над своей диссертацией в старом университетском городе Тарту. Особенно интересовался он тем, какое значение имеют для организма минеральные вещества.

Лунин ставил свои опыты на мышах. Он кормил их искусственной смесью, содержавшей все известные в то время питательные вещества, меняя лишь состав минеральных солей. Но мыши гибли, получая искусственную смесь, когда же Лунин запер их в клетки и стал кормить коровьим молоком, они почувствовали себя отлично.

После долгих сомнений, догадок Лунин понял, что в его искусственной смеси чего-то не хватает. Вероятно, естественная пища, кроме белков, жиров, углеводов и минеральных солей, содержит в ничтожных количествах другие вещества, которые остаются незамеченными. Опыты Лунина убедительно доказывали, что эти вещества необходимы. Ведь мыши гибли, не получая их. Конечно, и человек погиб бы, питаясь пищей, лишенной этих веществ.

Такой вывод и сделал Лунин. «Очевидно, — писал он, подводя итог своим наблюдениям, — в естественной пище, такой, как молоко, должны присутствовать в малых количествах, кроме известных, еще и неизвестные вещества, необходимые для жизни». Эти вещества, на существование которых указал Лунин, были витамины. О том, что в пище находятся какие-то еще не известные вещества, говорили и широко распространенные тогда болезни: пеллагра, цынга, бери-бери.

Многое можно приготовить из кукурузного зерна. Кукуруза — полезнейшее растение. Она дает крахмал и патоку, сахар, масло, спирт. Но в южных странах, где беднякам приходилось обходиться одной лишь кукурузой, нередко свирепствовала тяжелая болезнь — пеллагра. Она начиналась с кишечного заболевания. Потом на шее и руках больного появлялись красные пятна. Кончалось все это зачастую тяжелым нервным заболеванием. Но болезнь проходила, если больному давали печень, яйца. Прекрасно помогали пекарские и пивные дрожжи.

Большое недоумение у врачей вызвала и другая болезнь. До революции в русских селах обычно к весне, когда простой народ, забывая даже вкус мясных щей, рыбной ухи или молочной каши, перебивался, как говорится, с хлеба на квас, начиналась повальная болезнь, известная под названием «куриной слепоты».

Многих отважных путешественников и моряков безжалостно сваливала с ног цынга. Правда, в народе давно знали, как справляться и с этой тяжелой болезнью. Еще в древней Руси заготавливали сосновые «вершинки» — молодые побеги сосны. Из хвои готовили настой, им лечили цыngu. Знали и другие средства против цынги: шиповник, свежую зелень, квашеную капусту, зеленый лук, хрен.

В конце прошлого столетия в странах юго-восточной Азии стала свирепствовать не известная в Европе болезнь — бери-бери. Она начиналась с общей слабости. У больного немедали руки и ноги. Потом шею и ноги сводили судороги, сковывал паралич.

В Индонезии, Китае и Японии эта болезнь была нередкой гостьей. В эти-то края в 1890 г. приехал голландский врач Эйкман и поселился в приморском городе на острове Ява. Вскоре ему пришлось работать в местном госпитале и столкнуться с этой загадочной болезнью.

Не один год вел свои наблюдения Эйкман, пока не убедился, что бери-бери вызывает в сущности очень простая причина. Если питаться одним очищенным от отрубей, так называемым белым рисом, обяза-



СМОРОДИНА.



ОБЛЕПИХА.



тельно заболеешь бери-бери. Рисовые отруби излечивали больных бери-бери. Они и были тем продуктом, который позволил открыть секрет пищи. Польскому химику Казимиру Функу в 1912 г. удалось извлечь из отрубей неприятные на вкус желтые кристаллы, излечивавшие голубей, у которых намеренно вызывали бери-бери, давая им в пищу очищенный от отрубей белый рис.

Неизвестные вещества пищи, о существовании которых писал Луин, были, наконец, найдены, извлечены... Желтые кристаллы, выделенные из шелухи риса, назвали витамином, от латинского слова «вита» — жизнь.

Вскоре из различных овощей, мяса, молока, жира удалось извлечь другие витамины. Их стали обозначать буквами латинской азбуки. Вещество, отсутствие которого вызывает слабость зрения в сумерках, назвали витамином А. Вещество, излечивающее от цынги и скрывающееся в свежей капусте и овощах, получило название витамина С (цэ). Витамин, избавляющий от пеллагры, наименовали РР (пэ-пэ), излечивающий от бери-бери — В₁ (бэ прим), а предохраняющий от рахита — D.

Так получилась своеобразная азбука здоровья.

Немногим больше 75 лет назад ученые впервые открыли тайну витаминов. Но, пожалуй, ни одно открытие в медицине не получило сразу такой известности. Мы постоянно заботимся о том, чтобы в пище было необходимое количество витаминов. Когда же их все-таки не достает, мы пользуемся витаминами, которые выпускаются нашей промышленностью в виде конфет или сиропов.

Цветные шарики-драже

Весной в Поволжье, на Урале, в Башкирии цветет дикий шиповник. Колыхнутся под ветром розоватые и белые цветы и легкий аромат разносится по степи. А поздним летом кусты покрываются ярко-красными ягодами. В тех местах каждую осень собирают и заготавливают тысячи тонн ягод шиповника.

В лесах Сибири, на просторах Средней Азии и на склонах Кавказских гор растут раскидистые с серебристыми узкими листьями кусты облепихи. Из ее кисловатых желтых ягод местные жители с давних пор варили варенье, делали настойки.

Янтарно-желтый сок облепихи и запахом и вкусом напоминает ананас. Но особенно ценят сейчас облепиху за то, что в ней содержится много витаминов.

Плоды шиповника и облепихи — ценнейшее, но далеко не единственное сырье для нашей витаминной промышленности.

В Белоруссии, на Украине километрами тянутся поля моркови и тыквы. А посреди полей высятся корпуса заводов, где морковь и тыкву перерабатывают, выделяя из них витамины. Не только растительное, но и животное сырье нужно для того, чтобы добыть витамины. По водным просторам Антарктики и дальневосточных морей плавают советские китобойные флотилии. Громадная, весом до 400 кг, печень кита богата витаминами. Особенно много витаминов в печени дельфина. Много их и в печени акул и трески.

Советские ученые в результате долгих, кропотливых исследований научились получать витамины искусственно. В цехи витаминных заводов прибывают ящики с белым порошком — глюкозой, баки с хинолином —



бледно-желтой маслянистой жидкостью, добытой из каменноугольной смолы. Все это — сырье для витаминов.

Подолгу — пять, шесть, а иногда и больше дней — длится в цехах переработка сырья.

Шиповник, черную смородину, облепиху как бы «заваривают» в специальных аппаратах, без доступа воздуха, под высоким давлением. Содержащиеся в плодах и ягодах витамины извлекают из раствора и подвергают дополнительной обработке. Вместо тонны шиповника или черной смородины получают несколько десятков килограммов густого кисло-сладкого сиропа, богатого витамином С.

Еще сложнее и длительней процесс получения искусственных (синтетических) витаминов.

Витамины выпускаются в виде таблеток, в ампулах (для инъекций). Много витаминизированной продукции выпускает наша промышленность. Делают также знакомые каждому цветные шарики — драже.

В большой вращающийся котел загружают тысячи сахарных крупинок. Их смачивают, увлажняют сиропом, посыпают смесью сахарной пудры и витаминов. Когда на крупинках нарастет слой витаминов нужной толщины, большое трехрядное сито подхватывает их и сортирует. Мелочь возвращается в тот же котел, а шарики побольше катятся по желобу сита в другой котел. Здесь их опять увлажняют сиропом и посыпают уже чистой сахарной пудрой, чтобы защитить слой витаминов корочкой из сахара. Наконец, последняя сортировка, а потом и последний котел с голубым, красным, желтым, зеленым и оранжевым сиропом. Для каждого витамина установлен свой цвет.

В нарядных цветных одеждах выходят из последнего котла горошины. Им придают красивый глянец, припудривают.

Бесперебойно и точно работает фасовочная машина, с виду похожая на маленький арифмометр, к которому приделали воронку. В нее и поступают горошины. Машина сама отсчитывает их, а затем, подняв заградительный рычажок, пропускает коробочку с витаминами на конвейер. Остается наклеить этикетки. Коробочки с витаминами упаковывают и отправляют в магазины и аптеки.

Зачем нужны витамины?

Невелика ежедневная потребность человека в витаминах — всего навсего 100—150 мг. Если на стол сразу поставить завтрак, обед и ужин для одного человека, то тесно будет тарелкам, судкам, салатницам и стаканам. Но если из всей этой пищи выделить витамины, то получится крупинка величиной с просыное зернышко.

Между тем сколько неприятностей ждет нас, если этого зернышка не окажется в нашей пище.

Не получая витаминов, даже самый здоровый человек станет слабеть, у него начнут портиться зубы, ухудшится зрение. Он всегда будет чувствовать себя усталым, начнет чаще болеть. Особенно тяжело сказывается отсутствие витаминов на развитии молодого организма.

Витамины не лекарство, которое необходимо только во время болезни. Витамины нужны всегда, ежедневно. Без них не будут правильно использоваться в организме белки, жиры, углеводы и минеральные вещества, нарушится обмен веществ.





Детский организм особенно чувствителен к недостатку витаминов, потому что он растет, развивается и обмен веществ происходит в нем весьма энергично. Если ребенок получает необходимое количество витаминов, он легче переносит различные неблагоприятные условия внешней среды, менее восприимчив к инфекциям, реже болеет, а если и заболевает, то легче переносит болезнь.

Человеку нужны все витамины без исключения. Но у каждого витамина есть и свое прямое назначение.

Недостаток витамина А вызывает заболевания глаз: образование язвочек на роговице, понижение зрения в сумерках. Витамин А помогает сохранению нормального зрения. Этого витамина много в печени рыб, в говяжьей печени и почках, в сливочном масле, желтке яйца и особенно в рыбьем жире.

Витамин А благотворно влияет на состояние кожи и слизистых оболочек органов дыхания и пищеварения. При недостатке витамина А защитные свойства кожи и слизистых оболочек значительно понижаются. Кожа становится сухой, шероховатой. Микробы легко проникают в организм, вследствие чего могут развиваться различные инфекционные заболевания.

В помидорах, щавеле, салате, моркови и тыкве, шпинате, луке, абрикосах много особого вещества, называемого каротином. Попадая в организм человека, каротин превращается в витамин А. Чтобы каротин лучше усваивался и превращался в нашем организме в витамин А, следует добавлять к овощам и зелени какой-нибудь жир.

Большое значение для организма человека имеют витамины, объединенные в группу В (витамины В₁, В₂, РР и другие). При недостатке витамина В₁ нарушается нормальная деятельность нервной системы, дети быстрее устают, им труднее бывает сосредоточить внимание во время занятий, на уроках. Витамин В₁ помогает организму легче справиться с усталостью, сохранять бодрость и работоспособность.

Нетрудно обеспечить организм необходимым количеством витамина В₁. Его достаточно в ржаном хлебе и в пшеничном хлебе из муки простого помола, в овсяной, гречневой и ячневой каше. Особенно богаты витаминами В₁, В₂, РР пекарские дрожжи. Много их также в мясе, говяжьих почках, печени.

При недостатке витамина С у детей появляется бледность, ухудшается аппетит, они медленно прибавляют в весе, быстро устают. Отсутствие в пище витамина С усиливает восприимчивость детей к инфекционным заболеваниям.

Между тем витамин С в больших количествах содержится в свежей и кислой капусте, томатах, зеленом луке, шпинате, редьке и репе. Им особенно богаты рябина, черная смородина, шиповник, клубника, земляника, лимоны, апельсины. Достаточно витамина С и в картофеле. Поэтому зимой картофель может служить одним из главных источников витамина С.

Чтобы дети росли крепкими, стройными, им особенно нужен кальций и фосфор, из которых строятся кости. Кальция и фосфора откладывается достаточно, если организм получает витамин D. Если же витамина D будет недостаточно, организм ребенка станет плохо усваивать кальций и фосфор, содержащийся в пище, кости его станут размягчаться, искривляться.

Отсутствие или недостаток в организме ребенка витамина D приводит к заболеванию рахитом.

Витамин D может образовываться в теле под действием лучей солнца. Но ультрафиолетовые лучи, которые вызывают образование витамина D, не проходят через оконные стекла. Значит, ребенку надо больше бывать на воздухе, и тогда витамин D сам образуется в теле ребенка. В коже, особенно у детей раннего возраста, находятся жировые вещества, которые под влиянием солнечного света переходят в витамин D. Этот витамин способствует правильному обмену кальция и фосфора в организме ребенка и росту его скелета. Вот почему при рахите, когда в тканях недостаточно витамина D, пребывание ребенка на солнце очень полезно.

Витамин D встречается в продуктах в ничтожных количествах. Богаче других продуктов витамином D печень рыб, млекопитающих и птиц. На заводах этот витамин чаще всего получают из дрожжей в результате их длительной сложной химической переработки и облучения ультрафиолетовыми лучами. Принимать витамин D и витаминизированный рыбий жир можно только по совету врача.

Итак, хотя и невелика ежедневная порция витаминов в нашей пище, никогда нельзя забывать о ней. Нередки случаи, когда человеку надо не 100—150 мг витаминов ежедневно, а намного больше. Так бывает, например, во время болезни. Если ребенок заболевает, давайте ему пищу, особенно богатую витаминами. По совету врача купите готовые витамины, и ребенок легче справится с болезнью. Готовые витамины полезно давать ребенку зимой и ранней весной, когда в ежедневной пище их не хватает.

Никогда не надо забывать, что полноценная пища, в особенности для молодого, еще не окрепшего организма, должна быть богата не только жирами, белками, углеводами, минеральными веществами, но также и витаминами.

Новые витаминовые препараты

МНОГО НОВЫХ ВИТАМИННЫХ ПРЕПАРАТОВ ВЫПУСКАЕТ НАША ПРОМЫШЛЕННОСТЬ ДЛЯ ДЕТЕЙ.

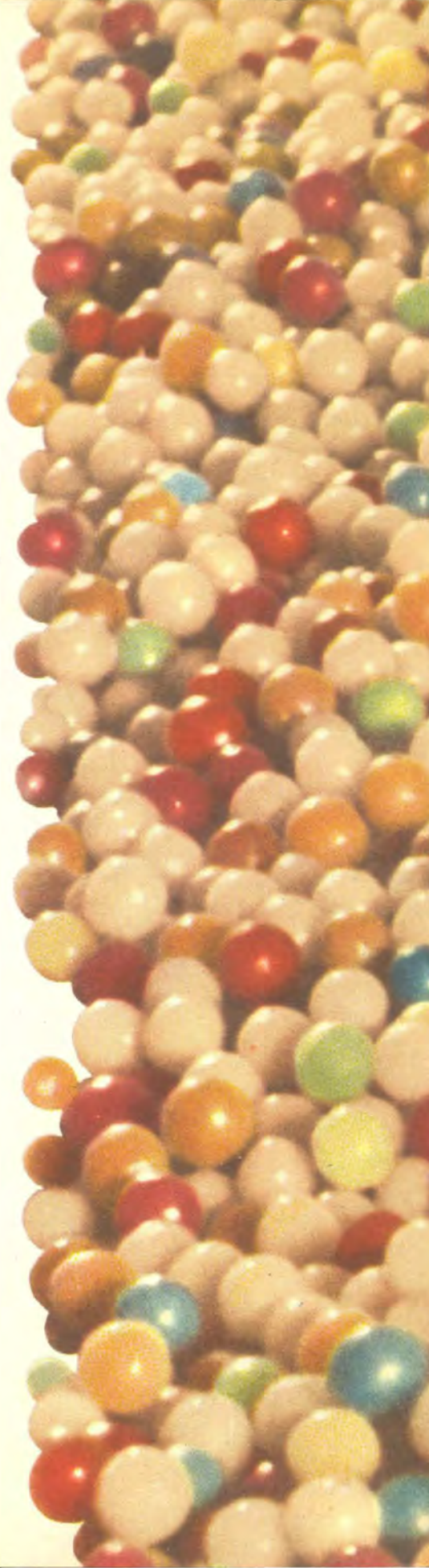
ДРОЖЖИ сухие в виде хлопьев, лишенные горечи, можно добавить к воде, молоку, салатам, супам, киселям или фруктовым сокам — и дети получат все необходимые витамины группы B.

ШИПОВНИК на виноградном, мандариновом или вишневом соках содержит много витамина C и очень приятен на вкус.

РЫБИЙ ЖИР дети часто неохотно пьют, в таких случаях можно давать препарат витаминов A и D на виноградном сиропе или эти же витамины с какао.

ПОЛИВИТАМИННЫЙ солодовый экстракт — всего 2 чайные ложки его удовлетворяют суточную потребность ребенка в витаминах A, B₁, C и D. Детям старше года можно давать поливитаминный шоколад или поливитаминный препарат на сгущенном молоке.

ПОСОВЕТОВАВШИЕСЯ С ВРАЧОМ, МОЖЕТЕ ЭТИ ВИТАМИННЫЕ ПРЕПАРАТЫ ДАВАТЬ ВАШЕМУ РЕБЕНКУ.





СЕМЕЙСТВО СОБРАЛОСЬ НА ДАЧУ—
В КУЛЬКИ, В КОРЗИНЫ И В МЕШКИ
СВЕТ МАМАША, ЧУТЬ НЕ ПЛАЧА,

ПАКЕТЫ САХАРА, МУКИ.
СМОТРЕТЬ НЕЛЬЗЯ БЕЗ СОЖАЛЕНИЯ:
С ПАПАШИ ГРАДОМ ЛЬЕТСЯ ПОТ!

Для самых маленьких

Г. С. КОРОБКИНА,

кандидат технических наук

С давних пор известно человеку большинство продуктов животного и растительного происхождения, из которых приготавливаются разнообразные блюда. Злаки растений, молоко, мясо, овощи и фрукты служат сегодня пищей, как и сотни лет назад. Быть может, потому нам кажется, что способы приготовления пищи из этих продуктов не изменяются. Многие скажут: каша остается кашей, а из молока вряд ли можно сделать что-нибудь новое.

Однако подобное мнение глубоко ошибочно. Как лучше организовать массовое производство пищи для детей, как сделать ее наиболее полезной, вкусной, питательной? Каким образом надо обрабатывать продукты, чтобы они долго сохранялись и могли быть доставлены в самые отдаленные районы страны? Об этом думают врачи, технологи, кулинары, микробиологи, работающие в научно-исследовательских институтах и на предприятиях пищевой промышленности.

Они изучают состав продуктов, их влияние на организм. В результате открываются новые свойства продуктов. Оказывается, что одни из них содержат ценные витамины, другие обладают способностью исцелять от каких-то недугов, третьи особенно богаты важными для детского организма минеральными солями. Но эти свойства часто проявляются лишь в том случае, если продукты подвергнуть специальной обработке. Так люди науки и производства разрабатывают новые методы изготовления концентратов.

Сегодня нам кажется обычным, естественным, что для детей раннего возраста можно получить отличную пищу на детской молочной кухне. И мать всегда спокойна: эта пища содержит необходимые питательные вещества, чисто приготовлена из самых свежих продуктов. Много миллионов детей нашей страны выросли здоровыми и крепкими благодаря тому, что их прикармливали молочными смесями, кефиром, творогом, киселями, приготовленными на детской молочной кухне.

Но не везде еще имеется возможность организовать детские молочные кухни, на которых изготавливаются эти смеси. Кроме того, летом очень трудно в течение суток сохранять молочные смеси, поэтому совершенно естественно, что возникла необходимость создания такого продукта детского питания, который долго сохраняется в любых условиях, легко транспортируется в самые отдаленные районы и не требует больших затрат времени на приготовление.

Для детей раннего возраста выпускаются рисовый, овсяный, гречневый отвары, сухие мо-

лочные смеси (Б-рис, В-рис), специальное сухое молоко для самых маленьких детей и многое другое.

В состав сухих молочных питательных смесей входят: молоко, сахар, овсяная, гречневая или рисовая крупа. Крупу очищают от различных посторонних примесей, затем насыпают в пароварочные котлы и долгое время варят, после чего чистый отвар отделяют от крупяной массы. Полученный жидкий отвар распыляют в струе горячего воздуха в специальной сушилке, после чего отвар превращается в сухую тонкую пленку. Отвар, лишенный воды, из которого приготавливают молочные смеси, представляет собой тонкий порошок. К этому порошку добавляют сухое молоко и сахар. После удаления из продукта почти всей воды он сохраняется более длительное время, не теряя своих питательных свойств.

Перед нами коробочка питательной смеси. Стоит вам опустить этот порошок в кипяток — и через несколько минут продукт готов. Питательные смеси хорошо усваиваются детским организмом.

К ЧЕМУ ВСЕ ЭТИ ЗАТРУДНЕНИЯ?
ВЕДЬ МОЖНО ЕХАТЬ БЕЗ ХЛОПОТ





Сухие смеси удобны не только в домашних условиях, а также в пути — при переездах с детьми раннего возраста. Эти смеси можно перевозить на любые расстояния, хранить очень длительное время: они не портятся.

Правительство приняло решение о производстве новых продуктов детского питания: молочных смесей, консервов овощных и фруктовых, мясо-овощных супов и др.

В связи с этим Институт питания Академии медицинских наук СССР совместно с другими научно-исследовательскими институтами разработал много новых видов детских продуктов, богатых витаминами, минеральными солями, хорошо усвояемыми белками, жирами и углеводами. Среди них большое место занимают сухие детские питательные смеси, которые применяются наряду с молочными смесями типа Б-рис или В-рис.

В состав новых молочных смесей (рисово-молочная смесь с морковью, овоще-мучная и другие смеси) входит не только молоко, сахар и различные крупы, но овощи и фрукты. Такое сочетание продуктов значительно улучшает питательную ценность смеси. Кроме того, эти смеси витаминизируются отваром из шиповника.

Много хлопот доставляет матери приготовление какой-нибудь протертой каши, в то время как сейчас каждая мать может приобрести в магазине коробочку рисовой, гречневой муки или мучной смеси для детского питания и, добавив ее в кипящее молоко, через 3—5 минут получить готовую кашу.

Вкусно и быстро можно приготовить для малыша протертую кашу из питательной смеси (рисовая мука с яблоками, толокно с овощами и др.), которая состоит из крупы, овощей или фруктов и отвара шиповника.

Для детей старше 6 месяцев очень полезен овощной суп-пюре. Состав супа: зеленый горошек, картофель, морковь, цветная капуста, томат, лук и молоко. Можно приготовить и мясной суп-пюре, если приобрести баночку с порошком мясо-овощного супа, приготовленного из протертой говядины и разных овощей.

Какие же преимущества имеют питательные смеси для детей раннего возраста?

Они отличаются высокой питательностью, хорошей усвояемостью и незначительным наличием в них влаги.

Обратите внимание на такой пример.

Мы знаем, что в молоке 87—88% влаги, а если из него удалить воду, то 1 кг концентрированного молока равен 8 кг цельного.

А вот другой пример.

Куриное яйцо содержит 73—75% влаги. Если воду из него удалить, то 1 кг яиц, превращенный в порошок, равен 4—4,5 кг яиц.

Приготовление питательных смесей полностью механизировано, что исключает возможность попадания в них микробов. Для предохранения смесей от действия влажного воздуха и света их упаковывают в плотно закрывающиеся коробочки.

Ранней весной в магазинах и на рынках бывает мало фруктов и овощей. Но это не беда. Весной можно купить консервированные и свежемороженые фрукты и овощи.

Наша промышленность выпускает консервированные фрукты и ягоды, отличающиеся хорошими вкусовыми качествами и высокой питательностью. Они с успехом могут быть использованы для питания детей — на завтрак, обед и ужин или в виде гарнира ко вторым блюдам, из них можно приготовить первые блюда. Эти консервы изготавливаются из свежих, нежных, отборных овощей, фруктов и ягод, очищенных от грубых несъедобных частей. Фрукты и овощи подвергаются специальной обработке, благодаря чему сохраняются в них ценные питательные вещества. Консервированные фрукты и овощи имеют цвет и аромат натуральных фруктов и овощей.

Для детей до года выпускают тонкоизмельченные овощи, фрукты, овощные и мясные супы-пюре, мясное пюре, пюре из печени с рисом и другие консервы, которые помогут матери разнообразить питание ребенка раннего возраста.

Питательные смеси и консервы для детского питания выпускаются в удобной и гигиеничной упаковке. Каждая коробочка или банка снабжена этикеткой с указанием количества продукта на разовое и дневное кормление, количества кормлений в сутки применительно к возрасту ребенка, способа приготовления продукта и ряда других полезных для матери советов.

Питательные смеси и консервы для детского питания направляются в различные населенные пункты; ими снабжаются комнаты матери и ребенка на вокзалах. Они продаются в продовольственных магазинах и ларьках.

Применение питательных смесей и консервов для детского питания значительно облегчает труд матери и обеспечивает ребенка вкусными, питательными и разнообразными блюдами.



Среди зимы наступит лето,
когда попробуешь ты это!

Плоды, ягоды и многие овощи быстро портятся и не могут храниться длительное время свежими. Зимой и весной для питания ребенка можно с успехом использовать свежемороженые плоды, ягоды и овощи. Перед замораживанием их сортируют, очищают от веточек, плодоножек, косточек, листьев и укладывают в стеклянные банки или картонные коробки. Некоторые плоды и ягоды, помещенные в банки, заливают сахарным сиропом или пересыпают сахаром. Замороженные плоды и ягоды сохраняют в себе все полезные вещества. По вкусу, питательности и содержанию витаминов они мало отличаются от свежих плодов и ягод.

В магазинах продаются замороженные земляника, малина, вишня, черная смородина, сливы, яблоки, груши, персики, дыня, а также сладкий зеленый горошек, стручковая фасоль, кукуруза, цветная капуста.

Свежемороженые плоды и ягоды едят в натуральном виде, используют для приготовления компотов, киселей, варенья. Перед тем как употреблять их в пищу, замороженные плоды и ягоды оттаивают. Хранить оттаявшие плоды и ягоды не следует, так как они быстро портятся.

Н. Е. ДЮБЮК,
кандидат медицинских наук





СОБЛЮДАЙТЕ

режим дня

В. Ф. ВЕДРАШКО,
кандидат медицинских наук.

Т. Н. БУНДИКОВА

Вы уже узнали, зачем нужна человеку пища и из чего она состоит. Но очень часто многие матери испытывают большие трудности, чтобы приучить ребенка есть с аппетитом.

Как добиться, чтобы у ребенка всегда был хороший аппетит, ибо хороший аппетит—один из признаков здоровья. Как добиться, чтобы полноценные продукты, получаемые ребенком, хорошо усваивались его организмом?

Ребенка не обучают дышать, сосать, спать, шевелиться. Однако его приучают сосать и спать в определенное время, его склонность к движению поощряют. Для развития ребенка одних врожденных свойств недостаточно, необходимо еще обучение, приобретение новых качеств. Если с первых дней жизни приучать ребенка к определенному режиму (распорядку дня), то есть правильному чередованию кормления, сна, прогулок, игр, купанья и т. д., то он будет нормально развиваться, у него, естественно, будет хороший аппетит, ребенок привыкает легко переносить колебания температуры.



СОН НА ВОЗДУХЕ.

Надо щадить сон ребенка

Распорядок дня зависит от возраста ребенка. Чем меньше ребенок, тем чаще его кормят и больше времени он спит. Не случайно в зимнее время медведь укладывается спать — «залегает на всю зиму в берлоге». Во время сна процессы обмена и затраты энергии резко снижаются, и медведь, не имея возможности в условиях суровой зимы доставать себе продукты питания, приспособился вести такой образ жизни, когда расходы его энергии сводятся к минимальным, то есть ложится спать.

Ребенок на первом году жизни не может сразу активно включиться в жизнь и, естественно, много спит, он даже ест в полусонном состоянии, а в течение первого месяца

жизни спит почти целые сутки. Необходимо следить, чтобы сон ребенка проходил ежедневно в одно и то же время.

Хороший сон необходим организму, так как сон восстанавливает силы, укрепляет организм ребенка. Во время сна принятая пища легче усваивается. Ребенок, который плохо или не вовремя спит, становится вялым, нервным, легко возбудимым, теряет аппетит, вес его падает.

Ухаживая и наблюдая за ребенком, вам не трудно было убедиться, что одинаковая пища принимается ребенком различно, в зависимости от того, в каком состоянии он находится в момент кормления. Если ребенок хорошо выспался, если он спокоен, весел, то он ест с аппетитом и пища усваивается его организмом хорошо, а следовательно, приносит ему больше пользы.

Теперь вам понятно, почему нужно щадить сон ребенка и какое влияние оказывает сон на аппетит его. Сон и аппетит — важнейшие показатели здоровья ребенка.



КТО НА ВОДЕ ИГРАЛ МЯЧОМ,
ТОМУ ПРОСТУДА НИПОЧЕМ!

Солнце, воздух и вода

Известно, что лучи солнца необходимы для развития и роста живого организма. Они убивают бактерии, благотворно действуют на кожу, улучшают обмен веществ.

Вы имели возможность наблюдать, как цветы своими головками поворачиваются и тянутся к солнцу. Лишенные солнечных лучей, растения становятся хилыми и погибают.

«Это было бледное, крошечное создание, напоминавшее цветок, выросший без лучей солнца. Несмотря на свои четыре года, она ходила еще плохо, неуверенно ступая кривыми ножками и шатаясь, как былинка; руки ее были тонки и прозрачны; головка покачивалась на тонкой шее, как головка полевого колокольчика; глаза смотрели порой так не по-детски грустно . . .», — так описывает Короленко в рассказе «В дурном обществе» ребенка, лишенного солнца.

Не зря горцы говорят: «Там, где много солнца,—там не нужны врачи».

Но солнцем надо пользоваться с большой осторожностью. Солнечные ванны дети могут принимать только по указанию врача. Увлечение солнцем может вызвать перегревание организма, ребенок слабеет, теряет аппетит, нарушается пищеварение; перегревание может привести к тепловому или солнечному удару.

Во время жары дети теряют много влаги и меньше едят. Для утоления жажды, особенно детям раннего возраста, можно давать остуженную кипяченую воду, морсы, слегка подслащенные компоты и др., но ни в коем случае для утоления жажды не следует давать молоко, так как молоко — еда, а не питье.

Потребность в кислороде у ребенка очень велика: за сутки он пропускает через легкие больше воздуха, чем взрослый. Именно этим и объясняется требование чаще проветривать комнату, где находится ребенок, несколько раз в день выносить его на прогулку.

В воздухе содержится кислород, необходимый клеткам и тканям организма. Без кислорода клетки и ткани гибнут. В основном кислород поступает в легкие, где, соприкасаясь с кровью, разносится последней по всему организму.

Объем легких ребенка не очень велик, легкие очень нежны, вот почему всякая примесь

к воздуху, вдыхаемому ребенком, наносит ему непоправимый вред.

Но не только при помощи легких осуществляется дыхание. Огромную роль в процессе дыхания имеет кожа. Процесс «кожного дыхания» (поглощение кислорода и выделение углекислоты через кожу) происходит энергичнее у детей и играет большую роль в общем обмене веществ. Этот процесс протекает нормально при чистоте кожи и при большом соприкосновении кожи с воздухом.

Грязь закупоривает кожные поры, в результате чего ребенок чувствует себя плохо, теряет аппетит. Воздух, прикасаясь с кожей ребенка, укрепляет ее, делает кожу менее восприимчивой. Организм человека выделяет через кожу вещества, губительно действующие на микробы. Чем кожа чище, тем сильнее действие этих веществ, тем больше погибает микробов.

Вода нужна не только для утоления жажды, вода нужна и для укрепления (закаливания) организма. Водное закаливание проводится путем обтирания, обливания, душей, ванн, речных и морских купаний.

На наших примерах каждая мать могла убедиться, насколько важно строго соблюдать режим дня, чтобы поддерживать у ребенка бодрое настроение и хороший аппетит. Но все эти процедуры, как-то: пользование солнцем, воздухом и водой, можно применять, считаясь с возрастом и общим состоянием здоровья ребенка. Поэтому в каждом отдельном случае необходимо советоваться с врачом.

Что такое аппетит?

Нам уже известно, что нормальное усвоение пищи зависит от многих причин: от состава пищи, от кулинарной обработки продуктов и т. д. Использование пищи организмом в большой мере зависит от количества выделяемых пищеварительных соков. «Возвратить аппетит человеку, — говорит И. П. Павлов, — это значит дать выработать хорошую порцию пищеварительного сока».

Аппетит возбуждается видом пищи, ее запахом, обстановкой, в которой она принимается. Чем с большей охотой ребенок садится за стол, тем сильнее выделяется у него пищеваритель-



ПУСТЬ ВАМ ИЗВЕСТНО БУДЕТ ВСЕМ,
ЧТО КАЖДЫЙ ДЕНЬ МОРКОВЬ Я ЕМ!

ный сок. Часто даже при одном воспоминании о еде «текут слюнки», увеличивается количество слюны.

Во рту пищу смачивает слюна, и нам кажется, что слюна у нас всегда бывает одинаковая. Это совсем не так. Если мы едим мясо, железы выделяют немного густой слюны, если едим кислую конфету или пьем кислую жидкость, выделяется много жидкой слюны, если мы будем есть картофель, в котором много крахмала, в слюне будет много пталина — вещества, которое помогает переваривать крахмал.

Так приспособляется работа слюнных желез к переработке разнообразной пищи.

Все органы пищеварения работают очень точно, согласованно и вполне приспособлены для переработки пищи.

Режим питания

Очень большое значение для усвоения пищи имеет режим питания, то есть правильное распределение приемов ее в течение дня.

Если ребенок принимает пищу всегда в определенные часы, то именно в это время и происходит усиленное выделение пищеварительных соков. Работами советских ученых доказано, что при правильных промежутках между кормлениями к часу приема пищи создается здоровый аппетит — «рефлекс на время», как говорил И. П. Павлов. При запаздывании с кормлением расстраивается налаженная работа пищеварительных желез, уменьшается выделение пищеварительных соков и постепенно пропадает аппетит. Промежутки между приемами пищи обеспечивают возможность полного переваривания в желудке ребенка ранее принятой им пищи, а также появление ко времени следующего кормления некоторого чувства голода.

Дети в возрасте от одного года до полутора лет обычно едят пять раз в день. Дети



КУКЛЫ, КУБИКИ, ЗАБАВЫ,
РЯДОМ СКАЧЕТ СОБАЧОНКА—
ТАК, МАМАША, НИКОГДА ВЫ
НЕ НАКОРМИТЕ РЕБЕНКА!

старше полутора лет должны получать питание четыре раза в день:

первый прием пищи — завтрак в 8—9 часов утра, второй — обед в 12—13 часов, третий — полдник в 16—16 ч. 30 м., четвертый — ужин в 20—20 ч. 30 м.

Необходимо следить, чтобы первое кормление — завтрак — ребенок получал не позже 9 часов утра, так как нарушение этого времени нарушит режим питания в течение всего дня.

Установленные часы приема пищи необходимо строго соблюдать. В промежутках между ними дети не должны получать никакой еды. Сладости, фрукты, ягоды следует также давать в определенное время.

Известно, что употребление сахара, сладостей в промежутках между кормлениями понижает выделение слюны иногда на длительное время. Пить ребенку надо давать также в определенное время. Для этого в пищу должно включаться такое количество жидкости, которое удовлетворяло бы потребность растущего организма. С этой целью к каждому кормлению добавляется жидкое блюдо: в завтрак — молоко, кофе, чай; в обед — суп, компот, кисель. Можно давать ягоды, фрукты, так как многие из них содержат большое количество жидкости (до 95%); на полдник — молоко, кефир, простокваша, чай, настой шиповника, фрукты; к ужину также дается одно жидкое блюдо — кисель, молоко и т. д.

Строго соблюдая часы приема пищи, в то же время нельзя допускать торопливости во время еды. Кормить ребенка надо терпеливо. Дети должны привыкнуть спокойно и тщательно пережевывать пищу, так как во время пережевывания выделяется больше слюны, что способствует лучшей обработке пищи.

Нельзя допускать, чтобы дети ели наспех, жадно, но не следует затягивать время пребывания ребенка за столом. Длительность обеда не должна превышать 30 минут.

Если мать действительно будет точно и систематически соблюдать режим дня ребенка, то есть правильное чередование кормления, прогулок, игр, купанья и т. д., то она не будет испытывать никаких трудностей в организации правильного режима питания, ей не придется жаловаться на плохой аппетит у ребенка, прибегать к угрозам и наказаниям, и ребенок будет расти здоровым, крепким и дисциплинированным.



Запомните

РЕБЕНКА НАДО КОРМИТЬ В УСТАНОВЛЕННЫЕ ЧАСЫ.


ДАВАТЬ В ПИЩУ ТОЛЬКО ТО, ЧТО ПОЛАГАЕТСЯ ПО ВОЗРАСТУ.

НЕ ДОПУСКАТЬ КОРМЛЕНИЯ ФРУКТАМИ, СЛАДОСТЯМИ В ПРОМЕЖУТКИ
МЕЖДУ ЗАВТРАКОМ, ОБЕДОМ И УЖИНОМ.

ПЕРЕД КОРМЛЕНИЕМ ТЩАТЕЛЬНО МЫТЬ РУКИ СЕБЕ И РЕБЕНКУ.

ВЫДЕЛИТЬ ДЛЯ РЕБЕНКА ОТДЕЛЬНУЮ ПОСУДУ И ПОЛОТЕНЦЕ.

КОРМИТЬ РЕБЕНКА МЕДЛЕННО, СПОКОЙНО, ТЕРПЕЛИВО, ДАВАЯ ЕМУ
ВОЗМОЖНОСТЬ ХОРОШО ПРОЖЕВЫВАТЬ ПИЩУ.



Гигиена приготовления пищи

Ю. И. ШИЛЛИНГЕР,
кандидат медицинских наук

Чистота приготовления и доброкачественность продуктов — одно из главных требований, предъявляемых к пище для детей.

Детский организм обладает сравнительно слабой сопротивляемостью многим болезням. Так, дети в гораздо большей степени, чем взрослые, подвержены желудочно-кишечным заболеваниям, микробы которых обычно заносятся в организм вместе с пищей. Чтобы предохранить ребенка от таких заболеваний, надо готовить ему пищу из свежих, вполне доброкачественных продуктов, тщательно следить за чистотой.

Нередко пища портится, загрязняется и становится опасным источником заражения в процессе ее хранения или приготовления. Так случается, когда вы, купив вполне свежий, полноценный продукт, не позаботились о том, чтобы сохранить его, не соблюдали чистоты.

Пищевые продукты прокисают, бродят, гниют, если в них попадают и размножаются молочнокислые, гнилостные и другие бактерии. Не случайно пищевые продукты и готовая пища быстрее портятся, когда их хранят в недостаточно чистой посуде, на которой, естественно, имеется много бактерий. Холод препятствует размножению бактерий, а кипячение, высушивание и воздей-



ствии многих химических веществ убивает их. На этом основаны способы хранения пищевых продуктов.

Особую опасность представляет для ребенка заражение продуктов различными болезнетворными микробами, и в частности микробами, вызывающими дизентерию, брюшной тиф, туберкулез и другие болезни. Внешне продукт, в который попали такие микробы, может сохранять все свои качества, и определить, заражены ли продукты, в обычных условиях невозможно.

В таком случае единственное средство уберечь ребенка от заболевания — кормить его пищей, приготовленной из проверенных продуктов, тщательно мыть все, что ребенок ест в сыром виде.

Мясо и молоко следует покупать только в магазине или на колхозном рынке, где они проверяются ветеринарным надзором. Нельзя покупать мясо, молоко, масло или творог с рук у случайных продавцов.

Источником заражения пищи бывает иногда больной человек. Приготавливая пищу, необходимо внимательно следить за тем, чтобы при чихании и кашле брызги слюны и мокроты не попадали на нее.

Загрязненные пищевые продукты не только вызывают инфекционные заболевания, но еще чаще становятся причиной заражения глистами. Выделяясь с испражнениями

больных людей, яйца глистов попадают в почву и водоемы, а оттуда на овощи, фрукты и ягоды. Дети могут легко заразиться глистами, если им давать немывые сырые овощи и фрукты, даже непосредственно с грядки. Дети, зараженные глистами, становятся вялыми, малокровными и отстают в весе и росте от своих здоровых сверстников.

Для предохранения детей от глистов или других заболеваний со-



вершенно необходимо, чтобы они перед едой мыли руки.

Немало зла приносят мухи, тараканы, мыши и крысы. Мухи — обитатели помоек, мусорных ящиков и уборных. Тараканы большей частью ютятся на кухне там, где собирается пыль и грязь. Попадая в места хранения продуктов, мухи и тараканы на лапках своих приносят частицы грязи и нечистот, а вместе с ними и микробы.

ГОТОВЫЕ БЛЮДА ХРАНИТЕ В ШКАФУ ИЛИ ЗАКРЫВАЙТЕ КРЫШКОЙ. ХЛЕБ И САХАР ПРИКРЫВАЙТЕ САЛФЕТКОЙ, МАРЛЕЙ.

В ЛЕТНЕЕ ВРЕМЯ ЗАЩИЩАЙТЕ ОКНА СЕТКОЙ ИЛИ МАРЛЕЙ. ПОВЕСЬТЕ НА ОКНО УЗКИЕ БУМАЖНЫЕ ПОЛОСКИ: ОНИ БУДУТ КОЛЕБАТЬСЯ ОТ ВЕТРА И ОТПУГИВАТЬ МУХ.

ПОСЛЕ ЕДЫ НЕ ОСТАВЛЯЙТЕ НА СТОЛЕ ГРЯЗНОЙ ПОСУДУ, КРОШЕК САХАРА, КУСОЧКОВ ХЛЕБА.

Как определить качество продуктов?

Приготовляя пищу ребенку, можно оценить доброкачественность продуктов по их вкусу, цвету, запаху и внешнему виду.

Доброкачественное мясо на разрезе почти сухое. Если надавить на него пальцем, образующаяся ямка быстро выравнивается. Бульон, сваренный из свежего мяса, имеет приятный запах и вкус. Жир на таком бульоне плавает в виде крупных капель.

Для определения запаха мяса нужно нагреть нож или вилку и проколоть мясо. Если мясо недоброкачественное, то нож или вилка будет иметь неприятный запах.

У доброкачественной парной рыбы гладкая, блестящая, плотно прилегающая к телу чешуя, глаза выпуклые и прозрачные, жабры имеют ярко-красный цвет, брюшко не вздутое, мясо с трудом отделяется от костей. При погружении в воду такая рыба тонет. Бульон из доброкачественной парной рыбы прозрачен и имеет хороший запах. Рыба, замороженная живой при естественном холоде, не уступает по качеству свежей рыбе и полезна детям.



Мясо, рыбу, молоко и другие скоропортящиеся продукты следует держать на холоде. При низкой температуре значительно увеличивается срок их хранения.

Чтобы проверить качество яиц, их просматривают на свет (на электрическую лампочку), солнце. Доброкачественные яйца обычно имеют бледно-оранжевый цвет. У испорченных яиц при таком просмотре обнаруживаются темные пятна. Ни в коем случае нельзя есть испорченные куриные яйца. Яйца уток и гусей часто бывают заражены возбудителями желудочно-кишечных заболеваний и употреблять их в пищу нельзя.

Мука и крупы не должны иметь затхлого или постороннего запаха и горького привкуса. Если сжать в горсти немного доброкачественной муки, а потом разжать руку, то мука рассыпается.

Хранить муку, крупу, макароны, сахар, соль и другие сухие продукты лучше всего в стеклянных банках. В проросшем картофеле, позеленевшем на свету, скопляется ядовитое вещество — соланин. Такой картофель нельзя употреблять в пищу.

Грибы необходимо тщательно осматривать, следить, чтобы в пищу не попали ядовитые грибы, которые могут вызвать отравление. Детям можно давать только хорошо известные съедобные грибы: белые,



подберезовики и подосиновики. Особенно хорошо использовать сушеные грибы для приготовления грибных супов и соусов.

Детям раннего возраста давать грибы не рекомендуется.

Соблюдайте чистоту приготовления пищи

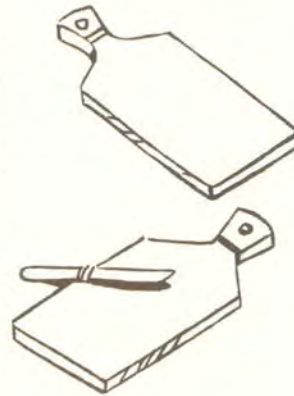
Только тщательно и опрятно приготовленная пища вкусна, полезна и не может вызвать желудочно-кишечных заболеваний у ребенка. Этим и определяются основные санитарно-гигиенические требования, которые необходимо соблюдать при изготовлении пищи.

Прежде всего следует запомнить, что ребенок должен получать, как правило, свежеприготовленную пищу и что длительное хранение готовых блюд приводит к ухудшению их качества.

На вареные и жареные продукты могут попасть микробы с кухонной доски, на которой лежало сырое мясо. Поэтому нужно иметь две отдельные кухонные доски, а чтобы доски не смешивать, желательнее сделать на них пометки.

Особенно тщательно следует готовить фарш. Кухонные доски, нож и мясорубка должны быть совершенно чистыми. Пропустив мясо, мясорубку необходимо разобрать, вымыть горячей водой, ошпарить кипятком и высушить. Вареное мясо пропускают через мясорубку, предварительно промыв ее. Фарш из вареного мяса, прежде чем дать детям, кипятят в бульоне или поджаривают.

Котлеты или биточки из мясного или рыбного фарша жарят около 10—15 минут, а затем ставят в горячий жарочный шкаф на 5—7 минут. При таком приготовлении котлет полностью уничтожаются микробы. Готовые котлеты на разрезе имеют серый цвет, а недостаточно прожаренные — розовый цвет.



Посуду и кисею, которые используются при изготовлении фруктовых и овощных соков, нужно вначале вымыть, а затем ошпарить кипятком.

Посуда, в которой готовят пищу, не должна иметь углублений, чтобы ее легко было мыть и чистить. Лучше всего готовить пищу детям в алюминиевых или эмалированных кастрюлях с неповрежденной эмалью. Нельзя готовить и хранить пищу в медной нелуженой посуде, а также в посуде из оцинкованного железа. Медь и цинк легко растворяются в кислых жидкостях — борще, киселе — и могут вызвать отравление. В воде цинк не растворяется, и поэтому тазы из оцинкованного железа можно применять для мытья посуды, а ведра — для хранения воды.

Кухонные доски и кухонный стол должны быть гладкими, тщательно выстроганными, без выбоин и щелей, чтобы в них не попадала грязь и удобней было их мыть.

Руки и одежда приготовляющего пищу должны быть безукоризненно чистыми. Перед тем как приступить к приготовлению пищи, необходимо тщательно вымыть руки теплой водой с мылом и почистить ногти. Голову нужно завязывать чистой косынкой. Сверх обычной одежды следует надеть чистый фартук или носить на кухне платье из легко стирающейся хлопчатобумажной ткани. Каждый раз при переходе от грязной работы на кухне (переборка и чистка овощей, уборка помещения) к более чистой, а также после посещения туалета необходимо тщательно мыть руки.

Как мыть посуду, убирать кухню?

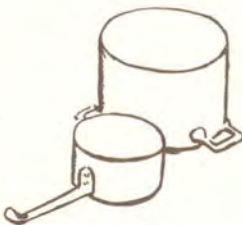
Столовая и чайная посуда для детей должна быть фарфоровая или фаянсовая, несколько меньшая, чем посуда для взрослых. Не следует детям пользоваться деревянной ложкой, так как в порах дерева могут задерживаться микробы и грязь.

Столовая посуда моется сразу после использования. Сначала посуду очищают от остатков пищи мочалкой, а потом моют мочалкой или щеткой в тазу горячей водой, добавляя в воду щепотку соды или горчицы; посуду можно мыть с мылом. Вымытую посуду ополаскивают в чистой горячей воде, обдают кипятком и ставят дном вверх, чтобы она обсохла, или вытирают чистым полотенцем.

Вилку и нож, которыми пользуется ребенок, вначале вытирают бумагой, чтобы снять с них остатки пищи. Затем их моют в горячей воде с мылом, ополаскивают и насухо вытирают. Хорошо чистить ножи и вилки толченым кирпичом или песком, а уже потом мыть.

Посуду, в которой готовят пищу ребенку, следует мыть так же, как и столовую. Присохшие или пригоревшие остатки пищи не нужно соскабливать ножом, так как при этом можно повредить полуду или эмаль. Надо налить в посуду теплой воды и дать ей постоять, спустя некоторое время остатки пищи легко можно удалить. Кухонные доски и скалки также нужно мыть горячей водой с содой.

Детскую столовую и чайную посуду, салфетки и полотенца, а также столовые приборы — ложку, вилку и нож — хранить отдельно от других хозяйственных предметов и от остальной посуды, например на другой полке в том же шкафу.



Окончив приготовление пищи и мытье посуды, надо тщательно вымыть кухонный стол горячей водой с содой, пользуясь при этом мочалкой или щеткой.

Ежедневно нужно убирать кухню. Пыль с мебели снимают влажной тряпкой. Полы и плиту на кухне моют с мылом, содой или щелоком не реже чем один — два раза в неделю. Помимо щетки и тряпки, для мытья кухни нужно иметь специально выделенное ведро или таз. Не реже одного раза в месяц следует обметать стены и потолки, а двери и оконные рамы и подоконники протирать влажной тряпкой.

На кухне нельзя хранить никаких лишних предметов и особенно одежды. Не следует заходить на кухню в верхней одежде и галошах. Для отходов на кухне необходимо иметь исправное ведро с плотно закрывающейся крышкой и ручкой. Выносить отбросы и промывать ведро для мусора с мылом и содой нужно ежедневно. Нельзя оставлять кухонные отходы на ночь, так как в теплом помещении, особенно летом, они могут стать местом размножения микробов и мух.

Кухонные полотенца

всегда должны быть сухими, чистыми; естественно, что для этого их надо менять почаще.

Для чайной и обеденной посуды следует иметь отдельные полотенца.

Полотенце, которым вытирают детскую посуду, нельзя употреблять для общей посуды.



СОБЛЮДАЯ ЭТИ ПРАВИЛА, ВЫ СОЗДАДИТЕ БЛАГОПРИЯТНЫЕ УСЛОВИЯ ДЛЯ ВАШЕГО РЕБЕНКА, ЧТОБЫ ОН РОС ЗДОРОВЫМ И КРЕПКИМ. ПОМНИТЕ, ЧТО ЧИСТОТА ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ.



О т ч е р о
Д Е Т И
п л о х о е д а т

Н. Р. ЭЙГЕС

Много огорчений и забот доставляет родителям плохой аппетит у детей. Между тем именно от родителей во многом зависит, чтобы у ребенка был хороший аппетит. Плохим аппетитом страдают дети большей частью в тех семьях, где не соблюдаются определенные часы кормления.

Легко «перебить» у ребенка аппетит, если давать ему перед едой сладости. Между тем родители нередко дают детям незадолго до приема пищи то конфету, то печенье, то стакан молока. Конечно, ребенок после этого не сможет есть с аппетитом за столом.

Часто можно наблюдать, как мать, идя с ребенком с рынка или из магазина, сует ему в руку кусок хлеба, яблоко, печенье, баранку, конфету. Такая еда негигиенична и непременно

испортит аппетит. Ребенок ест без аппетита, если его посадили за стол тотчас после того, как он много бегал и резвился. Успокоившись, ребенок начинает есть нормально.

Разного рода сильные переживания не только неприятного характера, но и приятные могут привести к снижению аппетита. Болевые ощущения, обида, огорчения отражаются на нервной системе, вызывают различные расстройства, а в связи с этим ухудшение аппетита. Очень часто даже приятные и интересные занятия, если ими злоупотребляют, вызывают общее утомление, даже переутомление и потерю у ребенка аппетита.

Обычно еда связана у ребенка с приятными переживаниями. Уже самое приготовление к при-

У ребенка бывает плохой аппетит, если мать нарушает эти правила

ему пищи способствует появлению аппетита. Ребенок должен вымыть руки, достать нагрудник, сесть на постоянное, удобное место за столом.

Другое дело, если обед для ребенка связан с неприятными переживаниями. Так бывает, например, когда его принуждают есть. В таких случаях у ребенка вырабатывается отрицательное отношение ко всей обстановке, связанной с процессом еды. И нередко аппетит пропадает при одном напоминании о еде.

Особенно важно разнообразить пищу детей. Однообразная пища перенасыщает организм каким-либо питательным веществом, и, естественно, организм относится к нему отрицательно. Если ребенка в течение длительного времени кормить одним каким-либо блюдом в обильном количестве, у ребенка надолго пропадает аппетит к нему. Не раз приходилось наблюдать детей, которые в результате переедания в течение ряда лет питают отвращение к блинам, яйцам и т. п. Любимое блюдо или лакомство, если им злоупотребляют, перестает быть любимым, «приедается». В таких случаях очень важно правильно подбирать блюда, исключая надоевшие и вводя новые, в результате чего аппетит быстро восстанавливается. Если же стараются сломить «упрямство» ребенка и продолжают кормить его однообразной пищей, то редко удается добиться желаемого результата.

В жаркое время года у большинства здоровых детей аппетит обычно снижается. Особенно заметно это при переезде детей из северных областей на юг. Жара вызывает повышенную жажду, сопровождающуюся большей частью пониженным аппетитом, в особенности к жирной пище. Под влиянием перегревания уменьшается выделение пищеварительных соков. Поэтому настоящее кормление детей в жаркие месяцы, не считаясь с состоянием ребенка, может привести к острым расстройствам пищеварения.

В жаркие дни детям следует гулять в прохладном, тенистом месте, а перед едой полезно испускать ребенка или сделать ему обливание. Чрезвычайно полезны для маленьких детей игры у тазов с водой, куда кладут резиновые и целлулоидные игрушки — все эти мероприятия способствуют закалке ребенка, хорошему сну, аппетиту и жизнерадостному настроению.

Плохой аппетит у детей может быть вызван воспалительными процессами в носу и носоглотке, а также глистами, малярией, болезнями почек, ушей, туберкулезом, повышенной возбудимостью нервной системы, часто повторяющимися анги-



Ни в коем случае

- НЕ КОРМИТЬ НАСИЛЬНО.
- НЕ ОТВЛЕКАТЬ ОТ ЕДЫ РАЗГОВОРАМИ, ЧТЕНИЕМ, ИГРОЙ.
- НЕ КОРМИТЬ РЕБЕНКА НА ХОДУ.
- НЕ ПРИМЕНЯТЬ ПООЩРЕНИЙ ЗА СЪЕДЕННОЕ, УГРОЗ И НАКАЗАНИЙ ЗА НЕСЪЕДЕННОЕ.
- НЕ РАЗВИВАТЬ ЖАДНОСТЬ, ЗАСТАВЛЯЯ ЕСТЬ, ЛИШЬ БЫ НЕ ДОСТАЛОСЬ ДРУГОМУ РЕБЕНКУ.
- НЕ ОБНАРУЖИВАТЬ СВОЕГО ВОЛНЕНИЯ ПО ПОВОДУ ОТКАЗА РЕБЕНКА ОТ ЕДЫ.



Поощряйте

- ЖЕЛАНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНО ЕСТЬ.
- СТРЕМЛЕНИЕ РЕБЕНКА УЧАСТВОВАТЬ В СЕРВИРОВКЕ И УБОРКЕ СТОЛА.



Не разрешайте

- РАЗМАЗЫВАТЬ ПИЩУ ПО ТАРЕЛКЕ.
- ВОДИТЬ РУКАМИ ПО СТОЛУ.
- РАЗДВИГАТЬ ТАРЕЛКИ, ИГРАТЬ ЛОЖКОЙ.
- ПРОВОВАТЬ ТРЕТЬЕ БЛЮДО (СЛАДКОЕ), ПОКА НЕ СЪЕДЕНЫ ПЕРВОЕ И ВТОРОЕ БЛЮДА.
- ВЫХОДЯ ИЗ-ЗА СТОЛА, БРАТЬ С СОБОЙ ЕДУ.
- ВСТАВАТЬ ИЗ-ЗА СТОЛА, НЕ ОКОНЧИВ ЕДЫ И БЕЗ РАЗРЕШЕНИЯ ВЗРОСЛЫХ.



Приучайте

- ПЕРЕД ЕДОЙ ТЩАТЕЛЬНО МЫТЬ РУКИ.
- ЖЕВАТЬ ПИЩУ С ЗАКРЫТЫМ РТОМ.
- КУШАТЬ ТОЛЬКО ЗА СТОЛОМ.
- ПРАВИЛЬНО ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЛОЖКОЙ, ВИЛКОЙ И НОЖОМ.
- ВСТАВАЯ ИЗ-ЗА СТОЛА, ОСМОТРЕТЬ СВОЕ МЕСТО, НЕ ПРОЛИТО ЛИ, НЕ ОСТАВЛЕНЫ ЛИ КРОШКИ.
- ОКОНЧИВ ЕДУ, ЗАДВИНУТЬ СТУЛ И ПОБЛАГОДАРИТЬ.

нами и пр. Родители должны внимательно следить за состоянием здоровья ребенка, точно придерживаться советов врача не только во время его болезни, но и когда он здоров. Но есть дети — большей частью это нервные дети, — у которых во время еды выделяется мало слюны, они с трудом едят плотную пищу (запеканки, сухие котлеты, без подливки); таким детям надо сухую пищу поливать жидкой подливкой или давать запивать соком от компота, жидким киселем или даже просто теплой водой — тогда они охотно все съедят.

Плохо едят дети, которые мало бывают на воздухе, мало двигаются и от этого становятся вялыми. Родители часто забывают, что гимнастические упражнения, к которым надо приучать ребенка уже с 4—5 месяцев жизни, способствуют не только укреплению мышечной системы, органов дыхания, кровообращения, но и пищеварению. Необходимо приучать ребенка спать в комнате с открытой форточкой — все это закаляет его и возбуждает аппетит.

За едой ребенок должен быть совершенно спокоен; ничто не должно раздражать или отвлекать его. Нужно всячески способствовать тому, чтобы ребенок ел сосредоточенно. Маленького ребенка, который сам еще не умеет пользоваться ложкой, следует кормить медленно, спокойно, ждать, пока он прожует, проглотит пищу и, открыв рот, потянется к ложке. Если ребенку поспешно суют ложку за ложкой в рот, то он отворачивается, раздражается, начинает бояться ложки.

Возбуждению аппетита ребенка способствует самостоятельное пользование ложкой, вилок — он начинает есть значительно охотнее. С 1½ лет ребенка надо приучать самостоятельно пользоваться ложкой, а с 3 лет — и вилок.

Легко возбудимые дети отвлекаются всем, что они видят вокруг, и не могут сосредоточиться на еде. За столом они много болтают, вскакивают и убегают, не окончив есть. Таких детей надо кормить в спокойной обстановке. Родители часто делают большую ошибку, стараясь как-нибудь «заговорить» ребенка, развлечь его игрой, лишь бы он ел.

Дети замечают тревожное отношение родителей к их плохому аппетиту, и тогда они заставляют взрослых показывать за едой картинки, рассказывать сказки, включать радио, даже танцевать.

Нередко взрослые так ведут себя во время кормления, что сами становятся виновниками

ухудшения аппетита у детей, и кормление превращается в сложную и утомительную процедуру.

Все попытки развлечь ребенка во время еды не ведут ни к чему хорошему: ребенок не приобретает аппетита, а лишь привыкает есть, не замечая пищи. Но для хорошего переваривания и усвоения пищи нужно, чтобы вид пищи, ее запах вызывали выделение соответствующими железами слюны и желудочного сока.

Иногда родители прибегают к угрозам и наказаниям, заставляя съесть всю порцию, или обещают ребенку награду за съеденный суп или котлету. Все это вредно отражается на характере ребенка. Он начинает пользоваться таким отношением родителей, чтобы добиться исполнения своих прихотей.

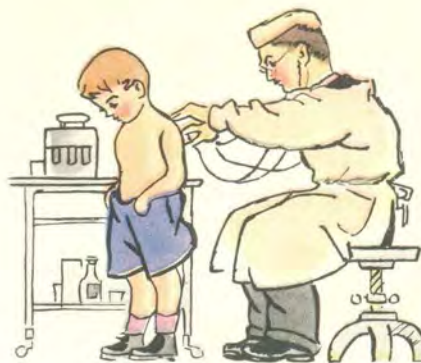
Ни в коем случае нельзя кормить детей насильно, чтобы не вызвать у ребенка рвоты. Только от одного вида пищи у ребенка могут быть рвотные движения. Отучать от этого бывает очень трудно. Взрослые должны быть сдержанны во время кормления ребенка. Если ребенок ест самостоятельно, лучше отойти и издали наблюдать за ним.

Следует отметить, что дети, которые воспитываются в яслях, детских садах, очень редко страдают отсутствием аппетита. И часто родители бывают крайне удивлены, когда их ребенок дома отказывается от еды, несмотря ни на какие старания родителей, а в детском саду отлично ест. Это объясняется правильной организацией кормления в детском саду. Новая обстановка, коллектив других детей хорошо влияют на ребенка и он ест охотнее.

Таким образом, ухудшение аппетита у ребенка может быть результатом разнообразных причин, как связанных с состоянием самого ребенка, так и зависящих от окружающих условий.

Чтобы предупредить ухудшение аппетита, необходимо тщательно соблюдать все правила ухода за ребенком, строго соблюдать установленный распорядок дня, не допуская срывов его. Каждая мать должна знать, что у ребенка бывает плохой аппетит, если она нарушает правила, которые мы помещаем на этих страницах.

Только при правильном воспитании ребенка можно выработать у него полезные привычки.



Обязательно

ВНИМАТЕЛЬНО СЛЕДИТЬ ЗА СОСТОЯНИЕМ ЗДОРОВЬЯ РЕБЕНКА.

ТОЧНО ПРИДЕРЖИВАТЬСЯ СОВЕТОВ ВРАЧА.

СВОЕВРЕМЕННО НАЧАТЬ ПРИКОРМ.

КОРМЛЕНИЕ ПРОВОДИТЬ В ОПРЕДЕЛЕННЫЕ ЧАСЫ.

НОВЫЕ БЛЮДА ВВОДИТЬ ПОСТЕПЕННО, НО СИСТЕМАТИЧЕСКИ И НАСТОЙЧИВО.

РАЗНООБРАЗИТЬ БЛЮДА, СЧИТАЯСЬ ПО МЕРЕ ВОЗМОЖНОСТИ СО ВКУСОМ РЕБЕНКА.

ВЗРОСЛЫЕ ПОКАЗЫВАЮТ ДЕТЯМ ПРИМЕР АККУРАТНОЙ ЕДЫ.



Помните

ДЕТЯМ НЕЛЬЗЯ ЕСТЬ ИЗ ОБЩЕЙ ТАРЕЛКИ. ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ОБЩЕЙ ЧАШКОЙ И ЛОЖКОЙ.

УПАВШЮ НА ПОЛ ПИЩУ ЕСТЬ НЕЛЬЗЯ, ТАК КАК ОНА ЗАГРЯЗНЕНА

ПРЕЖДЕ ЧЕМ ЕСТЬ ФРУКТЫ, ЯГОДЫ, НАДО ОБЯЗАТЕЛЬНО ИХ ВЫМЫТЬ.



ЭТОТ МАЛЬЧИК ПО УТРАМ
ОБУВАТЬСЯ МОЖЕТ САМ.

Полезные привычки и навыки

Е. А. НИКОЛАЕВА

«Я сам»



МОЖЕМ ПИТЬ ИЗ ЧАШКИ САМИ,
ВЗЯВ ЕЕ ДВУМЯ РУКАМИ.

В жизни ребенка наступает тот возраст, когда почти по всякому поводу он категорически заявляет: «Я сам!»

Он хочет сам умыться, одеться, достать игрушку.

Терпеливо и внимательно вы следите за тем, как, пытаясь, покраснев от усилий, он пытается засунуть ножку в ботинок, незаметно помогаете ему. Когда, наконец, после долгой возни он показывает свои обутые ножки и с восторгом говорит «я сам», вы разделяете с ним радость его первой победы.

Но вы с опаской относитесь к желанию ребенка самостоятельно есть суп. Вас беспокоит, что он может обжечься, залить скатерть, испортить платье и т. д.

Возможно, вы не ошибаетесь, и ложка супа, крепко зажата в маленьком кулачке, зальет скатерть и платье. Однако обжигаться вовсе не обязательно. Наливая суп или подавая второе, надо следить, чтобы пища была не очень горячей.

Едва достигнув семи—восьми месяцев, ребенок стремится к самостоятельности во время еды: он хватается за ложку, чашку, стакан. Эту самостоятельность надо всячески поощрять, так как, проявляя самостоятельность, активность за столом, ребенок ест с большим аппетитом.

С восьми месяцев можно давать ребенку в руки корочку хлеба или сухарик. Хлеб надо отрезать маленькими кусочками, чтобы было удобно откусывать и чтобы хлеб не крошился. С девяти месяцев ребенка следует приучать пить из чашки. Вначале молоко наливают в чашку до половины или на одну треть. Обхватив чашку обеими руками, ребенок подносит ее ко рту, а мать тем временем помогает ему, придерживая чашку за доннышко.

Пока ребенок совсем мал, мать кормит его, держа на руках, но уже в этот период надо во время кормления придать окружающей обстановке опрятный и привлекательный вид. Все, начиная от вашего платья (лучше хлопчатобумажного, чтобы его было легче стирать) и кончая ложкой и тарелкой, должно быть чистым и по возможности красивым.

Даже самый маленький ребенок умеет отличить красивую, понравившуюся ему чашку, тянется к тарелке с забавным рисунком и с особенным удовольствием и аппетитом ест из нее. Конечно, посуда должна быть не только красивой, но и удобной, легкой, устойчивой и гигиеничной.

Накрывая стол для ребенка, надо расстелить салфетку, поставить мелкую тарелку, перед ней чашку, а справа от тарелки положить ложку. Аккуратно сложенную салфетку кладут с левой стороны тарелки. После еды нужно аккуратно вытереть ребенку рот салфеткой. Тогда в дальнейшем ребенок привыкнет самостоятельно пользоваться ею.

Во время кормления следует поддерживать на столе полный порядок: пролитый суп или кисель сразу вытирать, воспитывая тем самым у ребенка привычку к чистоте и порядку во время еды.

Чтобы защитить от загрязнения платье ребенка, пользуются нагрудником с завязочкой, сшитым из мягкой, но плотной ткани или из клеенки. Нагрудник из клеенки хорош тем, что после употребления его можно мыть щеткой с мылом. Наиболее удобен фасон нагрудника с карманчиком. Перед кормлением мать должна обязательно вымыть руки себе и ребенку.

Кормить маленького ребенка за столом надо отдельно от взрослых. Если ребенка кормят за общим столом, он тянется за той пищей, которую ему нельзя есть, сам отвлекается от еды и мешает другим.

Когда ребенок уже может самостоятельно сидеть, удобнее для взрослого и полезнее для ребенка во время кормления сажать его не на колени, а на высокий стул с боковыми загородами.

Как научить ребенка пользоваться ложкой и вилок

Постепенно и систематически надо учить ребенка, как следует есть и пить, правильно держать себя за столом. На первых порах надо научить его держать ложку. Для этого ребенку дают в руку чайную ложку и приучают набирать на нее кашу. В это же время можно докармливать ребенка со второй ложки. Во время кормления следите, чтобы он держал ложку в правой руке. Когда ребенок научится сам есть кашу, ему можно давать самостоятельно есть суп, что нередко способствует улучшению аппетита.

Справившись с этой не слишком легкой для него задачей, маленький ребенок начнет с успехом овладевать другими общепринятыми правилами поведения за столом.



Нагрудник с карманом

Каждая мать легко может сшить для ребенка нагрудник с карманом. Для этого возьмите тонкую клеенку размером 20 см × 34 см, сверху сделайте вырез для шейки, снизу двойной загиб шириной 5 см; таким образом, длина нагрудника будет 24 см, ширина 20 см. В загиб снизу вставьте кусочек картона, чтобы карманчик чуть оттопырился. Сбоку загиб с одной стороны зашейте. При мойке нагрудника картонку вынимайте.

Такой нагрудник удобен тем, что крошки и жидкость попадают в карманчик, а платье ребенка остается сухим и чистым. Нагрудник с карманчиком легко сполоснуть или вытереть тряпкой.



Вначале допускается, чтобы ребенок держал ложку, сжимая ее в кулачке. В 1½—2 года надо приучать его держать ложку чуть пониже широкой части ручки тремя пальцами—большим, указательным и средним. Когда ребенок овладеет этим приемом, приучайте его правильно зачерпывать пищу, подносить ложку ко рту не сужающейся частью, а боковой стороной. Вовремя подсказывайте ребенку, чтобы он не засовывал ложку в широко раскрытый рот и не засасывал кончика ложки.



Вилку дают ребенку примерно с 3 лет, тогда, когда он уже понимает опасность уколоться острым предметом. Вилка ребенка должна быть маленькой и не слишком острой. На первых порах маленького ребенка обучают есть вилкой, держа ее только в правой руке. Ему объясняют и показывают, что вилку держат по-разному, в зависимости от того, что едят. Если на тарелке лежит, к примеру, жареный картофель, кусочки мяса или рыбы, то вилку держат так, чтобы ею было удобно накалывать куски пищи, то есть зубьями книзу. В тех случаях, когда едят пюре, кашу или другую рассыпчатую пищу, нужно повернуть вилку изгибом вверх, чтобы было удобно подгрести кушанье. Приучайте также ребенка, накалывая пищу вилкой, держать ее наклонно к плоскости тарелки, иначе вилка может соскользнуть с гладкой поверхности и разбрызгать содержимое тарелки на скатерть и платье.



Вполне удобно есть вилкой, а не ложкой, омлет, яичницу, нежидкие каши, овощи, котлеты, гарниры. К этому следует приучать и потому, что обычно, когда подадут второе блюдо, ложка со стола уже убрана. В особенности надо следить за тем, чтобы ребенок не заменял вилку ножом, так как это неудобно, некрасиво и опасно.



Когда к сервировке детского стола добавляют столовый нож, ребенку показывают, как им пользоваться, учат держать нож в правой руке. К этому же времени следует научить ребенка пользоваться вилкой, держа ее левой рукой. Ребенка надо приучать к тому, что нарезать ножом можно только ту пищу, которую невозможно отделить с помощью вилки. Поэтому рубленые котлеты, запеканки, пудинги, рыбу и т. п. он должен есть только при помощи вилки, без ножа. Пока ребенок не привыкнет пользоваться ножом, он помогает себе, поддерживая пищу хлебной корочкой, которую держит в левой руке.

Не нарежьте ребенку и приучайте его самого не нарезать всю пищу сразу. Пусть он отрезает следующий кусочек после того, как предыдущий съеден. Иначе нарезанное кушанье быстро охлаждается и становится невкусным. Порцию еды, полагающуюся на данное кормление, нужно класть на тарелку сразу и приучать ребенка съедать все без остатка.

Следует приучить ребенка после еды складывать ложку, вилку и нож только на свою тарелку, а не на скатерть, чашку ставить на блюдце, салфетку, аккуратно сложив, класть рядом с тарелкой. Встав из-за стола, ребенок должен задвинуть стул, на котором сидел, осмотреть свое место, не пролито ли, не оставлены ли крошки, и поблагодарить.

Когда ребенок ест уже самостоятельно, надо сделать ему отдельный низкий столик и стул. Столик можно покрыть клеенкой

или покрасить целиком масляной краской. Перед едой столик надо покрыть салфеткой. В центре можно поставить вазочку с букетом живых цветов, они придают столу нарядный и привлекательный вид. Вазочка для цветов не должна быть высокой, а букет — слишком пышным.

На столик ставят мелкую тарелку, справа от нее кладут ложку, слева — вилку. Ложка и вилка должны лежать вогнутой стороной вверх. Несколько тоненьких ломтиков хлеба кладут на маленькую пирожковую тарелочку, которую ставят рядом с вилкой. На эту тарелочку можно положить пирожок или гренки, если они входят в меню обеда. Слева от мелкой тарелки — салфетка, сложенная треугольником или заправленная в кольцо. Если за столиком обедают двое — трое детей, то каждая салфетка должна иметь именное кольцо или какую-нибудь другую метку. Салфетка может быть из ткани и должна часто стираться. Очень удобны и гигиеничны бумажные салфетки.

Глубокие тарелки подаются на стол уже с налитым супом. Перед вторым блюдом убирают со стола глубокие тарелки, а перед сладким со стола убирают всю посуду и приборы, оставляя только вазочку с цветами и фрукты.

Специальной щеточкой сметают со стола крошки в совочек и ставят на стол тарелочки и приборы для сладкого.

Ребенка 3—4 лет можно сажать за общий стол. С того дня, когда вы решили, что малыш будет обедать со взрослыми, отведите для него определенное место за столом и не меняйте этого места. Удобнее всего посадить ребенка рядом с матерью, по левую руку от нее, так как обычно справа от хозяйки дома ставят суповую миску, чайник, кофейник, самовар. Не забудьте также позаботиться о том, чтобы стул, на котором сидит ребенок, был достаточно высоким, иначе ему будет неудобно есть.

Под прибор ребенка за общим столом нужно подложить небольшую клеенку, прикрыв ее сверху салфеткой. К тому времени, когда мать сажает ребенка за стол, он должен уже научиться правильно обращаться с ложкой и вилкой и приобрести элементарные навыки поведения за столом, уметь есть опрятно.

Особенно бережно ребенок относится к чистоте и порядку за столом, если он сам принимает участие в его сервировке. Неприятно нарушать порядок, который сам только что создал, и поэтому ребенок станет особенно внимательно следить за тем, чтобы не пролить суп, не разбросать хлебные крошки, не положить использованные ложку и вилку на скатерть.

Чрезвычайно важно, чтобы взрослые показывали детям пример аккуратной еды.

Помощь, которую ребенок оказывает матери в домашнем хозяйстве, кроме внимательного и заботливого отношения к окружающим, прививает ребенку любовь к порядку и чистоте, воспитывает необходимые и полезные трудовые навыки. Одной из таких домашних обязанностей, выполнение которой вполне доступно ребенку четырехлетнего возраста, является сервировка стола.

Вначале малыш будет приносить свою тарелку, правильно класть около нее ложку и вилку, придвигать свой стул, помогать принести салфетки и т. п., а затем он научится и самостоятельно накрывать стол и убирать со стола.



ПЕРЕД ЕДОЙ.



ДОЧЬ СПРОСИЛА: «МАМА, МОЖНО Я ПОЛОЖУ САМА ПИРОЖНОЕ?»



ВОТ ЕЩЕ ОДИН СОВЕТ—
КАК САДИТЬСЯ ЗА ОБЕДИ



Поведение ребенка за столом

Кто из вас не был свидетелем своеобразных внушений, которые некоторые матери делают детям перед тем как идти с ними в гости. Поправляя костюмчик или завязывая бант, мать говорит: «Смотри же, веди себя хорошенько, не клади локтей на стол, не болтай ногами, не чавкай, скажи: здравствуйте, до свидания, спасибо, пожалуйста...» Можно с уверенностью сказать, что такая попытка ускоренного и показного обучения, которая к тому же предпринимается от случая к случаю, никакой пользы не принесет. Ребенок только поймет и запомнит, что в гостях почему-то нужно изображать из себя какого-то другого мальчика или девочку, а вернувшись домой, можно оставить все эти «спасибо» и «пожалуйста» до следующего раза, когда мама опять поведет в гости, или ждать случая, когда гости придут к вам.



Мало толку получается и в тех случаях, когда обучение ребенка правилам поведения за столом сводится либо к мелочным, непрекращающимся придиркам, либо, что еще значительно хуже, к раздраженным окрикам: «Как ты сидишь! Как ты держишь ложку! Опять испачкал скатерть!»

Такие окрики способны только испортить жизнерадостное настроение и аппетит ребенка.

Ребенку нужно помогать правильно сидеть за столом, мягко, но настойчиво поправить его, если он ошибся. Надо вводить в обиход постепенно новые полезные привычки и навыки, объясняя их разумность и удобства.

Вместо того, чтобы заявлять ребенку, что локтей на стол во время еды не кладут, покажите ему, что они при этом займут много места за столом и что широко расставленные локти мешают сидящему рядом. Такие же примеры вы легко отыщете, обучая ребенка сидеть за столом спокойно, не разваливаться на стуле, не облокачиваться на спинку стула, не болтать ногами, не играть предметами сервировки, не вставать из-за стола без разрешения, не наклоняться низко над тарелкой, не садиться ни слишком далеко, ни слишком близко от своего прибора.

Даже трех-четырёхлетнему ребенку можно разъяснить разумность правила брать пищу с общего блюда не рукой или своим прибором, а теми общими приборами, вилками, ложками, лопаточками, что лежат у общего блюда. Детям старшего возраста объясняют, что хлеб, пирожки, печенье, фрукты, сахар (если к нему не подано специальных щипчиков) в виде исключения принято брать с общего блюда или вазы непосредственно рукой, так как эти продукты не пачкают рук, а главное, они могут быть отделены и взяты к себе на тарелку без прикосновения к остальным, лежащим на общей тарелке.

Ребенку надо разъяснять, что во всех случаях, когда нужно взять что-нибудь с общего блюда, нельзя копаться и перебирать куски, а следует быстро выбрать то, что по вкусу и в то же время близко и удобно расположено.

- ЕСЛИ ТАК ДЕРЖАТЬ, ТО С ЛОЖКИ БУДУТ ПАДАТЬ КАПЛИ, КРОШКИ.
- ВОТ КАК ДЕРЖАТ ДЕТИ ЛОЖКУ: НАБИРАЮТ ПОНЕМНОЖКУ.
- ТЕ, КТО ЕСТЬ УМЕЮТ САМИ, ДЕРЖАТ ВИЛКУ ВНИЗ ЗУБЦАМИ.
- КАК ПОКАЗАНО ВОТ ТУТ—
- ОСТОРОЖНО В РОТ НЕСУТ.
- СКАТЕРТЬ, ПЛАТЬЕ НЕ МАРАЙ, РОТ САЛФЕТКОЙ ВЫТИРАЙ!





Вредно для здоровья

ЕСТЬ ТОРОПЛИВО,
ЖЕВАТЬ ПЕРЕДНИМИ ЗУ-
БАМИ.



Смешно и неопрятно

ГРЫЗТЬ КОСТЬ, КРЕПКО ЗА-
ЖАВ ЕЕ В КУЛАКЕ.



Некрасиво и опасно

РАЗМАХИВАТЬ РУКОЙ, ДЕР-
ЖА В НЕЙ ЛОЖКУ, ВИЛКУ,
НОЖ ИЛИ НАПОЛНЕННЫЙ
СТАКАН.

НАУЧИТЕ ВАШЕГО РЕБЕНКА
ВЕСТИ СЕБЯ ЗА СТОЛОМ
ХОРОШО.

Старшим детям показывают, как нужно намазать на хлеб икру, масло, паштет и т. п., предварительно положив необходимое количество этих продуктов из общей посуды на свою тарелку.

Нужно воспитать в ребенке уважение к хлебу, к пище, созданной напряженным трудом многих людей. Поняв и усвоив это, он не будет оставлять недоеденных кусков, скатывать хлебные шарики, говорить «это невкусно» и не забудет сказать спасибо, окончив еду.

Взрослые, собираясь после работы за общим столом, естественно, обмениваются впечатлениями дня, они совмещают еду и беседу. Маленький ребенок не может без ущерба для своей еды разговаривать. Он отвлекается, рассеивается, ест либо наспех, кое-как, либо вовсе прекращает еду. Поэтому, пока ребенок мал, нужно следить, чтобы он поменьше разговаривал за столом, и уж во всяком случае не следует позволять ему слишком громко говорить, смеяться, прерывать разговор взрослых.

За общим столом не делайте вашего ребенка центром всеобщего внимания. Избегайте демонстрация за столом его «танцов», приучайте ребенка к сдержанности.

Нужно ли детям принимать участие в праздничном обеде

Существует широко распространенная традиция отмечать праздничные дни и семейные торжества приемом гостей, торжественным обедом или ужином. Такой обед или ужин, как правило, запаздывает, так как далеко не все приглашенные собираются вовремя, и, следовательно, неизбежно нарушается режим дня, и ребенок ест без аппетита.

Помимо этого, возникает и ряд других неудобств: ребенок садится за праздничный стол, на котором расставлены острые и пряные закуски и кушанья. Они вредны для маленького ребенка, но он, естественно, настоятельно будет требовать эти аппетитно приготовленные блюда.

Поэтому разумней и правильней не сажать ребенка за общий стол в дни праздничных приемов гостей. Для того же, чтобы не лишать ребенка удовольствия отметить праздник, следует накануне, а если возможно в тот же день, пригласить к нему нескольких его маленьких друзей и угостить их сладостями и фруктами.

Обязательное условие хорошего воспитания, правильного поведения ребенка за столом — личный пример родителей. Не к чему говорить ребенку: «Не отвлекайся от еды, не играй за столом — это вредно», если вы сами, произнося эту фразу, подняли глаза от газеты, которую читаете за обедом.

Все общепринятые правила поведения и навыки разумны. В их основе лежит забота о покое и удобствах. Они воспитывают в ребенке требовательность к себе, стремление к чистоте, порядку, аккуратности, дисциплинированности и вежливости.



ГОСТЕПРИИМСТВО—ХОРОШАЯ ЧЕРТА,
ВОСПИТЫВАЙТЕ ЕЕ В ВАШЕМ РЕБЕНКЕ.



Приятного аппетита!

ЛЕВ КАССИЛЬ

Нельзя сказать, что у Вити плохой аппетит. Куда там!.. Баба Жёня, которая по старости лет вышла на пенсию, перестала ходить на работу и остается дома с Витюшкой, не радуется на него:

— Вот молодчина-мужчина!.. За двоих уплетает. Не успела на стол поставить, отвернулась — он уже добавки просит. Кушай, кушай, Витенька, на здоровье.

Так идет дело в обыкновенные, будничные дни, когда отец и мать на работе, а в маленькой кухоньке, где баба Жёня ловко управляет газовой плиты, вкусно пахнет манной кашей с вишневым вареньем или блинчиками с повидлом. И после прогулки с той же бабой Жёней не терпится скорее очутиться за столом, крытым скользкой веселенькой клеенкой, и напихать

полный рот какой-нибудь, как говорит баба Жёня, вкусноты. А если при этом прольется что-нибудь на клеенку — эка беда! Бабушка тут же чистой тряпочкой подотрет и только заметит не очень сердито:

— Ты не спеши, не жадничай, поглядывай на ложку, а то несешь мимо рта за ворота!

Потом баба Жёня садится на табурет, сложив руки на фартуке, и молча сидит, одобритительно поглядывая на внука, который занят серьезным и обязательным делом: он ест.

И Витя знает, что, пока он не доест все, что ему полагается, никакие разговоры невозможны. Баба Жёня просто не отвечает на его вопросы и только молча показывает глазами в тарелку.

Так бывает в будни.



Но если рассказать об этом Витиным родителям, оба они — и папа и мама — не поверят. Да они и не верят бабе Женя, когда она расхваливает Витю за то, что тот хорошо вел себя и от-

личился за обедом. В обычные дни отцу и матери редко приходится сидеть с Витей за одним столом. Утром бабушка кормит Витю одного на кухне, чтобы не шуметь и не поднять раньше времени родителей, которые уходят на работу позднее.

Но зато в воскресенье...

Вот в воскресный день как раз и начинаются все «затрапезные» обиды, которые шутник отец любит называть «страданиями молодого Виктора». В этот день все совершается не так, как всегда, а то, к чему целую неделю приучала внука баба Женя, идет насмарку.

Во-первых, меняется весь распорядок дня, и обед собирают совсем не в установленный час, а как придется. До этого Витя отправляется с родителями погулять. По дороге заходят к знакомым, где Витю угощают конфетами, орехами, сладкими пирожками. На обратном пути покупают на бульваре мороженое. Есть после этого уже совсем не хочется.

Во-вторых, обедают, конечно, не на кухне, а в общей комнате. К обеду готовятся долго и озабоченно. Мама и бабушка тщательно перетирают тарелки, сосредоточенно перешептываются, склоняясь над плитой.

Но всему еще отец, который зашел после прогулки навестить сослуживца, задерживается, и мама нервничает, то и дело поглядывая на часы.

— Один раз в неделю и то не может

вовремя... — волнуется мама. — Все пересохнет... А ребенку давно уже пора есть.

— Давай я Витюшку накормлю? — предлагает бабушка Женя.

— Ну что ты, — отмахивается мать. — В кои-то веки раз ребенку можно с отцом пообедать, со всеми вместе... Витенька, ты очень проголодался или потерпишь?

— Потерплю, потерплю, — кричит Витя. — Я, мама, даже ни капельки есть не хочу. Я могу все время терпеть.

Но вот появляется отец. Оказывается, он тоже готов потерпеть, потому что у знакомого кой-чего перехватил, и глаза у него веселые, сытые.

— Ну, наконец-то, — говорит мама, — скорей, скорей обедать! Совсем ребенка заморили. Витя, мой руки. Мама, суп сняла? Не остыл?..

— Погодите, — просит отец, — дайте передохнуть немножко. Ну нельзя же так!

— Ребенку уже два часа назад пора было обедать, — объясняет мама.

Отец огорчается, но пробует перетянуть Витю на свою сторону.



— Что, Витюха? Заморили тебя голодом? А тебе кое-что принес...

— После, после, потом покажешь. Непорядок это. Сперва обедать, — вмешивается баба Женя.

— Ну, обед от нас не убежит, — упрямится папа. — Не грех когда и нарушить порядок. Гляди, Виктор!..

Он извлекает из кармана пальто коробочку, достает из нее металлическую зеленую в желтых пятнах лягушку с плоскими раскоряченными лапками, вставляет ключик куда-то ей под брюшко, заводит, как часы, ставит на пол, отпускает, и лягушка начинает скакать по полу. Она



смешно прыгает по кругу, а за ней по-лягушечьи прыгают на корточках папа и сын. Завод у лягушки кончается, но ключик делает свое дело, и лягушка скачет с новой силой. Напрасно мама сердится и зовет всех в десятый раз к столу, где стынет уже разлитый по тарелкам суп, а баба Женья, махнув на все полотенцем, сердито уходит на кухню подогреть второе.

Наконец, договариваются с мамой на том, что лягушку положат на стол перед прибором Вити и он сможет все время любоваться ею.

И вот все сели. Впрочем, отец тут же вскакивает и включает радио: «Уж обедать всем вместе, так с музыкой...» А по радио передают выступление Краснознаменного ансамбля песни и пляски. Из репродуктора по всей комнате разливается песня: «То ли луковичка, то ли репка...»

— У-у! Я знаю, как дальше, — кричит Витя и поет во все горло: «То ль забыла, то ли любит крепко...»

— А ты, видно, не крепко помнишь, что за столом не поют! — строго останавливает мать. — И не болтай ногами под столом. Сиди как следует, если уж тебя со всеми посадили обедать. Разбаловала тебя бабушка.

— Ну, понятное дело, за все бабушка виноватая, — ворчит баба Женья.

Отец тем временем пробует суп и морщится.

— А суп сегодня не того, не получился, брандахлыста какая-то. И отдает канифолью, что ли.

— Суп хороший, настоялся. На два дня сготовила, — пробует возразить баба Женья.

— Мама, я не хочу супа, — заявляет Витя.

— Это еще что за новости?

— Он невкусный, — и Витька водит ложкой по тарелке.

— Не выдумывай, пожалуйста.

— А папа тоже сказал, что суп барахлистый... И с канифолью.

Тут уже сердится папа.

— А ты рассуждай поменьше и помалкивай, Твоего мнения никто не спрашивает. Слушаешь все, чего тебе совсем не надо... Ешь! Знаешь верную поговорку: «Ешь пирог с грибами, держи язык за зубами».

Пирог баба Женья приготовила не с грибами, а с капустой, в чем Витя убеждается, поковы-

ряв пальцем под вкусно поджаренной корочкой. Так что это уже обман в поговорке. А вот интересно, как можно есть и держать язык за зубами? Витя пробует приставить язык к небу, потом осторожно прикусывает его зубами, скосив глаза вниз. Но в это время рассерженная мама сует ему в рот ложку, полную супа. Он фыркает, отплевывается, проливая на себя горячий суп.

— Срам! Большой парень, а кормят с ложки, — говорит отец. — Не умеешь сидеть за столом со всеми. Завесь ты его чем-нибудь.

— Никогда я его не завешиваю, — обижается за Витю баба Женья, — и с ложки его не кормлю.

— Мама, я же вижу, что у мальчика полное отсутствие аппетита, — возражает мать. — Капли какие-нибудь что ли у врача выписать?

— Да он без вас ест прекрасно! Только успевай подавать.

— Ага... Значит, во всем мы с папой виноваты. Очень приятно слышать родителям, да еще в выходной, — обижается теперь уже мама.



Отец, вяло прихлебывая суп, пододвигает к себе сегодняшний номер «Огонька» и углубляется в кроссворд, который еще начал решать с утра.

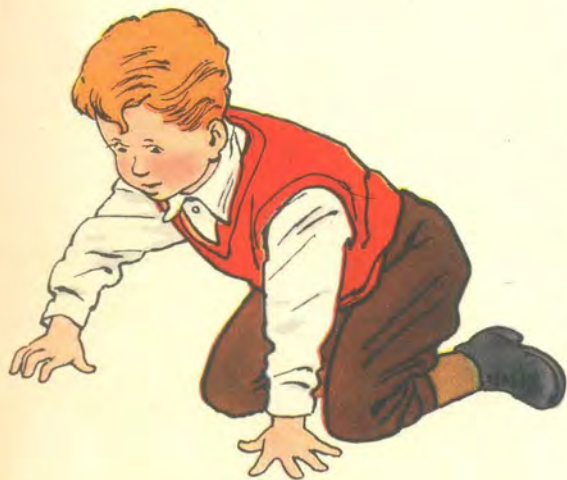
— Так... Водопад в Америке — семь букв. Ну, это понятно. Ниагара. Великий композитор — десять букв. Чайковский, что ли?

— Не Чай-ковский, а Чу-ковский, — поправляет уже завешенный салфеткой Витя.

— А ты ешь и не лезь во взрослые разговоры, — замечает мама. — И оставь в покое лягушку. Если сел обедать, не занимайся посторонними делами.

Витька вздыхает и смотрит завистливо на отца, для которого картинка в журнале — дело за столом не постороннее. Потом он видит, как мама воровато сует кусочек пирога кошке Фроське, которая трется о ножки ее стула. Витя тоже пробует украдкой напоить лягушку супом с ложки...

По радио грянула веселая плясовая. Слышен рассыпчатый гром каблучков.



Попробуй, усиди на месте под такую музыку!

— Опять ноги?!—говорит мама, заглядывая Вите под стул.

— Это, положим, я,—признается папа и продолжает легонько отбивать ногой такты лихой пляски.

Тут звонит телефон. Отец с места тянется за трубкой.

— А-а-а, Иван Аркадьевич. Что ж ты? Собирался ведь заглянуть, а? Спускайся!.. Что? Новости есть? Ну, ну?..

Отец, изловчившись, зажимает трубку между вздернутым плечом и склоненным ухом, чтобы высвободить руку, в которую он перекладывает ложку, так как другой рукой начинает вписывать буквы в квадратики кроссворда.

— Кончай ты разговоры,—вполголоса просит мать. — Ну, что это за еда такая? Придет Иван Аркадьевич, тогда и поговорите всласть.

Но отец продолжает оживленно болтать по телефону с приятелем — соседом из верхней квартиры.

— Придет?—шепотом осведомляется мать. — Скоро?

Отец несколько раз утвердительно кивает головой. Мама быстро снимает с себя передник, в котором она сегодня помогала на кухне бабе Жене, достает из сумочки, лежавшей на буфете, пудреницу, круглую, похожую на солонку, открывает тут же возле тарелки и, спешно дожидывая пирог, «приводит себя в порядок», как в таких случаях говорит папа.

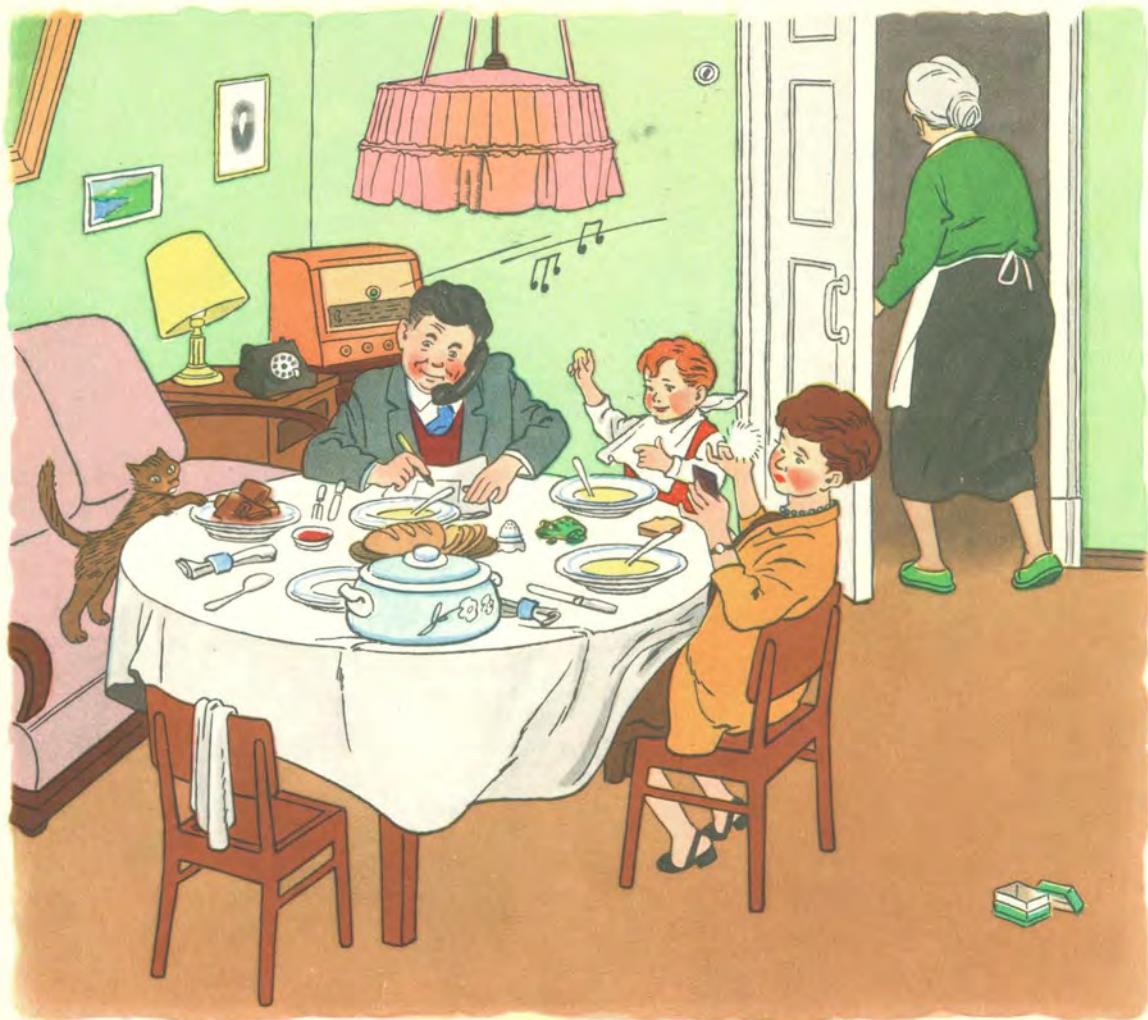
Кошка Фроська, бродившая до сих пор под стульями, вспрыгивает на диван, дотягивается до края стола и потом осторожно, одной лапкой, пододвигает себе кусок пирога с блюда.

— Брысь! — кричит мама, и Фроська с позором удирает на кухню.

— Вот тварь подлая, — сердится баба Жена, — знает, когда баловать. У меня же сроду себе не позволит, а тут привыкла, что со стола дают. Сами привадили.

Отец отодвигает недоеденную тарелку супа, показывая, что он есть больше не в силах, и, не отрывая уха от трубки, принимается теперь левой рукой катать из хлебного мякиша шарики. Он это очень здорово умеет делать! Витька





глаз с него не сводит. А отец, накатав несколько маленьких кругляшей, все продолжает разговаривать по телефону, то посмеиваясь, то приговаривая: «Да ну, что ты говоришь? Потеха! А что он Семену Петровичу сказал?.. Здорово! А тот?..» И все еще продолжая что-то чертить в журнале, он другой рукой берет нож и, надавливая им с разных сторон на хлебные шарики, превращает их один за другим в аккуратные кубики.

И от всех этих развлечений есть Вите уже совсем расхотелось. Теперь он пытается тоже катать из выщипанного свежего хлеба шарики, заталкивая их в рот лягушке. При этом лягушка, в которой, должно быть, еще осталось немало завода, внезапно подскакивает. Перепуганный Витька отдергивает руку и задевает торчащую из тарелки ложку. На столе растекается лужа. Чтобы как-нибудь загладить свою вину, Витька запихивает уже не лягушке, а себе в рот огромный кусок пирога. Но мама заметила большое жирное и мокрое пятно на скатерти.

— Добаловался!

Тогда Витька начинает реветь громче, чем радио, размазывая слезы по щеке, которую изнутри оттопыривает пирог.

— Да тише вы, на самом деле! Я же ничего не слышу! — сердится отец и объясняет в трубку: — Не дадут спокойно, понимаешь, ни пообедать, ни радио послушать, ни с человеком поговорить толком! — Свободной рукой он показывает, чтобы Витьку убрали из-за стола, и весь



погружается в слух, притиснув ухо к зажатой между щекой и плечом трубке. — Так что, не понял я, что там Семен Петрович-то?..

Витьку убирают. Он стоит в углу и уже не ревет. Баба Жёня, уйдя на кухню, сердито грохочет там посудой. И только мама сидит

одна молча за столом, рассеянно выковыривая вилкой хлебный мякиш из лягушки, которая растопырила все свои четыре железные лапки на сальном пятне, расплывшемся по скатерти.

Папа выяснил уже все, что нужно было ему, о Семене Петровиче. Повесив трубку на рычажок, он оборачивается к углу, где несет наказание сын.

— Ну, отбыл свой срок? — благодушно спрашивает папа. — Иди сюда. Шагай. Брось дуться. Лопнешь.

Витька, насупившись и раздувая одну щеку, бредет из угла к отцу. Папа сажает его к себе на колени и начинает легонько и быстро подбрасывать. Витька что-то мычит, но папа не слушает его.

— Гоп-гоп!.. Кто скачет, кто мчится под хладною мглой? Ездок запоздалый, с ним сын молодой!.. Здорово? Это мы с тобой, Витька, ездки запоздалые. Видишь, мама уже второе ест.

Но Витька на всем скаку вдруг давится, багровеет, закашлявшись, и у него изо рта вываливается тот недожеванный кусок пирога, которым Витька намеревался утешить родительский гнев, когда пролил суп на скатерть. От обиды Витька не мог проглотить его и держал все время за щекой.

Отец вскакивает, отряхиваясь и вытирая пиджак салфеткой. А мама поспешно уводит Витьку, ревущего пуще прежнего, на кухню к бабе Жёне. Там он и обязан теперь дообедать.

Приятного аппетита!





За маму... за папу!

Е. А. ТАЮРИНА

Леночка — чудный ребенок! И понимает буквально все. Одно плохо — нет аппетита. Каждая кормежка — мученье для окружающих. Но... «питание — это основное. Ребенок должен получить свою норму, чего бы это ни стоило!». Так говорит бабушка и, когда папа и мама уходят на работу, она самоотверженно приступает к самому трудному номеру программы.

— А где там дедушка? — говорит она очень сладко. — Дай нам скорее кашку. Леночка хочет «ням-ням».

Дедушка неловко несет в полотенце кастрюлю, локтем придерживая газету.

— Получайте ваше «ням-ням»... и не пора ли вам называть вещи своими именами? — Но деду не отвечают. Кормят Леночку!

— Ах, как вкусно, — причмокивает бабушка. — Мы никому не дадим нашу кашку, ни Гале не дадим, ни Сашке...

Дедушка вздыхает: зачем прививать ребенку инстинкт собственника? Но он уж не вмешивается, «чтоб не отвлекать».



— И киске не дадим, — продолжает бабушка с упоением, — уходи, киска. Запьем витаминчиками... они полезные...

Леночка морщится и откидывает голову, ложка попадает на подбородок...

— А где собачка? Ой, не пускайте к нам собачку, мы хорошо кушаем...

Дедушка покорно идет к двери, грозит пальцем и говорит зловеще: «Уходи, собачка!».

Леночка напряженно смотрит на дверь, рот сам собой открывается... Бабушка не зевает, она засовывает в рот ложку каши, за ней вторую...

— А рыбий жир вы не забыли? — напоминает дедушка.

— Ну, ладно, потом... не будем ее нервировать.

Леночка тянет с себя салфетку и хнычет.

— А кто это плачет?! — говорит дед так удивленно, словно впервые в жизни видит эту картину. — А ну, какие у деда часики? Как они делают тик-так...

Леночка отталкивает дедушку испачканной в каше рукой. И тут выясняется, что девочка мокрая.

— Скорее другие штанишки, ребенок начнет икать! — командует бабушка.

Штанишки сменили, бабушка бежит разогревать кашку, а Леночка старается получше использовать деда.

Девиз этого дома — «все для ребенка». Здесь для ребенка не жалеют ничего. Дедушка снимает с лампы обезьянку, которая спокойно висела там лет десять, Леночка получает папин блокнот, мамы бусы, попутно стягивает с деда очки.

А когда снова приносят кашу, снова начинается плач. Леночка уже усвоила, что во время питания можно требовать все, что угодно. В этом шуме, когда дедушка лает и барабанит ложкой по чайнику, а бабушка поет, можно получить все, кроме ножниц... А когда каши набивается в рот слишком много, ее легко вытолкнуть обратно.

— Разве можно выплевывать?! Фу, как плохо!

Леночка надувает губки, а ее обиженные глаза говорят: «А разве это хорошо? Не дают открыть рот, сразу напихивают и напихивают».

Но вот каша подходит к концу, бабушка вытирает вспотевший лоб.

— Пододвинь нам кисель, дед, и можешь идти работать... только дай, пожалуйста,

шахматы. Кисель она очень хорошо ест под шахматы...

— Нельзя же поощрять все капризы! С вашим «питанием» даже кони теряют головы, — каламбурит дед ворчливо, но все же дает шахматы, потому что питание — это основное.

Идут годы, но проблема питания Леночки все еще не разрешена.

— Надо оставить ее разок без обеда, — предлагает дедушка и сует внучке леденец.

— Надо просто капельку терпенья, а его-то у нас и нет, — вздыхает папа.

— Философствовать легко, а вот попробуй-те накормить, — возмущается мама.

А Леночка слушает и, тоскливо подперев голову рукой, лениво болтает ложкой в супе. Перед ней безрукий петрушка с запачканным носом — он уже снял пробу с обеда — и куча книжек. Яркие картинки быстро теряют свой блеск от частого общения с супом и рыбьим жиром, но это неважно. Папа снабжает литературой бесперебойно — у ребенка надо развивать вкус к книге с самого раннего возраста.



— Четыре года, а не можешь есть сама. Дай ложку! — бабушка садится рядом, и начинается критический обзор знакомых детей:

— Ты знаешь, почему Саша худой и бледный? Он ест без хлеба. И Галочка плохо ест... — она слабенькая и ее не возьмут в детский сад.



— А меня возьмут?

— Конечно! Ты же будешь хорошо есть, не будешь огорчать бабушку... Ты будешь здоровая, румяная...

— Я буду сильнее Сашки, — оживает Леночка, — я его обгону на велосипеде.

— Только не вертись... Вот еще одну ложку за маму... Теперь за папу — ты ведь добрая девочка...

Леночка ворчит:

— Ты сама говорила одну ложку...

— Но ведь нужно за папу, а то он обидится...

— И не купит книжки, да?

— Да... а за деда? Постой... куда ты?

— Я не могу есть за всех, — сердится Леночка.

Она отталкивает тарелку, проливая на скатерть суп, и встает из-за стола. У полки с игрушками Леночка тарахтит какими-то грузови-

ками, разбрасывает кубики. Потом берет со стола мамину сумку и пытается открыть молнию, а бабушка ходит за ней с тарелкой и кое-как между делом проталкивает холодные блинчики, в которые вложила всю душу.

Если мама дома, она резко прекращает эту непедагогическую кормежку.

Мама усаживает Елену на стул, говорит ей, что она несносный ребенок, что ее никто не любит и никому даже в голову не придет покупать ей игрушки.

Знакомые, бесконечно повторяемые слова Лена не слушает. А расстроенная мама — она уже опоздала куда-то — садится рядом, берет дочь крепко за шейку так, что два длинных пальца вдавливаются в щеки. Голова в тисках, за щеками целый склад. Леночка едва ворочает языком, но просит:

— Прочитай про лодырей или про ревушку...

Леночка знает толк в книгах.

— Ничего не буду читать, — говорит мама строго, — жуй!

— Ну тогда дай конфетку!

— Нет конфетки, не выдумывай!

— Нет, ты не выдумывай. Я видела в сумке.

— Съешь все второе — тогда получишь.

— А ты дай, я только поддержу.

Мама дает конфетку, и ей удается пристроить еще две—три ложки.

— Вот ты ломаешься, — укоряет мама, — а другие дети были бы счастливы получить такой обед.

— А сейчас они не счастливы? — спрашивает Леночка, развертывая конфетку.

— Это еще что? — мама шлепает по руке. Не больно, но обидно, и Леночка плачет.

Если при этом бывает папа, он возмущается:

— Ты сама дала конфету, а теперь набрасываешься на ребенка! — и папа уходит, не допив свой чай.





Тогда снова приходит бабушка. Раз никто не может спокойно покормить ребенка, а все только дергают его, — бабушка берет питание в свои руки.

Пока мама и бабушка спорят о том, кто больше портит ребенка, Леночка отправляет конфету в рот. Наступает затишье.

Мама садится у окна с книжкой, а бабушка начинает увлекательную историю про зайца, который очень правильно питался и стал до того сильным что никто не мог его победить.

— И волк не мог? — удивляется Леночка, отодвигаясь от очередной ложки.

— Не мог, — говорит бабушка твердо, а ее ложка продолжает свое трудное дело. — Никто, никто не мог.

— Никто, никто, — иронически повторяет Леночка. — А слон? — Из набитого до отказа рта что-то вываливается.

Мама вскакивает. Оказывается она вовсе не читала книжку, а слушала про зайца.

— Ну что за ребенок! Вся перемазалась — форменный поросенок!

— И форменный поросенок не мог?

Мама вытирает стол и говорит, чуть не плача:

— Вот у Марии Ивановны пятеро ребят. И все здоровы. И аппетит всегда есть... И, наверно, так с ними не нянчатся. Нет, я уйду, я не могу этого видеть!

Но мама не уходит. Она опять берет книгу и опять не читает. Она думает: что делать, что делать?!







Питание

ребенка

до

входа

туда





КАК ПРИГОТОВИТЬ

РАСТВОР СОДЫ	105
РАСТВОР ПОВАРЕННОЙ СОЛИ	105
САХАРНЫЙ СИРОП	105
ОТВАРЫ ИЗ КРУП	106

МОЛОЧНЫЕ СМЕСИ

ПРОСТЫЕ СМЕСИ	106
МАТОЧНАЯ КЕФИРНАЯ ЗАКВАСКА	106
ПРОИЗВОДСТВЕННАЯ КЕФИРНАЯ ЗАКВАСКА	107
КЕФИР	107
КИСЛЫЕ СМЕСИ	107
ТВОРОГ	108
СМЕСИ С ТВОРОГОМ	108

КАШИ

МАННАЯ КАША 5%-НАЯ	108
МАННАЯ КАША 10%-НАЯ	108
МАННАЯ КАША С МОРКОВНЫМ СОКОМ	108
МАННАЯ КАША С ТОМАТНЫМ СОКОМ	109
МАННАЯ КАША С ФРУКТОВЫМ ПЮРЕ	109
МАННАЯ КАША С ЯБЛОКАМИ	109
МАННАЯ КАША НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	109
МАННАЯ КАША НА ОВОЩНОМ ОТВАРЕ	109
РИСОВАЯ КАША ПРОТЕРТАЯ	110
ОВСЯНАЯ КАША	110
ПШЕННАЯ КАША ПРОТЕРТАЯ	110
МАСЛЯНО-МУЧНАЯ КАША	111
КАША ИЗ СУХАРЕЙ	111

Приготовление пищи для детей раннего возраста требует внимания и аккуратности. Особенно важно соблюдать правильный способ приготовления пищи, строго применять указанные нормы, поддерживать температурный режим и выполнять правила хранения смесей.

Прежде чем готовить пищу для ребенка до одного года, мать должна подумать о личной гигиене. Чистое платье, косынка на голове, тщательно вымытые руки и коротко



подстриженные ногти — обязательное требование личной гигиены матери.

Посуду, в которой готовите пищу для ребенка, не следует использовать для других целей. Перед приготовлением пищи подготовьте посуду: кастрюлю, ложку, терку хорошо промойте щеткой в горячей со-



довой воде (0,5%), сполосните горячей водой и прокипятите (10 минут).

Бутылочки, в которые наливаете молочные смеси, хорошо отмойте ершом в горячей содовой воде и прокипятите. Для кипячения бутылочки положите в кастрюлю, залейте горячей водой, прикройте крышкой и кипятите в течение 10 минут с момента закипания воды. Прокипяченные бутылочки закройте плотной пробкой из стерильной ваты.

Ерши, щетки, которые употреблялись для мытья посуды, промойте в содовой воде, прокипятите, пррсушите и храните в закрытой посуде.



Как приготовить

Раствор соды

Одну чайную ложку (5 г) очищенной питьевой соды положить в посуду, налить горячую воду (5 стаканов) и тщательно размешать.

Раствор поваренной соли

25 г соли всыпать в кастрюлю, залить горячей водой и, помешивая, прокипятить на слабом огне в течение 10 минут.

Готовый раствор (25%-ный) процедить через двойной слой марли с прослойкой стерильной ваты, долить кипятком, чтобы получилось 100 г раствора, вновь прокипятить, слить в стерильную (прокипяченную) бутылочку и закрыть ее стерильной пробкой.

Раствор соли употребляют в количестве 3 г (неполная чайная ложка) на 200 г пищи.

Соль 25 г, вода 100 г.

Сахарный сироп

100 г сахара всыпать в кастрюлю, залить горячей водой, кипятить на слабом огне 20 минут и процедить через двойной слой марли с прослойкой стерильной ваты.

Если сахарного сиропа получится меньше 100 г, следует добавить кипятком, сироп вновь прокипятить, налить в стерильную бутылочку, после чего закрыть плотно стерильной пробкой.

Сахар 100 г, вода 100 г.

ПЮРЕ

ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ	111
ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ И ШПИНАТА	111
ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ	111
ПЮРЕ ИЗ ТЫКВЫ С ЯБЛОКАМИ	112
ПЮРЕ ИЗ ШПИНАТА	112
ПЮРЕ ИЗ СМЕСИ ОВОЩЕЙ	112
ПЮРЕ ИЗ ЯБЛОК С БИСКВИТНОЙ МУКОЙ	112
ПЮРЕ ИЗ СУШЕНЫХ АБРИКОСОВ С БИСКВИТНОЙ МУКОЙ	113
ПЮРЕ ИЗ ЯБЛОК	113

ОТВАРЫ, БУЛЬОНЫ, СУПЫ

ОТВАР ОВОЩНОЙ	113
БУЛЬОН МЯСНОЙ	113
БУЛЬОН КУРИНЫЙ	114
СУП-ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ	114
БУЛЬОН С ПЕЧЕНКОЙ	114

ПУДИНГИ, МЯСО, ПЕЧЕНКА

ПУДИНГ ИЗ РИСА	115
ПУДИНГ ИЗ СУХАРЕЙ	115
ПУДИНГ ИЗ КУРИЦЫ	115
ПУДИНГ ИЗ МОЗГОВ	116
ПЕЧЕНКА ТЕРТАЯ	116
МЯСО МОЛОТОЕ	116
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ МЯСА	116
КОТЛЕТЫ ПАРОВЫЕ	116

СЛАДКИЕ БЛЮДА

КИСЕЛЬ ИЗ КЛЮКВЫ	117
КИСЕЛЬ ИЗ СУШЕНОЙ ЧЕРНИКИ	117
КИСЕЛЬ ИЗ РЕВЕНЯ	117
КИСЕЛЬ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	117
СОК ИЗ ЗЕМЛЯНИКИ ИЛИ МАЛИНЫ	117
СОК ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ	118
СОК ИЗ ЯБЛОК	118
СОК ИЗ ВИНОГРАДА	118
СОК ИЗ МАНДАРИНОВ	118
СОК ИЗ АПЕЛЬСИНОВ ИЛИ ЛИМОНОВ	118
СОК ИЗ МОРКОВИ	118
СОК ИЗ ПОМИДОРОВ	118
СМЕШАННЫЕ СОКИ	118

ПЕЧЕНЬЕ

СУХАРИКИ СДОВНЫЕ	119
СУХАРИКИ БИСКВИТНЫЕ	119
БУЛОЧКА СДОВНАЯ	119



Отвары из круп

Рис, гречневую, овсяную, перловую или ячневую крупу перебрать, промыть в холодной воде, положить в кастрюлю, влить холодную воду ($1\frac{1}{2}$ стакана) и варить на слабом огне в закрытой посуде. Гречневую крупу до варки подсушить и истолочь. Если каша слишком загустеет до окончания варки, добавить горячую воду, примерно до первоначального объема. Рис, гречневую и ячневую крупу варить 1 час, овсяную и перловую — 2 часа. За 10 минут до окончания варки в отвар добавить раствор соли. Готовый отвар процедить через сито, покрытое марлей, крупу слегка протереть, отвар измерить; если отвара получилось меньше 100 г, добавить кипятка и вновь прокипятить, слить в стерильную бутылочку, закрыть стерильной пробкой и подвергнуть тепловой обработке.

Тепловая обработка: бутылочку с отваром поставить в кастрюлю, дно которой покрыть марлей в три слоя. В кастрюлю влить горячую воду (70°) до уровня отвара в бутылочке, закрыть крышкой и поставить на сильный огонь; когда вода закипит, бутылочку с отваром вынуть и охладить.

Крупа 10 г, вода 100 г,
раствор соли 1,5 г.

Простые смеси

Сырое молоко соединить с охлажденным рисовым отваром и сахарным сиропом, размешать, влить в стерильную бутылочку, закрыть стерильной пробкой и подвергнуть тепловой обработке (см. выше), после этого кастрюлю с бутылочкой поставить в раковину под водопроводный кран, на который надеть резиновую трубку; свободный конец трубки опустить в кастрюлю с бутылочкой, затем открыть кран и пускать воду до тех пор, пока молочная смесь не охладится до $7-10^\circ$. В кастрюлю с водой можно положить кусочки льда.



Перед кормлением бутылочку с молочной смесью следует подогреть в теплой воде.

Молочная смесь Б-рис применяется по назначению врача как докорм при кормлении полутора-двухмесячного ребенка грудью или сцеженным молоком или при искусственном вскармливании ребенка в возрасте до 1 месяца. Молочной смесью Б-рис кормят детей в этом возрасте не более 5—7 дней, после чего дают молочную смесь В-рис.

Молочная смесь В-рис применяется по назначению врача как докорм для детей старше полутора—двух месяцев, если у матери не хватает молока или при одновременном кормлении сцеженным молоком. Эта смесь также дается при искусственном вскармливании ребенка со второго месяца его жизни.

Б-рис: молоко 50 г, отвар 45 г,
сахарный сироп 5 г; В-рис: мо-
локо 65 г, отвар рисовый 30 г,
сахарный сироп 5 г.

Маточная кефирная закваска

Прежде чем приготовить кефир, подготовьте маточную, а затем производственную закваски.

Молоко вместе с кефирными грибами¹ вылить на стерильное сито и дать ему стечь. Это молоко, в котором грибки находились в течение суток, называется маточной кефирной закваской и употребляется для приготовления производственной, или рабочей, кефирной закваски.

Кефирные грибки, оставшиеся на поверхности сита, надо промыть тонкой струей холодной кипяченой воды, сложить в стерильную баночку и залить пастеризованным (бутылочки с молоком кипятить в воде 10 минут) молоком, охлажденным до 24° . На 10 г кефирных грибков надо взять 100 г молока.

¹ Кефирные грибки можно приобрести в лаборатории заквасок (г. Москва, Большая Каширская, 42-а), в лабораториях молочных заводов, на молочных кухнях.

Баночку с кефирными грибочками закрыть четырьмя слоями стерильной марли и оставить на сутки при 16—18°. В следующие 6 дней ежедневно с кефирных грибочков сливать маточную кефирную закваску, кефирные грибочки складывать в стерильную баночку и обрабатывать, как описано выше. Кефирные грибочки промывать холодной кипяченой водой только один раз в неделю.

Кефирные грибки 10 г,
молоко 100 г.

Производственная кефирная закваска

Сырое молоко налить в стерильную бутылочку, закрыть стерильной пробкой, поставить в кастрюлю, влить горячую воду (70°) до уровня молока в бутылочке, кастрюлю закрыть крышкой и поставить на сильный огонь. Бутылочку с молоком держать на огне в кипящей воде 10 минут с момента закипания воды, потом охладить до 24° и влить в бутылочку 5 г маточной кефирной закваски. Бутылочку с заквашенным молоком встряхнуть и оставить на 10—12 часов при 16—18° до образования сгустка (молоко при поворачивании бутылочки не должно выливаться). После того как образуется сгусток, производственную кефирную закваску держать на холоде (2—10° выше нуля) до употребления.

Производственная кефирная закваска считается годной для употребления через 24 часа с момента заквашивания. Закваска не должна отслаиваться сывороткой, она должна иметь слегка кисловатый вкус и литься, как жидкая сметана.

Молоко 95 г, маточная кефирная закваска 5 г.

Кефир

Сырое молоко разлить по 190 г в стерильные бутылочки, закрыть стерильной пробкой, поставить в кастрюлю, дно которой прикрыть несколькими слоями



марли. В кастрюлю налить горячую воду (70°) до уровня молока в бутылочках, закрыть крышкой и поставить кастрюлю на сильный огонь. Бутылочки с молоком кипятить 5 минут с момента закипания воды и охладить до 24°. Температура молока измеряется в контрольной бутылочке, которая не употребляется для приготовления кефира.

В каждую бутылочку с охлажденным молоком влить по 2 чайные ложки производственной кефирной закваски. Бутылочки встряхнуть и оставить на 10—12 часов при температуре 16—18° до образования сгустка. Бутылочки с кефиром до употребления поставить на холод (2—10° выше нуля). Однодневный кефир получается после 24 часов с момента заквашивания, двухдневный—после 48 часов.

Перед кормлением кефир надо подогреть в горячей воде, но не на огне, иначе кефир створожится.

Молоко 190 г, производственная кефирная закваска 10 г.

Кислые смеси

Перед кормлением ребенка в бутылочку с кефиром влить пастеризованный охлажденный отвар из риса или другой крупы и сахарный сироп; полученную смесь хорошо встряхнуть и подогреть.

Кислая смесь Б-кефир применяется по назначению врача как докорм при кормлении полутора-двухмесячного ребенка грудью или сцеженным молоком или при искусственном вскармливании ребенка в возрасте до 1 месяца. Кислой смесью Б-кефир кормят детей в этом возрасте не более 5—7 дней, а затем дают кислую смесь В-кефир.

Кислая смесь В-кефир применяется по назначению врача как докорм детей старше полутора—двух месяцев при недостаточности молока у матери или при искусственном вскармливании ребенка, начиная со второго месяца его жизни.

Б-кефир: кефир 50 г, отвар 45 г, сахарный сироп 5 г.

В-кефир: кефир 65 г, отвар 30 г, сахарный сироп 5 г.



ЗДЕСЬ, КОНЕЧНО, НАМ НУЖНЫ
ОЧЕНЬ ПРОЧНЫЕ ШТАНЫ!

Творог

Однодневный кефир влить в стерильную кастрюлю, покрыть крышкой и поставить на слабый огонь на водяной бане (в миске с горячей водой). Кефир от нагревания створожится. Слегка помешивая, довести творог до 70° и при этой температуре держать его на огне 30 минут. Потом творог охладить, поставив в большую кастрюлю с холодной водой, отбросить на стерильное сито, прикрытое марлей, слегка отжать в марле и протереть через эту же марлю. В протертый творог добавить сахарный сироп. Из 300 г кефира получается 50 г творога.

Кефир 300 г, сахарный сироп 10 г.

Смеси с творогом

В творог, протертый через стерильное сито или марлю, влить, хорошо размешивая, пастеризованный отвар с сахарным сиропом.

Смесь № 1 влить в стерильную бутылочку и закрыть стерильной пробкой, а смесь № 2 положить в стерильный стакан и закрыть стерильной крышкой.

Творог-рис или творог-гречневая
№ 1: творог 30 г, отвар 60 г,
сахарный сироп 10 г.

Творог-рис или творог-гречневая
№ 2: творог 50 г, отвар 40 г,
сахарный сироп 10 г.



Каша

Манная каша 5%-ная

В кипящую воду тонкой струей всыпать просеянную манную крупу, которую разваривать на слабом огне в течение 30 минут, хорошо взбивая. Когда крупа разварится, влить раствор соли, сахарный сироп и подогретое до 70° сырое молоко. С молоком кашу прокипятить 1—2 минуты, влить в стерильную бутылочку, закрыть стерильной пробкой и подвергнуть тепловой обработке. Перед кормлением бутылочку с кашей подогреть в теплой воде.

Крупа манная 5 г, молоко 50 г,
вода 100 г, сахарный сироп 5 г,
раствор соли 1,5 г.

Манная каша 10%-ная

В кастрюлю налить полстакана молока и воду. Вскипятить, всыпать в эту смесь просеянную манную крупу и варить на слабом огне в течение 30 минут. Добавить раствор соли, сахарный сироп, оставшееся подогретое молоко и кипятить 2—3 минуты.

В готовую кашу положить сливочное масло и тщательно перемешать.

Манную кашу (10%-ную) можно давать детям старше 6 месяцев. Ребенку в возрасте 6—10 месяцев дают 150—200 г каши на одно кормление.

Крупа манная 20 г, масло сливочное 5 г, молоко 200 г, вода 50 г,
сахарный сироп 10 г, раствор соли 3 г.

Манная каша с морковным соком

Сварить манную кашу. Приготовить сок из моркови. Для этого морковь (с красной, но не желтой сердцевинкой)

вымыть щеткой, погрузить на 1—2 минуты в кипяток, слегка соскоблить кожицу острым ножом, обдать кипятком и натереть на терке. Затем морковь положить в прокипяченную марлю и выжать сок вперекрутку.

В чуть остывшую манную кашу добавить морковный сок непосредственно перед кормлением ребенка.

Крупа манная 20 г, морковь 50 г,
масло сливочное 5 г, молоко 150 г,
вода 50 г, сахарный сироп 10 г,
раствор соли 3 г.

Манная каша с томатным соком

Помидор средней величины погрузить на 1—2 минуты в кипяток, нарезать на кусочки, положить в ошпаренную марлю, подавить ложкой и отжать сок вперекрутку. Этот сок добавить в чуть остывшую манную кашу непосредственно перед кормлением ребенка.

Крупа манная 20 г, помидоры
50 г, масло сливочное 5 г, молоко
150 г, вода 50 г, сахарный сироп
10 г, раствор соли 3 г.

Манная каша с фруктовым пюре

Приготовить фруктовое пюре. Для этого сушеные фрукты промыть, положить в кастрюлю, налить немного воды, закрыть посуду крышкой и варить на слабом огне.

Когда фрукты сделаются мягкими, протереть их через сито, добавить сахарный сироп (15 г) и, помешивая, снова варить до тех пор, пока пюре не сделается густым.

Одновременно сварить манную кашу (приготовление стр. 108) и смешать ее с горячим пюре.

Крупа манная 20 г, фрукты сушеные 30 г, масло сливочное 5 г, молоко 150 г, вода 50 г, сахарный сироп 25 г, раствор соли 3 г.



Манная каша с яблоками

Сырое яблоко вымыть, обдать кипятком, очистить от кожицы, натереть на терке и соединить с чуть остывшей манной кашей непосредственно перед кормлением ребенка.

Крупа манная 20 г, яблоки 50 г,
масло сливочное 5 г, молоко 150 г,
вода 50 г, сахарный сироп 10 г,
раствор соли 3 г.

Манная каша на мясном бульоне

Сварить бульон из нежирной курицы или говядины (стр. 113), процедить его через влажную салфетку, нагреть до кипения, всыпать просеянную манную крупу и, помешивая, варить в течение 30 минут. Когда каша будет готова, влить раствор соли и дать ей еще раз прокипеть.

В готовую кашу положить сливочное масло и тщательно перемешать.

Крупа манная 20 г, курица или
говядина 100 г, масло сливочное
5 г, вода 300 г, раствор соли 3 г.


Манная каша на овощном отваре

Приготовить овощной отвар. Для этого небольшую морковь, свежую капусту или кусочек брюквы и клубень картофеля вымыть щеткой, очистить и нарезать в виде лапши. Положить овощи в кастрюлю, налить горячую воду и варить в закрытой посуде 30 минут. После этого процедить овощной отвар через марлю овощи отжать вперекрутку. В овощной отвар добавить молоко (50 г), нагреть до кипения, всыпать просеянную манную крупу и варить кашу, помешивая, 30 минут. В готовую кашу добавить раствор соли, сахарный сироп и оставшееся молоко. Готовую






ОПЯТЬ КАША!



кашу кипятить с молоком 2 минуты. В слегка остывшую кашу добавить сливочное масло.

Крупа манная 20 г, морковь 50 г, свежая капуста или брюква 20 г, картофель 50 г, масло сливочное 5 г, молоко 150 г, вода 200 г, сахарный сироп 10 г, раствор соли 3 г.

Рисовая каша протертая



Перебрать рис, промыть несколько раз, положить в кастрюлю, залить холодной водой (1 стакан) и варить до тех пор, пока рис не сделается мягким (45—60 минут). По мере выкипания добавляют понемногу воду, так, чтобы к концу варки осталось разваренного риса вместе с отваром не более 1 стакана.

Разваренный рис горячим протереть через очень частое волосяное сито, до-

бавить горячее, но не кипяченое молоко, размешать и протереть еще раз, чтобы не было комков. В протертую кашу влить сахарный сироп, раствор соли и кипятить 2 минуты. В готовую кашу положить сливочное масло и тщательно перемешать.

В эту же кашу можно добавить 30 г натертого яблока.

Рис 30 г, масло сливочное 5 г, молоко 150 г, вода 200 г, сахарный сироп 10 г, раствор соли 3 г.

Овсяная каша



Перебрать и промыть в холодной воде овсяную крупу, сливая воду и снова заливая свежей водой до тех пор, пока вода не будет прозрачной. Положить крупу в кастрюлю, налить кипящую воду и варить при слабом кипении 1½—2 часа. Разваренную крупу протереть горячей через волосяное сито, развести горячим молоком и снова протереть, чтобы не было комков. В протертую кашу влить раствор соли, сахарный сироп и прокипятить. В готовую кашу положить сливочное масло и тщательно перемешать.

Крупа овсяная 30 г, масло сливочное 5 г, молоко 150 г, вода 200 г, сахарный сироп 10 г, раствор соли 3 г.

Пшеничная каша протертая

Перебрать и промыть пшено, перетирая руками, в теплой воде, сменяя воду до тех пор, пока она не станет прозрачной.

Залить вымытую крупу водой (1 стакан) и молоком (50 г), после чего варить 50—60 минут.



Разваренное пшено горячим протереть через волосяное сито, добавить оставшееся горячее молоко, сахарный сироп, раствор соли, перемешать и снова протереть, чтобы не было комков. После этого варить кашу, помешивая, еще 2 минуты.

В готовую кашу положить сливочное масло и тщательно перемешать.

Пшено 30 г, масло сливочное 5 г, молоко 150 г, вода 200 г, сахарный сироп 10 г, раствор соли 3 г.

Масляно-мучная каша

Пшеничную мягкую муку просеять через сито и, помешивая, нагревать на сковороде на слабом огне или в жарочном шкафу до тех пор, пока мука не приобретет светло-желтый оттенок. Остывшую муку просеять и смешать с холодным молоком (50 г). Эту смесь влить в кипящую воду и, помешивая, варить при слабом кипении в течение 10 минут. Затем в кашу добавить сахарный сироп, раствор соли, оставшееся молоко и прокипятить. В готовую кашу положить сливочное масло и тщательно перемешать.

Мука пшеничная 12 г, масло сливочное 5 г, молоко 150 г, вода 100 г, сахарный сироп 10 г, раствор соли 3 г.

Каша из сухарей

Вскипятить воду с сахарным сиропом и залить ею сухари из пшеничного хлеба. Набухшие сухари протереть через волосяное сито. В эту кашу можно положить сливочное масло (5 г) или добавить кипящее молоко (полстакана) или пюре из печеных яблок (100 г яблок)

Сухари 40 г (3-4 шт.), сахарный сироп 10 г, вода 200 г.

Не злоупотребляйте

жирами для самых маленьких. Жиры обычно вызывают у детей потерю аппетита, плохое самочувствие, срыгивание, рвоту, расстройство кишечника. Ребенку старше 6 месяцев на 200 г каши или пюре можно класть около 1/2 чайной ложки сливочного масла.



Пюре

Пюре из картофеля

Вымыть щеткой картофель и удалить глазки. Сварить картофель на пару или испечь его в жарочном шкафу, затем очистить и протереть горячим через волосяное сито.

В посуду с протертым картофелем добавить горячее молоко, раствор соли и прокипятить. Пюре должно быть пышное, без комков. В готовое пюре положить сливочное масло и тщательно перемешать.

Картофель 200 г, масло сливочное 5 г, молоко 50 г, раствор соли 3 г.

Пюре из картофеля и шпината

Сварить и протереть картофель, как для пюре из картофеля. Шпинат перебрать, удалить корни, промыть несколько раз в большом количестве холодной воды и положить на решето. Когда вода стечет, переложить шпинат в посуду, добавить сахарный сироп и варить, закрыв крышкой и не прибавляя воды. Готовый шпинат протереть через сито, смешать с вареным протертым картофелем, влить горячее молоко, добавить раствор соли и взбить венчиком или вилкой, после чего прокипятить. В готовое пюре положить сливочное масло и тщательно перемешать.

Картофель 150 г, шпинат 50 г, масло сливочное 5 г, молоко 50 г, сахарный сироп 5 г, раствор соли 3 г.

Пюре из моркови.

Вымыть морковь, очистить и нашинковать. Положить морковь в посуду, налить немного горячей воды, добавить сахарный сироп и варить в закрытой

посуде в течение 30 минут, изредка помешивая и подливая понемногу воду, чтобы морковь не пригорела. Вначале варку нужно вести при сильном нагреве, а когда жидкость закипит, нагревание следует немного ослабить.

Горячую морковь протереть через волосяное сито, затем добавить горячее молоко, раствор соли и кипятить в течение 2 минут. В готовое пюре положить сливочное масло.

Морковь 200 г, масло сливочное 5 г, молоко 50 г, сахарный сироп 5 г, раствор соли 3 г.

Пюре из тыквы с яблоками

Пюре из тыквы с яблоками можно давать детям старше 7—8 месяцев.

Тыкву и яблоки очистить от кожицы и семян, вымыть, нарезать ломтиками. Залить тыкву водой и варить в закрытой посуде до мягкости, затем добавить яблоки и продолжать варку 10 минут. После этого протереть тыкву и яблоки, добавить сахарный сироп и прокипятить. В слегка остывшее пюре положить сливочное масло.

Тыква 100 г, яблоки антоновские 100 г, масло сливочное 5 г, вода 50 г, раствор сахара 20 г.

Пюре из шпината

Шпинат тщательно перебрать, удалить корневые части, промыть в большом количестве воды, сменяя ее несколько раз, затем переложить из воды на решето. Когда вода стечет, положить шпинат в кастрюлю, добавить $\frac{1}{2}$ чайной ложки сливочного масла и варить до мягкости в течение 10—12 минут, после чего протереть через волосяное сито.

Молоко нагреть до кипения, положить в него протертый шпинат, подсушенную и смешанную со сливочным маслом пшеничную муку, добавить раствор соли и, помешивая, прокипятить.



Приготовление смеси муки с маслом. Просеянную пшеничную муку подсушить и слегка поджарить до светло-желтого цвета, часто помешивая. Затем муку охладить и перемешать со сливочным маслом.

Шпинат 200 г, мука пшеничная 10 г, масло сливочное 5 г, молоко 100 г, сахарный сироп 5 г, раствор соли 3 г.

Пюре из смеси овощей

Морковь, брюкву, капусту вымыть, очистить, нашинковать ломтиками и варить эти овощи так же, как морковь для пюре (стр. 111). Картофель промыть, очистить и нарезать крупными кусками одинаковой величины. Когда овощи прокипят в течение 10 минут, добавить картофель и варить до готовности (30 минут).

Сваренные овощи вместе с картофелем протереть горячими через волосяное сито, добавить горячее молоко, раствор соли, сахар и прокипятить. В готовое пюре положить сливочное масло и хорошо размешать, так, чтобы пюре получилось без комков.

Морковь, брюква, капуста, картофель 200 г, масло сливочное 5 г, молоко 50 г, сахарный сироп 5 г, раствор соли 3 г.

Пюре из яблок с бисквитной мукой

Бисквитную муку всыпать в посуду и залить сахарным сиропом. Сырое яблоко промыть, обдать кипятком, очистить от кожицы, натереть на терке и хорошо перемешать с набухшей бисквитной мукой.

Приготовление бисквитной муки. Печенье «Спорт» подсушить в жарочном шкафу, растереть скалкой или истолочь и просеять через сито.

Яблоки свежие 100 г, печенье «Спорт» 25 г, вода 100 г, сахарный сироп 20 г.

Пюре из сушеных абрикосов

Сушеные абрикосы или яблоки промыть два — три раза в теплой воде, положить в посуду, залить холодной водой и оставить для набухания на 3—5 часов. Затем варить фрукты в той же воде в закрытой посуде, пока они не станут мягкими. Готовые фрукты протереть через сито. В остальном готовить так же, как и пюре из яблок с бисквитной мукой.

Абрикосы сушеные 30 г или яблоки сушеные 20 г, печенье 25 г, вода 200 г, сахарный сироп 30 г.

Пюре из яблок

Свежее яблоко обмыть, обдать кипятком, тонким слоем снять кожицу и натереть на терке, чтобы не попали семечки и сердцевина. К пюре прибавить сахарный сироп и хорошо размешать. Яблочное пюре следует приготовить непосредственно перед кормлением.

Яблоки 100 г, сахарный сироп 20 г.

Лучше всего

СОК ДАВАТЬ СРАЗУ ПОСЛЕ ПРИГОТОВЛЕНИЯ. ОСТАВШУЮСЯ ЧАСТЬ СОКА ИСПОЛЬЗУЙТЕ В ТОТ ЖЕ ДЕНЬ. ПЕРЕД ТЕМ, КАК ДАВАТЬ РЕБЕНКУ ОСТАВШУЮСЯ ЧАСТЬ СОКА, ГОРЛЫШКО БУТЫЛОЧКИ ОБМОЙТЕ ГОРЯЧЕЙ ВОДОЙ. СОК МОЖНО ХРАНИТЬ НЕ БОЛЬШЕ 4 ЧАСОВ ЗИМОЙ И 2 ЧАСОВ ЛЕТОМ.

Витамины в яблоках

В 100 г СВЕЖИХ ЯБЛОК СОДЕРЖИТСЯ 6—7 мг ВИТАМИНА С.

В 100 г ЯБЛОК (АНТОНОВКА ИЛИ ТИТОВКА) СОДЕРЖИТСЯ 30 мг ВИТАМИНА С.

15 Детское питание



Отвары, Бульоны, супы

Отвар овощной

Горох или фасоль перебрать, промыть, залить холодной водой и варить в посуде, закрытой крышкой, 1½ часа. Морковь и картофель тщательно вымыть щеткой, очистить, нашинковать в виде лапши, положить в посуду с горохом и продолжать варку еще в течение 20—30 минут.

В готовый отвар влить раствор соли, процедить через сито или дуршлаг и прокипятить.

Перед кормлением ребенка в теплый отвар положить сливочное масло.

Овощной отвар рекомендуется вместо мясного бульона в том случае, когда ребенка нельзя кормить молочной или мясной пищей.

Для приготовления овощного отвара можно использовать любые овощи: репу, брюкву, цветную капусту и др.

Для детей старше 3 лет овощной отвар можно сварить с сушеными грибами. Они вкусны и ароматны.

Морковь 50 г, картофель 100 г, капуста 50 г, горох или фасоль 10 г, масло сливочное 5 г, вода 700 г, раствор соли 3 г.

Бульон мясной

Мясо (бедро или лопатка) вымыть в холодной воде, зачистить от жира, нарезать поперек волокон на небольшие кусочки, кости мелко раздробить. Положить мясо и кости в посуду, налить холодную воду и нагревать. Когда бульон начнет закипать и на нем пена поднимется шапкой, снять ее столовой ложкой, но не шумовкой. Варить бульон при слабом кипении 2 часа, затем положить разрезанные на куски репчатый лук, петрушку, морковь, брюкву, влить раствор соли. Когда бульон снова закипит, закрыть посуду крыш-



кой и варить при едва заметном кипении. Готовый бульон процедить через влажную салфетку, снять жир и снова прокипятить.

Мясной бульон подают с одной столовой ложкой манной каши или протертыми через сито овощами, или со столовой ложкой пропущенного через мясорубку вареного мяса. В бульон можно положить также гренки (сухарики) из пшеничного хлеба.

Говядина 80—100 г, лук репчатый 5 г, петрушка 5 г, морковь 10 г, брюква 10 г, вода 400 г, раствор соли 3 г.

Бульон куриный

Нежирный хорошо вымытый кусок курицы положить в кастрюлю, залить холодной водой и поставить на сильный огонь. Когда вода закипит, снять пену, положить нарезанный лук, морковь и петрушку, уменьшить нагрев и продолжать варку при слабом кипении до готовности. Вынуть курицу из бульона, положить в другую посуду, покрыть крышкой.

Готовый бульон процедить через влажную салфетку или частое сито, влить раствор соли и прокипятить.

Куриный бульон подают с гренками (сухариками) из пшеничного хлеба, пшеничными или кукурузными хлопьями, печеньем «Крокет».

На курином бульоне готовят крупяные, овощные и другие супы.

Курица 100 г, лук и коренья 10 г, вода 400 г, раствор соли 3 г.

Суп-пюре из овощей

Картофель вымыть щеткой и, не очищая, сварить на пару. Морковь, капусту вымыть, очистить, нашинковать и потушить с небольшим количеством воды. Вареный картофель очистить и горячим протереть через волосяное сито; морковь и капусту протереть вместе с отваром. В протертые овощи влить горя-

чее молоко, раствор соли и, помешивая, прокипятить.

Перед едой яичный желток растереть с двумя — тремя столовыми ложками горячего супа и сливочным маслом; эту смесь медленно вливать в готовый суп, постепенно размешивая.

Картофель 50 г, морковь 20 г, капуста 30 г, масло сливочное 5 г, молоко 50 г, яйцо (желток) 1 шт., раствор соли 3 г.

Бульон с печенкой

Печенку промыть, снять пленку, вырезать желчные протоки, нарезать кусочками и пропустить через мясорубку. Затем добавить пшеничный хлеб, предварительно размоченный в молоке, яичный желток и сливочное масло; все это хорошо перемешать. Массу протереть через сито, смешать с горячим мясным бульоном, влить раствор соли и прокипятить.

Печенка телячья 100 г, хлеб пшеничный 10 г, масло сливочное 5 г, молоко 20 г, бульон мясной 300 г, яйцо (желток) 1 шт., раствор соли 3 г.

Доказано

ЧТО ВКУС У РЕБЕНКА РАЗВИВАЕТСЯ ОЧЕНЬ РАНО. С ПЕРВЫХ НЕДЕЛЬ ЖИЗНИ ОН ОХОТНО ЛЬЕТ СЛАДКОЕ, НЕОХОТНО — КИСЛОЕ. ОВОЩНЫМИ БЛЮДАМИ НАДО КОРМИТЬ ОСТОРОЖНО, ПОНЕМНОГУ ДОБАВЛЯЯ ИХ К ПРИВЫЧНОМУ БЛЮДУ, НО ОБЯЗАТЕЛЬНО ЕЖЕДНЕВНО.

Не балуйте

ВАШЕГО РЕБЕНКА, ПРИУЧАЙТЕ ЕГО К ПРОСТЫМ БЛЮДАМ. НЕ ДОПУСКАЙТЕ РАЗБОРЧИВОСТИ В ЕДЕ. РЕБЕНОК ДОЛЖЕН ЕСТЬ ТО, ЧТО ЕМУ ДАЮТ, И СЪЕДАТЬ БЛЮДО ДО КОНЦА.



Пудинги, мясо, печенка

Пудинг из риса.

Перебрать рис, промыть несколько раз, положить в посуду, залить горячей водой и сварить кашу. Горячее молоко влить за 10 минут до окончания варки. Готовую кашу протереть горячей через сито. В протертую кашу добавить раствор соли, яичный желток, растертый с сахаром и сливочным маслом, и взбитый в пену белок.

Все это перемешать, выложить в формочку или кружку, густо смазанную маслом, накрыть крышкой и варить на водяной бане. Для этого опустить кружку или формочку в кастрюлю, наполненную до половины высоты кружки или формочки водой, накрыть кастрюлю крышкой и варить в кипящей воде в течение часа.

Готовый пудинг¹ можно размять ложкой и развести кипяченым молоком или жидким чаем (на две части пудинга одну часть молока или чая).

Рис 40 г, сахарный песок 10 г,
масло сливочное 10 г, молоко
100 г, вода 200 г, яйцо 1 шт.,
раствор соли 3 г.

Пудинг из сухарей

Подсушить печенье «Спорт» или сдобную булку и растолочь в ступе. Полученную сухарную крошку (четыре столовые ложки) залить водой и молоком, добавить сахар, растертый со сливочным маслом, яичный желток и смешать с белком, взбитым в пену. Все это размешать. Выложить массу в небольшую формочку или кружку, густо смазанную маслом, накрыть крышкой и варить, как пудинг из риса.

Готовый пудинг можно размять и развести кипяченым молоком или

¹ Пудинги из риса, сухарей или из курицы можно давать детям старше 10 месяцев.



КТО ПОСТАРШЕ, ДАЙ СОВЕТ:
ЭТО ВКУСНО ИЛИ НЕТ?



жидким чаем (на две части пудинга одну часть молока или чая).

Печенье «Спорт» 75 г или сдобная булочка 100 г, масло сливочное 10 г, сахарный песок 10 г, молоко 100 г, вода 100 г, яйцо 1 шт.

Пудинг из курицы

Кусочек курицы промыть, пропустить два раза через мясорубку; второй раз мясо пропустить вместе с черствым пшеничным хлебом, предварительно замоченным в молоке (15 г). Полученную массу протереть через волосяное сито, смешать с остальным молоком, добавить сырой яичный желток и взбитый в крепкую пену белок, раствор соли, переложить в форму, смазанную маслом, и варить так же, как пудинг из риса. Пудинги из курицы, мозгов, теля-



тины, печенки и других продуктов можно подавать с картофельным или овощным пюре.

Курица (мякоть) 100 г, хлеб пшеничный 10 г, масло сливочное 5 г, молоко 50 г, яйцо 1 шт., раствор соли 3 г.

Пудинг из мозгов

Телячьи мозги мочить в холодной воде в течение 1—2 часов и, не вынимая из воды, снять с них пленки, затем промыть в проточной воде. Пропустить мозги через мясорубку с предварительно замоченным в молоке ломтиком пшеничного хлеба. Растереть полученную массу с желтком, добавить раствор соли и смешать со взбитым в пену белком. Небольшую кастрюлю или форму смазать маслом, посыпать толчеными просеянными сухарями, положить подготовленную массу, закрыть ее крышкой и варить, как описано выше. Подавать с картофельным пюре.

Мозги телячьи 100 г, хлеб пшеничный 10 г, масло сливочное 5 г, молоко 50 г, сухари 10 г, яйцо 1 шт., раствор соли 3 г.

Печенка тертая

Печенку промыть, снять пленку, вырезать желчные протоки и нарезать ломтями толщиной 1 см.

В кастрюле растопить сливочное масло, положить печенку, закрыть посуду и быстро обжарить с обеих сторон. Затем в кастрюлю с печенкой подлить немного воды или нежирного бульона и кипятить 7—10 минут. Печенку можно также обжарить с добавлением нашинкованного репчатого лука, а затем тушить. Готовую печенку пропустить через мясорубку.

Печенку тертую можно давать детям старше 10 месяцев.

Печенка телячья 100 г, лук репчатый 10 г, масло сливочное 5 г, раствор соли 3 г.

Мясо молотое

Говядину без жира и пленок промыть, нарезать кусочками, положить в кастрюлю, залить небольшим количеством горячей воды и тушить до готовности. После этого мясо пропустить два раза через мясорубку, добавить оставшийся крепкий бульон, влить раствор соли и прокипятить. Сняв с огня, положить в массу сливочное масло. Молотое мясо можно добавлять в суп-пюре и в кашу.

Говядина 100 г, лук репчатый 10 г, масло сливочное 5 г, раствор соли 3 г.

Фрикадельки из мяса

Мякоть говядины без жира и пленок пропустить два раза через мясорубку, влить раствор соли, молоко и хорошо перемешать, затем в этот фарш добавить яичный белок, взбитый в пену, и снова перемешать. Из приготовленной массы скатать шарики (фрикадельки) величиной с крупную вишню, опустить их в кипящий суп и варить при слабом кипении 8—10 минут.

К фрикаделькам можно подать картофельное пюре, манную, рисовую, пшеничную и другие каши, а также пюре из овощей.

Говядина (мякоть) 100 г, молоко 15 г, яйцо (белок) 1 шт., раствор соли 3 г.

Котлеты паровые

Приготовить фарш, как для фрикаделек. Разделанные котлеты, не обваливая в сухарях, положить в маленькую кастрюлю, смазанную маслом, добавить немного бульона или воды и плотно закрыть крышкой. Маленькую кастрюлю поставить в большую кастрюлю с кипятком и кипятить до готовности котлет.



Сладкие Блюда

Кисель из клюквы

Клюкву перебрать, вымыть, обдать кипятком, сложить в прокипяченную марлю и выжать сок. Посуду с соком накрыть крышкой и поставить в прохладное место.

Выжимки от ягод, оставшиеся после выжимания сока, положить в эмалированную посуду, залить стаканом горячей воды и прокипятить, после чего процедить отвар через марлю.

Часть процеженного отвара ($\frac{1}{4}$ стакана) охладить, развести в нем картофельный крахмал и процедить через марлю. В остальной отвар добавить сахарный сироп и довести до кипения, влить картофельный крахмал и, хорошо размешивая, прокипятить один раз. Затем кисель остудить, помешивая, чтобы на поверхности не образовалась пленка. В охлажденный кисель влить отжатый ранее клюквенный сок и тщательно перемешать.

Клюква 30 г, крахмал картофельный 10 г, сахарный сироп 30 г, вода 200 г.

Кисель из сушеной черники

Перебрать сушеную чернику, положить на сито и тщательно промыть под краном холодной водой, после чего положить в эмалированную посуду и залить кипятком. Через 2—3 часа, когда ягоды набухнут, варить их в течение 10—15 минут при слабом кипении, затем слить отвар через сито, а ягоды размять деревянным пестиком, залить отваром и снова варить 10 минут, после чего процедить отвар через марлю и отжать мятые ягоды.

Отлить ягодный отвар ($\frac{1}{4}$ стакана), остудить, развести в нем крахмал и процедить, а в остальной отвар добавить



сахарный сироп. В закипевший отвар постепенно вливать разведенный картофельный крахмал и прокипятить, все время помешивая.

Черника сушеная 20 г, крахмал картофельный 8 г, сахарный сироп 25 г, вода 300 г.

Кисель из ревеня

Приготовление этого блюда описано в разделе «Блюда из ревеня» (стр. 186).

Кисель из сушеных фруктов

Сушеные фрукты перебрать, вымыть, положить в кастрюлю, залить горячей водой и варить на слабом огне до готовности. Затем процедить готовый фруктовый отвар через сито, покрытое марлей. Фрукты слегка протереть и отжать в марле.

Немного отвара ($\frac{1}{4}$ стакана) охладить, развести в нем картофельный крахмал, процедить через марлю. Оставшийся фруктовый отвар довести до кипения. Добавить сахарный сироп и картофельный крахмал, прокипятить один раз.

В кисель из сушеных фруктов желательно добавлять настой шиповника, сок лимона, апельсина или другие соки, что повысит его питательную ценность.

Сушеные фрукты 30 г, крахмал картофельный 8 г, вода 300 г, сахарный сироп 25 г.

Сок из земляники или малины

Совершенно спелые, очень свежие ягоды (100 г) перебрать, обмыть в проточной воде, быстро обдать кипятком и осторожно размять, чтобы не раздавить зернышек, после чего выжать сок через марлю вперекрутку. В сок в зависимости от сорта ягод добавить сахарный сироп.



СОК ИЗ ЛИМОНА ВЫЖИМАЮТ ВОТ ТАКИ

Сок из мандаринов

Мандарин обмыть, обдать кипятком, разрезать поперек, выжать сок при помощи стеклянной горки. Если горки нет, можно очистить мандарин, разделить его на дольки, вынуть семена, положить в марлю и выжать сок, надавливая на дольки ложкой.

Сок из апельсинов или лимонов

Приготовить этот сок так же, как из мандаринов. В лимонный сок добавить сахарный сироп (30 г). Из апельсина средней величины получается 40—50 г сока, а из лимона — 30 г.

Сок из черной смородины

Спелые непомятые ягоды (50 г) перебрать, промыть в проточной воде, обдать кипятком, высыпать в сложенную в два ряда марлю и надавливанием ложки (из нержавеющей стали или серебряной) отжать. В готовый сок добавить 20 г сахарного сиропа.



Сок из моркови

Молодую морковь (каротель) вымыть щеткой, обдать кипятком, натереть на терке, выжать сок через марлю вперекрутку; в сок можно добавить сахарный сироп. Из 100 г моркови получается примерно 50 г сока.

Морковный сок можно добавлять в другие соки.

Сок из яблок

Свежее яблоко (весом примерно 80 г) без пятен и изъянов промыть, обдать кипятком и натереть на терке. Полученную массу положить в марлю, сложенную в два ряда. Сок отжать путем надавливания ложкой или фаянсовым пестиком на марлевый мешочек. Отжатый сок слить в стеклянную или фаянсовую посуду, добавить сахарный сироп (20 г) и закрыть крышкой.



Сок из помидоров

Промыть совершенно спелые без пятен помидоры, обдать кипятком, разрезать на 4 части, размять, выжать сок через марлю вперекрутку. Этот сок можно добавлять и в другие соки.

Смешанные соки

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

Печенье

Сухарики сдобные

Развести дрожжи в теплом молоке ($\frac{1}{2}$ стакана), просеянную муку ($\frac{3}{4}$ стакана) смешать с разведенными дрожжами, всыпать столовую ложку сахара, влить раствор соли, перемешать, накрыть марлей и поставить в теплое место. Когда опара поднимется, добавить оставшееся молоко, масло, растертое с сахаром, муку, желток и тщательно перемесить так, чтобы тесто отставало от рук. После этого тесто снова следует поставить в теплое место на 1— $1\frac{1}{2}$ часа.

Готовое тесто выложить на доску, разделить на три части и придать им форму батонов. На лист, смазанный маслом, положить батоны и через 20—30 минут выпекать их в горячем жарочном шкафу.

Выпеченные батоны положить на сито и, когда они остынут, нарезать острым ножом на ломтики, после чего подсушить в горячем жарочном шкафу.

Хранить сухари в стеклянной банке, закрытой крышкой.

Мука пшеничная 300 г, дрожжи 10 г, масло сливочное 40 г, молоко 150 г, сахарный песок 70 г, яйцо (желток) 1 шт., раствор соли 3 г.

Сухарики бисквитные

Желтки яиц, тщательно отделенные от белков, растерать с сахаром в течение 30 минут. В растертую массу добавить пшеничную муку и столовую ложку картофельного крахмала, предварительно смешанные и просеянные через сито. Затем в эту массу ввести в три приема хорошо взбитые белки и слегка смешать до образования однородной массы. Вначале белки взбивают медленно, а затем постепенно темп взбивания ускоряют.



На дно формы положить промасленную бумагу и наполнить форму тестом на $\frac{3}{4}$ высоты, так как при выпечке тесто увеличивается в объеме. Поверхность теста выровнять ножом и немедленно выпекать в жарочном шкафу 20—35 минут. В течение первых 10—15 минут выпечки бисквит нельзя трогать, так как от этого он делается плотным, трудно пропекаемым. Готовность бисквита определяют по цвету корочки и упругости; при надавливании пальцем на сыром бисквите остается ямочка. Остывший бисквит нарезать ломтиками, положить на противень и подсушить их в жарочном шкафу.

Хранить сухарики в стеклянной банке с крышкой.

Мука пшеничная 60 г, крахмал картофельный 10 г, яйца 3 шт., масло сливочное 5 г, сахарный песок 60 г.

Булочка сдобная

Приготовить опару: в молоке ($\frac{1}{2}$ стакана) развести дрожжи, всыпать половину просеянной муки, размешать и поставить в теплое место.

Когда опара поднимется, положить в нее $\frac{1}{2}$ яичного желтка, растертого с маслом и сахаром, влить раствор соли, всыпать остальную муку и вымешивать тесто до тех пор, пока оно не будет легко отставать от рук и стенок посуды, после чего снова поставить в теплое место на 1—2 часа.

Готовое тесто выложить на доску, посыпанную мукой, и сформовать булочки. Положить булочки на лист, смазанный маслом, и дать подняться.

Из этого теста можно приготовить также сухарики; для этого тесто формируют в виде батонов, которые после выпекания и охлаждения нарезают ломтиками и ставят в не очень жаркий жарочный шкаф для подсушивания.

Мука пшеничная 200 г, молоко 100 г, дрожжи 4 г, масло сливочное 20 г, сахарный песок 25 г, яйцо (желток) $\frac{1}{2}$ шт., раствор соли 6 г.





Питание
ребенка

от

родителя

до

пяти



Супы



МЯСНЫЕ СУПЫ

БУЛЬОН С РИСОМ	124
БУЛЬОН С ВЕРМИШЕЛЮ И МОРКОВЬЮ	124
БУЛЬОН С ДОМАШНЕЙ ЛАПШОЙ	124
БУЛЬОН С ЦВЕТНОЙ КАПУСТОЙ	124
БУЛЬОН С ФРИКАДЕЛЬКАМИ	124
БОРЩОК ПРОЗРАЧНЫЙ	125
СУП ИЗ БРЮССЕЛЬСКОЙ КАПУСТЫ	125
СУП-ПЮРЕ ИЗ КУРИЦЫ	126
СУП-ПЮРЕ С МОЗГАМИ	126
СУП ИЗ ФАСОЛИ	126
ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	126
ЩИ ЗЕЛЕННЫЕ	127
БОРЩ	127
ОКРОШКА МЯСНАЯ	128
ОКРОШКА ИЗ ЩАВЕЛЯ	128

РЫБНЫЕ СУПЫ

РЫБНЫЙ БУЛЬОН (УХА)	128
УХА С ФРИКАДЕЛЬКАМИ	129
СУП РЫБНЫЙ С КРУПОЙ	129
РАССОЛЬНИК РЫБНЫЙ	129

Вкус супа в значительной степени зависит от качества бульона.

Бульон можно готовить из мяса, мясных костей, рыбы, сушеных грибов. При варке крепких мясных бульонов старайтесь, чтобы питательные вещества мяса почти полностью перешли в отвар. Для этого мясо разрежьте на мелкие кусочки (по 15—20 г), опустите в холодную воду и варите, не допуская бурного кипения бульона.

Мясные кости содержат много жира и минеральных солей. Чтобы из костей лучше извлечь питательные вещества, разрубите их на возможно мелкие части, предварительно промыв кости в холодной воде, меняя ее 2—3 раза. За час до варки разрубленные кости положите в посуду с холодной водой и в той же воде варите при слабом кипении в течение 5—6 часов, после чего бульон процедите через частое сито или марлю, сложенную вдвое. Марля перед процеживанием бульона должна быть хорошо вымыта в горячей воде без мыла.

При варке бульона из рыбы, рыбных костей, голов, кожи также не допускайте бурного кипения, так как от этого бульон получится мутный.

С момента закипания бульон следует варить 45—60 минут.

На готовом бульоне можно сварить суп с крупой, макаронными изделиями, домашней лапшой, овощами или подавать бульон натуральным с гренками.

Овощи для супа нарежьте по возможности одинаковой толщины и формы, чтобы они при варке одновременно доходили до готовности. Овощи закладывайте в процеженный бульон, но не все сразу, учитывая длительность варки различных продуктов. Приготавливая крупяной суп с зеленью, сначала положите в бульон крупу, а позднее листья шпината, щавеля, стручки фасоли, гороха, которые варятся значительно быстрее.

Если гарнир к бульону (рис, вермишель, морковь, репа, капуста цветная, зеленый горошек, стручки фасоли, шпинат, протертое мясо, фрикадельки, клецки и пр.) готовится отдельно, то сваренный гарнир незадолго перед кормлением ребенка положите в готовый бульон и прокипятите.



ОВОЩНЫЕ СУПЫ

СУП С ПОМИДОРАМИ	130
СУП-ПЮРЕ ИЗ ФАСОЛИ	130
СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ	130
СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ СО ШПИ- НАТОМ	130
СУП-ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ	131
СУП-ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ И САЛАТА	131
СУП-ПЮРЕ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ	131
СВЕКОЛЬНИК	132
БОРЩ ВЕГЕТАРИАНСКИЙ	132
ЩИ ВЕГЕТАРИАНСКИЕ	132
ЩИ С ЯБЛОКАМИ	132
ЩИ С ГРИБАМИ	132

МОЛОЧНЫЕ СУПЫ

СУП С РИСОМ	134
СУП С ВЕРМИШЕЛЬЮ	134
СУП С МАННОЙ КРУПОЙ	134
СУП С МАННЫМИ КЛЕЦКАМИ	134
СУП С ЯЧНЕВОЙ КРУПОЙ	134
СУП С ОВСЯНОЙ КРУПОЙ	134
СУП С КАРТОФЕЛЕМ	135
СУП С «ГЕРКУЛЕСОМ»	135
СУП С ЦВЕТНОЙ КАПУСТОЙ	136
СУП С РАЗНЫМИ ОВОЩАМИ	136

ФРУКТОВЫЕ СУПЫ

СУП ИЗ ЯБЛОК С РИСОМ	136
СУП ИЗ КУРАГИ С РИСОМ	136
СУП ИЗ ЧЕРНИКИ С САГО	136
СУП ИЗ ЧЕРНИКИ	137
СУП ИЗ ЯБЛОК С РИСОВЫМИ КЛЕЦ- КАМИ	137



Мясные супы

Бульон с рисом

Сварить мясной или куриный бульон, процедить. Рис перебрать, промыть несколько раз, положить в подсоленную кипящую воду (300 г) и варить при слабом кипении до мягкости, но не переваривать. После этого откинуть рис на дуршлаг или сито.

Когда отвар стечет, рис опустить в горячий бульон и прокипятить. Петрушку и укроп промыть кипяченой водой, мелко нарезать и посыпать бульон, налитый в тарелку.

Говядина или курица 100 г, рис 15 г, морковь 10 г, лук репчатый 5 г, репа или брюква 10 г, вода 500 г, укроп, петрушка 2 г, раствор соли 5 г.

Бульон с вермишелью и морковью

Вермишель перебрать, опустить в подсоленную кипящую воду (200 г) и варить до готовности, затем откинуть на дуршлаг или сито. Очищенную вымытую морковь нашинковать тонкой соломкой и тушить со сливочным маслом до мягкости в закрытой посуде.

В горячий мясной или куриный бульон положить тушеную морковь, вареную вермишель и прокипятить.

Говядина или курица 100 г, вермишель 15 г, лук репчатый 5 г, морковь 25 г, репа или брюква 10 г, масло сливочное 5 г, вода 500 г, раствор соли 5 г.

Бульон с домашней лапшой

В кипящий мясной бульон добавить домашнюю лапшу, сырую морковь, натертую на мелкой терке, и прокипятить в течение 15 минут. Перед подачей положить в тарелку с бульоном сливочное масло, зелень, промытую в кипяченой воде, а затем нарезанную.

Приготовление домашней лапши. Взять столовую ложку холодной воды, влить сырое яйцо, хорошо помешивая, всыпать просеянную муку ($\frac{1}{2}$ стакана). Тесто выложить на доску, посыпанную мукой, очень тонко раскатать, положить на сито, дать подсохнуть. Потом тесто нарезать длинными полосками, пересыпать мукой, положить их друг на друга, тонко нашинковать и подсушить на доске. Готовую хорошо просушенную лапшу сохранять в закрытой стеклянной посуде.

Говядина 100 г, лапша домашняя 20 г, морковь 20 г, лук репчатый 5 г, масло сливочное 5 г, вода 500 г, петрушка, укроп 2 г, раствор соли 5 г.

Бульон с цветной капустой

Кочан цветной капусты, очищенный от кочерыжки и листьев, разрезать на мелкие части (соцветия), которые положить в подсоленную воду (1 л воды, 1 столовая ложка соли) на 25—30 минут. Затем откинуть капусту на дуршлаг и сполоснуть свежей холодной водой.

В процеженный кипящий мясной бульон положить подготовленную капусту и варить при слабом кипении в течение 15 минут. Перед подачей положить в суп сливочное масло. Суп в тарелке можно посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки или укропом.

Говядина 100 г, капуста цветная 120 г, морковь 10 г, масло сливочное 5 г, лук репчатый 5 г, петрушка, укроп 2 г, раствор соли 5 г.

Бульон с фрикадельками

Сварить мясной бульон. Перед едой опустить фрикадельки в кипящий бульон и варить при слабом кипении 10 минут. Бульон в тарелке посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки или укропом.

Приготовление фрикаделек. Отварное мясо пропустить два раза через мясорубку вместе с предварительно замоченным в холодной воде, а затем отжатым пшеничным (без корок) хлебом, после чего добавить взбитое яйцо,

сырой лук, натертый на терке, влить раствор соли и перемешать. Приготовленный фарш разделать в виде шариков (фрикаделек) величиной с лесной орех.

Говядина 100 г, морковь 10 г, петрушка 3 г, броква 5 г, лук репчатый 5 г, хлеб пшеничный 10 г, вода 500 г, яйцо $\frac{1}{2}$ шт., петрушка, укроп 2 г, раствор соли 5 г.

Борщок прозрачный

Сварить бульон из говядины с кореньями и луком. Красную столовую свеклу натереть на терке, соленый огурец, не очищая от кожицы, нарезать тонкими ломтиками. Положить свеклу и огурцы в кипящий мясной бульон и варить при слабом кипении 20 минут.

В бульон влить раствор соли, сахарный сироп и процедить через влажную ткань, после чего бульон прокипятить.

Борщок можно готовить без огурца; в этом случае в готовый борщок следует влить немного лимонного сока ($\frac{1}{10}$ лимона). Отдельно подать гренки (сухарики).

В тарелку с борщом можно положить рис или вермишель, сваренные в большом количестве подсоленной воды, либо отварные листья свежего зеленого шпината, или консервированный зеленый горошек, прокипяченный в отваре, либо клецки из манной крупы.

Приготовление гренков. С ломтика пшеничного хлеба срезать корку, мякиш разрезать на кусочки в форме кубиков (размером примерно 1 см) и слегка подсушить.

Говядина 100 г, морковь 10 г, петрушка 3 г, лук репчатый 5 г, свекла 80 г, огурцы соленые 20 г, хлеб пшеничный 30 г, вода 500 г, сахарный сироп 5—10 г, раствор соли 5 г.

Клецки

Легко и просто приготовить, если вы возьмете $\frac{1}{3}$ яйца и смешаете его с остуженным бульоном или водой (2 столовые ложки), добавите раствор соли и постепенно всыпете просеянную пшеничную муку. Тесто не должно быть крутым. Клецки опускайте из чайной ложки в кипящий бульон небольшими кусочками.



Приучайте детей есть не только белокочанную капусту. Вкусен, нежен и очень питателен суп из брюссельской капусты. Небольшие кочешки капусты привлекают внимание ребенка и он ест с аппетитом.

Суп из брюссельской капусты

Сварить мясной бульон с кореньями. Кочешки брюссельской капусты срезать со стебля, тщательно промыть и положить в холодную воду на 20—30 минут, после чего снова вымыть. Опустить кочешки в кипяток и, когда вода вновь закипит, немедленно вынуть их шумовкой и положить в горячий бульон. После этого добавить картофель, нарезанный кубиками, и варить суп до готовности. В тарелку с супом положить кусочек сливочного масла.

Так же можно приготовить суп без мясного бульона, то есть на воде.

Этот суп можно приготовить с рисом. Для этого вымытый рис засыпать в кипящий бульон или воду и варить его 20 минут, затем добавить подготовленную капусту.

Вместо масла суп можно заправить сливками или сметаной либо сырым яичным желтком, смешанным с молоком.

Говядина 100 г, брюссельская капуста 100 г, морковь 10 г, репа 10 г, петрушка, укроп 2 г, раствор соли 5 г, масло сливочное 5 г.

Суп-пюре из курицы

Сварить бульон из курицы с кореньями и луком. Готовую курицу вынуть из бульона, отделить мясо, а кости и кожу положить снова в кастрюлю с бульоном и варить 20—30 минут. Мясо курицы пропустить 2—3 раза через мясорубку. В процеженный, нагретый до кипения бульон положить измельченное куриное мясо, дать бульону снова закипеть, а затем класть маленькими кусочками смешанную с маслом муку и, помешивая, прокипятить. После этого влить в суп горячее молоко, раствор соли.

Готовый суп должен быть такой же густоты, как сливки. Суп подать с гренками.

По особому назначению, если хотят приготовить очень питательный суп, нужно смешать сырой яичный желток с $\frac{1}{4}$ стакана кипяченого молока или сливок и, помешивая, вливать постепенно в готовый горячий суп.

Так же готовится суп-пюре из говядины или телятины.

Курица 150 г, коренья 10 г, лук репчатый 10 г, мука пшеничная 10 г, масло сливочное 10 г, молоко 100 г, хлеб пшеничный 30 г, вода 500 г, яйцо (желток) 1 шт., раствор соли 5 г.

Суп-пюре с мозгами

Очищенный картофель нарезать крупными кубиками (2—3 см), залить горячей водой, добавить мелко нарезанную петрушку, лук и варить в закрытой посуде. Готовые овощи протереть через сито вместе с отваром. Мозги замочить в холодной воде и, не вынимая, снять пленки, разрезать каждую половинку мозга на две части, опустить в холодную воду, нагреть до кипения, после чего варить при слабом кипении в течение 10—15 минут.

Сваренные мозги протереть через сито, соединить с протертыми овощами, развести горячим молоком, влить раствор соли и прокипятить.

В тарелку с супом положить кусочек сливочного масла.

К супу можно подать гренки из пшеничного хлеба или пшеничные хлопья.

Картофель 150 г, петрушка (корень) 5 г, лук репчатый 5 г, мозги телячьи 50 г, масло сливочное 5 г, молоко 100 г, вода 400 г, раствор соли 5 г.

Суп из фасоли

Фасоль перебрать, промыть, положить в кастрюлю, влить холодную воду и варить в течение 2 часов, за 10 минут до окончания варки влить раствор соли.

В кипящий мясной бульон положить картофель, нарезанный мелкими кубиками, натертые на терке и поджаренные с маслом морковь и лук и варить суп еще 20 минут.

За 10 минут до окончания варки добавить разваренную фасоль вместе с оставшимся небольшим количеством отвара.

Говядина 100 г, фасоль 30 г, картофель 50 г, морковь 10 г, лук репчатый 10 г, масло сливочное 5 г, вода 500 г, раствор соли 5 г.

Щи из квашеной капусты

Сварить из мяса или мясных костей бульон. Рубленую квашеную капусту перебрать, отжать и пропустить через мясорубку или мелко порубить ножом. Очень кислую капусту предварительно промыть и отжать.

Мелко нарезанный лук слегка поджарить в посуде с маслом, прибавить очищенную, натертую на терке или пропущенную через мясорубку морковь, после этого положить томат-пюре, подготовленную капусту и тушить в закрытой посуде на слабом огне $1\frac{1}{2}$ —2 часа, периодически помешивая.

Во время тушения следить, чтобы капуста не пригорела (если потребуется, подливать понемногу воды).

В горячий процеженный бульон положить картофель, нарезанный кубиками, и, когда бульон снова закипит, опустить тушеную капусту и варить щи еще 30 минут. Перед едой в тарелку со щами положить сметану.

Зелень петрушки и укроп промыть холодной кипяченой водой и перед едой мелко нарезать, посыпать щи, налитые в тарелку.

Говядина 100 г, капуста квашеная 80 г, картофель 50 г, морковь 10 г, петрушка 3 г, лук репчатый 5 г, томат-пюре 5 г, масло сливочное 10 г, сметана 15 г, вода 500 г, раствор соли 5 г.



Щи зеленые

Сварить из мяса или мясных костей и кореньев бульон. Шпинат и щавель перебрать, промыть в воде, сменяемой несколько раз, затем шпинат и щавель потушить в посуде с закрытой крышкой.

В кипящий бульон положить нарезанный картофель и варить его до готовности, после чего добавить протертый шпинат и щавель и варить еще в течение 15—20 минут.

Готовый суп заправить сырым желтком ($\frac{1}{2}$ шт.), растертым со сметаной (5 г). В тарелку со щами положить оставшуюся сметану и посыпать мелко нарезанным зеленым луком.

Мясо 100 г, петрушка 5 г, морковь 10 г, лук 5 г, щавель 50 г, шпинат 50 г, картофель 50 г, сметана 10 г, яйцо $\frac{1}{2}$ шт., раствор соли 5 г.

Борщ

Сварить мясной бульон. Нашинковать тонкой соломкой свеклу и тушить с томатом и частью масла. Капусту, морковь, брюкву и лук также нашинковать соломкой, положить оставшееся масло, влить несколько ложек бульона и тушить в закрытой посуде до готовности. Если овощи во время тушения начнут пригорать, добавить еще небольшое количество бульона. Тушеные овощи залить бульоном и варить 15 минут.

Борщ, налитый в тарелку, посыпать зеленью петрушки, укропом и положить сметану.

Говядина 100 г, свекла 80 г, капуста 50 г, морковь 10 г, брюква 10 г, петрушка 3 г, лук репчатый 5 г, томат-пюре 5 г, сахарный сироп 3 г, масло сливочное 5 г, сметана 15 г, вода 500 г, раствор соли 5 г.



Щи зеленые вкусны, если их подать со сметаной и крутым яйцом. Не забывайте в тарелку со щами посыпать мелко нарезанный зеленый лук.

Окрошка мясная

Приготовление кваса. Ржаной хлеб подсушить до коричневого цвета, залить кипящей водой, дать настояться 5—6 часов. Настой процедить через марлю в эмалированную кастрюлю (посуду обдать кипятком), влить в него разведенные холодной кипяченой водой дрожжи, размешивая, добавить сахарный сироп, перебродивший и промытый изюм. Накрыть посуду крышкой и оставить в помещении с комнатной температурой на 24 часа. После этого квас следует разлить в бутылки или в этой же посуде вынести на холод.

Приготовление окрошки. Картофель, сваренный в кожуре, очистить, нарезать мелкими кубиками. Так же (кубиками) нарезать отварное мясо. Белок крутого яйца мелко порубить, очищенные огурцы, зеленый лук и укроп промыть кипяченой холодной водой и мелко нашинковать.

Желток (вареный) растереть со сметаной, развести квасом, прибавить раствор соли, сахарный сироп, отварное мясо, картофель, нарезан-

ный мелкими кубиками, измельченный яичный белок, огурцы, лук и зелень.

Для кваса: хлеб ржаной 500 г, сахарный сироп 100 г, дрожжи 10 г, вода 3 л, изюм 10 г.

Для окрошки: квас 200 г, мясо отварное 30 г, лук зеленый 20 г, огурцы свежие 50 г, картофель 50 г, сметана 10 г, яйцо $\frac{1}{2}$ шт., сахарный сироп 5 г, укроп 5 г, раствор соли 5 г.

Окрошка из щавеля

Листья щавеля перебрать, очистить от черешков, тщательно промыть в большом количестве холодной воды, положить на сито, чтобы стекла вода, после чего мелко нарезать. В кипящую воду положить подготовленный щавель и прокипятить в закрытой посуде 10 минут, откинуть на сито. Отвар щавеля процедить через марлю и охладить. В остальном приготовление окрошки из щавеля такое же, как приготовление окрошки мясной.

Окрошку можно приготовить без мяса—только из овощей. В состав овощной окрошки входят: квас, картофель, морковь, репа, зеленый лук, редис, огурцы свежие, сметана, яйцо, сахарный сироп, раствор соли и укроп.

Щавель 30 г, картофель 50 г, огурцы свежие 50 г, мясо отварное 30 г, яйцо $\frac{1}{2}$ шт., лук зеленый 20 г, укроп 5 г, вода 250 г, сахарный сироп 5—10 г, раствор соли 5 г, сметана 15 г.

Рыбные супы

Рыбный бульон (ука)

Парную рыбу (окунь, ерши, пескари и др.) выпотрошить, удалить чешую, жабры (чешую с мелкой рыбы можно не очищать), промыть, залить холодной водой, положить корни и стебли петрушки, сельдерея, лук, влить раствор соли и варить 60 минут при слабом кипении, снимая периодически пену. Готовый бульон процедить через влажную салфетку.

Рыбный бульон можно подать натуральным или сварить из него суп с картофелем, овощами

или фрикадельками из рыбы. Кроме того, на рыбном бульоне варят борщ, щи, рассольник и другие супы.

Рыба мелкая 150 г, коренья белые 10 г,
лук репчатый 5 г, вода 400 г,
раствор соли 5 г.

Уха с фрикадельками

Рыбу очистить от чешуи, выпотрошить, срезать мясо с костей и кожи и промыть. Из головы, костей и кожи сварить бульон (уху) с луком и кореньями.

Готовую уху процедить через частое сито или марлю, сложенную вдвое, вскипятить и опустить в нее фрикадельки. Варить при самом слабом кипении 10—15 минут.

С фрикадельками из рыбы можно готовить различные овощные супы.

Приготовление фрикаделек. Рыбу без кожи и костей пропустить два раза через мясорубку с предварительно замоченным в молоке и отжатым пшеничным хлебом. В измельченную массу добавить масло, раствор соли, взбитое яйцо и хорошо перемешать, после чего скатать шарики (фрикадельки) величиной примерно в лесной орех.

Судак или треска свежие 100 г, лук репчатый 5 г, коренья 10 г, вода 400 г, хлеб пшеничный 15 г, масло сливочное 5 г, яйцо $\frac{1}{4}$ шт., раствор соли 5 г.

Суп рыбный с крупой

Из рыбы, нарезанной на куски по 50 г, и головы рыбы сварить бульон с добавлением нашинкованного лука (варить бульон в течение 25—30 минут).

Готовую рыбу вынуть из бульона, отделить от мяса крупные и мелкие кости, положить их снова в бульон и варить еще в течение 20—25 минут, после чего бульон процедить через марлю и снова поставить на огонь.

В кипящий бульон засыпать перебранный и промытый рис или манную крупу. Через 20—25 минут положить в суп картофель, нарезанный брусочками, и слегка поджаренные на масле, нарезанные соломкой коренья, лук и продолжать варку до полной готовности, после чего положить в суп сваренную рыбу и дать раз

прокипеть. Перед подачей посыпать мелко нарезанным укропом и положить сметану.

Судак, треска или окунь морской 100 г, крупа 10 г, картофель 50 г, морковь 20 г, репа или брюква 10 г, петрушка 5 г, лук репчатый 5 г, масло сливочное 5 г, сметана 10 г, вода 400 г, укроп 2 г, раствор соли 5 г.

Рассольник рыбный

Мелкую парную рыбу (окунь, ерши) очистить от чешуи, выпотрошить, промыть, залить холодной водой и варить при слабом кипении около одного часа с добавлением петрушки, лука и $\frac{1}{3}$ шт. моркови, нарезанных ломтиками, и раствора соли. В отдельную кастрюлю положить перловую крупу, остальные $\frac{2}{3}$ мелко нарезанной кубиками моркови и варить в закрытой посуде с небольшим количеством процеженного рыбного бульона. Когда крупа слегка разварится, прибавить очищенный и нарезанный тонкими ломтиками или кубиками картофель и варить его до тех пор, пока он не станет мягким. После этого добавить соленые огурцы, очищенные от кожицы и нарезанные тонкими ломтиками или кубиками, и продолжать варку.

Тем временем приготовить заправку: на сковороде разогреть $\frac{1}{2}$ чайной ложки масла, прокипятить в нем томат-пюре или свежие помидоры (20 г), посыпать слегка поджаренной мукой, перемешать, развести процеженным рыбным бульоном, прокипятить и протереть эту массу через сито в посуду с разваренной крупой. Влить туда же остальной процеженный рыбный бульон, дать закипеть. Перед едой в тарелку с рассольником положить сметану, посыпать мелко нарезанными укропом, зеленью петрушки или зеленым луком.

Рыба 100—150 г, крупа перловая 25 г, картофель 50 г, морковь 15 г, петрушка 5 г, лук репчатый 10 г, соленые огурцы 40 г, томат-пюре 5 г, мука пшеничная 3 г, масло сливочное 5 г, сметана 10 г, вода 500 г, укроп 2 г, раствор соли 5 г.

СВЕЖАЯ ЗЕЛЕНЬ—УКРОП, ПЕТРУШКА, ЗЕЛЕНЬ ЛУК—УЛУЧШАЕТ ВНЕШНИЙ ВИД И ВКУС ВЛЮДА. ОБОГАЩАЕТ ЕГО ВИТАМИНАМИ И МИНЕРАЛЬНЫМИ СОЛЯМИ.

Овощные супы

Суп с помидорами

Морковь, репу, петрушку, лук мелко нарезать, залить водой и варить 30 минут, добавить протертые сырые помидоры. В кипящий суп засыпать просеянную манную крупу и варить при слабом кипении 15 минут, после чего влить горячее кипяченое молоко, раствор соли и прокипятить.

В готовый суп положить сливочное масло и подавать с гренками.

Помидоры 50 г, морковь 30 г, репа или брюква 20 г, петрушка 5 г, лук репчатый 5 г, манная крупа 15 г, масло сливочное 10 г, молоко 100 г, вода 300 г, раствор соли 5 г.

Суп-пюре из фасоли

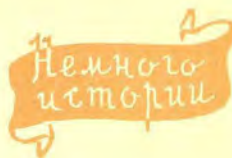
Фасоль перебрать, промыть, положить в кастрюлю, влить горячую воду и варить в закрытой посуде на слабом огне, пока не станет мягкой. Разваренную фасоль протереть через сито, добавить раствор соли, подогретое сырое молоко и прокипятить в течение 5 минут. В тарелку с супом положить сливочное масло, отдельно подать гренки из пшеничного хлеба.

Для приготовления супа лучше употреблять фасоль белую, так как цветная фасоль придает супу темную окраску.

Фасоль белая 50 г, молоко 150 г, масло сливочное 10 г, вода 600 г, раствор соли 5 г.

Суп-пюре из картофеля

Картофель вымыть, очистить, разрезать на 3—4 части, положить в кастрюлю с кипящей водой, добавить нашинкованный лук и варить в закрытой посуде 30 минут. Сваренные овощи протереть вместе с отваром через частое сито, снова положить в кастрюлю, влить раствор соли, нагреть до кипения, всыпать просеянную манную крупу и, помешивая, кипятить еще 15 минут.



Петрушка и сельдерей

в венках и букетах



Укроп, сельдерей и петрушка были известны и в древнем мире, только тогда их не использовали как приправу к кушаньям.

В древнем Египте, а затем и в Греции петрушка являлась символом горя. Венки из петрушки надевали на голову в знак печали.

Готовый суп заправить маслом и смесью кипяченого молока с сырым желтком. Подавать с гренками из пшеничного хлеба.

Картофель 100 г, манная крупа 5 г, лук репчатый или порей 15 г, масло сливочное 10 г, молоко 100 г, вода 300 г, яйцо (желток) 1/2 шт., раствор соли 5 г.

Суп-пюре из картофеля с шпинатом

Картофель очистить, нарезать крупными кубиками, положить в кастрюлю с кипящей водой и варить. Шпинат и щавель тщательно пере-

Как овощное растение начинают возделывать петрушку в средние века.

Листьями сельдерея древние греки украшали комнаты в дни праздников. Венки из листьев сельдерея надевали победителям на спортивных состязаниях. Использовали сельдерей и как лекарственное средство. Вареные корни его применяли при обмороживании, масло из семян — для улучшения пищеварения.

Укроп в древности считали красивым растением, а его «кухонный запах» — не уступающим аромату роз. Его тонко рассеченными листьями украшали букеты цветов. В настоящее же время это растение служит приправой для супа, придает рассолу огурцов приятный аромат.

Так, три растения, придающие вкус и запах супу и возбуждающие аппетит, — сельдерей, петрушка и укроп — когда-то вплетались в венки и служили украшением. За две тысячи лет изменились у людей вкусы и стало иным употребление этих растений.

Н. М. Верзилин



брать, отделить листья от грубых стеблей и черешков, после чего промыть несколько раз в холодной воде.

Когда картофель будет готов, прибавить сперва шпинат, прокипятить, а затем добавить щавель и продолжать варку еще 10 минут. Готовые овощи протереть через сито, развести полученное пюре до желаемой густоты горячей водой или мясным бульоном, влить раствор соли и прокипятить.

В тарелку с супом налить сливки или сметану. Кроме того, в суп можно положить $\frac{1}{4}$ или $\frac{1}{2}$ мелко нарезанного яйца.

Картофель 100 г, шпинат 50 г, щавель 30 г, сливки или сметана 30 г, вода 300 г, раствор соли 5 г.

Суп-пюре из моркови

Морковь промыть, очистить и нарезать на кусочки, положить в кастрюлю, добавить немного кипятка, масло, сахарный сироп и нагреть до кипения в закрытой посуде. После этого положить сырой рис, залить горячей водой так, чтобы рис был только покрыт, и варить суп в течение 40 минут.

Готовые морковь и рис протереть через сито, развести до желаемой густоты горячим молоком, влить раствор соли, прокипятить. Сливочное масло положить в тарелку с супом.

Морковь 100 г, рис 25 г, масло сливочное 10 г, сахарный сироп 5 г, молоко 100 г, вода 300 г, раствор соли 5 г.

Суп-пюре из моркови и салата

Перебранный салат или шпинат промыть несколько раз в большом количестве воды и переложить из воды на сито. Нарезать очищенную морковь ломтиками, положить в кастрюлю и тушить в течение 30 минут, после чего добавить нарезанный салат, масло, муку, разведенную молоком, и тушить еще 10 минут, закрыв посуду крышкой.

Затем протереть овощи вместе с отваром через сито, влить раствор соли и прокипятить. Сырой желток развести небольшим количеством кипяченого молока, влить в тарелку с супом и размешать.

Морковь 100 г, салат или шпинат 100 г, мука пшеничная 6 г, масло сливочное 10 г, молоко 100 г, вода 200 г, яйцо (желток) $\frac{1}{2}$ шт., раствор соли 5 г.

Суп-пюре из цветной капусты

Зеленые листья цветной капусты удалить, кочан промыть и разрезать на мелкие куски. Кабачок очистить, вымыть и нарезать кубиками. Подготовленную капусту и кабачок положить в кастрюлю с кипящей водой, накрыть крышкой и варить до готовности. Сваренные овощи вынуть из отвара, протереть через сито, соединить

с отваром и прокипятить. Заправить суп сливочным маслом и сырым желтком, разведенным горячим молоком.

Цветная капуста 100 г, кабачки 100 г,
масло сливочное 10 г, молоко 100 г,
вода или бульон 200 г, яйцо (желток)
 $\frac{1}{2}$ шт., раствор соли 5 г.

Свекольник

Свеклу вымыть, очистить, нашинковать на терке, положить в кастрюлю вместе с пюре из помидора (свежий помидор протереть через сито), залить горячей водой (200 г) и тушить на слабом огне 1— $1\frac{1}{2}$ часа. Чтобы свекла не пригорела, надо понемногу добавлять воду. К концу тушения свеклы влить в кастрюлю горячую воду (200 г), прокипятить 10 минут и охладить. Огурец, лук и укроп промыть кипяченой водой, мелко нарезать, опустить в свекольник, добавить раствор соли и хорошо перемешать. В тарелку со свекольником влить сметану, растертую с вареным яичным желтком. Для сохранения яркой окраски свекольника в свеклу при ее тушении можно влить немного молочной сыворотки, которая заменит помидор.

Свекла 80 г, помидоры 50 г или
томат 20 г, огурцы свежие 50 г, яйцо
(желток) $\frac{1}{2}$ шт., сметана 15 г, лук зе-
леный 20 г, укроп 5 г, вода 400 г,
раствор соли 5 г.

Борщ вегетарианский

Свеклу, морковь и брюкву промыть, очистить и натереть на крупной терке. Капусту тонко нашинковать. Лук натереть на терке и прокипятить с маслом. Подготовленные овощи положить в кастрюлю с луком, добавить томат-пюре, залить стаканом кипятка и в закрытой посуде тушить 30—35 минут, периодически перемешивая. Когда овощи станут мягкими, влить еще один стакан горячей воды и заправить суп мукой, смешанной со сметаной, влить раствор соли и кипятить еще 10 минут. Сырой желток растереть со сметаной в тарелке и влить в готовый борщ, все время помешивая.

Из продуктов, входящих в состав борща, можно приготовить также суп-пюре. Для этого тушеные овощи протереть через сито, в полученное пюре прибавить горячую воду и заправку из

муки со сметаной и варить, как описано выше. Подать с гренками (сухариками), приготовленными из пшеничного хлеба.

Свекла 80 г, капуста белокочанная
30 г, картофель 30 г, морковь 10 г,
брюква 10 г, лук репчатый 5 г, томат-
пюре 5 г, масло сливочное 10 г, мука
пшеничная 3 г, сахарный сироп 5 г,
сметана 10 г, вода 400 г, яйцо (жел-
ток) $\frac{1}{2}$ шт., раствор соли 5 г.

Щи вегетарианские

Взять небольшой кусок свежей капусты, обмыть, нарезать мелкими квадратиками, положить в кастрюлю с кипящей водой, закрыть крышкой и варить при слабом кипении 10—15 минут. Морковь, нарезанную тонкими кружочками, и нашинкованный лук прокипятить с маслом и томатом-пюре. Картофель нарезать кубиками. Положить морковь, лук и картофель в кастрюлю с капустой и варить до готовности овощей. В тарелку со щами положить сметану.

Капуста белокочанная 70 г, карто-
фель 50 г, морковь 15 г, лук репчатый
5 г, томат-пюре 5 г, масло сливочное 5 г,
сметана 15 г, вода 400 г, раствор соли 5 г.

Щи с яблоками

В кипящий бульон или воду положить нарезанную квадратиками капусту и тушеные с маслом коренья, лук и томат-пюре. Варить в закрытой посуде при слабом кипении до готовности. В готовые щи прибавить сырые нашинкованные соломкой яблоки, влить раствор соли и прокипятить. В тарелку со щами положить сметану.

Капуста белокочанная 100 г, мор-
ковь 10 г, репа или брюква 5 г, петруш-
ка 5 г, яблоко свежее 20 г, томат-пю-
ре 5 г, масло сливочное 10 г, сметана
15 г, вода или мясной бульон 400 г,
раствор соли 5 г.

Щи с грибами

Белые сушеные грибы тщательно вымыть и залить тремя стаканами холодной воды за 2—3 часа до варки, после чего варить грибы



МОЖЕТ, МЫ ПОМОЖЕМ МАМЕ?
А СКОРЕЙ ВСЕГО, ЧТО—НЕТ!

НО ХОТИМ УЧИТЬСЯ САМИ
ПРИГОТАВЛИВАТЬ ОБЕД!

в той же воде в течение часа при слабом кипении. Затем грибы вынуть, мелко нарубить или тонко нарезать в виде лапши и положить в процеженный через двойной слой марли бульон. Лук натереть на терке, прокипятить с маслом, добавить нашинкованные соломкой морковь, репу, 2 столовые ложки воды и тушить в закрытой посуде 15 минут. Свежую капусту подготовить так же, как для щей вегетарианских,

положить в кипящий бульон с грибами тушеные коренья, раствор соли и варить до готовности капусты. В тарелку со щами положить сметану, мелко нарезанные укроп и зеленый лук.

Капуста белокочанная 100 г, репа 10 г, морковь 20 г, лук репчатый 5 г, грибы белые сушеные 5 г, масло сливочное 10 г, сметана 10 г, вода 500 г, раствор соли 5 г.

Молочные супы

Суп с рисом

Рис перебрать, промыть несколько раз в холодной воде, засыпать в кипящую воду и варить до тех пор, пока он не станет мягким. Затем влить сырое молоко, дать вскипеть, влить раствор соли.

В тарелку с супом положить кусочек сливочного масла; в суп можно добавить сахарный сироп. Подать к супу пшеничные хлопья.

Рис 20 г, молоко 200 г, вода 200 г, масло сливочное 10 г, раствор соли 5 г.

Суп с вермишелью

Вскипятить воду, прибавить сахарный сироп, раствор соли, опустить перебранную вермишель и кипятить 15 минут, затем добавить подогретое молоко и прокипятить 2—3 минуты.

В тарелку с супом положить кусочек сливочного масла.

Вермишель 20 г, молоко 200 г, вода 100 г, сахарный сироп 5 г, масло сливочное 10 г, раствор соли 5 г.

Суп с манной крупой

Молоко (100 г) разбавить горячей кипяченой водой, нагреть до кипения, засыпать манную крупу и, помешивая, варить суп 20 минут, после чего добавить подогретое молоко, прокипятить. В готовый суп влить раствор соли. К супу можно подать гренки из пшеничного хлеба.

Крупа манная 20 г, молоко 200 г, вода 100 г, масло сливочное 10 г, раствор соли 5 г.

Суп с манными клецками

Молоко вскипятить с $\frac{1}{2}$ стакана горячей воды, добавить сахарный сироп и раствор соли. В кипящую жидкость класть чайной ложкой небольшие клецки. Варить клецки при слабом

кипении 5—7 минут. Когда клецки всплывут, варку прекратить. В тарелку с супом положить кусочек сливочного масла.

Приготовление клецек. Вскипятить $\frac{1}{2}$ стакана воды с кусочком сливочного масла (5 г) и раствором соли, всыпать манную крупу и, помешивая, проварить кашу на слабом огне в течение 10 минут. В слегка остывшую кашу добавить $\frac{1}{2}$ сырого яйца или 1 желток, после чего тщательно перемешать.

Крупа манная 30 г, молоко 200 г, вода 200 г, масло сливочное 10 г, сахарный сироп 5 г, яйцо $\frac{1}{2}$ шт., раствор соли 5 г.

Суп с ячневой крупой

Ячневую крупу перебрать, слегка поджарить (до желтого цвета) на сковороде в жарочном шкафу, после чего засыпать в кастрюлю с кипящей водой и варить при слабом кипении до мягкости (1 $\frac{1}{2}$ —2 часа), затем протереть через частое сито, влить молоко, раствор соли и прокипятить.

Перед едой заправить суп сырым яичным желтком, смешанным с 2—3 ложками кипяченого молока, прокипятить 2—3 минуты и добавить масло.

Ячневая крупа 50 г, вода 300 г, молоко 200 г, масло сливочное 10 г, яйцо (желток) $\frac{1}{2}$ шт., раствор соли 5 г.

Суп с овсяной крупой

Вымыть в нескольких водах дробленую овсяную крупу и за 2 часа до начала варки залить ее холодной водой. Варить в той же воде при слабом кипении $\frac{1}{2}$ часа, после чего протереть через частое сито. В полученное пюре прибавить горячее молоко и отваренный в подсоленной воде молодой зеленый горошек, затем прокипятить.

Перед едой заправить суп сливочным маслом, сырым яичным желтком, предварительно смешанным с 2—3 ложками кипяченого молока. Отдельно к супу подать гренки. Суп можно готовить без горошка.

Крупа овсяная 40 г, вода 300 г, молоко 100 г, горошек зеленый 15 г, масло сливочное 10 г, яйцо (желток) $\frac{1}{2}$ шт., раствор соли 5 г.



Молочный суп с разными овощами будет еще вкуснее и сытнее, если к супу подадите гренки из пшеничного хлеба или пшеничные хлопья.

Суп с картофелем

Картофель вымыть, очистить, промыть, нарезать в виде тонкой лапши, положить в кастрюлю с кипящей подсоленной водой и варить 30 минут, после чего добавить подогретое молоко и раствор соли. Варить суп при слабом кипении 2—3 минуты. В тарелку с супом положить кусочек сливочного масла и гренки из пшеничного хлеба либо пшеничные хлопья.

Картофель 150 г, молоко 200 г,
вода 200 г, хлеб пшеничный 30 г,
масло сливочное 10 г, раствор соли 5 г.

Суп с «геркулесом»

Крупу «геркулес» вымыть, замочить за 2 часа до варки в холодной воде, варить в той же воде при слабом кипении в течение 30—40 минут.

Затем прибавить подогретое молоко, размешать, влить раствор соли, кипятить еще в течение 2—3 минут.

В тарелку с супом положить кусочек сливочного масла.

Крупа «геркулес» 25 г, молоко 200 г,
вода 200 г, масло сливочное 5 г,
раствор соли 5 г.

Суп с цветной капустой

Кочан цветной капусты очистить от листьев, вымыть, разделить на мелкие кочешки (соцветия), положить в кипящую подсоленную воду и варить до тех пор, пока капуста не станет мягкой (15 минут). Сваренную капусту положить на сито, а в горячий отвар засыпать просеянную манную крупу и варить 15 минут. После этого влить подогретое молоко, положить отварную капусту и кипятить 2—3 минуты. В тарелку с супом положить кусочек сливочного масла и гренки из пшеничного хлеба.

Капуста цветная 100 г, крупа манная 8 г, молоко 200 г, вода 250 г, масло сливочное 10 г, раствор соли 5 г.

Суп с разными овощами

Морковь вымыть, очистить, нарезать в виде лапши (соломкой) или мелкими кубиками, положить в кастрюлю с растопленным маслом и, закрыв крышкой, тушить на слабом огне. Через 8—10 минут добавить нашинкованную белокачанную капусту, зеленый горошек (свежий, свежемороженый или консервированный в банке), очищенный сырой картофель, нарезанный так же, как и морковь. Все это залить горячей водой, добавить раствор соли и варить в закрытой посуде. Когда овощи станут мягкими, влить подогретое молоко и варить суп еще 2—3 минуты. В тарелку с супом можно положить гренки из пшеничного хлеба.

Морковь 20 г, капуста 50 г, картофель 50 г, зеленый горошек 10 г, молоко 150 г, вода 350 г, масло сливочное 5 г, раствор соли 5 г.

Используйте широко

петрушку, укроп и зеленый лук. нарежьте эту зелень только перед употреблением, в измельченном виде она не может храниться: теряет аромат, быстро портится, приобретает вкус прелой травы.

Фруктовые супы

Суп из яблок с рисом

Вскипятить воду, сварить в ней рис. Испечь свежее антоновское яблоко и протереть. Вареный рис протереть горячим вместе с отваром через сито, смешать с протертым яблоком, добавить сахарный сироп и прокипятить, все время помешивая, чтобы суп был без комков. Суп должен иметь густоту жидкого киселя. Питательная ценность этого супа еще больше повышается, если в него добавляются сливки (50 г) или сметана (15—20 г). Так же готовится суп из абрикосов.

Яблоки 100 г, рис 20 г, сахарный сироп 30 г, вода 400 г.

Суп из кураги с рисом

Курагу (сушеные абрикосы) вымыть в теплой воде, залить стаканом холодной воды и варить в закрытой посуде при слабом кипении. Сваренную курагу протереть через сито вместе с отваром. Рис перебрать, промыть, опустить в кипящую воду и варить до мягкости, после чего добавить приготовленное из кураги пюре, сахарный сироп и прокипятить.

Подавать в горячем или охлажденном виде. В готовый суп можно добавить сливки или свежую сметану (25 г).

Курага 40 г, рис 25 г, сахарный сироп 30 г, вода 400 г.

Суп из черники и саго

Саго перебрать, промыть, заложить в кипящую воду, варить 10 минут, после чего слить воду, залить снова саго свежей горячей водой, влить сахарный сироп, перебранные и вымытые ягоды и снова варить при самом слабом кипении до тех пор, пока саго не станет мягким. Подать в теплом или охлажденном виде. Этот суп можно заправить перед едой сливками или свежей сметаной (15—20 г).

Черника 50 г, сахарный сироп 20 г, саго 15 г, вода 300 г.

Суп из черники

Свежую спелую чернику перебрать, промыть, залить горячей водой и нагреть до кипения, затем добавить сахарный сироп, снова довести до кипения и влить картофельный крахмал, разведенный в $\frac{1}{2}$ стакана охлажденного отвара из черники. Дать еще раз вскипеть.

Черника 50 г, сахарный сироп 30 г,
крахмал картофельный 5 г, вода 300 г.

Суп из яблок с рисовыми клецками

Сварить суп из свежих яблок, сушеных абрикосов (кураги) или из смеси сушеных фруктов и сахарного сиропа (20 г), охладить.

Положить в теплый или холодный яблочный суп рисовые клецки. Очень вкусен суп с клецками из риса и малинового варенья (30 г), разведенного стаканом горячей кипяченой воды.

Приготовление клецек. Рис перебрать, вымыть, залить горячей водой и варить 10 минут, потом воду слить, залить рис горячим молоком, прибавить сахарный сироп (10 г) и варить в закрытой посуде при слабом кипении. Готовую горячую вязкую кашу перемешать, медленно выложить ровным слоем толщиной примерно $1-1\frac{1}{2}$ см на смоченное кипяченой водой блюдо и охладить. Нарезать охлажденную рисовую кашу небольшими кусочками в форме кубиков или ромбов.

Яблоки 100 г или сушеные фрукты
50 г, рис 20 г, сахарный сироп 30 г,
молоко 50 г, вода для варки
фруктов 400 г.



Соусы



СОУС БЕЛЫЙ	138
СОУС ГРИБНОЙ С ЛУКОМ ..	139
СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ ..	140
СОУС ИЗ ПОМИДОРОВ	140
СОУС ИЗ ТОМАТНОГО СОКА ..	140
СОУС СМЕТАННЫЙ	141
СОУС СМЕТАННЫЙ С ЯЙЦОМ ..	141
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ ..	141
СОУС МОЛОЧНЫЙ	142
СОУС МАЙОНЕЗ	142
СОУС ЗЕМЛЯНИЧНЫЙ	143
СОУС ЯБЛОЧНЫЙ	143
СМЕТАНА С РУБЛЕНОЙ ЗЕЛЕНЬЮ	143
СМЕТАНА С РЕДИСОМ	143



Соусы обогащают пищу, делают ее более питательной, разнообразной, а главное, своим ароматом и вкусом возбуждают аппетит.

Не следует применять ежедневно одни и те же приправы, так как однообразная пища быстро приедается детям. Летом используйте ароматическую зелень и корнеплоды, зимой — сушеную зелень, молотые семена моркови, петрушки, укропа и корнеплоды. Все приправы употребляйте в умеренных количествах и время от времени делайте перерывы в их употреблении.

Вместо острых приправ — перца, хрена и горчицы — готовьте детям приправу из редиса, брюквы или капустной кочерыжки; для этого овощи надо натереть на терке, отжать и заправить сметаной, лимонным соком, сахарным сиропом и раствором соли.

Не только соусы делают пищу более питательной, но добавление гарнира к мясным и рыбным блюдам обогащает кушанье, улучшает вкус блюда, придает ему привлекательный, аппетитный вид.



Соус белый

Сварить крепкий мясной или рыбный бульон (стр. 122). Немного бульона ($\frac{1}{5}$ часть), предназначенного для соуса, охладить до 50° , всыпать в него просеянную пшеничную муку и размешать так, чтобы не было комков. Остальной бульон нагреть до кипения, влить в него разведенную муку, размешать и варить при слабом кипении в течение 15 минут. Добавить раствор соли, после чего соус прокипятить. В горячий соус положить небольшими кусочками сливочное масло, влить лимонный сок и перемешивать до тех пор, пока сливочное масло полностью не распустится и не соединится с соусом.

Хранить соус в закрытой посуде, поставив в сосуд с горячей водой (водяная баня).

Бульон мясной или рыбный 100 г,
мука пшеничная 5 г, масло сливочное
10 г, лимон $\frac{1}{4}$ шт., раствор соли 2 г.

Соус грибной с луком

Сушеные белые грибы тщательно промыть, замочить в чистой холодной воде и через 3—4 часа сварить грибы в той же воде в закрытой посуде. Готовые грибы вынуть из отвара и мелко нарубить.

Лук мелко нарезать, поджарить на масле, прибавить томат-пюре, подготовленные грибы и, помешивая, жарить на слабом огне 8—10 минут. Затем влить горячий грибной отвар, дать вскипеть, ввести муку, смешанную с маслом, и проварить соус при слабом кипении 10—12 минут. Готовый соус заправить раствором соли. Можно добавить в соус столовую ложку сметаны.

Этот соус можно приготовить и из свежих грибов. Для этого грибы (белые, шампиньоны или другие) очистить, вымыть и мелко порубить ножом. Мелко нарезанный репчатый лук слегка поджарить на сковороде с маслом, добавить грибы и, помешивая, продолжать жарить до готовности. Затем прибавить раствор соли, томат-пюре или мелко нарезанные свежие помидоры (100 г) и прокипятить. После этого ввести муку, смешанную с маслом, и вновь дать прокипеть. В соус из свежих грибов также можно добавить столовую ложку сметаны.

Грибной соус служит подливкой к рисовым и картофельным котлетам. Этим соусом можно полить ломтики вареного или жареного мяса, филе рыбы, после чего запечь их в жарочном шкафу.

Грибы белые сушеные 10 г или грибы белые свежие, или шампиньоны 100 г, лук репчатый 30 г, мука пшеничная 3 г, томат-пюре 20 г, масло топленое или подсолнечное 10 г, вода 100 г, раствор соли 2 г.



МАСЛЯТА.

Эти грибы можно
давать детям



БЕЛЫЕ ГРИБЫ.



ПОДБЕРЕЗОВИКИ.



ПОДОСИНОВИКИ.

Соус томатный с овощами

Очищенные лук и морковь мелко нарезать (в виде крошки), слегка поджарить в кастрюле с маслом, прибавить томат-пюре и продолжать жарку, помешивая, еще 10—12 минут. Затем влить мясной бульон или воду и варить при слабом кипении, закрыв кастрюлю крышкой, пока овощи не станут мягкими. Положить в соус масло, смешанное с мукой, размешать, заправить раствором соли и сахарным сиропом и прокипятить.

Подается соус к жареному или вареному мясу, котлетам, рыбе; этим соусом можно полить отварные макароны.

Морковь 10 г, лук репчатый 10 г, томат-пюре 15 г, мука пшеничная 2 г, масло сливочное 10 г, бульон мясной или вода 100 г, сахарный сироп 2 г, раствор соли 1 г.

Соус из помидоров

Спелые помидоры обмыть, вырезать место прикрепления стебля, погрузить на 1—2 минуты в кипяток и снять кожицу. Разрезать помидоры пополам, выдавить семена, нарезать на небольшие кусочки, сложить в кастрюлю, влить мясной или рыбный бульон и нагреть до кипения. После этого добавить масло, смешанное с мукой, раствором соли и сахарным сиропом и, помешивая, прокипятить. Готовый соус перед едой посыпать мелко нарубленной зеленью петрушки или укропом. Можно добавить ложку сметаны.

Подается соус, приготовленный на рыбном бульоне к рыбе, а на мясном бульоне — к мясу, макаронам и картофельным котлетам.

Помидоры 150 г, мука пшеничная 2 г, масло сливочное 10 г, бульон мясной или рыбный 50 г, сахарный сироп 2 г, раствор соли 2 г, зелень петрушки 2 г.

Соус из томатного сока

Вскипятить томатный сок в кастрюле, положить небольшими кусочками масло, смешанное с мукой, заправить раствором соли и сахарным сиропом, после чего вскипятить и процедить че-

Немного истории



Лук — весьма своеобразное растение. Луковица его покрыта золотистыми, прозрачными, но очень плотными пленочками. Луковица была первым наглядным пособием при изучении астрономии. Ученые древности, разрезая луковицу поперек, объясняли на ней своим ученикам строение вселенной. Они тогда утверждали, что вселенная состоит из нескольких сфер — оболочек, окружающих землю.

В средние века приписывали луковиче чудесное свойство: предохранять воинов от стрел и ударов мечей и алебард. Рыцари, закованные в стальные латы, носили на груди талисман — обыкновенную луковицу. Поэтому один вид лука так и называли: «Лук победный».

Разные виды дикого лука растут у нас на полях и в лесах. Но культурный лук происходит из Западной Азии. Возделывание лука началось в древние времена в Китае, а затем в Индии и Египте.

В армиях древней Греции и Рима добавляли в пищу солдатам большое количество лука, полагая, что лук возбуждает силу, энергию и храбрость.

Во все времена у всех народов приписывали луку лечебные свойства. У восточных народов существовала поговорка: «Лук, в твоих объятиях проходит всякая болезнь». Древние славяне применяли лук как лекарство при многих болезнях, что и нашло отражение в поговорке: «Лук от семи недуг».

В средние века врачи утверждали, что даже запах лука предохраняет от заболевания. Советский ученый профессор Б. П. Токин и его сотрудники установили, что от летучих веществ, выделяемых луком, гибнут гнилостные и болезнетворные бактерии, простейшие животные — амеба и инфузории — и даже лягушки и крысы.

Достаточно в течение 3 минут пожевать лук, чтобы убить во рту все бактерии.

Сочные чешуйки лукавицы содержат 6% сахара. Поджаренный лук, когда жгучие вещества улетучатся, становится сладким и румяным. При поджаривании эту румянность придает луку содержащийся в нем сахар.

Широко используйте лук в питании детей!

Н. М. Верзилин



рез сито. В готовый соус, если он подается к отварной или жареной рыбе, можно добавить по вкусу лимонный сок, а к блюдам из мяса и овощей — столовую ложку сметаны.

Подают этот соус к мясным, рыбным и овощным блюдам.

Сок томатный 100 г, мука пшеничная 3 г, масло сливочное 10 г, сахарный сироп 2 г, раствор соли 2 г.

Соус сметанный

В охлажденном до 40—50° бульоне ($\frac{1}{3}$ стакана) размешать просеянную муку так, чтобы не было комков. В оставшийся бульон положить сметану, раствор соли, нагреть до кипения, влить муку, разведенную бульоном, и варить соус при непрерывном помешивании на слабом огне 8—10 минут, после чего процедить через сито и вскипятить.

Сметанный соус подается к котлетам, биточкам, тефтелям, фрикаделькам из мяса и рыбы, а также к отварным и жареным овощам, картофелю, кабачкам, грибам.

Сметана 30 г, мука пшеничная 5 г, бульон мясной 100 г, раствор соли 2 г.

Соус сметанный с яйцом

Сметану подогреть до 40—50°, добавить раствор соли, рубленое крутое яйцо и мелко нарезанную зелень петрушки или укроп. Этим соусом поливают картофельные, морковные или крупяные котлеты, а также отварную рыбу.

Сметана 50 г, яйцо $\frac{1}{4}$ шт., раствор соли 2 г, зелень петрушки, укроп 2 г.

Соус сметанный с томатом

Лук мелко нашинковать или порубить сечкой, слегка поджарить, добавить раствор соли, томат-пюре и, помешивая, прожарить на слабом огне 8—10 минут. Затем всыпать просеянную муку, размешать, постепенно развести горячим бульоном или водой так, чтобы не было комков, влить сметану и варить соус при слабом кипении еще примерно в течение 10 минут.

Этот соус приготавливают для мясных и рыбных биточков, котлет, голубцов, тефтелей, а также для блюд из овощей — фаршированных кабачков, помидоров и т. д.

Сметана 50 г, лук репчатый 10 г,
томат-пюре 10 г, мука пшеничная 5 г,
масло сливочное 5 г, бульон или вода
100 г, раствор соли 2 г.

Соус молочный

Муку подсушить в жарочном шкафу на сковороде, не допуская изменения ее цвета (не поджаривать), охладить, сливочное масло размять и смешать с мукой так, чтобы получилась однородная масса. Эту смесь класть в кипящее молоко небольшими кусочками, непрерывно помешивая. После того, как молоко с мукой загустеет, добавить раствор соли, сахарный сироп, перемешать, прокипятить, а затем снять с огня.

Чтобы на соусе не образовалось пленки, надо полить поверхность соуса растопленным сливочным маслом и хранить его в плотно закрытой посуде.

Молочный соус можно разнообразить следующим образом:

1) сварить яйцо вкрутую, мелко изрубить и добавить в горячий соус перед подачей;

2) один сырой яичный желток смешать со столовой ложкой сливок и чайной ложкой лимонного сока, влить эту смесь в горячий соус и перемешать.

Подается молочный соус к отварной курице, телятине, кролику, а также к рыбе, цветной капусте, моркови, репе и другим овощам.

Молоко 100 г, мука пшеничная 5 г,
масло сливочное 5 г, сахарный сироп
3 г, раствор соли 1 г.

Соус майонез

Сырой желток вылить в фарфоровую или фаянсовую посуду, добавить мелкую столовую соль и, непрерывно быстро помешивая деревянной веселкой, вливать тонкой струей подсолнечное масло и сбивать его с желтком. Когда образуется густая масса, добавить сок лимона или ревеня и соус из крахмала. В майонез можно добавлять натертую на терке морковь, мелко рубленные зелень петрушки, укроп, шпинат, соленые или свежие огурцы.

Немного истории



Томаты происходят из Южной Америки, из страны Перу. В Европе томаты долгое время были декоративным растением. Плоды томатов сначала не употребляли в пищу, так как считали их ядовитыми. Сто лет назад можно было увидеть томаты в горшках на окнах среди других комнатных растений.

Обычно готовый соус майонез содержит 75 или более процентов растительного жира. Такой жирный соус детям давать не рекомендуется.

Для того чтобы сделать соус майонез менее жирным, следует приготавливать его с добавлением соуса из крахмала.

Майонез подается к холодной вареной или жареной рыбе, мясу и птице, а также служит заправкой для салатов.

Приготовление соуса из крахмала. Половину указанного количества воды или бульона вскипятить, влить разведенный остальным количеством воды или бульона маисовый или картофельный крахмал и, размешивая, еще раз вскипятить. Прибавить сахарный сироп, после чего охладить до 30—40°.

Крахмал маисовый или картофельный 10 г, масло подсолнечное 50 г, вода или бульон (мясной или рыбный) 50 г, яйцо (желток) $\frac{1}{2}$ шт., лимон $\frac{1}{4}$ шт., сахарный сироп 2 г, раствор соли 1 г.

У этого растения два названия: «помидор» и «томат». Некоторые полагают, что помидор—это плод, а томат— пюре из плодов помидора. На самом деле это не так. Слово «помидор» происходит от итальянского названия «помо д'оро»—«яблоко золотое». На древне-мексиканском языке это растение называлось «томатль». Несомненно, что правильное обозначать это растение более ранним названием—«томат», как это и принято в науке.

В России впервые стали выращивать томаты в огородах в 1850 г.

В Ленинграде есть замечательная агрофизическая лаборатория, где выращивают растения на непрерывном электрическом свете и в питательном растворе. В этой лаборатории в течение ряда лет томаты растут, цветут и плодоносят целый год.

Зрелые плоды томатов содержат в своем соке много витамина С.

Н. М. Верзилин

Соус земляничный

Перебранные ягоды промыть, обдать кипятком, дать воде стечь, после чего протереть через волосяное сито. Вскипятить сахарный сироп, снять пену, процедить и охладить. Охлажденный сироп перемешать с ягодным пюре.

Так же готовится соус из других ягод. Подается соус с различными мучными и крупяными блюдами в горячем или холодном виде.

Земляника или клубника 100 г, сахарный сироп 100 г.

Соус яблочный

Свежие яблоки кислых сортов вымыть, разрезать вдоль на 4 части, удалить семена, сложить в посуду, залить горячей водой и варить до мягкости в закрытой посуде. Сваренные яблоки вместе с отваром протереть через волосяное

сито, прибавить сахарный сироп и кипятить 10 минут, затем охладить. Хранить в фарфоровой или стеклянной посуде.

Подается соус в горячем виде к пудингу из пшена, риса, манной крупы, макарон, пшеничных сухарей, к рисовым котлетам и т. п.

Яблоки свежие 100 г, вода 50 г, сахарный сироп 100 г.

Сметана с рубленой зеленью

Молодую нежную зелень (укроп, листья шпината, перо зеленого лука, зелень петрушки и т. п.) перебрать, тщательно промыть несколько раз в сменяемой или проточной воде, после чего обдать холодной кипяченой водой. Разложить тонким слоем на решете и дать воде стечь. Шпинат мелко нарубить, а зелень петрушки, зеленый лук, укроп или салат мелко нарезать.

Измельченную зелень (один или несколько видов) перемешать с холодной сметаной и, если требуется, добавить по вкусу раствор соли. Если сметану с зеленью подают к вареникам, сырникам, то раствор соли не добавляется.

Сметана 100 г, лук зеленый 15 г, зелень 10 г, раствор соли 2 г.

Сметана с редисом

Красный или белый редис очистить от ботвы и корешков, вымыть, обдать кипятком (у зрелого редиса предварительно срезать кожицу), нарубить мелко ножом или натереть на крупной терке. Измельченный редис перемешать с холодной густой сметаной и прибавить раствор соли.

Подается как соус к жареному или вареному холодному мясу. Сметану с редисом можно подавать детям и на закуску.

Редис 100 г, сметана 100 г, раствор соли 2 г.

Рыба



РЫБА ОТВАРНАЯ	144
РЫБА В БЕЛОМ СОУСЕ	145
ПУДИНГ ИЗ РЫБЫ	145
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ РЫБЫ ПОД МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	145
РЫБА В МАРИНАДЕ	146
РЫБА В СОУСЕ ИЗ ЩАВЕЛЯ	146
РЫБА ПОД СМЕТАННЫМ СОУСОМ	147
РЫБА ЖАРЕНАЯ	147
РЫБА В СУХАРИХ ЖАРЕНАЯ	147
КОТЛЕТЫ ИЗ РЫБЫ	148
КОТЛЕТЫ ИЗ РЫБЫ И КАРТОФЕЛЯ	148
КОТЛЕТЫ ИЗ РЫБЫ ФАРШИРОВАННЫЕ	148
БИТКИ ИЗ РЫБЫ	148
ТЕФТЕЛИ ИЗ РЫБЫ	149
СЕЛЬДЬ РУБЛЕНАЯ	149

Прежде чем очистить рыбу от чешуи, удалите плавники. Очищайте чешую ножом, теркой или специальным скребком. Очитив рыбу от чешуи, отрежьте голову, разрежьте брюшко вдоль и осторожно удалите внутренности, чтобы не раздавить желчный пузырь; отрежьте хвост и тщательно вымойте рыбу. Если желчный пузырь все же окажется поврежденным, немедленно натрите солью те места, на которые попала желчь, и вымойте, иначе рыба будет горькой.

Мороженую рыбу оттаивайте в холодной подсоленной воде, чтобы лучше сохранить питательные вещества. Мороженое филе рыбы оттаивайте при комнатной температуре, не погружая его в воду.

Если хотите приготовить котлеты или биточки из рыбы, не очищайте ее от чешуи, а срежьте кожу вместе с чешуей. Для того чтобы получить мякоть без костей (филе), прорежьте у вымытой рыбы после потрошения мякоть вдоль спинки до ребер и срежьте ее с обеих сторон позвоночной кости, а затем срежьте с каждого филе реберные кости, после чего срежьте мякоть с кожи.

Варится рыба значительно быстрее, чем мясо. Чем меньше воды нальете для варки рыбы, тем она будет вкуснее и питательнее.

Чтобы при варке рыба не распалась, положите ее в неглубокую посуду с кипящей подсоленной водой, которая должна быть выше уровня рыбы на 4—5 см.

Для улучшения вкуса рыбы положите в воду морковь, петрушку, лук. В начале варки поставьте рыбу на сильный огонь, а когда вода закипит, варите рыбу на слабом огне. Рыба должна быть хорошо проварена. Для определения готовности рыбы проколите ее вилкой; если выделяется мутноватый сок, то рыба еще не готова, а если сок прозрачный и бесцветный—рыба готова. Бульон, полученный при варке рыбы, используйте на приготовление соуса или в рыбный суп.

Рыба отварная

Вскипятить воду с раствором соли, мелко нарезанным луком и петрушкой. Опустить в нее куски подготовленной рыбы и варить при слабом кипении 30 минут. Готовую рыбу отделить от костей (для маленьких детей, кроме того, размять вилкой), полить растопленным маслом, смешанным с рубленым яйцом или негустым мо-

лочным соусом (стр. 142). В молочный соус тоже можно добавить мелко нарубленное крутое яйцо ($\frac{1}{4}$ — $\frac{1}{2}$ шт.).

Судак, налим, сом 100 г, лук репчатый 5 г, петрушка 5 г, масло сливочное 10 г, вода 150 г, яйцо $\frac{1}{2}$ шт., или соус молочный 50 г, раствор соли 5 г.

Рыба в белом соусе

В широкую кастрюлю с низким бортом (солейник), смазанную внутри сливочным маслом, положить филе рыбы без кожи и костей, полить лимонным соком, влить раствор соли и две—три столовые ложки воды или бульона, сваренного из головы, кожи и костей рыбы. Закрывать кастрюлю крышкой и варить 20 минут. Когда рыба будет готова, бульон слить и приготовить из него белый соус (стр. 138). В горячий соус можно влить и быстро размешать яичный сырой желток, предварительно разведенный молоком.

Полить рыбу белым соусом и подать с отварным картофелем.

Рыбу в белом соусе можно давать детям старше 4 лет.

Щука, судак, треска (филе) 100 г, масло сливочное 5 г, лимон $\frac{1}{4}$ шт. На соус: бульон 100 г, мука 5 г, масло 5 г, молоко 30 г, яйцо (желток) $\frac{1}{2}$ шт., раствор соли 5 г.

Пудинг из рыбы

Сварить очищенный картофель до полной готовности, слить воду, размять деревянным пестиком так, чтобы не было комков, и развести молоком. Рыбу очистить, вымыть, сварить в подсоленной воде, отделить кожу, кости. Мякоть мелко нарубить, смешать с картофелем, добавить растопленное масло (5 г), раствор соли, желток и взбитый в густую пену белок. Формочку смазать маслом, обсыпать сухарями, выложить в нее массу, закрыть крышкой, поставить в кастрюлю с водой (водяная баня) и варить 40 минут. Подать пудинг со сметаной или с томатным соусом (стр. 140).

Рыба 100 г, картофель 50 г, молоко 30 г, сухари молотые 10 г, масло сливочное 10 г, сметана 30 г или соус томатный 50 г, яйцо $\frac{1}{2}$ шт., раствор соли 5 г.

Фрикадельки из рыбы под молочным соусом

Филе рыбы пропустить два раза через мясорубку, добавить масло, просеянные сухари, желток, взбитый в пену белок и хорошо перемешать. Фарш при помощи чайной ложки разделить на фрикадельки, опустить их в подсоленный кипяток и варить при слабом кипении в течение 10—15 минут.

Готовые фрикадельки вынуть из воды, уложить на сковороду, залить горячим молочным соусом, сбрызнуть растопленным маслом и запечь в жарочном шкафу до образования на поверхности соуса румяной корочки.

Судак, треска, сом 100 г, сухари молотые 5 г, сыр голландский 15 г, масло сливочное 5 г, молоко 20 г, соус молочный 70 г, яйцо $\frac{1}{4}$ шт., раствор соли 3 г.



Рыба полита соусом из помидоров. На гарнир можно подать отварной картофель, посыпанный мелко нарезанным укропом или зеленым луком.

ЭТИ
РЫБЫ
ПОЛЕЗНЫ
ДЕТЯМ



Рыба в маринаде

Рыбу, очищенную от костей и кожи (филе), нарезать на куски, сбрызнуть раствором соли, обвалить в муке, обжарить с обеих сторон на сковороде с маслом и довести до готовности в жарочном шкафу. Готовую жареную рыбу залить горячим маринадом, прокипятить, затем охладить. При подаче посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

Приготовление маринада. Овощи шинковать тонкой соломкой, положить на сковороду с подсолнечным маслом и, помешивая, жарить на слабом огне до мягкости. После этого добавить томат-пюре и прокипятить 8—10 минут. Затем влить рыбный бульон, добавить по вкусу раствор соли и сахарный сироп и продолжать варку еще 10 минут.

Рыба 100 г, мука пшеничная 5 г, морковь 50 г, петрушка 10 г, лук репчатый 20 г, томат-пюре 25 г, масло подсолнечное 15 г, бульон рыбный 50 г, сахарный сироп 2 г, раствор соли 5 г, зелень петрушки 3 г.

Рыба в соусе из щавеля

Рыбу, очищенную от костей, с кожей или без кожи (филе), разрезать на куски, смочить раствором соли, обвалить в муке и обжарить на растительном масле. Жареную рыбу уложить в посуду, залить соусом из щавеля и, закрыв посуду крышкой, тушить при слабом кипении на плите или в жарочном шкафу 25—30 минут.

На гарнир подать отварной или жареный картофель. Это блюдо можно подавать и в холодном виде.

Приготовление соуса. Мелко нарезанный репчатый лук или лук порей слегка поджарить в масле, добавить томат-пюре или нарезанные дольками свежие помидоры, вымытые листья щавеля без стеблей и черешков. Налить бульон, сваренный из костей рыбы, и варить 10—15 минут; добавить раствор соли по вкусу.

Судак, треска 100 г, мука пшеничная 8 г, лук репчатый 30 г, томат-пюре 10 г или помидоры свежие 50 г, щавель 50 г, масло подсолнечное 15 г, бульон рыбный 50 г, раствор соли 3 г.



- 1 СУДАК
- 2 СЕЛЬДЬ
- 3 ЩУКА
- 4 НАЛИМ
- 5 СОМ
- 6 ТРЕСКА
- 7 МОРСКОЙ ОКУНЬ

Рыба под сметанным соусом

Филе судака, трески или сома без костей вымыть, разрезать на плоские широкие куски, смочить раствором соли, обвалить в муке и поджарить на масле. Приготовить сметанный соус (стр. 141). Уложить жареную рыбу на сковороду, залить соусом, посыпать тертым сыром, полить маслом и запекать до тех пор, пока не образуется на поверхности соуса румяная корочка.

Судак, треска, сом 100 г, мука пшеничная 10 г, масло сливочное 12 г, сыр голландский 15 г, соус сметанный 50 г, раствор соли 3 г.

Рыба жареная

Рыбу, очищенную от костей (филе), разрезать на куски, сбрызнуть раствором соли, обвалить в муке и обжарить с обеих сторон на горячей сковороде с маслом, а затем поставить в жарочный шкаф на 5—10 минут.

Подать рыбу с отварным картофелем, огурцами или помидорами.

Судак, треска, окунь морской 100 г, мука пшеничная 5 г, масло подсолнечное 10 г, раствор соли 3 г.

Рыба в сухарях жаренная

Филе рыбы без кожи и костей разрезать на куски, смочить раствором соли, обвалить в муке, смочить во взбитом яйце и обвалить в просеянных сухарях. Обжарить рыбу с обеих сторон, после чего поставить в жарочный шкаф еще примерно на 5—10 минут.

Подать с отварным картофелем, заправленным сметаной, или жареным картофелем и огурцами. Вместо картофеля к рыбе можно подать зеленый салат из капусты или помидоров.

Судак, треска, морской окунь 100 г, мука пшеничная 5 г, сухари молотые 10 г, масло сливочное или подсолнечное 10 г, яйцо 1/4 шт., раствор соли 3 г.





Если ваш ребенок неохотно ест жареную рыбу, то приготовьте ему котлету из рыбы, а на гарнир положите зеленый горошек или картофельное пюре, и он, охотно съев котлету, начнет привыкать к рыбным блюдам.

Котлеты из рыбы

Рыбу очистить, промыть, удалить внутренности и отделить мякоть от костей и кожи. Полученное филе нарезать на куски и пропустить через мясорубку вместе с замоченным в молоке пшеничным хлебом, влить раствор соли и перемешать. Из этой массы разделить котлеты, обвалить их в просеянных сухарях и жарить на сковороде с маслом.

На гарнир подать картофельное пюре, пюре из фасоли или зеленый горошек в молочном соусе (приготовление соуса см. стр. 142).

Судак, щука, треска (филе) 100 г,
хлеб пшеничный 20 г, сухари молотые 5 г,
масло сливочное 10 г, молоко 30 г,
раствор соли 3 г.

Котлеты из рыбы и картофеля

Подготовить рыбу, как описано выше. Из костей, головы и кожи сварить бульон. Картофель вымыть щеткой, сварить на пару, охладить

и очистить. Мякоть рыбы (филе) пропустить через мясорубку вместе с картофелем, добавить сухари, чайную ложку масла, раствор соли, $\frac{1}{2}$ желтка, молоко. Массу тщательно перемешать и выложить на слегка смоченную водой доску; разделить котлеты, смочить яичным белком, обвалить в сухарях и жарить на сковороде с маслом.

На рыбном бульоне приготовить к котлетам соус белый или томатный (стр. 138, 140).

Судак, сом, щука, налим, треска 100 г, картофель 100 г, сухари молотые 10 г, масло сливочное 15 г, соус белый или томатный 50 г, молоко 30 г, яйцо $\frac{1}{2}$ шт., раствор соли 5 г.

Котлеты из рыбы фаршированные

Приготовить из филе рыбы массу, как для котлет из рыбы, и разделить ее на круглые лепешки толщиной 6—7 мм. На середину каждой лепешки положить фарш и соединить края так, чтобы фарш оказался внутри.

Затем обвалить котлеты в просеянных сухарях, придать форму кирпичиков и жарить на масле с обеих сторон.

Подать котлеты с отварным или жареным картофелем, зеленым горошком или с рисовой, гречневой кашей, с отварными макаронами.

Приготовление фарша. Мелко нарубленный репчатый или нашинкованный зеленый лук слегка поджарить на масле, прибавить одну чайную ложку просеянных сухарей, мелко нарезанную зелень петрушки и рубленое крутое яйцо, смесь тщательно перемешать.

Судак, треска, щука 100 г, хлеб пшеничный 20 г, лук репчатый 15 г, сухари молотые 10 г, масло сливочное или топленое 15 г, яйцо $\frac{1}{4}$ шт., молоко 30 г, раствор соли 5 г, зелень петрушки 3 г.

Битки из рыбы

Филе рыбы без кожи и костей разрезать на куски, смочить раствором соли, прибавить рубленую зелень и лук и пропустить через мясорубку один раз или же мелко порубить ножом.

Разделить рыбную массу на тонкие лепешки овальной или круглой формы, смочить во взби-

том яйцо, обвалить в просеянных сухарях и жарить на сковороде с маслом.

При подаче полить томатным соусом (стр. 140). На гарнир подать отварной картофель или картофельное пюре.

Битки можно подать без соуса, но с огурцами, помидорами или с зеленым салатом.

Судак, треска, морской окунь 100 г,
лук репчатый 15 г, сухари молотые 10 г,
масло сливочное 10 г, соус томатный
50 г, яйцо $\frac{1}{4}$ шт., раствор соли 3 г,
зелень петрушки 3 г.

Тефтели из рыбы

Рыбу разделить на филе без кожи и костей и приготовить из нее массу как для котлет. Прибавить в рыбную массу мелко рубленную зелень петрушки и натертый на терке лук, добавить раствор соли, перемешать, затем разделить на шарики (тефтели) величиной с грецкий орех, обвалить в муке и обжарить на масле. Сложить тефтели в кастрюлю или глубокую сковороду, залить соусом из томатного сока (стр. 140) и тушить при слабом кипении в жарочном шкафу или на плите в закрытой посуде 15—20 минут.

Подать с жареным или отварным картофелем, отварными макаронами или с рассыпчатой гречневой, рисовой, пшеничной кашей.

Судак, треска, щука 100 г, хлеб пшеничный 20 г, лук репчатый 10 г, мука пшеничная 10 г, масло сливочное 15 г, молоко 30 г, соус из томатного сока 50 г, раствор соли 3 г, зелень петрушки 3 г.

Сельдь рубленая

Соленую сельдь вымыть и разделить на филе без кожи и костей, залить холодным молоком или водой и оставить на 3 часа для вымачивания. Репчатый лук нашинковать и слегка поджарить на подсолнечном масле. Черствый пшеничный хлеб замочить в молоке или в воде. Свежее яблоко очистить от кожицы и семенной коробочки и разрезать на мелкие кусочки. Затем смешать вымоченную сельдь, лук, хлеб и яблоко, пропустить смесь через мясорубку или мелко изрубить ножом и смешать со сливочным маслом. На селедочницу или тарелку уложить рубленую массу, придав ей какую-либо форму (рыбки,

прямоугольника, ромба), посыпать рубленным яйцом и зеленью петрушки.

Сельдь можно украсить ломтиками яблок, огурцов, красного редиса, вареной моркови, свеклы, нарезанным зеленым луком, салатом, ломтиками помидоров и т. п.

Рубленую сельдь можно приготовить и без добавления яблок.

Сельдь соленая 50 г, лук репчатый 10 г,
яблоки 30 г, хлеб пшеничный 20 г, масло
подсолнечное 3 г, масло сливочное
10 г, молоко или вода 15 г, яйцо $\frac{1}{4}$ шт.,
зелень петрушки 3 г.



Сельдь рубленая возбуждает аппетит, если ее давать ребенку перед обедом. Завабно оформлена селедка—все это радует ребенка и он ест с удовольствием. Из красивой хлопчатобумажной ткани сделана скатерть и салфетка. На столе цветы.

Мясо



МЯСО ОТВАРНОЕ В СМЕТАНЕ	151
МЯСО ЖАРЕНОЕ	151
МЯСО ТУШЕНОЕ	151
БЕФСТРОГАНОВ	151
РАГУ МЯСНОЕ	152
ПЛОВ ИЗ МЯСА	152
КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	152
КОТЛЕТЫ ИЗ КУРИЦЫ	153
КОТЛЕТЫ ИЗ КРОЛИКА	153
КОТЛЕТЫ ИЗ МЯСА И КАРТОФЕЛЯ	153
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ МЯСА В СОУСЕ	154
ЗРАЗЫ	154
РУЛЕТ	154
ЗАПЕКАНКА ИЗ МЯСА И ВЕРМИШЕЛИ	155
ЗАПЕКАНКА ИЗ МЯСА И КАПУСТЫ	155
ЗАПЕКАНКА ИЗ МЯСА И КАРТОФЕЛЯ	155
ФОРШМАК	155
ПАШТЕТ ИЗ ПЕЧЕНКИ	155
ПЕЧЕНКА ТУШЕНАЯ	156
ПАШТЕТ ИЗ МОЗГОВ	156
МОЗГИ В СОУСЕ	156
МОЗГИ ЖАРЕННЫЕ	156
КОТЛЕТЫ ИЗ МОЗГОВ	156
БУТЕРБРОДЫ	157

Сырое мясо обмойте проточной холодной водой, а места, покрытые жиром, обмойте чуть теплой водой (25°).

До приготовления пищи не кладите мясо в воду, чтобы лучше сохранить в нем белки и минеральные соли.

Мороженое мясо оттаивайте медленно на воздухе при комнатной температуре. После оттаивания мясо обмойте и обсушите салфеткой из хлопчатобумажной ткани.

Обсушенное мясо чище, не скользит в руках и его легче нарезать. Салфетку после использования выстирайте.

Вымытое, обсушенное мясо положите на доску, осторожно срежьте пленки и сухожилия, удалите излишний жир. Если пленки и сухожилия не удалить, то блюдо приготовленное из мяса, будет жестким.

Нарезайте мясо на небольшие кусочки поперек волокон. Ни в коем случае не обмывайте мясо после нарезки.

Варят мясо различно для супов и вторых блюд. Если хотите дать ребенку сочное и вкусное суповое мясо, то опустите его в кипящую воду и варите при слабом кипении до готовности.

Если вы хотите пожарить мясо, то надо срезать его с кости (лучше филейную часть), удалить сухожилия, пленки и лишний жир, нарезать тонкими ломтиками поперек волокон и слегка отбить кухонным молотком. Мясо перед жаркой можно запанировать — смочить в сыром яйце и обвалить в сухарях — или жарить его натуральным. В последнем случае солить его надо после того, как оно обжарится со всех сторон. Если мясо солить до обжаривания, оно выделяет очень много сока.

Если вы решили мясо тушить, то не забудьте вначале кусочки мяса обжарить на горячей сковороде с маслом до появления корочки, иначе из мяса вытечет много сока.

Мясо при тушении теряет меньше питательных веществ, чем при варке, благодаря корочке, образовавшейся при обжаривании. Тушеное мясо более нежное, сочное и ароматное, чем вареное мясо.

Чтобы определить, готово ли мясо, нужно проколоть вилкой наиболее толстую часть мяса. Если мясо готово, то при проколе вилкой появится сок бесцветный, а если не готово — то красноватый. Кроме того, готовое мясо должно легко прокалываться вилкой.

Мясо отварное в сметане

Мясо опустить в кипящую воду, добавить коренья и лук и варить при слабом кипении до готовности.

Вареное мясо нарезать поперек волокон тонкими ломтиками, а затем разрезать их на маленькие кусочки или пропустить через мясорубку. Луковицу натереть на терке, прокипятить в кастрюле с маслом, добавить измельченное мясо, сметану, смешанную с мукой, влить раствор соли и, помешивая, прокипятить.

Подать с картофельным пюре, макаронами, рассыпчатым рисом или гречневой кашей.

Говядина или телятина 100 г, лук репчатый 25 г, морковь 5 г, петрушка 1 г, мука пшеничная 3 г, масло сливочное 5 г, сметана 30 г, раствор соли 3 г.

Мясо жареное

Мясо срезать с кости (лучше филейную часть), удалить сухожилия, пленки и лишний жир, нарезать тонкими ломтиками поперек волокон и слегка отбить кухонным молотком.

За 15 минут до подачи подготовленные ломтики мяса смочить в сыром яйце, смешанном с молоком и раствором соли, обвалять в просеянных сухарях и жарить на сковороде с маслом с обеих сторон до образования корочки.

Подать с картофельным пюре, кашей, макаронами, огурцами, помидорами и т. п.

Говядина или телятина 100 г, сухари молотые 10 г, масло сливочное 10 г, молоко 50 г, яйцо $\frac{1}{4}$ шт., раствор соли 3 г.

Мясо тушеное

Срезать с мяса излишний жир, смочить раствором соли. В кастрюле растопить масло, положить мясо и обжарить так, чтобы на поверхности мяса образовалась корочка. Затем положить тонко нарезанную луковицу, морковь, сельдерей или петрушку и продолжать жарить мясо вместе с овощами еще 5—10 минут. Обжаренное мясо залить наполовину водой или бульоном, добавить томат-

пюре и тушить примерно $1\frac{1}{2}$ часа. Готовое мясо должно легко прокалываться вилкой.

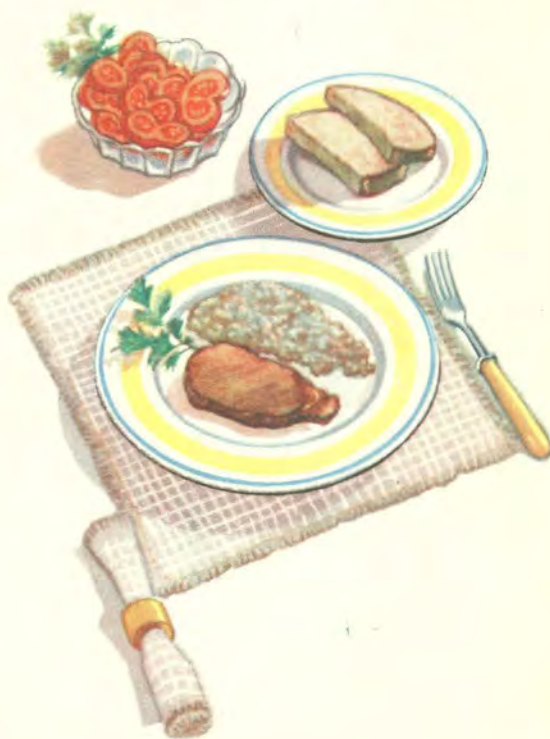
После тушения мясо нарезать поперек волокон на тонкие ломтики, сложить в посуду с соком, в котором оно тушилось, и прогреть снова до кипения.

Подать мясо с макаронами, рассыпчатой гречневой, пшеничной или рисовой кашей или с вареной фасолью.

Говядина 100 г, морковь 20 г, сельдерей или петрушка 10 г, лук репчатый 10 г, томат-пюре 5 г, масло сливочное или топленое 10 г, раствор соли 3 г.

Бефстроганов

Мясо отделить от пленок и сухожилий, разрезать на ломтики, толщиной примерно 0,5 см, а затем на продолговатые кусочки. Нарезанное мясо положить в кастрюлю с маслом



Мясо жареное, а на гарнир каша гречневая. Приучайте вашего ребенка кушать свежие помидоры, они в салатнице.



Котлета из говядины. На гарнир картофельное пюре. Салат из свежих овощей, политый сметаной, повышает питательную ценность этого блюда.

и обжарить, затем добавить натертые на терке морковь и лук и, помешивая, продолжать жарить еще 5 минут. После этого залить мясо водой так, чтобы она только покрывала его, добавить раствор соли, томат-пюре, закрыть крышкой и тушить при слабом кипении. Когда мясо станет мягким, прибавить сметану, муку, смешанную со сливочным маслом, перемешать и вновь нагреть до кипения.

Подать с отварным или жареным картофелем или с картофельным пюре.

Говядина (мякоть) 100 г, морковь 10 г, лук репчатый 10 г, томат-пюре 5 г, мука пшеничная 3 г, масло сливочное 10 г, сметана 15 г, раствор соли 3 г.

Рагу мясное

Мясо нарезать мелкими кусочками, обжарить в масле, положить в кастрюлю, залить горячей водой (100 г) и тушить на слабом огне 30 минут. Потом в тушеное мясо положить мелко нарезанные и обжаренные в масле картофель,

морковь, лук, одновременно добавить кусочки сырой цветной капусты, зеленый горошек, воду (100 г) и раствор соли. Рагу продолжать тушить на слабом огне еще 30 минут, затем добавить просеянную и подсушенную пшеничную муку, разведенную холодным молоком, и, осторожно помешивая, кипятить 3—5 минут.

Говядина 100 г, картофель 50 г, морковь 20 г, капуста цветная или белокочанная 50 г, зеленый горошек или отварная фасоль 10 г, лук репчатый 10 г, масло сливочное 10 г, мука пшеничная 5 г, молоко 50 г, вода 200 г, раствор соли 5 г.

Плов из мяса

Мясо нарезать мелкими кусочками, обжарить, положить в кастрюлю, залить горячей водой (100 г) и прокипятить.

Рис перебрать, вымыть, положить в кастрюлю с мясом, добавить поджаренный мелко нарубленный лук, томат-пюре, раствор соли и горячую воду (150 г). Помешивая, продолжать варку плова до загустения, а затем, прикрыв кастрюлю крышкой, поставить в жарочный шкаф на 1 час.

Говядина 100 г, рис 40 г, томат-пюре 10 г, масло сливочное 10 г, вода 250 г, раствор соли 5 г.

Котлеты из говядины

Мякоть мяса с жиром разрезать на мелкие куски и пропустить через мясорубку. К нежирному мясу можно прибавить сливочное масло (на каждые 100 г мякоти 10—15 г масла). В измельченное мясо добавить размоченный в воде или молоке хлеб (без корок), раствор соли, перемешать и пропустить через мясорубку второй раз.

Разделить котлеты, обвалить их в просеянных сухарях, положить на горячую сковороду с маслом и жарить на сильном огне до образования корочки сперва с одной, а потом с другой стороны. Затем поставить котлеты на 5—7 минут в жарочный шкаф или накрыть сковороду крышкой и поставить на слабый огонь на 8—10 минут.

подавать котлеты с отварным или жареным картофелем, картофельным пюре, тушеной капустой, макаронами или кашей. К котлетам можно подать также соус томатный, молочный, сметан-

ный (стр. 140—142), огурцы, помидоры или зеленый салат, заправленный сметаной.

Так же приготовить котлеты из телятины. Котлеты должны быть хорошо прожарены.

Говядина или телятина (мякоть) 100 г,
хлеб пшеничный 25 г, сухари молотые 10 г, масло сливочное или топленое 10 г, вода или молоко 30 г,
раствор соли 3 г.

Котлеты из курицы

С филе и мякоти ножек курицы или индейки снять кожу, удалить пленки и сухожилия. В остальном котлеты приготовить так же, как котлеты из говядины.

Курица или индейка (мякоть) 100 г,
хлеб пшеничный 25 г, сухари молотые 10 г, масло сливочное 20 г, молоко 30 г,
раствор соли 3 г.

Котлеты из кролика

Кусочек кролика промыть и срезать мясо с костей. Не следует перерубать кости кролика перед отделением мякоти, чтобы в мясо не попали

мелкие костные осколки. Нарезанное кусочками мясо пропустить через мясорубку, добавить размоченный в молоке хлеб (без корок), раствор соли, перемешать и еще раз пропустить через мясорубку.

Разделать котлеты и жарить так же, как котлеты из говядины.

Подать с отварным картофелем, макаронами или рисовой кашей.

Кролик (потрошенный) 100 г, хлеб пшеничный 15 г, сухари молотые 5 г, масло сливочное или топленое 10 г, молоко 20 г, раствор соли 3 г.

Котлеты из мяса и картофеля

Очищенный вареный картофель и отварное мясо (из бульона) пропустить через мясорубку, прибавить мелко нарезанный и поджаренный с маслом лук, сырое яйцо, раствор соли, все перемешать и вновь пропустить через мясорубку. Полученную массу разделить на котлеты и обвалять их в сухарях. Обжарить на сковороде с маслом, затем поставить на пять минут в жарочный шкаф или накрыть сковороду крышкой



и оставить на слабом огне на 10 минут. Следить, чтобы котлеты не подгорели.

Подать котлеты с соусом томатным или сметанным (стр. 140, 141).

Говядина 100 г, картофель 200 г,
лук репчатый 25 г, сухари молотые
10 г, масло сливочное 15 г, яйцо $\frac{1}{4}$ шт.,
соус 50 г, раствор соли 5 г.

Фрикадельки из мяса в соусе

Пропустить мясо через мясорубку, прибавить размоченный в воде или молоке пшеничный хлеб, раствор соли, сырое яйцо и немного ($\frac{1}{2}$ чайной ложки) натертого на терке сырого лука. Все это хорошо перемешать и еще раз пропустить через мясорубку. Из этой массы скатать шарики (фрикадельки) величиной немного меньше грецкого ореха. Уложить фрикадельки на смазанную маслом сковороду, залить на половину их высоты водой или бульоном и варить в закрытой посуде при слабом кипении 10—15 минут. Сваренные фрикадельки залить сметанным соусом (стр. 141) и прокипятить.

Подать с рассыпчатым рисом, отварным или жареным картофелем или с картофельным пюре.

Говядина или телятина 100 г, лук
репчатый 20 г, хлеб пшеничный 15 г,
молоко 20 г, соус сметанный 50 г,
яйцо $\frac{1}{4}$ шт., раствор соли 5 г.

Зразы

Из мясного фарша (стр. 152) скатать мокрыми руками шарик и раскатать его в лепешку толщиной 1 см. На середину лепешки положить отварной рис, перемешанный с рубленным яйцом и поджаренным луком. Края лепешки защипать, зразе придать овальную форму, обвалять в сухарях, обжарить в масле и поставить на 10—15 минут в жарочный шкаф.

Мясные зразы можно фаршировать гречневой рассыпчатой кашей, поджаренной морковью, рубленным яйцом и зеленым луком.

Говядина 100 г, хлеб пшеничный
10 г, сухари молотые 5 г, рис 20 г, лук
репчатый 10 г, вода или молоко 15 г,
яйцо $\frac{1}{4}$ шт., раствор соли 3 г.



Большое удивление вызывает у детей, когда они впервые видят яйцо, запеченное в мясе. Это блюдо называется рулетом. Не забывайте рулет посыпать укропом или зеленым луком.

Рулет

Мясной фарш (стр. 152) положить на мокрое полотенце и придать ему форму удлиненной лепешки толщиной $1\frac{1}{2}$ см. На середину лепешки из фарша положить в длину половинки крутых яиц, посыпать их рубленным зеленым луком или поджаренным репчатым луком. Вдоль яиц положить тонким слоем поджаренную морковь. Края рулета защипнуть, соединив края полотенца.

Рулет осторожно переложить швом вниз на сковороду, смазанную маслом, смазать яйцом, наколоть в нескольких местах вилкой, чтобы не было трещин при запекании. На сковороду влить немного горячей воды, которой изредка поливать рулет при запекании, и поставить на 30 минут в жарочный шкаф.

Говядина 400 г, хлеб пшеничный
75 г, морковь 100 г, лук репчатый 20 г,
масло сливочное 40 г, вода или молоко
100 г, яйца 2 шт., раствор соли 20 г. Норм
а продуктов рассчитана на 4 порции.

Запеканка из мяса и вермишели

Сварить вермишель в подсоленной воде, откинуть на решето и, когда вода стечет, перемешать со взбитым яйцом. Выложить половину вермишели на сковороду или противень, смазанный маслом. Сверху положить слой пропущенного через мясорубку вареного супового мяса, смешанного с мелко нашинкованным луком, поджаренным на масле. Покрыть мясо слоем вермишели, посыпать просеянными сухарями или смазать яйцом, смешанным с молоком, полить маслом и запечь в жарочном шкафу. Запеканку из мяса и вермишели можно подавать с соусом из томатного сока или томатным соусом (стр. 140).

Говядина вареная 50 г, вермишель 50 г, лук репчатый 5 г, сухари молотые 5 г, масло сливочное 10 г, соус 50 г, яйцо $\frac{1}{2}$ шт., раствор соли 5 г.

Запеканка из мяса и капусты

Мясо пропустить через мясорубку, обжарить в масле с мелко нарубленным луком. Капусту мелко нашинковать, положить в кастрюлю, залить горячей водой и тушить в закрытой посуде на слабом огне 15 минут. Потом в капусту положить сливочное масло, обжаренное мясо, влить холодное молоко, раствор соли, добавить молотые сухари, взбитое яйцо, хорошо размешать и выложить на сковороду, предварительно смазанную маслом.

Сверху запеканку смазать яйцом, смешанным с молоком, и поставить в жарочный шкаф на 30 минут.

При подаче запеканку залить сметаной или томатным соусом (стр. 140) и посыпать мелко нарезанной зеленью укропа.

Эту запеканку можно приготовить из сырого мяса или из отварного.

Говядина 100 г, капуста белокачанная 100 г, масло сливочное 10 г, сухари молотые 10 г, лук репчатый 10 г, молоко 30 г, вода 50 г, яйцо $\frac{1}{2}$ шт., раствор соли 5 г.

Запеканка из мяса и картофеля

Приготовить пюре из картофеля. Половину пюре положить ровным слоем на смазанную маслом и посыпанную просеянными сухарями сковороду; на пюре слоем разложить мясной фарш и покрыть его остальным пюре. Поверхность пюре сравнять, смазать яйцом, смешанным со сметаной, и запечь в жарочном шкафу.

Фарш приготовить из отварного мяса, пропустив его через мясорубку, добавить обжаренный лук и затем еще раз прожарить. Готовое блюдо полить сметаной.

Говядина вареная 50 г, картофель 250 г, лук репчатый 25 г, сухари молотые 5 г, масло сливочное 10 г, яйцо $\frac{1}{4}$ шт., сметана 5 г, раствор соли 5 г.

Форшмак

Соленую сельдь, очищенную от кожи и внутренностей, вымачивать в холодной воде 6—8 часов, затем мякоть отделить от костей. Сваренный в кожуре картофель очистить. Вареное мясо (суповое) нарезать небольшими кусочками. Подготовленные сельдь, картофель и мясо смешать, прибавить репчатый лук, сырое яйцо и все это пропустить два раза через мясорубку. Приготовленную массу положить ровным слоем на смазанную маслом и посыпанную сухарями сковороду, смазать сметаной и запекать в жарочном шкафу 15—20 минут. При подаче полить сметаной.

Говядина вареная 50 г, картофель 100 г, сельдь соленая 20 г, сухари молотые 5 г, масло сливочное 5 г, сметана 30 г, яйцо $\frac{1}{2}$ шт.

Паштет из печени

Первый способ. Печенку промыть в проточной воде, удалить желчные протоки, снять пленку и запечь в конверте. Для этого печенку завернуть в пергаментную бумагу так, чтобы она не развернулась, положить на сковороду и поставить в жарочный шкаф

на 15—20 минут. Печенка готова, когда на разрезе наиболее толстой части куска не видно крови. Готовую печенку вынуть из бумаги, пропустить два раза через мясорубку, протереть через волосяное сито, добавить раствор соли, растереть со сливочным маслом и небольшим количеством молока или нежирного бульона. Паштет можно приготовить также с луком, который мелко нарубить, завернуть в бумагу вместе с печенкой и запечь.

Второй способ. Печенку, обработанную, как описано выше, нарезать кубиками по 10—12 г и жарить на сковороде с маслом и мелко нарезанным луком.

Готовую печенку пропустить через мясорубку, после чего готовить так, как описано выше (первый способ). Подавать паштет намазанным на ломтики хлеба.

Печенка телячья 100 г, лук репчатый 10 г, масло сливочное 20 г, молоко или бульон 20 г, раствор соли 5 г.

Печенка тушеная

Снять с печенки пленку, вырезать желчные протоки, промыть в проточной воде. Нарезать печенку на ломтики, смочить раствором соли, обвалить в муке и обжарить на масле. После этого сложить печенку в посуду, налить воду или бульон, добавить сметану и тушить в закрытой посуде в жарочном шкафу 20—30 минут. Подать печенку с картофельным пюре.

Печенка телячья 100 г, мука пшеничная 10 г, масло сливочное 10 г, сметана 15 г, бульон или вода 100 г, раствор соли 3 г.

Паштет из мозгов

Вымочить мозги в холодной воде (1—2 часа), снять пленки, промыть в проточной воде, затем разрезать на ломтики, толщиной около 1 см, смочить раствором соли, положить в кастрюлю, смазанную маслом, залить молоком и варить при слабом кипении в закрытой посуде 15—20 минут.

Готовые мозги охладить, перемять вилкой или протереть через сито и подавать, намазав на ломтики пшеничного хлеба с маслом.

Мозги 125 г, масло сливочное 15 г, молоко 100 г, раствор соли 5 г.

Мозги в соусе

Мозги замочить в холодной воде, снять пленки, положить в посуду с холодной подсоленной водой ($\frac{1}{2}$ чайной ложки соли на 0,5 л воды), нагреть до кипения и варить при самом слабом кипении 25—30 минут. Затем положить мозги на сито и, когда вода стечет, нарезать маленькими кусочками. Нарезанные мозги опустить в соус, дать прокипеть. Одну столовую ложку молока смешать с яичным желтком, влить в соус с мозгами и аккуратно перемешать. Поставить кастрюлю с мозгами в посуду с горячей водой (водяная баня) и держать на краю плиты 30 минут.

Приготовление соуса. Растопить в кастрюле масло, всыпать муку и прокипятить, после чего влить $\frac{1}{2}$ стакана горячего молока. Варить соус, помешивая, 2—3 минуты и добавить раствор соли.

Мозги телячьи 125 г, мука пшеничная 5 г, масло сливочное 10 г, молоко 120 г, яйцо (желток) $\frac{1}{2}$ шт., раствор соли 3 г.

Мозги жареные

Первый способ. Сырые, зачищенные от пленок телячьи мозги разрезать на ломтики, смочить раствором соли, обвалить в муке и жарить с обеих сторон на сковороде с маслом.

Второй способ. Сварить телячьи мозги (стр. 116), положить на сито и, когда вода стечет, разрезать их на четыре части. Каждый ломтик смочить раствором соли, обвалить в муке, смочить в яйце, а затем обвалить в просеянных сухарях. Жарить мозги следует с обеих сторон на сливочном масле.

Мозги телячьи 125 г, мука пшеничная 10 г, сухари молотые 10 г, масло сливочное 10 г, яйцо $\frac{1}{2}$ шт., раствор соли 3 г.

Котлеты из мозгов

Первый способ. Сваренные мозги положить в дуршлаг, дать стечь воде, затем порубить не очень мелко или разрезать на кусочки (кубиками примерно около 1 см), посыпать просеянной пшеничной мукой, добавить раствор

соли и перемешать. Из полученной массы сформовать котлеты (2—3 шт.) и обвалить их в просеянных сухарях. Обжарить котлеты с обеих сторон на сковороде с маслом.

Второй способ. Сырые мозги, очищенные от пленок и промытые в холодной воде, мелко нарубить ножом, прибавить натертый черствый пшеничный хлеб (без корок), раствор соли и хорошо перемешать. Сформовать котлеты и обвалить их в сухарях. Если котлеты готовят без сухарей, то массу нужно положить столовой ложкой на сковороду с маслом в форме котлет или небольших круглых лепешек толщиной около 1 см. Обжарить с обеих сторон, а затем поставить на 8—10 минут в жарочный шкаф. Котлеты из сырых мозгов обязательно должны быть хорошо прожаренными.

Мозги телячьи или говяжьи 100 г, мука пшеничная 10 г или хлеб пшеничный 50 г, сухари молотые 15 г, масло сливочное 15 г, яйцо (желток) 1 шт., раствор соли 3 г.

Бутерброды

Для бутербродов можно использовать разнообразные продукты: холодное отварное или жареное мясо, рыбу, ветчину, колбасу, сыр, икру или селедку.

Хлеб любого сорта, нарезанный ломтиками толщиной около 1 см, намазывают сливочным маслом. Поверх масла кладут кусочек какого-либо из указанных продуктов.

Можно готовить маленькие бутерброды на поджаренном хлебе. Для этих бутербродов пшеничный или ржаной хлеб нарезать ломтиками и поджарить. Из поджаренного мякиша вырезать фигурки — звездочки, ромбики, квадраты или овалы. Кусочки хлеба намазать маслом и гарнировать различными продуктами — мелко рубленным яичным белком и желтком, кусочками помидоров, вареной свеклы.

Можно готовить закрытые бутерброды с теми же продуктами, что и обычные бутерброды.

На рисунках показаны образцы разных бутербродов, которые можно приготовить детям.



В а р к а о в о щ е й



Р. Н. ГУРИНА,

кандидат медицинских наук

Овощи перед варкой тщательно вымойте в проточной воде щеткой, чтобы удалить землю и песок. Это важно потому, что в земле и песке могут быть яйца глистов и различные микробы.

Обмытые овощи очистите ножом и снова промойте. С корнеплодов верхний покров лучше соскабливать ножом. Чистить овощи до мытья нельзя, так как вместе с грязью будут смыты ценные питательные вещества.

Очищенные и особенно нарезанные овощи не храните в воде, так как в воду переходят витамины и минеральные соли, а часть витаминов разрушается от соприкосновения с кислородом воздуха.

Потери питательных веществ в овощах при неправильном их приготовле-

нии бывают очень велики, например, в результате длительной варки капусты теряет на каждые 100 г сахара—81 г, на каждые 100 г минеральных солей—62 г.

При варке овощей на пару в кастрюлю со специальным вкладышем или в обычную кастрюлю, в которую предварительно кладут сетку или небольшое сито (вверх дном), налейте воду так, чтобы она не доходила до дна вкладыша сетки или сита, и нагревайте. Когда вода закипит, положите вымытые, неочищенные овощи. Закройте посуду крышкой и варите до готовности. При таком способе варки сохраняются минеральные соли и значительное количество витамина С. По вкусу и аромату овощи, сваренные на пару, приближаются к свежим.

Можно и так готовить овощи: промойте, очистите, нарежьте овощи и положите в кастрюлю. Можно добавить сахар (3 г на 200 г овощей). Залейте овощи до половины их высоты кипящей водой и тушите в закрытой посуде до готовности.

Овощные отвары не выливайте, так как они содержат большое количество минеральных солей. Эти отвары добавляйте в первые блюда, используйте для приготовления соусов.

Каждая мать должна помнить, что витамин С разрушается:

ЕСЛИ НАРЕЗАННЫЕ ОВОЩИ НЕ СРАЗУ ВАРЯТ,

ЕСЛИ ОЧИЩЕННЫЕ ОВОЩИ ДОЛГО ЛЕЖАТ В ВОДЕ,

ЕСЛИ ГОТОВАЯ ПИЦА ХРАНИТСЯ СВЫШЕ 2 ЧАСОВ,

ЕСЛИ ГОТОВАЯ ПИЦА НЕСКОЛЬКО РАЗ ПОДОГРЕВАЕТСЯ,

ЕСЛИ ОВОЩИ ВАРЯТСЯ В ОТКРЫТОЙ ПОСУДЕ.

Запомните:

ЕСЛИ В ПИЦЕ ОТСУТСТВУЮТ ВИТАМИНЫ И МИНЕРАЛЬНЫЕ СОЛИ—ПИТАНИЕ РЕБЕНКА НЕ МОЖЕТ БЫТЬ ПОЛНОЦЕННЫМ; ПОЭТОМУ ОВОЩИ, ЗЕЛЕНЬ, ПЛОДЫ, ЯГОДЫ ОБЯЗАТЕЛЬНЫ В ПИТАНИИ ДЕТЕЙ.



Салаты, винегреты



САЛАТ ЗЕЛЕНый	160
САЛАТ ИЗ ОГУРЦОВ	160
САЛАТ ИЗ ОГУРЦОВ СО ШПИНАТОМ	160
САЛАТ ИЗ СЫРЫХ ОВОЩЕЙ	160
САЛАТ ИЗ ШПИНАТА С ОРЕХАМИ	161
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ И ПОМИДОРОВ	162
САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ ЗЕЛЕНИ	162
САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	164
САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ КВАШЕНОЙ	164
САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ С МЯСОМ	164
САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ С РЫБОЙ	164
ВИНЕГРЕТ	164
ВИНЕГРЕТ ЛЕТНИЙ	165

Салат зеленый

Зеленый салат перебрать, разделить на отдельные листья, промыть 2—3 раза в большом количестве холодной воды, обдать охлажденной кипяченой водой и переложить на решето или дуршлаг. Перед едой разрезать крупные листья салата на 3—4 части, заправить сметаной, смешанной с мелко рубленным крутым желтком, раствором соли и сахарным сиропом. Готовый салат посыпать мелко нарезанным укропом и яичным белком.

Салат 50 г, сметана 20 г, яйцо $\frac{1}{2}$ шт., сахарный сироп 5 г, раствор соли 3 г, укроп 2 г.

Салат из огурцов

Свежий огурец с тонкой кожицей вымыть, а огурец с грубой кожицей, кроме того, очистить. Нарезать огурец тонкими ломтиками, положить на тарелку или в салатник, влить раствор соли и перемешать. Перед едой заправить сметаной, смешанной с тщательно растертым крутым яичным желтком, посыпать мелко нарезанным укропом.

Огурцы 100 г, сметана 20 г, яйцо (желток) $\frac{1}{4}$ шт., раствор соли 3 г, укроп 2 г.

Салат из огурцов со шпинатом

Листья молодого шпината отделить от черешков, тщательно промыть несколько раз в холодной воде, переложить на решето. Вымытые огурцы нарезать кубиками, размером 1 см, смешать со шпинатом, заправить перед едой сметаной, сахарным сиропом и раствором соли.

Огурцы 50 г, шпинат 50 г, сметана 20 г, сахарный сироп 3 г, раствор соли 3 г.

Салат из сырых овощей

Морковь и репу вымыть, очистить и настроить в форме лапши на крупной терке, яблоко вымыть, удалить семенную коробочку и нашинковать соломкой, так же нашинковать вымытый свежий огурец. Помидоры вымыть, нарезать дольками. Тщательно вымытые листья зеленого



Салат из свежих овощей содержит много витаминов и минеральных солей. Давайте вашему ребенку салат на завтрак, перед обедом. Салат питателен и возбуждает аппетит.

салата разрезать на 3—4 части. Овощи смешать и заправить сметаной, раствором соли и сахарным сиропом. Уложить горкой в салатник или на тарелку. Оформить салат можно так, как показано на рисунках.

Взамен сметаны салат можно заправить соусом майонез (стр. 142).

Помидоры 30 г, огурцы 30 г, морковь 20 г, репа 15 г, яблоки 20 г, салат зеленый 15 г, лук зеленый 5 г, сметана или соус майонез 30 г, сахарный сироп 5 г, раствор соли 3 г.

Салат из шпината с орехами

Листья молодого шпината, салата, щавеля перебрать, удалить стебли и черешки, промыть в охлажденной кипяченой воде, переложить на решето и дать воде стечь. Тщательно промыть зеленый лук и свежие огурцы. Грецкие орехи очистить от скорлупы, ошпарить кипятком, удалить кожицу, после чего мелко порубить.

Подготовленные овощи нарезать, смешать, заправить сметаной, сахарным сиропом, раствором соли, уложить горкой в салатник или на тарелку, посыпать орехами.

Шпинат 50 г, огурцы 50 г, салат 15 г, щавель 15 г, лук зеленый 10 г, грецкие орехи 10 г, сметана 30 г, сахарный сироп 5 г, раствор соли 3 г.

Салат из картофеля и помидоров

Сварить промытый картофель на пару, очистить, нарезать ломтиками. Снять с помидора кожицу, предварительно опустив его на 2 минуты в посуду с кипятком, нарезать помидор ломтиками и удалить семена. Уложить картофель вперемежку с помидорами в салатник, влить раствор соли, полить сметаной, после чего посыпать яйцом, сваренным вкрутую и мелко изрубленным. Сверху салат посыпать укропом.

Картофель 200 г, помидоры 100 г, сметана 20 г, яйцо $\frac{1}{2}$ шт., раствор соли 5 г, укроп 2 г.

Салат из свежей зелени

Очищенный вареный картофель, огурцы и помидоры нарезать небольшими тонкими ломтиками, зеленый лук тонко нашинковать, а листья зеленого салата или шпината после удаления стеблей и черешков разрезать на 2—4 части.

Белок сваренного вкрутую яйца мелко изрубить, желток тщательно растереть и смешать со сметаной.

Подготовленные овощи заправить раствором соли и сметаной, смешанной с желтком, уложить на тарелку или салатник. Украсить салат можно так, как показано на рисунках.

Картофель 70 г, помидоры 50 г, огурцы 50 г, салат или шпинат 20 г, лук зеленый 10 г, сметана 30 г, яйцо $\frac{1}{4}$ шт., раствор соли 5 г, укроп 2 г.

Немного истории

ОГУРЦЫ — индийская лиана



Огурцы известны как овощное растение около шести тысяч лет. Родина огурца—северо-западная Индия. Плод огурца, как и тыквы,—ягода.

В Индии дикие огурцы растут в лесу, обвивая деревья, как лианы. Огурцами оплетены заборы в деревнях.

При густой посадке плети культурных огурцов поднимаются вверх, цепляясь за подставленные для них подпорки.

В Китае и Японии землевладельцы снимают урожай различных овощей три

раза в год. Они сначала выращивают огурцы в ящиках на крышах, а затем высаживают на хорошо удобренную землю огорода и подвязывают к кольям. Со шпалер свисают громадные плоды огурцов в 1,5 м длиной. Этот сорт китайских огурцов возделывают в Европе в теплицах.

В старое время, когда огурцы были большой редкостью, турецкий султан Магомет Второй, жестокий и жадный, однажды приказал вскрыть животы своим семи придворным, чтобы узнать, кто из них съел один из присланных ему в подарок огурцов.

С давних пор огурцы являются любимым овощным растением в России. В распространенном в XVIII веке руководстве по земледелию читаем: «По неже в России... огурцы лучше других европейских мест растут, то ради здесь об них много и описывать не надобно».

Особенно хороши зимою соленые огурцы. Давно славятся нежинские огурцы, засоленные в тыкве.

Хороши при посоле молодые огурцы с тонкой кожицей, плотной мякотью и без пустот.

Н. М. Верзилин



Салаты

В ГОТОВЫЕ САЛАТЫ ИЗ ВАРЕННЫХ ОВОЩЕЙ ДОБАВЛЯЙТЕ СЫРЫЕ ОВОЩИ И ФРУКТЫ: ОНИ ПОВЫШАЮТ ПИТАТЕЛЬНУЮ ЦЕННОСТЬ БЛЮДА.



Салат из свежей капусты

Белокочанную капусту тонко нашинковать, положить в кастрюлю, влить раствор соли, лимонный сок или сок, отжатый из сырого ревеня, и, помешивая, нагревать, пока капуста не осядет, после чего охладить. Готовая капуста должна слегка хрустеть на зубах, поэтому ее не следует нагревать долго. Охлажденную капусту заправить сахарным сиропом и растительным маслом. Уложить капусту в салатник, посыпать укропом или зеленью петрушки.

В салат из капусты можно добавить шинкованные свежие яблоки.

Капуста свежая 100 г, раствор соли 3 г, лимонный сок 5 г, масло растительное 10 г, сироп сахарный 10 г.

Салат из капусты квашеной

Шинкованную квашеную капусту отжать, а если она слишком кислая, то промыть охлажденной кипяченой водой, откинуть на решето и дать стечь воде. Затем переложить капусту в посуду, заправить растительным маслом, сахарным сиропом. Положить капусту в салатник, посыпать зеленым луком или моченой брусникой.

Салат из капусты можно подать в качестве гарнира к жареному мясу, рыбе и блюдам из рубленого мяса.

Капуста квашеная 100 г, лук зеленый 10 г, брусника моченая 10 г, масло растительное 10 г, сахарный сироп 10 г.

Салат из овощей с мясом

Вареную и охлажденную говядину или мясо птицы нарезать на тонкие ломтики. Так же нарезать вареный очищенный картофель, соленый или свежий огурец и очищенное от кожицы и семенной коробочки яблоко. Листья зеленого салата перебрать, вымыть и разрезать на 3—4 части. Положить все эти продукты в посуду, прибавить соус майонез или сметану, раствор

соли, сахарный сироп и аккуратно перемешать. Уложить в салатник или на тарелку и украсить кружочками крутого яйца, ломтиками мяса, листьями зеленого салата, кружочками огурца.

Мясо вареное 40 г, картофель 60 г, огурцы 25 г, морковь 20 г, яблоки свежие 25 г, салат зеленый 15 г, сметана 30 г, яйцо $\frac{1}{2}$ шт., сахарный сироп 5 г, раствор соли 5 г.

Салат из овощей с рыбой

Разделать свежую рыбу на филе без кожи и костей (стр. 144), положить в смазанную растительным маслом посуду, залить куски рыбы на половину их высоты процеженным рыбным бульоном, сваренным из кожи и костей рыбы, добавить раствор соли, накрыть посуду крышкой и варить рыбу при слабом кипении до готовности, затем охладить ее вместе с бульоном.

Вареный очищенный картофель и свежие или соленые очищенные огурцы нарезать тонкими ломтиками, листья салата разрезать на 3—4 части, зеленый лук нашинковать. Перед подачей смешать овощи с холодной вареной рыбой и бульоном, полученным при варке этой рыбы, прибавить соус майонез или сметану, украсить листиками зеленого салата, кружочками вареного яйца, красного редиса, помидоров, огурцов. Все подготовленные продукты, входящие в состав салата, до смешивания следует хранить не более 1 часа в холодном месте.

Рыба 100 г, картофель 70 г, огурцы 50 г, салат зеленый 20 г, лук зеленый 10 г, бульон рыбный 30 г, яйцо $\frac{1}{4}$ шт., масло растительное 3 г, соус майонез или сметана 30 г, редис красный 3 г, раствор соли 5 г.

Винегрет

Свеклу и картофель тщательно вымыть, положить в кастрюлю и сварить на пару или в воде. Когда картофель будет готов, вынуть, оставив для варки свеклу.

Свеклу можно варить и другим способом: свеклу очистить, нарезать ломтиками, положить в кастрюлю, налить немного воды, добавить кусочек масла и припустить до мягкости.

Вареные свеклу и картофель очистить от кожицы, нарезать тонкими ломтиками, также ломтиками нарезать заранее вымытые и облитые кипяченой водой огурцы и яблоки без семенных коробочек. Шинкованную капусту отжать, а если она слишком кислая, то предварительно промыть. Зеленый лук вымыть и мелко нарезать. Сырую морковь промыть, очистить и настрогать в виде лапши на крупной терке. В подготовленные овощи прибавить раствор соли, сахарный сироп, растительное масло и перемешать. На рисунках показано, как можно украсить винегрет.

Масло растительное можно заменить соусом майонез или сметаной.

Картофель 80 г, капуста квашеная 40 г, свекла 30 г, огурцы соленые 30 г, морковь 20 г, яблоки 25 г, лук зеленый 10 г, масло растительное 10 г, сахарный сироп 5 г, раствор соли 3 г.

Винегрет летний

Свеклу и картофель вымыть, сварить, затем очистить и нарезать тонкими небольшими ломтиками. Вымытые и очищенные морковь и репу нарезать ломтиками, положить в посуду, добавить небольшое количество воды (2—3 чайные ложки), растительное масло и тушить, закрыв посуду крышкой, после чего охладить. Свежие огурцы, помидоры и яблоки вымыть, обдать кипятком и нарезать также ломтиками. Подготовленные овощи смешать и заправить сахарным сиропом, раствором соли, лимонным соком и сметаной.

Картофель 80 г, помидоры 30 г, огурцы 30 г, свекла 30 г, морковь 20 г, репа 10 г, яблоки 20 г, масло растительное 5 г, сметана 25 г, лимон $\frac{1}{4}$ шт., сахарный сироп 5 г, раствор соли 5 г.



Картофель



КАРТОФЕЛЬ, ВАРЕННЫЙ НА ПАРУ	166
КАРТОФЕЛЬ «В МУНДИРЕ»	167
ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ЖЕЛТКОМ	167
ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ЯЙЦОМ	167
ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ПОМИДО- РАМИ	168
ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	168
ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С МЯСОМ	168
КАРТОФЕЛЬ С МОРКОВЬЮ	169
КАРТОФЕЛЬ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	169
КАРТОФЕЛЬ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	169
КАРТОФЕЛЬ С ПЕЧЕНКОЙ	170
КЛЕЦКИ ИЗ КАРТОФЕЛЯ	170
КАРТОФЕЛЬ ЖАРЕНый	170
КОТЛЕТЫ ИЗ КАРТОФЕЛЯ	170
КОТЛЕТЫ ИЗ КАРТОФЕЛЯ, ФАРШИ- РОВАННЫЕ МЯСОМ	171
КАРТОФЕЛЬ ФАРШИРОВАННЫЙ	171
ЗАПЕКАНКА ИЗ КАРТОФЕЛЯ	171

Для очистки картофеля пользуйтесь желобковым ножом, концом этого ножа удобно удалять «глазки», представляющие собой клубневые углубления, в которых содержится ядовитое вещество соланин.

Очищенный картофель до тепловой обработки можно хранить в холодной воде, но не больше 1 часа. Картофель содержит много крахмала, а потому на воздухе быстро темнеет; нарезанный картофель не следует держать в воде, так как из него легко вымывается крахмал.

Лучший способ варки картофеля, который обеспечивает наиболее полную сохранность витаминов, следующий: вымытый очищенный картофель положите в кастрюлю, залейте крутым кипятком так, чтобы картофель был покрыт водой, добавьте раствор соли и варите в закрытой посуде до готовности, но так, чтобы картофель не переварился.

Сильно разваривающийся, рассыпчатый картофель варите на пару, так как при обычной варке он становится водянистым, невкусным и пищевая ценность его понижается.

При варке картофеля с кожурой, «в мундире», разрушается около 25% витаминов, а при варке очищенного картофеля — 30—40% витаминов. Отвар, оставшийся после варки очищенного картофеля, употребляйте в соусы, супы и каши.

Картофель, варенный на пару

В кастрюлю со специальным вкладышем или в обычную кастрюлю, в которую вместо вкладыша вложено небольшое сито вверх дном, налить воды так, чтобы она немного не доходила до диска вкладыша или полотна сита, и поставить на огонь. Когда вода закипит, положить в кастрюлю очищенный картофель, целый или нарезанный кубиками, посыпать солью, закрыть посуду крышкой и варить при сильном кипении до тех пор, пока картофель не станет мягким (20—30 минут, в зависимости от величины клубней или нарезанных частей). Готовый картофель подать на тарелке, положить на него сливочное масло или подать масло отдельно.



Картофель, фаршированный крутым яйцом, зеленью петрушки и укропом.

Картофель «в мундире»

Вымытый картофель положить в кастрюлю, залить горячей водой и варить до полуготовности при слабом кипении, закрыв посуду крышкой. После этого влить раствор соли (1 чайная ложка раствора соли на 1 л воды) и варить до готовности, но не переваривать. Слить воду с картофеля, очистить его и горячим подать со сливочным маслом.

Пюре из картофеля с желтком

Картофель сварить на пару или испечь в жарочном шкафу. Протереть горячий картофель через сито. Добавить горячее молоко, постепенно размешивая. Пюре прокипятить и снять с огня, положить сливочное масло и яичный желток, растертый с одной столовой ложкой кипяче-

ного охлажденного молока. Готовое пюре должно быть пышным и однородным, без комков.

Можно приготовить картофельное пюре без яичного желтка.

Картофель 250 г, масло сливочное 10 г, молоко 50 г, яйцо (желток) $\frac{1}{2}$ шт., раствор соли 5 г.

Пюре из картофеля с яйцом

Из печеного или сваренного на пару картофеля приготовить пюре с молоком и маслом.

При подаче положить горячее пюре горкой на подогретую тарелку, сгладить поверхность, полить маслом и посыпать мелко нарубленным крутым яйцом, смешанным с нарезанной зеленью.

Картофель 200—250 г, масло сливочное 10 г, молоко 50 г, яйцо $\frac{1}{4}$ шт., раствор соли 5 г, зелень петрушки или укроп 3 г.

Пюре из картофеля с помидорами

Вымыть картофель щеткой и, не очищая, испечь в жарочном шкафу. Вынуть ложкой мякоть из клубней, добавить раствор соли, сливочное масло и хорошо перемять вилкой. На пюре положить ломтики помидоров и поставить в жарочный шкаф на 5 минут. Пюре посыпать укропом.

Картофель 200 г, помидоры 50 г, масло сливочное 15 г, раствор соли 5 г, зелень петрушки или укроп 3 г.

Пюре из картофеля с зеленым горошком

Из печеного или вареного картофеля приготовить пюре. Консервированный зеленый горошек прокипятить вместе с отваром, откинуть на дуршлаг, смешать с пюре, добавить молоко и прокипятить. На пюре положить кусочек масла.

Вместо зеленого горошка пюре можно смешать с мелко нарезанными вареными стручками молодой фасоли или морковью.

Картофель 200—250 г, горошек зеленый консервированный 50 г, масло сливочное 10 г, молоко 50 г, раствор соли 5 г.

Пюре из картофеля с мясом

Очищенный картофель сварить на пару, протереть горячим через сито или хорошо перемять деревянным пестиком, разбавить горячим молоком, влить раствор соли, добавить сливочное масло и прокипятить. Вареную или жареную говядину, телятину или нежирную вареную ветчину нарезать мелкими кусочками в форме кубиков (0,5 см), слегка поджарить на масле, после чего перемешать с картофельным пюре.

Пюре посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки или укропом.

Картофель 200 г, мясо вареное или жареное 50 г, масло сливочное 10 г, молоко 50 г, раствор соли 5 г, зелень петрушки или укроп 3 г.

Немного истории

Б У К Е Т из ц в е т о в к а р т о ф е л я



С историей картофеля связано много забавных рассказов.

Еще в XVI веке один адмирал привез якобы из Америки в Англию первый картофель. Хозяин решил угостить заморским овощем своих друзей, но повар по незнанию приготовил не клубни, а поджарил в масле листья и стебли картофеля. Гости нашли новое блюдо отвратительным. Рассерженный адмирал приказал уничтожить посаженное в его имении растение. Кусты картофеля даже сожгли, но в золе были найдены испекшиеся клубни. Печеный картофель всем очень понравился. С тех пор и стал распространяться картофель в Англии.

Много занятного писали про аптекаря Пармантье, пропагандиста картофеля в XVIII веке во Франции. Цветы картофеля, принесенные им в королевский дворец, вызвали бурю восторгов. Сам король стал носить их у себя на

грудь, а королева украсила ими прическу. Король распорядился подавать ему картофель ежедневно к обеду. Придворные последовали его примеру. Но французских крестьян приучали к новой культуре хитростью. Когда картофель на посадках, сделанных Пармантье, созревал, то около картофеля ставили охрану. Однако на ночь стражу убирали. Крестьяне, думая, что охраняют что-то очень ценное, ночью тайком выкапывали клубни, варили и ели их, а позже сажали на своих огородах.

История картофеля и у нас и за рубежом протекала совершенно по-разному. То, что первый картофель был прислан в Россию около 1700 г. из Голландии Петром I, оказалось неверным. В XIII столетии картофель был у нас самой обычной огородной, а местами и полевой культурой. Народы, населявшие Россию, давно были знакомы с картофелем.

В России картофель входил в быт населения с огромными трудностями. Крестьяне считали грехом употребление его в пищу, называли «чертовыми яблоками». Крестьяне шли на каторгу, а картофель разводить отказывались.

Родина картофеля, который мы едим, наиболее вероятно, — далекий северо-восток: побережья Аляски, Камчатка, Алеутские и Курильские острова. В этих районах, несмотря на крайне северное их положение, имеется много горячих ключей. Почва около них круглый год теплая. Картофель может существовать на таких местах как дикое растение.

В западноевропейских странах картофель начали разводить только в XVIII веке; в России он был известен тогда уже повсеместно.

Первыми на Западе познакомились с новой культурой шведы и ирландцы, после них немцы и голландцы, затем французы и англичане и позже — итальянцы и испанцы.

В. Н. Черкасов

Картофель с морковью

Сырой очищенный картофель сполоснуть холодной водой, нарезать крупными кубиками (1½—2 см), залить небольшим количеством кипятка, влить раствор соли и сварить до готовности. Вымыть и очистить морковь, срезать с нее верхний слой (оставшуюся сердцевину употребить в суп), нарезать мелкими кубиками (5—7 мм), положить в небольшую кастрюлю с растопленным маслом, подлить 1—2 столовые ложки воды, сахарный сироп, закрыть крышкой и, время от времени помешивая, тушить морковь до мягкости. Готовую горячую морковь и картофель сложить в одну посуду и перемешать.

Картофель 150 г, морковь 75 г, масло сливочное 15 г, сахарный сироп 5 г, раствор соли 5 г.

Картофель в сметанном соусе

Сварить в подсоленной воде картофель «в мундире», очистить его от кожуры, нарезать кубиками, сложить в кастрюлю с горячим сметанным соусом (стр. 141), аккуратно перемешать и прокипятить. При подаче посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки или укропом.

Картофель 250 г, соус сметанный 50 г, раствор соли 5 г, зелень петрушки или укроп 3 г.

Картофель в молочном соусе

Сварить в подсоленной воде картофель «в мундире», очистить его от кожуры, нарезать кубиками (2 см), сложить в кастрюлю, залить горячим молоком и, прибавив раствор соли, довести до кипения. Муку смешать со сливочным маслом; класть эту смесь в горячий картофель небольшими кусочками, слегка помешивая массу снизу вверх, нагреть ее до кипения, после чего снять с огня. При подаче посыпать зеленью петрушки и укропом.

Картофель 250 г, масло сливочное 10 г, мука пшеничная 3 г, молоко 150 г, раствор соли 2 г, зелень 3 г.



Картофельное пюре — любимое блюдо детей. По-разному можно его подавать. Вот здесь зеленый горошек и свежий зеленый огурец.

Картофель с печенкой

Очищенный картофель вымыть, сварить на пару. Перемять горячий картофель деревянным пестиком или вилкой, влить раствор соли и развести горячим молоком или мясным бульоном (2—3 ложки).

Поджаренную тонкими ломтиками печенку нарезать на мелкие кусочки и перемешать с картофелем.

Картофель 200—250 г, печенка телячья 50 г, мука пшеничная 10 г, масло сливочное 10 г, молоко или бульон 50 г, раствор соли 5 г.

Клецки из картофеля

Картофель вымыть и, не очищая от кожуры, испечь в жарочном шкафу или сварить на пару. Готовый картофель разрезать пополам, вынуть ложкой мякоть и протереть ее горячей через сито или пропустить через мясорубку. К картофельной массе добавить яичный желток, горячее молоко, раствор соли, просеянные сухари, растопленное масло и взбитый в пену белок.

Эти продукты следует класть постепенно, в перечисленном порядке, вымешивая массу веселкой. В подсоленный кипяток опустить чайной ложкой клецки и варить при слабом кипении 5—6 минут.

Всплывшие клецки вынуть шумовкой на сито или дуршлаг, дать стечь воде, затем переложить в посуду с растопленным маслом. Подать горячими со сметаной.

Картофель 200 г, сухари молотые 25 г, масло сливочное 10 г, молоко 30 г, сметана 25 г, яйцо $\frac{1}{2}$ шт., раствор соли 5 г.

Картофель жареный

Очищенный картофель нарезать тонкими ломтиками, кубиками или брусочками, положить на сковороду с разогретым маслом, полить раствором соли, перемешать и жарить в жарочном шкафу до мягкости, изредка перемешивая.

Так же можно жарить картофель на плите или керосинке. Для этого сковороду с картофелем закрыть крышкой и жарить не на очень сильном огне. Когда картофель подрумянится, перемешать его, полить раствором соли, снова накрыть крышкой и дожарить до готовности. Наблюдать за тем, чтобы картофель во время жарки не подгорел, и, если потребуется, перемешать его еще 1—2 раза, убавив нагрев.

Картофель 250 г, масло топленое или растительное 15 г, раствор соли 5 г.

Котлеты из картофеля

Картофель вымыть щеткой, сварить в подсоленной воде, очистить от кожуры, протереть горячим через сито или пропустить через мясорубку. Прибавить яйцо, раствор соли, хорошо перемешать, разделить картофельную массу на котлеты и обвалить их в сухарях, смешанных с мукой.

Котлеты обжарить на масле с обеих сторон до образования корочки.

Подавать с грибным, сметанным или молочным соусом.

Картофель 200 г, мука пшеничная 3 г, сухари молотые 5 г, масло топленое или растительное 10 г, соус 50 г, яйцо $\frac{1}{4}$ шт., раствор соли 5 г.

Котлеты из картофеля, фаршированные мясом

Приготовить картофельную массу, как описано на стр. 170, и разделить в виде круглых тонких лепешек. На середину лепешки положить фарш, соединить края, обвалять в сухарях и придать котлетам овальную приплюснутую форму. Жарить котлеты на сковороде с маслом, после чего поставить их в жарочный шкаф на 5 минут.

Подавать со сметаной.

Приготовление фарша. Сырое мясо нарезать небольшими кусочками, влить раствор соли, обжарить на масле вместе с мелко нарезанным луком, подлить немного воды и тушить до мягкости в закрытой посуде.

Готовое мясо пропустить через мясорубку, прибавить бульон, в котором тушилось мясо; бульон надо взять в таком количестве, чтобы фарш получился достаточно сочный, но не слишком влажный.

Картофель 200 г, говядина 50 г,
лук репчатый 10 г, масло сливочное 15 г,
сухари молотые 10 г, сметана 30 г,
яйцо $\frac{3}{4}$ шт., раствор соли 5 г.

✓ Картофель фаршированный

Два клубня картофеля средней величины вымыть, очистить, снова вымыть и испечь в жарочном шкафу. Затем срезать верхнюю часть клубней и вынуть из середины мякоть чайной ложкой.

Подготовленные клубни картофеля наполнить фаршем, поместить их в смазанную маслом низкую посуду или сковороду, полить сметаной, посыпать сухарями и запечь в жарочном шкафу.

Приготовление фарша. Вынуть из печеного картофеля мякоть, $\frac{3}{4}$ этой мякоти протереть через сито, добавить сырой желток, масло, мелко нарезанную зелень петрушки или укроп и раствор соли. Все это хорошо растереть деревянной ложкой или пестиком, прибавляя понемногу горячее молоко или мясной бульон (2 столовые ложки).

В фарш можно добавить жареную или вареную телятину, курицу, индейку, нежирную вареную ветчину, нарезанную мелкими кубиками,



А здесь пюре подано горкой, вокруг уложены помидоры. Не забывайте пюре посыпать зеленым луком или зеленью петрушки.

соленую сельдь без кожи и костей, предварительно вымоченную и нарезанную небольшими кусочками, или зеленый горошек.

Картофель 200—250 г, масло сливочное 10 г, сухари молотые 5 г, сметана 50 г, яйцо (желток) $\frac{1}{2}$ шт., раствор соли 5 г, зелень петрушки или укроп 5 г.

Запеканка из картофеля

Сварить картофель «в мундире», очистить и горячим протереть через сито. Картофельную массу посолить, хорошо смешать с растопленным маслом и взбитым яйцом ($\frac{3}{4}$ шт.). Положить на сковороду, смазанную маслом и посыпанную просеянными сухарями, смазать яйцом ($\frac{1}{4}$ шт.), смешанным со сметаной (чайная ложка), и запекать в жарочном шкафу 15 минут. Подать со сметаной, сметанным или томатным соусом.

Картофель 200 г, сухари молотые 5 г, масло сливочное 10 г, сметана 40 г или соус 50 г, яйцо 1 шт., раствор соли 5 г.

Морковь,
 брюква,
 свекла,
 репа



МОРКОВЬ ТУШЕНАЯ	172
ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ	173
МОРКОВЬ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	173
КОТЛЕТЫ ИЗ МОРКОВИ ..	173
ПУДИНГ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	173
ЗАПЕКАНКА ИЗ МОРКОВИ ..	174
СВЕКЛА В СМЕТАНЕ	174
КОТЛЕТЫ ИЗ СВЕКЛЫ ..	174
ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ	174
БРЮКВА, РЕПА ТУШЕННЫЕ ..	175
БРЮКВА, РЕПА В СОУСЕ ..	175

Морковь, свеклу, брюкву и репу промойте в проточной холодной воде. Эти овощи бывают очень загрязнены, поэтому мойте их обязательно щеткой.

У моркови, свеклы и других овощей перед мытьем срежьте ботву.

Кожицу с обмытой моркови счистите ножом очень тонко или лучше соскоблите, так как верхний слой моркови богат важными для питания веществами. Очищайте и нарежьте морковь непосредственно перед варкой.

Если морковь, брюкву или репу будете употреблять в сыром виде, не забывайте обдать эти овощи кипятком.

Свеклу можно варить в воде, запекать в жарочном шкафу или в печи, а также тушить на плите в закрытой посуде с небольшим количеством воды.

Перед варкой и запеканием не очищайте свеклу от кожуры, а перед тушением — очистите и разрежьте на брусочки или тонкие ломтики, сложите в кастрюлю, залейте водой, чтобы она покрыла свеклу на 0,5 см.

Не варите свеклу в подсоленной воде, так как от этого вкус свеклы ухудшается и цвет ее изменяется.

Брюкву варите в хорошо закрытой посуде. Вареную брюкву долго не храните, так как в первые 30 минут после варки еще сохраняется 40% витаминов, а в течение последующих 3 часов витамин С полностью разрушается.

Морковь тушеная

Промыть и очистить морковь, нарезать ломтиками или нашинковать соломкой, положить в кастрюлю, добавить 2–3 столовые ложки горячей воды, сахарный сироп, масло (10 г), раствор соли и тушить в закрытой посуде. Как только морковь станет мягкой, влить горячее молоко, положить муку, смешанную с маслом, и, помешивая, прокипятить.

Морковь 200 г, мука пшеничная 3 г,
 масло сливочное 15 г, молоко 100 г,
 вода 50 г, сахарный сироп 2 г,
 раствор соли 5 г.

Пюре из моркови

Обмытую морковь очистить от кожицы, сварить на пару так же, как и картофель (стр. 166), и протереть через сито. В морковную массу влить раствор соли (3 г), сахарный сироп, молоко (50 г), нагреть до кипения, прибавить растертую с маслом (10 г) муку и, помешивая, прокипятить.

Положить горячее пюре на тарелку, полить сметаной или положить на него кусочек сливочного масла. Вокруг пюре уложить гренки из пшеничного хлеба.

Приготовление гренков. Пшеничный хлеб разрезать на ломтики толщиной около 1 см, а затем на кусочки треугольной формы. Яйцо смешать с молоком (50 г), сахарным сиропом (2 г) и раствором соли. Смочить в этой смеси кусочки хлеба и поджарить на масле.

Морковь 200 г, мука пшеничная 3 г,
масло сливочное 20 г, сметана 20 г,
молоко 100 г, хлеб пшеничный 50 г,
яйцо $\frac{1}{4}$ шт., сахарный сироп 5 г,
раствор соли 5 г.

Морковь с зеленым горошком

Очищенную морковь нарезать мелкими кубиками, положить в кастрюлю, прибавить отвар от зеленого горошка (2—3 столовые ложки), масло (5 г), закрыть крышкой и тушить до тех пор, пока морковь не станет мягкой. Затем добавить зеленый горошек, раствор соли, сахарный сироп, залить горячим молоком, положить небольшими кусочками масло, смешанное с мукой, и, помешивая, прокипятить 8—10 минут.

Морковь 100 г, горошек зеленый консервированный 50 г, мука пшеничная 5 г,
масло сливочное 10 г, молоко 50 г,
сахарный сироп 5 г, раствор соли 5 г.

Котлеты из моркови

Морковь вымыть, соскоблить тонко кожицу, натереть на терке, положить в кастрюлю, добавить молоко, чайную ложку масла, сахарный сироп и тушить на небольшом огне до мягкости. После этого в морковь всыпать, помешивая,



Если вы свеклу, фаршированную яблоками или морковью, польете сметаной, вряд ли ваш ребенок откажется от этого вкусного блюда.

манную крупу и, продолжая помешивать, проварить до загустения. В приготовленную массу добавить сырое яйцо, раствор соли и хорошо перемешать. Разделить котлеты и обвалить их в просеянных сухарях.

Обжарить котлеты с обеих сторон на сковороде с разогретым маслом до образования румяной корочки, после чего поставить на 3—5 минут в жарочный шкаф.

Можно накрыть сковороду с обжаренными котлетами крышкой и оставить на самом слабом огне на 5 минут. Котлеты при подаче полить сметаной.

Морковь 200 г, крупа манная 20 г, сухари молотые 15 г, масло сливочное 15 г,
сметана 25 г, молоко 50 г, яйцо $\frac{1}{4}$ шт.,
сахарный сироп 3 г, раствор соли 5 г.

Пудинг из моркови и яблок

Очищенную морковь натереть на терке и тушить с водой, маслом и сахарным сиропом (5 г). Мякиш пшеничного хлеба разрезать на маленькие кусочки, залить холодным молоком, дать

набухнуть, после чего размять вилкой. Тушеную морковь и размятый хлеб соединить, прибавить сырое натертое на терке яблоко, желток, хорошо перемешать, затем ввести тщательно взбитый в пену белок.

Приготовленную массу положить в форму, смазанную маслом и посыпанную сахарным песком, накрыть крышкой и варить пудинг на водяной бане 40—45 минут.

Морковь 100 г, яблоки 100 г, хлеб пшеничный 20 г, масло сливочное 5 г, молоко 30 г, яйцо $\frac{1}{2}$ шт., сахарный сироп 15 г, раствор соли 5 г.

Запеканка из моркови

Промытую и очищенную морковь натереть на терке и тушить до мягкости с добавлением воды, масла (5 г) и сахарного сиропа. Приготовить густой молочный соус (стр. 142), смешать его с тушеной морковью, желтком, а затем взбитым в пену белком. Массу выложить в кастрюлю, смазанную маслом и посыпанную просеянными сухарями, сверху положить несколько маленьких кусочков масла, после чего поставить в жарочный шкаф и запечь.

Морковь 200 г, сухари молотые 5 г, масло сливочное 15 г, вода 50 г, соус 100 г, яйцо $\frac{1}{3}$ шт., сахарный сироп 3 г, раствор соли 5 г.

Свекла в сметане

Сваренную в кожуре свеклу очистить, нарезать кубиками, размером около 1 см, залить сметаной, предварительно смешанной с мукой и раствором соли, и, помешивая, прокипятить.

Свекла 150 г, сметана 30 г, мука пшеничная 3 г, раствор соли 3 г.

Котлеты из свеклы

Сваренную в кожуре свеклу очистить, пропустить через мясорубку, положить в кастрюлю с растопленным маслом, добавить раствор соли, прогреть до кипения. Затем всыпать в кастрюлю со свеклой манную крупу и, помешивая, продолжать прогревать, пока масса не загустеет.

Когда свекольная масса немного остынет, разделить ее на котлеты, обваливая их в суха-

Немного истории



МОРКОВЬ- „ЛАКОМСТВО ГНОМОВ“

О каждом растении, используемом человеком, дошло до нас много былей, небылиц, преданий, сказок.

В средние века считали морковь лакомством гномов—сказочных маленьких лесных человечков. Существовало поверье: если вечером отнесешь в лес миску с пареной морковью, то утром вместо моркови найдешь слиток золо-

рях. Обжарить котлеты с обеих сторон на сковороде с маслом. Подать горячими со сметаной.

Свекла столовая 200 г, масло сливочное 15 г, раствор соли 3 г, крупа манная 20 г, сухари 12 г, сметана 30 г.

Пюре из свеклы с яблоками

Свеклу тщательно вымыть и, не очищая от кожуры, сварить в воде до мягкости, затем очистить от кожицы, обдать кипятком и пропустить

та. Ночью гномы съедят морковь и щедро заплатят за любимое кушанье. Доверчивые люди носили в лес миски с морковью, но золота, увы, не находили.

Четыре тысячи лет морковь употребляется в пищу.

Морковь не всегда была двулетним растением. Дикая морковь — однолетнее растение, зацветающее в первое же лето, — имеет тонкий и жесткий корень.

Культурная морковь создавалась в течение многих столетий. К нашему времени получено много различных по вкусу, форме и окраске сортов моркови. Корни моркови бывают не только розовые, но и белые, желтые и фиолетовые. Многим известен сорт самой маленькой моркови, называемой каротелью. Но есть морковь длиною до 1 м и шириною с крупную свеклу. Такую морковь возделывают в Китае и Японии. Для нее обрабатывают почву на глубину в 1,5 м.

Н. М. Верзилин



через мясорубку или натереть на терке. Яблоко разрезать на 4 части, удалить семенные коробочки, нарезать мелкими кубиками и жарить на сковороде с маслом, помешивая, пока не станут мягкими. Прибавить к яблокам измельченную свеклу, раствор соли, сахарный сироп, все смешать и прокипятить. При подаче положить горячее пюре на тарелку, сверху на него уложить гренки, пюре можно полить сметаной.

Свекла 200 г, яблоно свежее 100 г,
масло сливочное 15 г, раствор соли 3 г,
сахарный сироп 20 г, хлеб белый 30 г,
молоко 20 г, яйцо $\frac{1}{2}$ шт.

Брюква, репа тушеные

Очистить и нарезать мелкими кубиками молодую брюкву или репу, удалив волокнистые и твердые части, залить небольшим количеством горячей воды, прибавить масло и тушить в закрытой посуде до мягкости. Затем добавить сахарный сироп, раствор соли и тщательно прокипятить.

Брюква или репа 100 г, масло сливочное 10 г, сахарный сироп 5 г,
раствор соли 3 г.

Брюква, репа в соусе

Подготовить и тушить брюкву или репу, как описано выше. Затем залить горячим молоком, влить раствор соли, сахарный сироп и положить маленькими кусочками масло, смешанное с мукой; варить, непрерывно перемешивая, при слабом кипении 10 минут.

Брюква или репа 100 г, мука пшеничная 5 г, масло сливочное 10 г,
молоко 100 г, сахарный сироп 5 г,
раствор соли 3 г.



Свекла, красиво нарезанная звездочками и политая сметаной или простоквашей, питательна и вкусна на ужин или на завтрак.

Капуста



ТУШЕНАЯ КАПУСТА	176
КОТЛЕТЫ ИЗ КАПУСТЫ.	177
ШНИЦЕЛЬ ИЗ КАПУСТЫ.	177
ГОЛУБЦЫ	177
ЗАПЕКАНКА ИЗ КАПУСТЫ	178
КАПУСТА ЦВЕТНАЯ С МАСЛОМ	178
КАПУСТА ЦВЕТНАЯ С СОУСОМ	178
ПЮРЕ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ	179
ПУДИНГ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ	180
СУФЛЕ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ	180
КАПУСТА ЦВЕТНАЯ ПОД СОУСОМ	180
КАПУСТА БРЮССЕЛЬСКАЯ С МАСЛОМ	180

Белокачанную капусту промойте, разрежьте пополам или на 4 части, после чего вырежьте кочерыжку.

Для голубцов капусту не разрезайте, а вырежьте осторожно кочерыжку, стараясь не испортить листья.

У цветной капусты удалите зеленые листья, соскоблите ножом или теркой загрязненные участки кочана. Если цветная капуста повреждена гусеницами, то кочан нужно положить на 30 минут в подсоленную воду (на 1 л воды 60 г соли), в этом случае гусеницы всплывают.

Квашеную капусту, если она кислая, промойте в холодной воде. Отжимайте капусту от рассола быстро, так как в капусте без рассола быстро разрушается витамин С. Не промывайте капусту горячей водой, чтобы пищевая ценность ее не снижалась.

Для варки опустите капусту в большое количество кипящей воды (1,5—2 л воды на 500 г капусты) и варите в открытой посуде на сильном огне. Можно варить капусту и другим способом: опустить кочан в подсоленный кипяток и варить не более 5 минут в закрытой посуде. Затем надо слить воду, залить капусту кипящим бульоном или водой ($1/2$ стакана жидкости на 500 г капусты) и тушить в закрытой посуде. Во время тушения следите, чтобы капуста не подгорела. Если жидкость выкипает, а капуста еще не готова, можете добавить немного бульона или воды, но помните, что к моменту готовности капусты должно остаться не больше одной столовой ложки жидкости.

При этом способе варки в овощах сохраняется больше минеральных солей, чем при варке в большом количестве воды.

Тушеная капуста

Капусту обмыть, удалить кочерыжку, мелко нарезать и тушить с добавлением воды и молока. Когда капуста делается мягкой, прибавить раствор соли, сливочное масло, смешанное с мукой, и тушить еще 2—3 минуты при слабом кипении, все время помешивая, чтобы не образовалось комочков муки.

Капуста белокачанная 200 г, мука пшеничная 5 г, масло сливочное 10 г, молоко 50 г, вода 50 г, раствор соли 5 г.

Котлеты из капусты

Промыть, очистить и мелко нарубить свежую капусту. В кастрюлю положить сливочное масло, прокипятить в нем мелко нарезанный лук (следить, чтобы лук не поджарился), положить капусту, влить раствор соли и тушить в закрытой посуде, помешивая и подливая понемногу молоко. Когда капуста станет мягкой, всыпать просеянные сухари, приготовленные из пшеничного хлеба без поджаренных корок, прибавить сырое взбитое яйцо и хорошо перемешать. Из приготовленной капустной массы разделить котлеты, обвалять их в сухарях и жарить так же, как и котлеты из моркови (стр. 173).

Котлеты можно приготовить и без лука.

Полить котлеты сметанным или молочным соусом или сметаной.

Капуста белокочанная 200 г, лук репчатый 10 г, сухари молотые 15 г, масло сливочное 20 г, молоко 50 г, сметана 30 г или соус 50 г, яйцо $\frac{1}{4}$ шт., раствор соли 5 г.

Шницель из капусты

Небольшой кочан капусты промыть, снять верхние листья, разрезать кочан на 4 части, вырезать кочерыжку. Куски капусты опустить в горячую подсоленную воду и прокипятить, а затем выложить на сито. Слегка охлажденную капусту завернуть в ошпаренную марлю и, отжимая, придать каждому куску форму круглой лепешки в 1—1,5 см толщиной.

Смочить лепешки во взбитом яйце, обвалять в сухарях и обжарить на разогретой сковороде с маслом с двух сторон. Поставить шницель на 10 минут в жарочный шкаф. При подаче полить сметаной.

Капуста белокочанная 300 г, сухари молотые 50 г, масло сливочное 20 г, сметана 30 г, яйцо $\frac{1}{4}$ шт., раствор соли 5 г. Норма рассчитана на 2 порции.

Голубцы

С кочана белокочанной капусты срезать несколько целых листьев, положить их на 8—10 минут в подсоленный кипяток, затем вынуть, охладить и срезать утолщенные стебли.



Питательная ценность голубцов повышается, если вы польете их сметаной.

На каждый лист капусты положить мясной фарш и завернуть в форме коротких колбасок.

Подготовленные голубцы обжарить на сковороде с маслом, уложить в кастрюлю, залить сметанным соусом (стр. 141) и тушить в жарочном шкафу примерно 30 минут.

Приготовление фарша. Сырое мясо, дважды пропущенное через мясорубку, обжарить на сковороде с маслом. Затем прибавить столовую ложку воды, молока или бульона, ложку отварного риса, сырое яйцо, мелко рубленный лук, прокипяченный с маслом, щепотку нарезанной зелени петрушки, раствор соли и все хорошо перемешать. Фарш можно приготовить и из вареного мяса.

Говядина или телятина 100 г, капуста белокочанная 150 г, лук репчатый 20 г, масло сливочное 10 г, рис 20 г, соус сметанный 50 г, яйцо $\frac{1}{4}$ шт., раствор соли 5 г, зелень петрушки 5 г.

Запеканка из капусты

Капусту тушить с молоком и раствором соли. Когда капуста станет мягкой, всыпать манную крупу и продолжать варку на слабом огне, непрерывно помешивая, еще 10 минут. После этого выложить капустную массу на сковороду или в кастрюлю с низким бортом, густо смазанную маслом и посыпанную сухарями, разровнять поверхность, смазать смесью сырого яйца со сметаной и запечь в жарочном шкафу до образования корочки. В капустную массу перед запеканием можно прибавить рубленое крутое яйцо.

Горячую запеканку при подаче на стол полить сметаной.

Капуста белокочанная 200 г, крупа манная 20 г, сухари молотые 5 г, масло сливочное 10 г, молоко 50 г, сметана 25 г, яйцо $\frac{1}{4}$ шт., раствор соли 5 г.

Капуста цветная с маслом

Зачищенный кочан капусты тщательно промыть и варить в подсоленном кипятке (на 0,5 л воды 1 чайная ложка раствора соли). Через 20 минут капусту переложить шумовкой на маленькую сковороду, слить воду и поставить в жарочный шкаф на 2—3 минуты. Затем полить растопленным маслом, посыпать просеянными сухарями и подать к столу.

Капуста цветная 150 г, сухари молотые 5 г, масло сливочное 10 г, вода 300 г, раствор соли 3 г.

Капуста цветная с соусом

Зачищенный кочан капусты разделить на небольшие кочешки (соцветия), промыть их, положить в небольшую кастрюлю, залить горячей подсоленной водой и варить при кипении до мягкости 15—20 минут, в зависимости от сорта и степени зрелости капусты, но не переваривать. Сваренную капусту аккуратно, чтобы не раскрошить, переложить на сито или дуршлаг и дать полностью стечь отвару. Затем уложить капусту

Немного истории



Большие круглые кочаны капусты напоминают голову. Название «капуста» и происходит от древнеримского (латинского) слова «капут», что означает «голова». Если спросить, где у капусты плод, то наверно многие сделают грубую ботаническую ошибку, указав на кочан.

Капуста была известна еще древним жителям Египта. Отварную капусту египтяне подавали в конце обеда как сладкое блюдо.

В древнем мире считали, что капуста обладает целебным свойством при разных заболеваниях. Известный математик древней Греции Пифагор писал, что капуста «представляет из себя овощ, которая поддерживает постоянно бодрость и веселое спокойное настроение духа».

Римляне потребляли большое количество капусты не только как пищу, но и как лекарство почти от всех болезней. Древние врачи особенно рекомендовали кормить капустой маленьких детей, чтобы они росли крепкими и стойкими против всяких заболеваний.

Капуста стала основой русских национальных блюд.

Великий русский полководец Суворов любил «кипящие» русские щи.

В старинных русских лечебниках описывались целебные свойства капу-

сты. Многие целебные свойства, приписываемые капусте в древности, не подтверждены, но все же капуста действительно весьма полезна, несмотря на то, что в ее составе много (до 92%) воды.

Сок капусты влияет на улучшение пищеварения. В капусте содержится много противоязвотного витамина С. Витамин С сохраняется и в квашеной капусте до лета.

Капуста поэтому является одним из полезнейших овощных растений.

Возделывание капусты широко распространяется с юга до дальнего севера—до 67° северной широты. Капуста выращивается и за Полярным кругом, на Кольском полуострове.

Откуда же произошло это ценное овощное растение?

Впервые стали возделывать капусту, вероятнее всего, древние иберийцы, населявшие теперешнюю Испанию. Называли они капусту «ащи». Отсюда она распространилась в Грецию, Египет и Рим, а затем и в другие страны.

В наше время мы имеем множество сортов капусты, различных по форме и цвету и созревающих в разное время. Посмотрите на них и запомните, что все эти сорта полезны в питании детей.

Н. М. Верзилин



на блюдо, тарелку или небольшую сковороду и поставить на 5 минут в слабо нагретый жарочный шкаф. Полить капусту соусом.

Приготовление соуса. Отвар из-под капусты (1/2 стакана) нагреть с молоком до кипения, положить небольшими кусочками сливочное масло, стертая с мукой, и, не переставая мешать, проварить соус при слабом кипении.

Капуста цветная 150 г, масло сливочное 10 г, мука пшеничная 50 г, молоко 100 г, вода 500 г, раствор соли 3 г.

КАПУСТА



брюссельская



краснокочанная



белокочанная



кольраби



цветная

Пюре из цветной капусты

Кочан капусты разрезать на части, промыть несколько раз в сменяемой холодной воде, положить в крутой чуть подсоленный кипяток и варить. Когда капуста станет мягкой, откинуть ее на

дуршлаг и дать полностью стечь отвару. В миске или глубокой тарелке перемять капусту столовой вилкой так, чтобы она приняла вид мелкозернистой каши. После этого положить капусту в кастрюлю с кипящим молоком, прибавить маленькими кусочками сливочное масло, стертое с мукой, и, непрерывно помешивая, прокипятить. В тарелку с горячим пюре положить кусочек сливочного масла.

Капуста цветная 150 г, мука пшеничная 5 г, масло сливочное 10 г, молоко 50 г, раствор соли 3 г.

Пудинг из цветной капусты

Кочан цветной капусты зачистить, разрезать на части, промыть и сварить в подсоленном кипятке. Готовую капусту переложить в дуршлаг и дать полностью стечь отвару. С пшеничного хлеба срезать корки, мякиш разрезать на мелкие кусочки в форме кубиков (0,5 см), залить холодным молоком и перемешать. Капусту и хлеб положить в миску, добавить просеянную муку, сырой яичный желток, все хорошо перемять вилкой, после чего ввести в массу взбитый в пену белок. Выложить массу в форму, смазанную маслом, закрыть крышкой и варить пудинг на водяной бане 25—30 минут. Пудинг полить жидким молочным соусом.

Капуста цветная 150 г, мука пшеничная 5 г, хлеб пшеничный 30 г, масло сливочное 10 г, молоко 30 г, яйцо $\frac{1}{2}$ шт., раствор соли 5 г.

Суфле из цветной капусты

Приготовить пюре из цветной капусты (см. выше), но более густое. В горячее пюре ввести по очереди сливочное масло, сырой яичный желток и взбитый в пену белок. Наполнить этой массой форму, смазанную маслом, закрыть форму крышкой и варить на водяной бане 30 минут. Готовое суфле полить сметаной.

Капуста цветная 150 г, масло сливочное 10 г, мука пшеничная 10 г, молоко 50 г, сметана 25 г, яйцо $\frac{1}{2}$ шт., раствор соли 5 г.

Капуста цветная под соусом

Кочан цветной капусты зачистить и сварить в подсоленной воде. Не следует переваривать капусту. Готовую капусту переложить на небольшую сковороду, слить стекшую с капусты воду, залить кочан горячим молочным соусом, быстро посыпать натертым сыром, смешанным с просеянными сухарями, облить растопленным маслом и запечь в горячем жарочном шкафу до образования на поверхности соуса румяной корочки.

Капуста цветная 150 г, сухари молотые 5 г, масло сливочное 5 г, сыр голландский или советский 10 г, соус 100 г, раствор соли 3 г.

Капуста брюссельская с маслом

Кочешки капусты срезать со стебля, удалить испорченные листья, вымыть в холодной воде, переложить на решето или дуршлаг и дать стечь воде. Опустить капусту в подсоленный кипяток (10 г соли на 1 л воды) и варить при кипении не больше 5 минут. Слить воду, снова положить капусту в кастрюлю, залить не очень горячим мясным бульоном или горячей водой, закрыть крышкой и тушить, помешивая, пока капуста не станет мягкой. Во время тушения следить за тем, чтобы капуста не подгорела. Если окажется, что вся вода выкипела, а капуста еще не готова, подлить немного воды или бульона, но с таким расчетом, чтобы к моменту готовности капусты осталось не более 1 столовой ложки жидкости.

Горячую капусту положить на подогретую тарелку, полить растопленным маслом и посыпать просеянными сухарями.

Так же можно приготовить разрезанную на части белокочанную капусту, очищенную репу, брюкву, стручки фасоли, шпинат, лопаточки зеленого горошка и некоторые другие овощи и зелень. При этом способе тепловой обработки в овощах сохраняется больше питательных веществ, чем при длительной варке овощей.

Капуста брюссельская 200 г, сухари молотые 10 г, бульон мясной или вода 200 г, масло сливочное 10 г, раствор соли 5 г.



Забавные Блюда

Из моркови
и петрушки
и вареных
овошей
эти кушанья-
игрушки
детям
кажутся
вкусней



Тыква, кабачки, баклажаны, помидоры



ТЫКВА, ТУШЕННАЯ С КРУПОЙ . .	182
ПЮРЕ ИЗ ТЫКВЫ И ЯБЛОК . .	182
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТЫКВЫ . .	182
ОЛАДЬИ ИЗ КАБАЧКОВ . .	183
КАБАЧКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ РИСОМ	183
КАБАЧКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ МЯСОМ	183
ПОМИДОРЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ РИ- СОМ	183
БАКЛАЖАНЫ ТУШЕННЫЕ . .	184
ШПИНАТ С ЯЙЦОМ	185

Тыква, тушенная с крупой

Тыкву промыть, очистить от кожицы и семян, нарезать кубиками, залить кипятком, добавить сахарный сироп и тушить в закрытой посуде $\frac{1}{2}$ часа. После этого всыпать крупу (манную, пшено, рис или пшеничную), налить горячее молоко и продолжать тушить еще в течение 30—40 минут.

В готовую тыкву, тушенную с крупой, влить раствор соли, добавить сливочное масло и прогреть до кипения.

Тыква 200 г, крупа 40 г, масло сливочное 10 г, молоко 100 г, вода 150 г, сахарный сироп 10 г, раствор соли 3 г.

Пюре из тыквы и яблок

Тыкву очистить от кожицы и семян, промыть, нарезать ломтиками, налить немного воды и варить в закрытой посуде до мягкости. После этого добавить очищенное от кожицы и семян и нарезанное на ломтики яблоко и продолжать варку до готовности, помешивая ложкой. Готовую тыкву с яблоками протереть через сито, добавить сахарный сироп, масло сливочное и хорошо прогреть.

Тыква 200 г, яблоки антоновские 100 г, масло сливочное 10 г, вода 50—60 г, сахарный сироп 20 г, раствор соли 3 г.

Запеканка из тыквы

Приготовить тушеную тыкву с крупой. Сырое яйцо взбить вилкой, прибавить 2—3 столовые ложки тушеной тыквы, хорошо перемешать, а затем соединить с остальной тыквой. Выложить массу на сковороду или в кастрюлю, смазанную маслом и посыпанную сухарями, сровнять поверхность, смазать небольшим количеством сметаны и запечь в жарочном шкафу. Полить готовую запеканку сметаной.

Тыква 200 г, крупа 40 г, сухари молотые 10 г, масло сливочное 5 г, молоко 100 г, сметана 25 г, яйцо $\frac{1}{2}$ шт., сахарный сироп 10 г, раствор соли 5 г.

Оладьи из кабачков

Удалить у кабачка кожицу и рыхлую сердцевину с семенами. Кабачок нарезать на куски, пропустить через мясорубку, добавить муку, взбитое сырое яйцо, раствор соли и размешать. Если масса для оладьев будет густой, развести ее молоком. Жарить оладьи на чугунной сковороде с маслом.

Кабачки 200 г, мука пшеничная, 15 г, масло сливочное 15 г, яйцо 1 шт., раствор соли 5 г.

Кабачки, фаршированные рисом

Кабачок очистить от кожицы, отрезать верхнюю часть, удалить ложкой рыхлую сердцевину с семенами и наполнить кабачок фаршем. Положить нафаршированный кабачок в глубокую продолговатую посуду (утятницу), полить сметаной, предварительно смешанной с мукой, и поставить тушить в жарочный шкаф. Можно сначала обжарить кабачок на сковороде с маслом, а затем тушить со сметаной в закрытой посуде на плите до тех пор, пока он не станет мягким. Чтобы кабачок не подгорел, время от времени надо подливать 1—2 столовые ложки воды.

Приготовление фарша. Отварить рис, смешать его со взбитым сырым яйцом и укропом.

Кабачки 200 г, рис 20 г, мука пшеничная 5 г, масло сливочное 10 г, яйцо 1/2 шт., раствор соли 5 г, укроп 3 г.

Кабачки, фаршированные мясом

Кабачки вымыть, очистить, разрезать поперек на 4 части, ложкой вынуть сердцевину с семенами. Кабачки наполнить фаршем, уложить на сковороду, залить соусом и поставить в жарочный шкаф на 20—25 минут.

Приготовление фарша. Мясо положить в кастрюлю, залить горячей водой, добавить раствор соли и варить на слабом огне 40 минут. Затем пропустить мясо через мясорубку, добавить обжаренный в масле нарубленный лук, отварной рис, сырое яйцо и перемешать.



Разнообразные овощные блюда, красиво оформленные, привлекают внимание ребенка, и он ест с аппетитом. Сегодня вы ему приготовили кабачки фаршированные. Не забудьте посыпать их укропом и полить сметаной.

Приготовление соуса. Масло растопить на сковороде, всыпать подсушенную и просеянную пшеничную муку и, помешивая, слегка прожарить; добавить томат-пюре, понемногу влить горячий мясной бульон, полученный при варке мяса (100 г), и прокипятить.

Кабачки 300 г, мясо 200 г, рис 30 г, масло сливочное 20 г, томат-пюре 10—20 г, мука пшеничная 5 г, вода 300 г, яйцо 1 шт., раствор соли 10 г. Норма продуктов рассчитана на 2 порции.

Помидоры, фаршированные рисом

У спелых небольших помидоров срезать верхнюю часть. Удалить ложкой семена и часть мякоти, полить раствором соли и наполнить помидоры фаршем из вареного риса, смешанного со взбитым сырым яйцом и укропом. Уложить помидоры на сковороду, смазанную маслом, посыпать

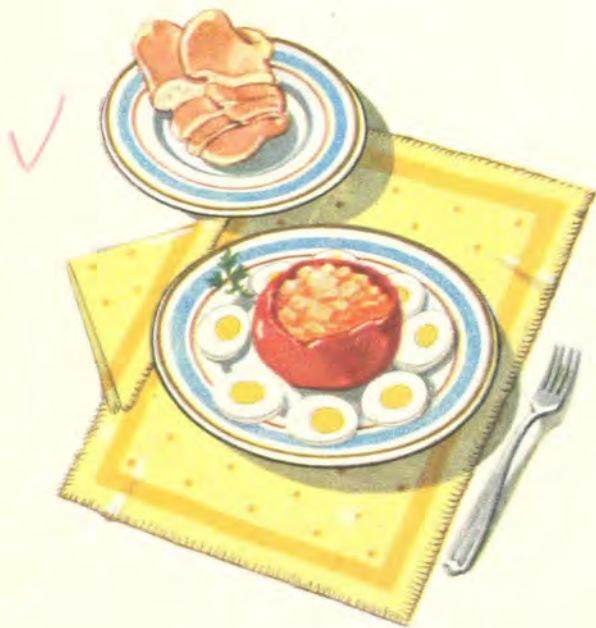
тертым неострым сыром, побрызгать маслом и запечь в жарочном шкафу.

Помидоры 150 г, рис 10 г, масло сливочное 10 г, сыр 10 г, яйцо $\frac{1}{2}$ шт., раствор соли 5 г, укроп 3 г.

Баклажаны тушеные

Баклажаны очистить от кожицы, нарезать ломтиками, смочить раствором соли, дать им полежать $\frac{1}{2}$ часа, затем обвалить в муке и обжарить на горячей сковороде с маслом. После этого положить баклажаны в кастрюлю, добавить помидор, нарезанный ломтиками (без кожицы и семян), накрыть посуду крышкой и тушить в жарочном шкафу 45 минут. За 10 минут до готовности овощей добавить к ним сметану и мелко нарезанную зелень петрушки или укроп.

Баклажаны 150 г, помидоры 50 г, мука пшеничная 10 г, масло сливочное 12 г, сметана 20—30 г, раствор соли 5 г, зелень петрушки или укроп 3 г.



Привлекательно оформлен помидор, фаршированный рисом, морковью или мясом. Вокруг помидора — ломтики крутого яйца. Готовое блюдо можно посыпать укропом.

Немного истории

Т Ы К В А -

„ Л О В У Ш К А
О Б Е З Ъ Я Н ”



О тыкве можно рассказать немало интересного. Плод тыквы с ботанической точки зрения является ягодой, так как имеет сочную мякоть и множество семян.

В Средней Азии делают из тыкв горлянок различную посуду: бутылки, ведра, ложки. Легкие сосуды из тыкв, оплетенные сеткой, удобны для запасов воды, масла во время путешествий. В больших тыквах хранят зерно и крупу. Узбеки раньше носили нюхательный табак в небольших, имеющих форму бутылочек, тыквах. Из тыквы делают игрушки. В Африке в дождливую погоду путешественники прячут в тыкву свою одежду. Используют тыкву и при переправе через реки,

сооружая из них нетонущий плот. Негры делают арфы из тыквы.

В Индии же оригинально используют тыкву для ловли обезьян. Просверлив в большой тыкве небольшое отверстие, индусы насыпают в нее немного риса или других семян. Зоркие обезьянки чрезвычайно любопытны и жадны. Только успеют скрыться люди, как обезьяны быстро спускаются с дерева, бросаются к тыквам и, заметив отверстие, запускают в него лапку. Что там? Лапка нащупает зерно риса, наберет их полную горсть.



Но сжатый кулачок уже не проходит в отверстие, и ковыляется обезьянка на трех лапках, волоча большую тыкву. Даже когда прибегают люди, она продолжает держать кулачок в тыкве: жалко выпустить зерна, и охотники легко забирают жадного зверька.

Из тыквы можно сделать не только посуду, игрушки, соорудить плот или ловушку для обезьян, но и приготовить разные кушанья. Тыква очень полезна и вкусна.

Н. М. Верзилин



Дети охотно будут есть шпинат, если вы это блюдо подадите вот так: крутое яйцо, вокруг гренки, а посредине шпинат.

Шпинат с яйцом

Свежий зеленый шпинат перебрать, очистить от грубых черешков и корневых частей, промыть в нескольких водах и, слегка отжав, переложить в кастрюлю. Добавить масло и тушить в закрытой посуде на сильном огне. Когда шпинат станет мягким и жидкость выкипит, протереть его через сито.

Растопить в кастрюле масло (1 чайную ложку), слегка поджарить в нем муку, затем развести горячим молоком и прокипятить. В этот густой соус добавить протертый шпинат, сахарный сироп, раствор соли, поставить снова на огонь и, помешивая, прогреть до кипения. В подогретую тарелку положить шпинат, на него яйцо, сваренное в мешочек, а вокруг яйца можно уложить гренки из пшеничного хлеба.

Шпинат 200 г, мука пшеничная 10 г, масло сливочное 15 г, молоко 50 г, яйцо 1 шт., сахарный сироп 5 г, раствор соли 5 г.



Блюда из ревеня

Со времен глубокой древности известно ценное многолетнее растение ревень. В культуре имеется ревень лечебный, овощной и декоративный. Корень лечебного ревеня употребляется как слабительное.

По своей питательной ценности ревень не уступает большинству сортов овощей. Помимо минеральных солей, он очень богат витамином С и полезной яблочной кислотой. Ревень отличается очень приятным вкусом и ароматом. У детей, страдающих запорами, он регулирует пищеварение.

Ревень очень быстро разваривается, его достаточно всего один раз прокипятить. Не надо только варить ревень в медной или железной посуде.

В пищу употребляются только листовые черешки ревеня, их очищают от плотной кожицы и в таком виде используют для варки сладких супов, компотов, киселей, пюре, а также для щей, голубцов, оладий и салатов.

С начинкой из ревеня можно приготовить очень вкусные мучнистые и крупиные блюда: блинчики, пирожки, пудинги и др. Кроме того, из ревеня варят варенье. Черешки ревеня можно высушить впрок и употреблять их зимой в пищу.

*Р. Н. Гурина,
кандидат медицинских наук*

Укра из ревеня и кабачков

Подготовленные кабачки и черешки ревеня испечь в жарочном шкафу, затем мелко порубить ножом. Мелко нарезанный репчатый лук поджарить на растительном масле, смешать с массой из кабачков и ревеня, добавить сахарный сироп, раствор соли, остаток масла, размешать и прокипятить. В эту массу можно прибавить половину крутого мелко нарубленного яйца.

Ревень (черешки) 50 г, кабачки 200 г,
лук репчатый 10 г, масло растительное 20 г, сахарный сироп 5 г, раствор соли 5 г.

Пюре из ревеня

Очищенные от волокон и промытые черешки ревеня мелко нарезать, смешать с сахарным сиропом и тушить на плите в открытой посуде, помешивая деревянной ложкой, чтобы ревень не подгорел. Готовый ревень протереть через сито. Пюре можно мазать на хлеб, подавать с кашей, класть в пирожки, блинчики.

Ревень (черешки) 100 г, сахарный сироп 70 г.

Каша с ревенем

Сварить кашу из пшена, риса, овсянки или другой крупы. Смешать с очищенными от волокон черешками ревеня, сваренными с сахарным сиропом. Взбивать, пока каша не станет воздушной. Есть с молоком.

Очень вкусное блюдо получается, если черешки ревеня сварить с медом.

Крупа 50 г, вода 150 г, раствор соли 3 г,
ревень (черешки) 30 г, сахарный сироп 30 г или мед натуральный 25 г.

Кисель из ревеня

Черешки ревеня разрезать поперек на куски длиной 2—3 см, опустить в кипящую воду, добавить натертую цедру лимона и варить. Как только ревень станет мягким, слить отвар, а ревень протереть через частое сито. В небольшом количестве отвара ($\frac{1}{4}$ стакана) развести



Приятен на вкус, ароматен и полезен компот из ревеня.

картофельный крахмал. Затем пюре из ревеня соединить с остальным отваром и сахарным сиропом, нагреть до кипения, влить процеженный крахмал, прокипятить и охладить.

Ревень 40 г, вода 200 г, сахарный сироп 40 г, крахмал картофельный 10 г, цедра лимона $\frac{1}{10}$ шт.

Компот из ревеня

Черешки ревеня вымыть, очистить от наружных грубых волокон, разрезать на кусочки. Вскипятить воду с сахарным сиропом и опустить в этот кипящий сироп кусочки ревеня. Когда ревеня станет мягким, снять компот с огня, налить в чашку и охладить.

Ревень 100 г, сахарный сироп 30 г, вода 100 г.

Тушеный ревеня

Тушить ревеня так же, как тыкву с крупой (приготовление этого блюда описано на стр. 182), но с очень небольшим количеством воды.

Желе из ревеня

Нарезанные на кусочки черешки ревеня сварить в воде с сахарным сиропом и протереть. Желатин залить холодной водой, дать ему набухнуть в течение 30 минут. Затем откинуть на сито или марлю. Протертый ревеня прокипятить с желатином, дать немного остыть, вылить в форму и охладить. Подать с молоком или сливками.

Ревень 100 г, сахарный сироп 50 г, желатин 7 г, молоко или сливки 100 г, вода 100 г.

Квас из ревеня

Вымытые черешки ревеня разрезать на кусочки, положить в посуду, залить водой, варить до мягкости, после чего процедить, затем охладить, влить сахарный сироп, положить дрожжи, размешать и дать отвару постоять сутки в теплом помещении. Разлить в бутылки, закупорить и поставить в холодное место. Квас будет готов через 2—3 дня.

Ревень 100 г, сахарный сироп 50 г, вода 500 г, дрожжи 3 г.

Шиповник

Настой из сухого шиповника

Первый способ. Плоды шиповника перебрать, положить на сито, обдать кипятком, раздробить скалкой, высыпать в фарфоровый чайник и налить в него кипяток (на 1 столовую ложку шиповника 1 стакан воды). Чайник укутать теплее и оставить на 1—2 часа. Готовый настой процедить через сложенную в четыре слоя марлю. Пить настой с сахаром, как чай, или добавлять в кисели, компоты.

Второй способ. Плоды шиповника перебрать и промыть, ошпарить кипятком и раздробить, положить в эмалированную посуду и залить кипятком (соотношение то же, что и при первом способе). Плотнo закрыв кастрюлю крышкой, кипятить 10 минут. Сняв с огня, дать отвару отстояться, затем отвар процедить.

Настой шиповника использовать в тот же день (иначе разрушается значительная часть витамина С). Сахарный сироп добавлять в настой шиповника перед употреблением.

Кисель из плодов шиповника

Сушеные плоды шиповника промыть, залить горячей водой (125 г). Через 2—3 часа, когда плоды набухнут, варить их в той же воде в закрытой посуде при слабом кипении 10 минут. Затем отвар слить и процедить через сложенную вдвое марлю, а плоды залить оставшейся водой и варить еще 10 минут. Отвар снова слить и процедить, а плоды отжать. Оба отвара соединить, добавить сахарный сироп, нагреть до кипения и заварить картофельным крахмалом, предварительно разведенным частью охлажденного отвара. Кисель, помешивая, прокипятить, влить лимонный сок и перемешать.

Плоды шиповника сушеные 20 г,
сахарный сироп 20 г, вода 250 г,
крахмал картофельный 10 г,
лимонный сок 5 г.

Немного
истории



Поэтический образ старинной народной сказки о спящей красавице возник из наблюдений за дикой розой—шиповником. Сказка о спящей красавице у некоторых народов так и называется «Дикая розочка». Побеги шиповника поникают верхушкой, образуя дуги. Из почек появляются новые побеги, изгибающиеся также дугообразно. Множество побегов, вырастающих из корней, переплетается с изогнутыми старыми. Образуются непроходимые заросли, покрытые острыми загнутыми шипами. Поэтому молодые веточки шиповника, его цветки и вкусные плоды недоступны ни мышам, ни другим животным. Одни птицы лакомятся созревшими плодами. Подобно спящей красавице, дремлет цветок под защитой веток с острыми шипами и пышно распускается под лучами весеннего солнца.

Колючие кусты шиповника растут в затемненных местах, среди черемухи, рябины, ольхи, березы, по опушкам лесов и оврагам. Шиповник начинает цвести поздней весной. Крупные розовые цветки его полны аромата. Видимо, из цветков шиповника, среди которых человек отбирал многолепестковые махровые, и вывели много сортов роз.

Из ароматичных лепестков цветков шиповника так же, как из цветков розы, можно приготовить варенье и духи. Но наибольшую ценность представляют его округлые, похожие на бутылочки, плоды. В августе — сентябре они оранжевого и красного цвета. В мясистой оболочке много волосистых жестких семян. Плоды шиповника содержат до 40% витамина С.

Для приготовления отваров сушат плоды шиповника или используют их в свежем виде для повидла и варенья. Для получения повидла кипятят в течение 10 минут 1 кг плодов в литре воды, затем протирают через решето. К полученной массе прибавляют сахар и немного лимонной кислоты для вкуса и варят на водяной бане до густоты.

Водяную баню делают, чтобы не подгорела масса, так: в большую кастрюлю с кипящей водой, стоящую на огне, опускают меньшую кастрюлю с мякотью плодов шиповника. Можно изготовить повидло и из сырой мякоти.

Из плодов шиповника варят компот, кисели, варенье. Поджаренные плоды используют для приготовления «кофе», которое имеет запах ванили.

Н. М. Верзилин



Творог



ТВОРОГ С МОЛОКОМ	190
ТВОРОГ С ФРУКТАМИ	190
ТВОРОГ С ЦУКАТАМИ	191
ВАРЕНИКИ	191
СЫРНИКИ	191
СЫРНИКИ С МОРКОВЬЮ	191
БЛИНЧИКИ С ТВОРОГОМ	192
СЫРНИКИ С КАРТОФЕЛЕМ	192
ГОЛУБЦЫ С ТВОРОГОМ	192
КРУПЕНИК	193
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	193
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ	193



Из творога можно приготовить сырники, вареники, запеканку, пудинг, творожную массу и некоторые другие вкусные и питательные кушанья.

Жирный творог можно употреблять в натуральном виде с молоком, сметаной, сахаром или приготовить из него сырковую (творожную) массу; из тощего творога эти блюда получаются менее вкусными.

Тощий творог лучше использовать для приготовления сырников, вареников, запеканок, пудингов. Эти блюда можно также готовить и из жирного творога.

Для приготовления молочных блюд творог надо пропустить через мясорубку или протереть через сито. Для подачи с молоком, сметаной, сахаром творог можно не протирать, а только хорошо размять ложкой.

Для приготовления сырников, вареников и некоторых других блюд творог должен быть не очень влажным.

Творог повышенной влажности следует положить под пресс. Для этого надо творог завернуть в чистую, вымытую горячей водой без мыла марлю или полотняную салфетку, сверток положить между двумя чистыми, ошпаренными кипятком, кухонными дощечками, сверху на дощечку положить какой-либо груз, равный весу творога, и оставить так на 2—3 часа.

Творог с молоком

Творог протереть через сито, развести столовой ложкой молока, смешать с сахарным сиропом и изюмом без косточек, промытым холодной кипяченой водой. Подать с молоком.

Творог 100 г, молоко 125 г, сахарный сироп 15 г, изюм 5 г.

Творог с фруктами

Творог пропустить через мясорубку или протереть через сито, добавить сахарный сироп, сметану и хорошо перемешать. Положить на тарелку творожную массу, придать ей форму конуса и украсить кусочками свежих или консервированных фруктов.

Творог 100 г, сметана 10 г, фрукты 50 г, сахарный сироп 15 г.

Творог с цукатами

В творог прибавить сметану, сахарный сироп, мелко нарезанные цукаты и размешать. Творожную массу подавать на сладкое или к завтраку с ванильными сухарями.

Творог 70 г, сметана 10 г, цукаты 10 г, сахарный сироп 10 г, сухари ванильные 2 шт.

Вареники

Творог протереть через сито, смешать с яйцом, сахарным сиропом, раствором соли, мукой и сливочным маслом.

Скатать длинные жгутики, обвалить их в муке и нарезать косячками. Варить в крутом кипятке до тех пор, пока вареники не всплывут, то есть примерно 5 минут.

После этого переложить вареники на сковороду с маслом или залить сметаной, поставить на 5 минут в жарочный шкаф и сейчас же подавать.

Творог 120 г, мука пшеничная 20 г, масло сливочное 10 г, сметана 30 г, яйцо $\frac{1}{2}$ шт., сахарный сироп 10 г, раствор соли 3 г.

Сырники

Если творог слишком влажный, его следует положить в мешочек и отжать.

Отжатый творог пропустить через мясорубку, добавить в него муку (немного меньше чайной ложки), желток, раствор соли, сахарный сироп и все хорошо перемешать. Творожную массу выложить на посыпанную мукой кухонную доску, разделить на равные куски, скатать их шариками, обвалить в муке и придать им форму круглых лепешек.

Обжарить сырники на сковороде с маслом с обеих сторон до образования румяной корочки, затем поставить на 5 минут в жарочный шкаф или покрыть сковороду крышкой и оставить на плите (на слабом огне) на 5 минут. Сырники полить сметаной.

Творог 120 г, мука пшеничная 15 г, масло сливочное 10 г, сметана 30 г, яйцо (желток) 1 шт., сахарный сироп 15 г, раствор соли 3 г.



Творог — самое популярное блюдо у детей. Он вкусен и полезен на завтрак и на ужин. Опрятно и красиво подан творог с фруктами. Заботливо сделана скатерть и салфетка из хлопчатобумажной ткани, а в вазочке — цветы. Все это возбуждает аппетит, воспитывает опрятность.

Сырники с морковью

Морковь вымыть щеткой, очистить от кожицы, натереть на терке и тушить со сливочным маслом в кастрюле, закрытой крышкой. Когда морковь станет мягкой, добавить манную крупу, размешать и продолжать тушение еще 10 минут на слабом огне.

В охлажденную тушеную морковь положить яйцо, сахарный сироп, раствор соли, все это перемешать, а затем соединить с протертым через сито или пропущенным через мясорубку творогом. В остальном сырники приготовить так же, как описано в предыдущем рецепте.

Творог 120 г, морковь 50 г, крупа манная 5 г, мука пшеничная 15 г, сметана 30 г, яйцо $\frac{1}{4}$ шт., масло сливочное 15 г, сахарный сироп 15 г, раствор соли 3 г.



Еще сочнее будут вареники, если вы их переложите на сковороду, залете сметаной и пять минут подержите в жарочном шкафу.

Блинчики с творогом

Желток растереть с сахарным сиропом, раствором соли и развести холодным молоком. Затем всыпать просеянную муку и размешать проволочным венчиком так, чтобы получилось полужидкое тесто без комков. Если в тесте окажутся комки, то процедить его через решето или дуршлаг. Приготовленному тесту дать постоять полчаса.

Перед жаркой блинчиков взбить белок в пышную густую пену и осторожно вмешать его в тесто.

Тесто по густоте* должно быть такое же, как жидкая сметана. Тесто для блинчиков можно приготовить также с целым яйцом, не взбивая белка.

Когда же тесто готово, раскалить сковороду, смазать ее растопленным маслом, налить тесто тонким слоем и поджарить блинчик только с одной стороны.

На середину каждого блинчика положить чайной ложкой творожный фарш и завернуть в виде конверта. Обжарить блинчики на сковороде с маслом, а затем поставить на 5 минут в жарочный шкаф.

Подавать горячими со сметаной или полить сахарным сиропом.

Такие блинчики можно также приготовить и без творога и подавать горячими со сметаной или вареньем.

Приготовление фарша. Творог протереть через сито и смешать с сахарным сиропом.

Для блинчиков: мука пшеничная 40 г, молоко 100 г, масло 10 г, яйцо $\frac{1}{2}$ шт., сахарный сироп 5 г, раствор соли 3 г.

Для фарша: творог 60 г, сахарный сироп 10 г, раствор соли 3 г, сметана для поливки 20 г.

Сырники с картофелем

Картофель вымыть щеткой и, не очищая, сварить в подсоленной воде, затем очистить от кожицы. Очищенный картофель перемять в миске или кастрюле деревянным пестиком, прибавить творог, яйцо, сахарный сироп, раствор соли, перемешать и пропустить массу через мясорубку. Если творог не кислый, то сырники можно готовить без сахарного сиропа. Из полученной массы разделить на посыпанной мукой кухонной доске круглые лепешки толщиной 1 см. Жарить сырники так же, как описано в рецепте «Сырники». Горячие сырники полить сметаной.

Творог 80 г, картофель 100 г, мука пшеничная 15 г, масло сливочное 10 г, сметана 30 г, яйцо $\frac{1}{4}$ шт., сахарный сироп 10 г, раствор соли 3 г.

Голубцы с творогом

От кочана капусты средней величины отделить 5—6 целых листьев, опустить в кастрюлю с кипящей подсоленной водой и варить 5—10 минут. Затем переложить капусту на решето или дуршлаг и дать стечь воде. Срезать с листьев средние толстые прожилки, на середину каждого листа положить фарш и завернуть его в лист, придавая форму короткой колбаски (сардельки). После этого голубцы обжарить на сковороде с маслом, уложить в низкую кастрюлю, залить $\frac{1}{2}$ стакана сметаны и тушить в жарочном шкафу до тех пор, пока капуста не станет мягкой. Во время тушения голубцы перевернуть 2—3 раза с одной стороны на другую и, если сметана выкипит, подлить немного воды. Голубцы подать со сметаной.

Приготовление фарша. Рис отварить в подсоленной воде и откинуть на решето; творог пропустить через мясорубку и смешать с сырым яйцом, мукой, отварным рисом, раствором соли и чайной ложкой растопленного сливочного масла.

Капуста белокочанная 500 г, творог 200 г, мука пшеничная 25 г, рис 25 г, масло сливочное 25 г, сметана 100 г, яйцо 1 шт., раствор соли 10 г.

Норма рассчитана на 3 порции.

Крупеник

Сварить рассыпчатую гречневую кашу, тщательно перемешать ее с протертым творогом, добавить сырое яйцо, растертое с сахарным сиропом и сметаной. Полученную массу уложить в глубокую сковороду, смазанную маслом и посыпанную просеянными сухарями.

Поверхность массы разровнять, смазать смесью яйца со сметаной и запекать в жарочном шкафу 20—25 минут.

Творог 80 г, гречневая крупа 40 г, масло сливочное 5 г, сметана 30 г, яйцо 1 шт., сахарный сироп 10 г, раствор соли 5 г, сухари молотые 5 г.

Пудинг из творога

Творог протереть через сито, желток растереть с сахарным сиропом, чайной ложкой масла и раствором соли. Перемешать желток с творогом, прибавить просеянные сухари. Взбить белок и осторожно соединить с творожной массой, перемешивая сверху вниз.

Выложить массу в форму, смазанную маслом и посыпанную сухарями, и поставить на противень с налитой в него водой. Подготовленный пудинг из творога поместить в жарочный шкаф для запекания на 20—25 минут.

Готовый пудинг должен отставать от краев формы. Пудинг полить сметаной или сиропом от варенья.

Творог 200 г, масло сливочное 15 г, сухари молотые 25 г, яйцо 1 шт., сахарный сироп 25 г, раствор соли 5 г, сметана или сироп от варенья 30 г.

Норма рассчитана на 2 порции.

Пудинг из творога с яблоками

Творог протереть через сито, соединить с просеянными сухарями, желтком, сахарным сиропом, очищенными и натертыми на терке яблоками. Белок взбить в крепкую пену, осторожно вмешать в массу. Выложить все в форму, смазанную маслом, закрыть форму крышкой и варить пудинг на водяной бане в течение 40—45 минут. Пудинг полить малиновым или земляничным сиропом.

Можно так же приготовить творожно-морковный пудинг, взяв вместо яблок натертую на терке тушеную морковь (30 г). Готовый пудинг из творога и моркови можно подать со сметаной или со свежими фруктами, как показано на рисунке (стр. 191).

Творог 100 г, яблоки 50 г, масло сливочное 5 г, сухари молотые 15 г, сироп малиновый 25 г, яйцо $\frac{1}{2}$ шт., сахарный сироп 20 г, раствор соли 3 г.



Вкусы разные бывают: кто любит сырники горячими, а кто холодными, но в том и другом случае полейте их сметаной, и ваш ребенок съест их с большим аппетитом.

Яйца



ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	194
ЯЙЦА С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	195
ЯЙЦА С КАРТОФЕЛЬНЫМ ПЮРЕ	195
ЯИЧНИЦА ГЛАЗУНЬЯ	195
ЯИЧНИЦА ГЛАЗУНЬЯ С ГРЕНКАМИ	195
ЯИЧНИЦА ГЛАЗУНЬЯ СО ШПИНАТОМ	196
ЯИЧНИЦА СО ШПИНАТОМ	196
ЯИЧНИЦА С ХЛЕБОМ	196
ЯИЧНИЦА МОЛОЧНАЯ	196
ЯИЧНИЦА МОЛОЧНАЯ С МУКОЙ	196
ЯИЧНИЦА МОЛОЧНАЯ С МОРКОВЬЮ	197
ЯИЧНИЦА МОЛОЧНАЯ СО ШПИНАТОМ	197
ЯИЧНИЦА МОЛОЧНАЯ СЛАДКАЯ	197
ЯИЧНИЦА С ПЕЧЕНКОЙ	197
ЯИЧНИЦА С МОЗГАМИ	198
ОМЛЕТ	198
ОМЛЕТ С МУКОЙ	198
ОМЛЕТ С ВАРЕНЬЕМ	198
ЯИЧНЫЙ РУЛЕТ С РИСОМ	199
СУФЛЕ ИЗ ЯИЦ	199

Приготовляйте пищу для детей только из самых свежих яиц. Прежде чем разбить или сварить яйцо, обмойте его теплой водой, чтобы удалить загрязнения.

Из яйца можете приготовить яичницу, омлет и другие блюда. Приготовление яичниц, омлетов, запеканок, кремов, мороженого из утиных или гусиных яиц запрещается; они нередко содержат вредные для человека микробы.

Яйца варят по-разному: всмятку, в мешочек, вкрутую; их употребляют сырыми, в виде «гоголь-моголя» или добавляют в кашу, бульон и другие блюда.

Учтите, что при быстрой варке яиц в кипящей воде белок становится более твердым, а желток может оставаться в течение 5—6 минут варки жидким; при замедленной варке (без кипения) желток получается более твердым, а белок жидким. Яйца с надтреснутой скорлупой при варке обычно вытекают, такое яйцо можно варить в соленой воде.

Для того чтобы легче очистить крутое яйцо от скорлупы и сохранить натуральный цвет желтка, тотчас после варки надо опустить его в холодную воду.

Если надо взбить белки в пену, отделять их от желтков надо очень аккуратно — белки, в которые попало даже немного желтков, взбить очень трудно.

Взбивание начинайте медленно и лишь постепенно ускоряйте движение. Помните, что белки нельзя взбивать в алюминиевой посуде, так как они приобретают от этого серый оттенок.

Яйца вареные

Яйца варят всмятку, в мешочек и вкрутую. Для того чтобы сварить яйцо всмятку, его погружают в посуду с кипящей водой и варят при кипении 3—3½ минуты; в мешочек яйцо варят 4½—5 минут, а вкрутую—8—10 минут. Варить яйцо нужно на сильном огне и на каждое яйцо брать не менее 200 г воды. После того, как опустили яйцо в воду, кипение нужно быстро восстановить (примерно ½ минуты), иначе указанное время варки может оказаться также недостаточным.

Если яйцо подают в горячем виде к столу, то по окончании варки его немедленно погружают в холодную воду на 1—2 минуты, чтобы легче отделялась от него скорлупа при очистке.

Яйца с молочным соусом

Яйцо, сваренное вкрутую, очистить и нарезать кружочками. Приготовить не очень густой молочный соус (стр. 142). На горячей сковороде с маслом обжарить ломтики хлеба с обеих сторон. На поджаренный хлеб уложить кружочки яйца, залить молочным соусом, посыпать тертым сыром, просеянными сухарями, полить растопленным маслом и запечь в жарочном шкафу. Вместо хлеба можно использовать сваренный, а затем поджаренный картофель, нарезанный ломтиками, или картофельное пюре.

Яйцо 1 шт., хлеб пшеничный 25 г, масло сливочное 5 г, соус молочный 50 г, раствор соли 3 г, сыр 10 г.

Яйца с картофельным пюре

Испечь в жарочном шкафу промытые щеткой 2 клубня картофеля. Вынуть ложкой середину, тщательно размять вилкой, смешать со сливочным маслом, добавляя горячее молоко и раствор соли, и уложить в глубокую сковороду, смазанную маслом. Затем сделать в пюре углубление, влить в него сырое яйцо, полить яйцо раствором соли, посыпать толчеными просеянными сухарями или тертым сыром, добавить растопленное сливочное масло и запечь в жарочном шкафу.

Яйцо 1 шт., картофель 200 г, масло сливочное 10 г, молоко 50 г, сухари молотые или сыр 10 г, раствор соли 5 г.

Яичница глазунья

Скорлупу яйца либо надколоть ножом, либо ударить об острый край кастрюли или сковороды, затем разломить и вылить содержимое яйца на тарелку, стараясь при этом не прорвать оболочку желтка. Масло растопить на малень-



Яичница глазунья для многих детей—блюдо-загадка. Никак не решат: то ли белок вначале надо есть, то ли желток. Не забывайте, что такую яичницу можно готовить с гренками или со шпинатом.

кой сковороде, осторожно выпустить яйца и облить их раствором соли. Сковороду с яичницей поставить в жарочный шкаф на 3—4 минуты или, накрыв ее крышкой, продолжать жарить яичницу на плите. Как только белок яйца слегка загустеет и станет молочно-белым, яичницу снять с огня и тотчас же подать к столу.

Яйца 2 шт., масло сливочное 5 г, раствор соли 3 г.

Яичница глазунья с гренками

Нарезать черствую булку (без корок) или ржаной хлеб кубиками (1 см) и поджарить на сковороде с маслом. Вылить на них 2 яйца и поджарить на плите или в жарочном шкафу, как описано в предыдущем рецепте.

Яйца 2 шт., хлеб пшеничный 50 г, масло сливочное 5 г, раствор соли 3 г.



Сытно и вкусно поест ваш ребенок, если на завтрак дадите ему яйцо, сваренное всмятку, и два бутерброда.

Яичница глазунья со шпинатом

Перебранный и промытый шпинат тушить 10—15 минут с чайной ложкой масла в закрытой посуде. Затем протереть шпинат через сито, смешать с густым молочным соусом, добавить раствор соли, $\frac{1}{2}$ чайной ложки сахарного сиропа и прокипятить.

Ломтик пшеничного хлеба намочить в молоке, смешанном с сырым яйцом ($\frac{1}{2}$ шт.), раствором соли и сахарным сиропом ($\frac{1}{2}$ чайной ложки), а затем обжарить на масле.

На сковороду с маслом выпустить яйцо и поджарить.

Яичницу глазунью положить на поджаренный хлеб, вокруг уложить пюре из шпината.

Яйца $1\frac{1}{2}$ шт., шпинат 150 г, хлеб пшеничный 40 г, масло сливочное 15 г, молоко 30 г, сахарный сироп 10 г, соус молочный 50 г, раствор соли 5 г.

Яичница со шпинатом

Очистить шпинат от стеблей, тщательно промыть, сменяя воду несколько раз, выложить на решето и дать стечь воде; затем тушить с маслом в закрытой посуде. Когда шпинат станет мягким и вода выкипит, влить яйца, взбитые с молоком и раствором соли, и помешивать, пока яичница не загустеет.

Яйца 2 шт., шпинат 200 г, молоко 20 г, масло сливочное 10 г, раствор соли 5 г. Норма продуктов рассчитана на 2 порции.

Яичница с хлебом

Черствый пшеничный хлеб нарезать мелкими кубиками, смочить в молоке, влить раствор соли, взбитые яйца, все тщательно взбить, вылить на горячую сковороду с маслом и поджарить.

Яйца 2 шт., хлеб пшеничный 50 г, молоко 50 г, масло сливочное 10 г, раствор соли 5 г. Норма продуктов рассчитана на 2 порции.

Яичница молочная

Яйцо с сахарным сиропом и раствором соли взбить вилкой, развести теплым молоком и процедить через сито или марлю. Фарфоровую кружку смазать сливочным маслом, налить яичную смесь, поставить кружку в кастрюлю с холодной водой и закрыть плотно крышкой. Кастрюлю поставить на плиту, нагреть воду до кипения и варить яичницу 20—25 минут при самом слабом кипении воды. Подать яичницу в той же кружке, в которой она варилась.

Яйцо 1 шт., молоко 200 г, масло сливочное 5 г, сахарный сироп 15 г, раствор соли 3 г.

Яичница молочная с мукой

Муку пшеничную смешать с холодным молоком ($\frac{1}{4}$ стакана). Остальное молоко вскипятить, влить в него разведенную муку и, помешивая,

кипятить 15 минут. Снять с огня и слегка охладить. Взбить яйцо с сахарным сиропом, соединить с молоком, проваренным с мукой, добавить раствор соли и перемешать. Поставить кастрюлю со смесью в посуду с горячей водой и варить при слабом кипении воды до тех пор, пока масса не загустеет.

Яйцо 1 шт., мука пшеничная 10 г,
молоко 200 г, сахарный сироп 15 г,
раствор соли 3 г.

Яичница молочная с морковью

Морковь вымыть щеткой, очистить, натереть на терке, положить в кастрюлю с растопленным маслом, накрыть крышкой и тушить на слабом огне до мягкости (15—20 минут). Во время тушения морковь следует периодически перемешивать и подливать по столовой ложке молока. Сырое яйцо тщательно смешать с тушеной морковью и оставшимся холодным молоком, влить раствор соли, налить эту смесь в кружку, смазанную сливочным маслом, и варить в кастрюле с водой так, как описано в предыдущем рецепте. Яичницу подавать горячей или холодной.

Яйцо 1 шт., молоко 150 г, морковь
50 г, масло сливочное 8 г, раствор
соли 3 г.

Яичница молочная со шпинатом

Листья зеленого шпината перебрать, очистить от стеблей, промыть в большом количестве холодной воды несколько раз и нарезать на 3—4 части. Положить шпинат в кастрюлю с растопленным маслом, поставить на огонь и тушить в закрытой посуде 5—8 минут, периодически помешивая.

Сырое яйцо тщательно смешать с холодным молоком, тушеным шпинатом и раствором соли. Налить эту смесь в фарфоровую или эмалированную кружку и варить в кастрюле с кипящей водой, пока масса не загустеет. Яичницу подавать горячей или холодной.

Яйцо 1 шт., шпинат 50 г, молоко
150 г, масло сливочное 8 г, раствор
соли 3 г.



А вот на ужин можно приготовить омлет с вареньем, но этого не следует делать в тот день, когда ваш ребенок на завтрак ел яйцо.

Яичница молочная сладкая

Сырое яйцо растереть с сахарным сиропом, развести холодным молоком и влить раствор соли. Сухари нарезать на кусочки и уложить в кружку, залить молочно-яичной смесью и накрыть плотно крышкой. Через 20—25 минут, когда сухари набухнут, посуду со смесью поместить в кастрюлю с водой и варить яичницу на водяной бане. Яичницу можно подать горячей или холодной.

Яйцо 1 шт., молоко 150 г, масло
сливочное 3 г, сухари ванильные 2 шт.,
сахарный сироп 3 г, раствор соли 3 г.

Яичница с печенкой

Печенку вымыть, очистить от пленок, нарезать кубиками и быстро обжарить на сковороде с маслом. Охлажденную печенку пропустить

два раза через мясорубку вместе с пшеничным хлебом (без корок), замоченным в молоке, затем протереть через сито, влить раствор соли и прокипятить. Взбить яйца с молоком и вылить на горячую сковороду с маслом. Когда яичница загустеет, положить на половину ее пюре из печени, накрыть быстро второй половиной и опрокинуть на подогретую тарелку.

Яйца 2 шт., печенка 100 г, хлеб пшеничный 40 г, молоко 50 г, масло сливочное 10 г, раствор соли 5 г. Норма продуктов рассчитана на 2 порции.

Яичница с мозгами

Вымочить мозги в холодной воде, снять пленки и промыть в проточной воде. Отварить мозги в подсоленном кипятке, откинуть на сито, нарезать маленькими кубиками, положить на горячую сковороду с маслом и слегка поджарить. Затем влить яйца, взбитые с молоком и раствором соли, поставить в жарочный шкаф на 5—6 минут или довести яичницу до готовности на плите, покрыв сковороду крышкой.

Яйца 2 шт., мозги 100 г, масло сливочное 10 г, молоко 40 г, укроп 3 г, раствор соли 5 г.



Чашка-чудо. В ней была сварена яичница молочная (рецепт на стр. 196).

Омлет

Сырые яйца вылить из скорлупы в миску или глубокую тарелку, добавить холодное молоко, раствор соли и взбить вилкой так, чтобы получилась однородная масса.

Вылить яичную массу на сковороду с разогретым маслом и жарить, все время помешивая, на сильном огне.

Когда яичница равномерно загустеет и с нижней стороны слегка поджарится, приподнять ее с одного края ножом и сложить вдвое. При подаче переложить на подогретую тарелку.

Яйца 2 шт., молоко 30 г, раствор соли 5 г, масло сливочное 10 г.

Омлет с мукой

Просеянную пшеничную муку развести холодным молоком, добавить раствор соли, сахарный сироп, желтки и все хорошо перемешать. Соединить эту смесь со взбитыми в пену белками, вылить на горячую сковороду с маслом и жарить на слабом огне. Когда одна сторона омлета поджарится, перевернуть его на другую, добавив при этом на сковороду немного масла, и жарить до готовности.

Омлет получается более пышным, если на плите его не жарить, а вылив массу на горячую сковороду, сразу поместить ее в жарочный шкаф на 10 минут. Готовый омлет подать к столу с вареньем или сметаной.

Яйца 2 шт., мука пшеничная 20 г, масло сливочное 10 г, молоко 50 г, варенье или сметана 30 г, сахарный сироп 10 г, раствор соли 3 г. Норма продуктов рассчитана на 2 порции.

Омлет с вареньем

Смешать желтки с просеянной мукой, а затем соединить с белками, взбитыми в пену. Растопить на сковороде масло, вылить яичную массу и запечь в жарочном шкафу. На одну половину готового омлета положить варенье и закрыть его другой половиной омлета.

Яйца 2 шт., мука пшеничная 6 г, масло сливочное 20 г, варенье 20 г, раствор соли 3 г. Норма продуктов рассчитана на 2 порции.



МАГАЗИН ОТКРЫЛСЯ НОВЫЙ —
БАКАЛЕЙНЫЙ, ПРОДУКТОВЫЙ.

ПРИХОДИ К НАМ ДЕТВОРА —
ИНТЕРЕСНАЯ ИГРА!

Яичный рулет с рисом

Взбить желтки с молоком и мукой и вмешать туда же взбитые в пену белки. Все это вылить на сковороду, смазанную маслом, и запечь в жарочном шкафу. На готовый яичный пласт положить фарш из риса и завернуть в виде рулета. Яичный рулет можно приготовить также с фаршем из капусты, моркови с яйцами, с вареньем.

Приготовление фарша. Рис отварить, смешать с зеленым луком, слегка поджаренным на масле, и рубленым крутым яйцом ($\frac{1}{4}$ шт.).

Яйца 3 шт., рис 50 г, молоко 100 г, мука пшеничная 30 г, масло сливочное 30 г, лук зеленый 20 г, раствор соли 10 г. Норма продуктов рассчитана на 3 порции.

Суфле из яиц

Смешать желтки с сахарным сиропом и толчеными сухарями. Взбить в крепкую пену белки и осторожно смешать с желтками. Вылить массу в глубокую сковороду, смазанную маслом и посыпанную просеянными сухарями. Надрезать крест-накрест суфле на $\frac{2}{3}$ его глубины, чтобы жар лучше проникал внутрь. Поставить в не очень жаркий жарочный шкаф на 10—15 минут; чтобы суфле не подгорело сверху, можно покрыть его чистой бумагой.

Подать готовое суфле сразу после выпечки. Отдельно подать к суфле холодное молоко.

Яйца 2 шт., масло сливочное 5 г, сухари ванильные 25 г, молоко 200 г, сахарный сироп 20 г, раствор соли 3 г.

К р у п а, л а п ш а, м а к а р о н ы



МАННАЯ КАША С ЖЕЛТКОМ . . .	201
МАННАЯ КАША С ВАРЕНЬЕМ. . .	201
ПУДИНГ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ . . .	201
КРОКЕТЫ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ . . .	201
ГРЕНКИ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ . . .	201
ОЛАДЬИ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ . . .	202
КРЕМ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ. . .	202
СУФЛЕ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ . . .	202
РИСОВАЯ КАША . . .	202
РИСОВАЯ КАША ДЛЯ ГАРНИРА . . .	203
РИС В ФОРМОЧКАХ . . .	203
ПУДИНГ ИЗ РИСА . . .	203
ЗАПЕКАНКА ИЗ РИСА С СЫРОМ . . .	203
ЗАПЕКАНКА ИЗ РИСА С ЯБЛОКАМИ	203
РИС С ЧЕРНОСЛИВОМ . . .	204
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ .	204
КАША ГРЕЧНЕВАЯ (РАЗМАЗНЯ) . . .	204
БИТОЧКИ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ .	205
КАША ПШЕННАЯ . . .	205
КАША ПШЕННАЯ С ТЫКВОЙ . . .	205
КОТЛЕТЫ ПШЕННЫЕ . . .	205
КУЛЕШ . . .	206
МАКАРОНЫ С ЯБЛОКАМИ . . .	206
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ .	206
МАКАРОНЫ В ТОМАТНОМ СОУСЕ .	206
ЗАПЕКАНКА ИЗ ВЕРМИШЕЛИ С ТВОРОГОМ . . .	207
ЗАПЕКАНКА ИЗ ЛАПШИ С ТВОРОГОМ . . .	207

Крупы для каши разваривайте в воде с молоком или в одной воде. Рис можно варить и в мясном бульоне.

Прежде чем крупу варить, удалите посторонние примеси: потемневшие и необрушенные зерна, а также мучель.

Мелкую крупу (манная, пшено, пшеничная), чтобы отделить от нее примеси, просейте через дуршлаг или решето. Мучель из манной, гречневой продельной и мелкой пшеничной крупы можно высеять через частое сито. Крупы гречневую, овсяную и рис переберите, удаляя из них примеси и не годные в пищу зерна. Крупы после очистки от примесей промойте теплой водой. Не следует мыть манную крупу, мелкую пшеничную — артек, овсяную — геркулес и гречневую продельную (дробленую). Рис и пшено мойте, 2—3 раза меняя воду.

Гречневую — ядрицу — всыпьте в посуду с большим количеством воды и, перемешав, удалите всплывший сор и пустотелые зерна. Затем крупу быстро выберите из воды на решето или дуршлаг. Оставлять гречневую крупу долго в воде нельзя, так как зерна ее быстро впитывают в себя воду (набухают), становятся мягкими, слипаются между собой и теряют форму.

Промывайте крупу всегда непосредственно перед варкой каши.

Подготовленную к варке крупу (перебранную, просеянную, вымытую) засыпьте в кипящую воду, цельное молоко или в молоко, разбавленное водой.

Различные виды круп неодинаково быстро набухают и развариваются в воде и молоке. Так, например, рис, крупа пшеничная крупная и пшено развариваются в молоке, разбавленном водой, хуже и медленнее, чем в воде. Поэтому при варке молочных каш эти крупы разваривают сперва в кипящей воде в течение 20—30 минут, а затем добавляют горячее молоко и варят кашу до готовности.

Чтобы крупа разваривалась равномерно и не пригорала ко дну посуды, варку ведите при слабом кипении.

Помешивайте крупу во время варки осторожно, без резких движений, иначе нарушается целостность зерен и часть крахмала выделится в воду и клейстеризуется. От этого набухание и разваривание крупы будет происходить значительно медленнее.

Манная каша с желтком

В кипящую воду всыпать просеянную манную крупу и варить при слабом кипении, помешивая, 25—30 минут. Добавить молоко, раствор соли, сахарный сироп и продолжать варку еще 2—3 минуты.

Готовую кашу снять с огня, положить в нее масло и сырой желток, размешанный с одной столовой ложкой кипяченого охлажденного молока.

Крупа манная 25 г, молоко 150 г, вода 150 г, масло сливочное 5 г, сахарный сироп 15 г, яйцо (желток) 1 шт., раствор соли 5 г.

Манная каша с вареньем

Сварить манную кашу и слегка охладить. Желток растереть с разогретым до мягкости маслом, положить в теплую кашу и размешать, затем ввести взбитый в пену яичный белок. Охлажденную кашу подать с вареньем.

Крупа манная 30 г, молоко 200 г, вода 100 г, масло сливочное 5 г, сахарный сироп 20 г, варенье 30 г, яйцо $\frac{1}{2}$ шт., раствор соли 5 г.

Пудинг из манной крупы

В кипящую воду с молоком всыпать просеянную манную крупу и, помешивая, варить на слабом огне 20 минут. Затем добавить раствор соли, сахарный сироп и прокипятить кашу еще 2—3 минуты. Снять кашу с огня, вмешать сливочное масло, дать немного остыть, затем положить в нее сырой желток и взбитый в пену белок, перемешать, выложить в форму, смазанную маслом и обсыпанную просеянными сухарями, и запечь. Подавать с вареньем.

Крупа манная 50 г, молоко 150 г, вода 150 г, масло сливочное 10 г, сахарный сироп 20 г, сухари молотые 5 г, яйцо 1 шт., раствор соли 10 г, фруктовый сироп или варенье 50 г.

Крокеты из манной крупы

Сварить густую кашу на воде, дать немного остыть, затем смешать ее с сырым желтком и чайной ложкой натертого на терке неострого сыра, затем охладить. Эту кашу разделить на небольшие шарики (крокеты), смочить их в белке, обвалить в просеянных сухарях и обжарить на масле. Подавать со сметаной.

Манная крупа 50 г, сухари молотые 10 г, масло сливочное $10\frac{1}{2}$ г, сыр 10 г, вода 200 г, яйцо $\frac{1}{2}$ шт., раствор соли 5 г, сметана 30 г.

Тренки из манной крупы

Сварить густую манную кашу и немного ее охладить. Затем тщательно перемешать с сырым желтком, выложить слоем в 1 см на блюдо или



Много блюд можно приготовить из манной крупы, но даже одно и то же блюдо можно оформить по-разному. Попробуйте подать пудинг из манной крупы, полив его вареньем, и ваш ребенок съест его с большим аппетитом.



Запеканка из моркови полита сметаной, а вокруг ломтики яблока.

противень, смоченный водой, и поставить в холодное место на 1 час. Вырезать из остывшей каши стаканом кружочки, уложить на сковороду, смазанную маслом, посыпать тертым сыром, полить маслом и запечь в жарочном шкафу.

Гренки из манной каши можно не посыпать сыром, а смочить яичным белком, обвалить в просеянных сухарях и обжарить на сковороде с маслом. Подавать гренки с молоком или к бульону.

Манная крупа 50 г, молоко 100 г, вода 100 г, масло сливочное 10 г, сыр 10 г, яйцо $\frac{1}{2}$ шт., раствор соли 5 г.

Оладьи из манной крупы

В готовую чуть остывшую манную кашу, сваренную на воде или молоке с сахарным сиропом, добавить сырой желток и дрожжи, разведенные одной столовой ложкой воды, и дать подняться в теплом месте в течение 2—2 $\frac{1}{2}$ ча-

сов. Перед тем как печь оладьи, добавить в поднявшуюся кашу взбитый в пену белок, размешать и печь оладьи на сковороде с маслом. Подавать горячими со сметаной или вареньем.

Манная крупа 40 г, масло сливочное 10 г, вода или молоко 150 г, сахарный сироп 15 г, дрожжи 2 г, яйцо $\frac{1}{4}$ шт., раствор соли 5 г, сметана или варенье 25 г.

Крем из манной крупы

Сварить жидкую манную кашу. Сырой яичный желток растереть с сахарным сиропом и слегка подогретым сливочным маслом. Влить эту смесь в горячую кашу. Поставить посуду с кашей в воду со льдом, перемешать, а затем взбивать, пока масса не станет густой и пышной. Подавать с фруктовым сиропом или вареньем.

Манная крупа 25 г, молоко 150 г, масло сливочное 5 г, сахарный сироп 20 г, вода 100 г, фруктовый сироп или варенье 25 г, яйцо (желток) 1 шт., раствор соли 5 г.

Суфле из манной крупы

Сварить манную кашу, снять с огня, слегка охладить, затем прибавить масло (5 г), желток, растертый с сахарным сиропом, и белок, взбитый в пену. Все осторожно размешать. Форму смазать маслом, обсыпать просеянными сухарями, наполнить подготовленной кашей на $\frac{3}{4}$ высоты, поставить в жарочный шкаф на 20—25 минут. Готовое суфле можно подавать с вареньем.

Манная крупа 50 г, молоко 100 г, вода 100 г, масло сливочное 10 г, сахарный сироп 20 г, яйцо 1 шт., раствор соли 5 г, сухари молотые 5 г, варенье 25 г.

Рисовая каша

Рис перебрать, промыть, залить кипятком и варить 30 минут, время от времени помешивая; затем влить горячее молоко, сахарный сироп, раствор соли и варить кашу еще 15—20 минут.

В готовую кашу можно прибавить 15—20 г меда или изюма (без косточек) и прокипятить. При подаче в кашу положить кусочек сливочного масла.

Рис 50 г, молоко 100 г, вода 200 г,
масло сливочное 5 г, сахарный сироп 10 г,
раствор соли 5 г.

Рисовая каша для гарнира

Перебранный и промытый рис засыпать в посуду с кипящей водой или мясным бульоном и варить при слабом кипении 20 минут. Затем прибавить масло, раствор соли и продолжать варку, изредка аккуратно перемешивая крупу ложкой снизу вверх. Когда рис полностью набухнет и впитает всю воду, посуду с кашей закрыть крышкой и поставить в жарочный шкаф на 20—25 минут. Можно доварить кашу на пару, поставив кастрюлю с кашей в другую кастрюлю с водой, накрыть крышкой и варить при кипении 25—30 минут. Подать кашу в горячем виде к отварному мясу, рыбе, птице.

Рис 40 г, масло топленое 10 г,
вода 150 г, раствор соли 5 г.

Рис в формочках

Перебранный и вымытый рис засыпать в кастрюлю с горячей водой и варить при слабом кипении 10 минут, затем слить всю воду, залить рис горячим молоком (250 г), прибавить масло и раствор соли. Варить, пока рис не станет мягким и не впитает все молоко. После этого снять кашу с огня, слегка охладить, затем влить в нее яичные желтки, смешанные с остальным молоком, и размешать. Несколько специальных формочек или кофейных чашек смазать маслом, наполнить рисовой кашей и поставить их в сосуд с горячей водой так, чтобы вода доходила только до половины высоты чашек. Варить при слабом кипении воды, закрыв посуду крышкой, 30 минут.

Готовый рис выложить из формочек на блюдо и подать с соусом.

Рис 100 г, молоко 200 г, вода 400 г, масло сливочное 20 г, яйца (желтки) 2 шт., раствор соли 15 г, соус или пюре 100 г.

Норма продуктов дана на 2 порции.

Пудинг из риса

Перебранный и вымытый рис засыпать в посуду с кипящей водой и варить 20 минут при слабом кипении. Добавить подогретое молоко и продолжать варить при слабом кипении на плите или в жарочном шкафу 1 час, закрыв кастрюлю крышкой. Готовую кашу немного охладить, прибавить в нее желток, разведенный сахарным сиропом, размешать и ввести взбитый в пену белок. Заправленную кашу уложить в форму, смазанную сливочным маслом. Форму с кашей прикрыть, поставить в кастрюлю с водой, накрыть кастрюлю крышкой и варить 30—40 минут. Готовый пудинг выложить из формы на тарелку или блюдо и полить его сладким фруктовым соусом или вареньем.

Рис 50 г, молоко 120 г, вода 100 г,
сахарный сироп 15 г, масло сливочное 10 г, яйцо 1 шт., раствор соли 5 г,
соус фруктовый 100 г.

Запеканка из риса с сыром

Промыть перебранный рис, опустить в кипяток, варить 20 минут и откинуть на сито. Положить снова рис в кастрюлю, залить горячим молоком и, помешивая, варить в закрытой посуде. Когда рис впитает все молоко, прибавить раствор соли и перемешать. В кастрюлю или сковороду, смазанную маслом, положить рис рядами, пересыпая неострым натертым сыром. Последний ряд посыпать сыром, полить растопленным маслом и запечь в жарочном шкафу.

Рис 50 г, молоко 120 г, вода 100 г,
масло сливочное 10 г, сыр 20 г,
раствор соли 5 г.

Запеканка из риса с яблоками

Отварить рис в подсоленной воде и откинуть на решето. Положить отваренный рис в посуду, прибавить желток, смешанный с разогретым до мягкости маслом (5 г), с сахарным сиропом (чайная ложка), а потом со взбитым в густую пену яичным белком.



Дети любят отварные макароны. Посыпьте их неострым сыром, положите кусочек масла— это повысит питательную ценность блюда.

Половину заправленного риса уложить в формочку, смазанную маслом, сверху положить очищенные, нарезанные ломтиками яблоки и облить оставшимся сахарным сиропом. Покрыть остальным рисом, разровнять поверхность, сбрызнуть маслом и запечь в жарочном шкафу.

Подавать запеканку с фруктовым сиропом или со сметаной.

Рис 50 г, яблоко 100 г, вода 400 г, масло сливочное 10 г, сахарный сироп 25 г, яйцо 1 шт., раствор соли 10 г, сметана 10 г или фруктовый сироп 30 г.

Рис с черносливом

Чернослив перебрать, промыть, замочить на 2—3 часа в холодной воде и в этой же воде сварить. Рисовую кашу сварить, немного охладить, добавить в нее желток, растертый с сахарным сиропом (10 г), и взбитый белок. Формочку смазать маслом, положить слой рисовой каши, затем чернослив и покрыть рисом. Сверху положить несколько кусочков масла и запечь в жарочном шкафу (1/2 часа).

Подавать готовое блюдо с сиропом, приготовленным из отвара от чернослива. Для этого отвар уварить с оставшимся сахарным сиропом.

Можно приготовить рис с абрикосами или яблоками, которые следует нарезать мелкими кубиками, проварить с сахарным сиропом, уложить между слоями риса и запечь.

Рис 50 г, чернослив 20 г, молоко 100 г, вода 100 г, сахарный сироп 20 г, масло сливочное 10 г, вода для варки чернослива 100 г, раствор соли 5 г.

Каша гречневая рассыпчатая

Перебранную крупу быстро вымыть в теплой воде и немедленно выбрать из воды, положить на решето или в дуршлаг. В посуду с кипящей водой влить раствор соли, высыпать промытую крупу (на 1 стакан крупы 1 1/2 стакана воды) и варить при слабом кипении, изредка осторожно помешивая.

Когда крупа набухнет и впитает всю воду, посуду с кашей прикрыть, поставить в кастрюлю с водой, накрыть крышкой и варить в течение 1 1/2—2 часов.

Во время варки в кастрюле с водой кашу перемешивать не следует.

При подаче на горячую кашу положить кусочек сливочного масла.

Холодную кашу можно подавать с холодным кипяченым молоком.

Крупа гречневая ядрица 70 г, вода 250 г, масло сливочное 10 г, раствор соли 5 г.

Каша гречневая (размазня)

Крупу перебрать, отсеять мучель, слегка подсушить на сковородке в жарочном шкафу или на плите, всыпать в кипящую воду, добавить раствор соли и варить 1 час.

Затем добавить сырое молоко, сахарный сироп и продолжить варку при слабом кипении еще 2—3 минуты.

В готовую кашу положить масло и тщательно перемешать.

Гречневая крупа 50 г, молоко 100 г, масло сливочное 5 г, вода 100 г, раствор соли 5 г.

Биточки из гречневой крупы

Перебранную крупу положить ровным слоем на сновороду и слегка подсушить в жарочном шкафу, затем всыпать в кипящую воду, размешать, прибавить раствор соли и, изредка помешивая, варить при слабом кипении.

Когда крупа с водой в результате варки образует густую массу, посуду с кашей поставить в жарочный шкаф на 50—60 минут или доварить кашу на пару, так же как кашу гречневую рассыпчатую. Готовую кашу слегка охладить, прибавить в нее взбитое яйцо, перемешать. Разделить массу на биточки, обваливая их в сухарях, и обжарить на сковородке с маслом.

Подавать с грибным соусом или сметаной.

Приготовление соуса. Сушеные белые грибы промыть, замочить в холодной воде на 2—3 часа и варить в той же воде 2 часа. Грибной отвар процедить, вскипятить, добавить раствор соли, муку, смешанную со сливочным маслом (5 г), и, помешивая, варить при слабом кипении 15—20 минут. Перед употреблением соус процедить.

Для детей старше 3 лет можно отваренные грибы мелко нарубить или пропустить через мясорубку и добавить в соус.

Крупа гречневая продел 50 г, грибы сушеные 8 г, мука пшеничная 3 г, сухари молотые 10 г, вода 100 г, масло сливочное 15 г, яйцо $\frac{1}{2}$ шт., раствор соли 5 г.

Каша пшенная

Пшено перебрать, промыть несколько раз в теплой воде, перетирая крупу в руках; до тех пор, пока вода не будет прозрачной, после чего крупу обдать кипятком, слить воду, всыпать в посуду с кипящей водой и варить при слабом кипении 15 минут. Затем влить горячее молоко, сахарный сироп и раствор соли и, изредка помешивая, продолжать варку еще в течение 35—40 минут. В готовую горячую кашу перед подачей положить сливочное масло и тщательно перемешать.

Пшено 50 г, вода 100 г, молоко 150 г, раствор соли 5 г, раствор сахара 10 г, масло сливочное 10 г.



Нелюбимое блюдо может стать любимым, если вы проявите внимание к его оформлению. Перед нами каша пшенная с тыквой, украшенная ломтиками яблок; это кушанье ребенок охотно будет есть.

Каша пшенная с тыквой

Сварить пшенную кашу. Очистить тыкву от корок и семян, нарезать ломтиками и сварить, добавив воды, до мягкости в закрытой посуде. Разваренную тыкву протереть через сито. В полученное пюре добавить раствор соли, сахарный сироп и смешать с готовой кашей, затем, помешивая, проварить в течение 5—10 минут. При подаче положить сливочное масло и хорошо перемешать.

Кашу с тыквой можно приготовить также из риса, пшеничной или манной крупы.

Пшено 50 г, тыква 100 г, молоко 100 г, вода 100 г, масло сливочное 5 г, сахарный сироп 5 г, раствор соли 5 г.

Котлеты пшенные

Перебранное и промытое пшено всыпать в кипящую воду и варить в течение 15 минут. Затем влить горячее молоко, раствор соли и са-

харный сироп и снова варить, пока крупа не впитает всю воду. После этого кашу не перемешивать, закрыть крышкой и поставить в жарочный шкаф на 30 минут. Готовую кашу немного остудить, прибавить взбитое яйцо, перемешать, разделить на котлеты, обвалить их в просеянных сухарях и обжарить на сковороде с маслом. Подавать с фруктовым сиропом, вареньем или сметаной.

Так же можно приготовить котлеты из риса или пшеничной крупы.

Пшено 50 г, вода 100 г, молоко 50 г, сухари молотые 10 г, масло сливочное 10 г, яйцо $\frac{1}{4}$ шт., раствор соли 5 г, раствор сахара 10 г.

Кулеш

Перебранное и промытое пшено всыпать в кипящую воду и варить 25—30 минут. Затем добавить сырой очищенный картофель, нарезанный кубиками, мелко нарезанный, поджаренный в масле лук, подогретое сырое молоко, раствор соли и продолжать варку до готовности картофеля (12—15 минут). При подаче в тарелку с кулешом положить кусочек масла и размешать.

Пшено 20 г, молоко 100 г, масло сливочное 10 г, лук репчатый 5 г, картофель 50 г, вода 250 г, раствор соли 5 г.

Макароны с яблоками

Отварить мелко наломанные макароны в слегка подсоленной воде и откинуть на дуршлаг. Кастрюлю смазать маслом, посыпать сухарями. Уложить в нее макароны ровным слоем, а на них положить слой яблочного пюре. Сверху положить несколько кусочков масла. Печь в жарочном шкафу минут 20.

Приготовление пюре. Яблоки наколоть, испечь в жарочном шкафу, протереть через сито. Протертые яблоки смешать с сахарным сиропом и прокипятить.

Яблочное пюре можно заменить спелым яблоком, которое надо очистить от кожицы и сердцевин, нарезать тонкими ломтиками и прокипятить с сахарным сиропом.

Макароны 50 г, яблоки 100 г, сахарный сироп 25 г, масло сливочное 10 г, раствор соли 10 г.



Запеканка из макарон с творогом—вкусное блюдо на ужин. Хорошо после такой еды дать ребенку стакан молока, компота или киселя.

Макароны отварные с маслом

Разломать макароны на части и сварить до мягкости в большом количестве посоленного кипятка (на каждые 100 г макарон 0,5—0,6 л воды и 12 г раствора соли), а затем откинуть на решето или дуршлаг. Когда вода полностью стечет, положить макароны в посуду с растопленным маслом и, помешивая, прогреть.

При подаче можно посыпать макароны острым сыром, натертым теркой (10—15 г).

Макароны 80 г, масло сливочное 15 г, раствор соли 10 г.

Макароны в томатном соусе

Сварить макароны, как описано выше, и откинуть их на дуршлаг. Когда вода стечет, опустить макароны в соус и прокипятить.

Приготовление соуса. Поджарить на масле мелко нарубленный репчатый лук и, когда он приобретет розовый цвет, прибавить к нему сметану, томатный соус и прокипятить 5 минут.

Макароны 60 г, лук репчатый 15 г, масло сливочное 5 г, сметана 20 г, раствор соли 5 г, соус томатный 50 г.

Запеканка из вермишели с творогом

Отварить вермишель в подсоленной воде, слить воду, прибавить теплого молока, охладить, положить яйцо, хорошо перемешать. Противень смазать маслом, выложить половину вермишели, покрыть протертым творогом, смешанным с сахарным сиропом, сверху положить остальную вермишель, посыпать молотыми просеянными сухарями, сбрызнуть сливочным маслом и запечь в жарочном шкафу.

Творог 50 г, вермишель 50 г, молоко 50 г, масло сливочное 10 г, яйцо $\frac{1}{4}$ шт., сахарный сироп 10 г, раствор соли 5 г.

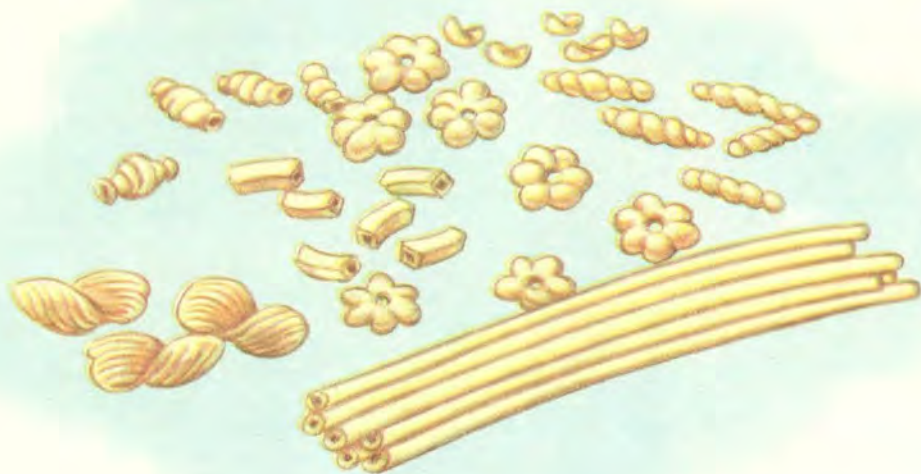
Запеканка из лапши с творогом

Просеять муку на стол, сделать посередине ямку, положить кусочек масла величиной с орешек, $\frac{1}{2}$ желтка, влить раствор соли и столовую ложку холодной воды и замесить крутое тесто. Раскатать тесто в тонкий пласт, положить на решето и, когда тесто слегка подсохнет, нарезать ломтиками шириной 1 см, длиной 4—5 см. Опустить лапшу в крутой подсоленный кипяток, сварить до мягкости и откинуть на сито или дуршлаг.

Приготовить фарш из творога, как для блинчиков.

Кастриюлю смазать маслом и посыпать сухарями, положить в нее слой вареной лапши, слой творога, снова слой лапши и слой творога, сверху смазать творог сметаной, смешанной с сырым яйцом, и запечь в жарочном шкафу.

Творог 100 г, мука 50 г, масло сливочное 15 г, сухари молотые 5 г, сметана 10 г, вода 20 г, яйцо (желток) 1 шт., сахарный сироп 15 г, раствор соли 3 г.



Сладкие блюда



ФРУКТЫ, ЯГОДЫ

ПЕЧЕНОЕ ЯБЛОКО	208
ПЕЧЕНОЕ ЯБЛОКО С САХАРОМ	208
ПЮРЕ ЯБЛОЧНОЕ	208
СНЕЖКИ ИЗ ЯБЛОК	208
ЗЕМЛЯНИКА И МАЛИНА	209
СУШЕНЫЕ ФРУКТЫ	209

КИСЕЛИ, КОМПОТЫ

КИСЕЛЬ ИЗ СМОРОДИНЫ	209
КИСЕЛЬ ИЗ КРЫЖОВНИКА	210
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	210
КИСЕЛЬ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	210
КИСЕЛЬ МОЛОЧНЫЙ	211
КИСЕЛЬ МОЛОЧНЫЙ С МАНДАРИ- НАМИ	211
КИСЕЛЬ ИЗ ТОЛОКНА	212
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	212
КОМПОТ ИЗ АЙВЫ	212
КОМПОТ ИЗ ГРУШ	212
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ВАРЕНЬЕМ	212
КОМПОТ ИЗ ВИШЕН	213
КОМПОТ ИЗ АБРИКОСОВ	213
КОМПОТ ИЗ СМОРОДИНЫ	213
КОМПОТ ИЗ СЛИВ	213
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	213
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНА	213

Фрукты, ягоды

Печеное яблоко

Яблоко средней величины вымыть, наколоть в нескольких местах вилкой, положить на сковороду, налить немного воды, поставить в жарочный шкаф и печь до мягкости.

Печеное яблоко с сахаром

Вымыть яблоко (ранет, антоновку), вынуть сердцевину с семенами, положить яблоко на сковороду, на дно которой налить небольшое количество воды.

В отверстие яблока налить сахарный сироп. Испечь в жарочном шкафу до готовности.

Яблоки 100—150 г, сахарный сироп 15 г.

Пюре яблочное

Яблоко вымыть, нарезать на кусочки, залить кипятком и накрыть посуду крышкой. Когда яблоко делается мягким, протереть его через сито, добавить сахарный сироп и уварить массу так, чтобы она сделалась густой.

Яблоки 150 г, вода 100 г, сахарный сироп 15 г.

Снежки из яблок

Испечь яблоко и протереть через сито. Взбить белок и, когда образуется устойчивая пена, постепенно добавлять сахарный сироп и протертое яблоко.

Взбивать до тех пор, пока масса не станет пышной. Можно добавить одну столовую ложку муки, приготовленной из сухого бисквитного печенья (2 шт.).

Яблоки 100—150 г, сахарный сироп 15 г, яйцо (белок) 1 шт.

Земляника и малина

Спелые свежие ягоды положить на решето и обмыть, осторожно очистить и обдать несколько раз охлажденной кипяченой водой, после чего облить сахарным сиропом. Подавать со сливками или молоком. Так же можно приготовить другие ягоды.

Ягоды 100 г, сахарный сироп 20 г,
сливки 50 г или молоко 100 г.

Сушеные фрукты

Сушеные абрикосы, сливы, персики, чернослив тщательно промыть несколько раз кипяченой водой, залить небольшим количеством горячей воды, прокипятить 10 минут, перелить в фаянсовую миску или стеклянную банку, прикрыть крышкой и оставить на 2—3 часа на холоде. Эти фрукты можно давать вместо компота детям старше 3 лет.

Кисели, компоты

Кисель из смородины

Смородину перебрать, очистить от веточек, промыть на сите проточной водой и обдать кипятком. Размять ягоды пестиком или ложкой в глубокой тарелке. Прибавить две столовые ложки холодной кипяченой воды, размешать и отжать через марлю сок. Хранить этот сок в закрытой посуде в прохладном месте до тех пор, пока не будет сварен кисель. Выжимки залить одним стаканом горячей воды, прокипятить и процедить отвар через марлю. Четверть стакана отвара отлить, охладить и развести в нем картофельный крахмал, а в остальной отвар добавить сахарный сироп и нагревать до кипения. После этого в отвар влить, помешивая, процеженный картофельный крахмал и довести до кипения.

Кисель охладить, время от времени помешивая, чтобы на его поверхности не образовалась пленка. В кисель влить отжатый ягодный сок.

ЖЕЛЕ

ЖЕЛЕ ИЗ ЯГОД	214
ЖЕЛЕ ИЗ СЛИВ	215
ЖЕЛЕ ИЗ ЯБЛОК	215
ЖЕЛЕ ИЗ ЛИМОНА	216
ЖЕЛЕ МОЛОЧНОЕ С МАЛИНОВЫМ СИРОПОМ	216
ЖЕЛЕ МОЛОЧНОЕ С АБРИКОСАМИ	216
ЖЕЛЕ ИЗ СЛИВОК	216
МУСС ИЗ ЯБЛОК	216
МУСС ИЗ МАННОЙ КРУПЫ С КЛЮК- ВОЙ	216
МУСС ИЗ АПЕЛЬСИНА И ЛИМОНА	217
МУСС ШОКОЛАДНЫЙ	217

ПУДИНГИ, ЗАПЕКАНКИ, СУФЛЕ, БЛИНЧИКИ

ПУДИНГ ИЗ ЯБЛОК	218
ПУДИНГ ИЗ ЛИМОНА	218
ПУДИНГ БИСКВИТНЫЙ	218
ПУДИНГ ИЗ ХЛЕБА (ПАРОВОЙ) ..	218
ПУДИНГ ИЗ ХЛЕБА (ЗАПЕЧЕННЫЙ)	218
ЗАПЕКАНКА ИЗ ЯБЛОК	219
ШАРЛОТКА ИЗ ЯБЛОК	219
СНЕЖКИ ИЗ БЕЛКОВ	219
СУФЛЕ ИЗ АПЕЛЬСИНА	219
СУФЛЕ ИЗ ХЛЕБА	219
БЛИНЧИКИ С ВАРЕНЬЕМ	220
ВОЗДУШНЫЙ ПИРОГ	220
ГОГОЛЬ-МОГОЛЬ	220
КРЕМ ЛИМОННЫЙ	220
КРЕМ ШОКОЛАДНЫЙ	220
КРЕМ ИЗ СЛИВОК	220
КРЕМ В ЧАШЕЧКАХ ЗАВАРНОЙ ..	220
КРЕМ ДЛЯ ПИРОЖНЫХ ЗАВАРНОЙ	221
КРЕМ ЖИДКИЙ ДЛЯ ПОДЛИВОК ..	221

НАПИТКИ

КОФЕ ЖЕЛУДЕВЫЙ	222
КАКАО	222
ЧАЙ МАЛИНОВЫЙ	222
ЯБЛОЧНАЯ ВОДА	222
ЯИЧНЫЙ НАПИТОК	223
МОРС	223
ЛИМОНАД	223



Так же можно варить кисель из клюквы, вишен, малины, земляники и других ягод.

Смородина 30 г, сахарный сироп 30 г,
крахмал картофельный 10 г, вода 200 г.

Кисель из крыжовника

Некрупный крыжовник очистить от веточек, вымыть, сложить в посуду для варки, залить горячей водой, влить сахарный сироп и варить. Как только ягоды станут мягкими, влить крахмал, разведенный холодной водой, и, помешивая, прокипятить. Кисель из крыжовника подавать в охлажденном виде.

Крыжовник 30 г, сахарный сироп 30 г,
крахмал картофельный 10 г, вода 200 г.

Кисель из яблок

Антоновское яблоко вымыть, обдать кипятком, натереть на терке, выжать сок вперекрутку через прокипяченную марлю. Сок слить в бутылочку, закрыть пробкой и оставить на холоде. Выжимки от яблок положить в кастрюлю, залить горячей водой и прокипятить в течение 10 минут.

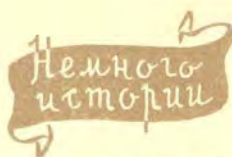
Отвар процедить, отлить $\frac{1}{4}$ стакана и развести в нем картофельный крахмал. В остальной отвар добавить сахарный сироп, поставить на огонь и, когда он вновь закипит, влить в него процеженный картофельный крахмал.

Кисель прокипятить, охладить и влить в него отжатый яблочный сок.

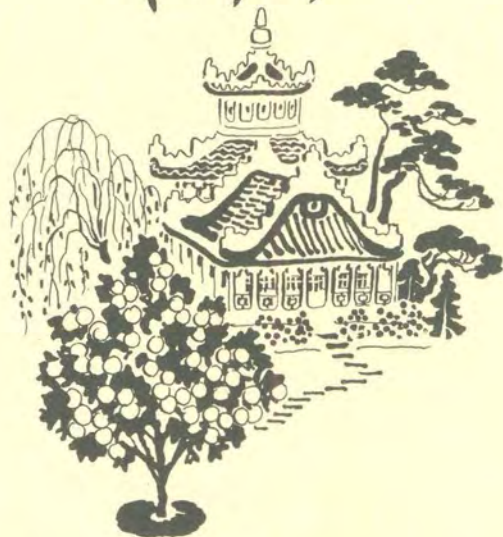
Яблоки 100 г, сахарный сироп 20 г,
картофельный крахмал 10 г, вода 200 г.

Кисель из сушеных фруктов

Сушеные фрукты обмыть и залить холодной водой. Через 2—3 часа сварить фрукты в той же воде в закрытой посуде на слабом огне (30 минут). Для детей до 3 лет кисель готовят только на фруктовом отваре, а для более старших детей мягкие вареные фрукты надо протереть.



Я Б Л О К О из К И Т А Я



Родина апельсина—Китай. Об этом говорит и его название «апельсин», состоящее из двух немецких слов: Apfel—яблоко и China—Китай.

По-французски апельсин называется «оранж». Это слово происходит от арабского названия апельсина—«наранжи» (золотистый). Таким образом, оранжевый цвет означает цвет апельсина.

Любопытно, что под Ленинградом есть город, недавно носивший название «Апельсиновое дерево»,—это Ораниенбаум (в 1948 г. переименован в город Ломоносов). В 1714 г. Меншиков построил дворец с большими оранжереями, где разводились апельсины, и назвал его Ораниенбаумом. В 1780 г. Екатерина II приказала именовать слободу Орани-

енбаум городом, присвоив ему герб: оранжевое дерево в серебряном поле.

На протяжении всех веков врачи лечили больных апельсиновым и лимонным соками от всевозможных болезней, преимущественно от ревматизма. Употребляли его и как предохраняющее средство от яда и чумы.

Несомненная польза от лимонного и апельсинового соков наблюдалась при заболевании цингой. Уже известный мореплаватель Джеймс Кук брал с собой на корабли запас лимонного сока, а в 1795 г. был издан специальный закон об ежедневной выдаче экипажам кораблей порции этого целебного сока.

В соке лимонов и апельсинов в большом количестве содержатся витамины А, В, С. Употребление плодов лимонов излечивает цингу, ангину, ускоряет заживание ран и срастание костей, улучшает обмен веществ и предупреждает развитие атеросклероза.

Апельсиновые и лимонные деревья используются многообразно: из цветков, корок плодов и листьев получают эфирные масла; на корках плодов и плодах настаивают вина, ликеры, плоды засахаривают; сушеную корку, называемую цедрой, кладут в кондитерские изделия. Из плодов делают цукаты и мармелад.

Детям же, конечно, полезнее давать натуральный сок апельсинов.

Н. М. Верзилин



реть через сито или дуршлаг. Груши, вишни не протирают. В остальном кисель приготовить так же, как описано выше.

Сушеные фрукты 20 г, сахарный сироп 20 г, крахмал картофельный 1 г, вода 250 г.

Кисель молочный

Вскипятить молоко ($\frac{3}{4}$ стакана), добавить сахарный сироп (столовую ложку) и размешать. Маисовый или картофельный крахмал (лучше маисовый) развести оставшимся холодным молоком ($\frac{1}{4}$ стакана), процедить. Влить крахмал в горячее молоко с сахарным сиропом, размешать и варить кисель, непрерывно помешивая, при слабом кипении в течение 10 минут. После этого добавить в кисель ванильный сахар и перемешать.

Горячий кисель налить в чашку, охладить, а затем полить клюквенным сиропом или сиропом из земляничного, малинового, вишневого или другого варенья.

Приготовление сиропа. Клюкву перебрать, вымыть, перемять в мисочке, добавить ложку воды, прокипятить, процедить и отжать сок через марлю. Прибавить сахарный песок и прокипятить.

Молоко 200 г, крахмал маисовый 15 г или картофельный 12 г, клеквенный сироп 25 г, сахар ванильный 1/2 чайной ложки.

Кисель молочный с мандаринами

Вскипятить молоко ($\frac{3}{4}$ стакана), добавить сахарный сироп (20 г) и стертую с мандарина цедру. Маисовый крахмал развести оставшимся холодным молоком и процедить, влить в горячее молоко, размешать и варить кисель при слабом кипении 10 минут. Горячий кисель вылить в форму, смоченную водой, и охладить. Выложить кисель на тарелку и полить клюквенным или другим фруктовым сиропом. Вокруг киселя уложить дольки очищенного мандарина.

Молоко 200 г, крахмал маисовый 15 г, сахарный сироп 20 г, цедра 10 г, мандарины 1 шт. Фруктовый сироп по вкусу. Считана на 2 стакана.



Питательно и сытно, если к фруктовому компоту подать печенье.

Кисель из толокна

Толокно развести водой, влить молоко и варить 10 минут. Затем добавить сахарный сироп, размешать и прокипятить.

Толокно 15 г, вода 50 г, молоко 150 г, сахарный сироп 20 г.

Компот из яблок

Очистить яблоки от кожицы. Разрезать каждое яблоко на 8 частей, вынуть сердцевину, положить яблоки в кипящую воду, добавить сахарный сироп и варить при слабом кипении в закрытой посуде. Как только яблоки станут мягкими, выложить их в фарфоровую чашку. Сироп немного уварить, прибавить лимонный сок и залить этим сиропом яблоки.

Яблоки 200 г, сахарный сироп 50 г, вода 200 г, лимон $\frac{1}{4}$ шт.

Компот из айвы

Вымыть айву, разрезать на 4 части, вынуть сердцевину с семенами, разрезать айву на тонкие ломтики, сложить в кастрюлю, залить водой и варить до тех пор, пока айва не станет мягкой. Затем прибавить сахарный сироп, цедру, срезанную ленточкой с лимона, и прокипятить.

Айва 100 г, сахарный сироп 30 г, вода 100 г, лимон $\frac{1}{4}$ шт.

Компот из груш

Очистить груши от кожицы (не очень спелые, специально для варки), разрезать их на 4 части, вынуть сердцевину. Сварить сахарный сироп. Опустить в этот сироп груши и варить на слабом огне в закрытой посуде. Готовые груши положить на блюдо. Сироп немного уварить, влить в него лимонный сок и полить сиропом груши. Готовый компот охладить.

Груши 150 г, сахарный сироп 30 г, вода 200 г, лимон $\frac{1}{4}$ шт.

Компот из яблок с вареньем

Яблоко помыть, вынуть из него сердцевину, а затем очистить кожицу. В воду влить сахарный сироп и прокипятить. В кипящий сироп опустить яблоко и варить в закрытой посуде. Готовое яблоко положить на блюдо, отверстие в нем наполнить вареньем. Сироп уварить и полить им яблоко. Подавать компот в охлажденном виде.

Яблоко 100—150 г, сахарный сироп 25 г, варенье 20 г, вода 200 г.

Рекомендуется

детям давать ежедневно 100—150 г фруктов. В любое время года, особенно в те месяцы, когда нет свежих фруктов, используйте консервированные фрукты или свежие фрукты и ягоды быстрой заморозки.

Компот из вишен

Вишни перебрать, промыть, удалить из них косточки, положить в кастрюлю, добавить сахарный сироп, налить воду и варить до тех пор, пока вишни не станут мягкими.

Вишни 100 г, сахарный сироп 30 г,
вода 100 г.

Компот из абрикосов

Спелые абрикосы промыть, разрезать пополам, вынуть косточки и варить компот так же, как компот из вишен.

Абрикосы 100 г, сахарный сироп 30 г,
вода 100 г.

Компот из смородины

Спелую смородину перебрать и промыть. В воду добавить сахарный сироп и прокипятить. В кипящий сироп опустить смородину, прокипятить и вылить компот в фарфоровую чашку. Компот подавать в охлажденном виде.

Смородина 80 г, сахарный сироп 30 г,
вода 100 г.

Компот из слив

Спелые сливы перебрать, наколоть вилкой и опустить в кипящую воду. Когда сливы станут мягкими, вынуть их из отвара, разрезать пополам, снять кожицу и удалить косточки.

В отвар добавить сахарный сироп, положить в него сливы и прокипятить. Готовый компот налить в чашку и охладить.

Сливы 100 г, вода 100 г, сахарный
сироп 30 г.

Компот из чернослива

Чернослив тщательно вымыть в теплой воде, после этого вынуть косточки, затем залить чернослив кипятком и держать его в закрытой

посуде в течение 2—3 часов, после чего прокипятить в этой же воде, добавив сахарный сироп. В сваренный компот можно добавить лимонный сок. Готовый компот вылить в чашку и подавать охлажденным.

Чернослив 50 г, сахарный сироп 30 г,
вода 200 г, лимон $\frac{1}{4}$ шт.

Компот из апельсина

Апельсин очистить от кожуры, разрезать поперек на тонкие ломтики и удалить семена. Прокипятить воду с сахарным сиропом, охладить и залить этим сиропом ломтики апельсина, уложенные в глубокое блюдо или вазочку.

Апельсин 1 шт., сахарный сироп 30 г,
вода 50 г.



После обеда приятно съесть компот из свежих фруктов с бисквитом.

Желе. мусси Желе из ягод

Ягоды перебрать, промыть проточной водой на сите или дуршлаге. Обдать кипятком, размять ложкой в тарелке и выжать сок через марлю вперекрутку. Посуду и марлю предварительно прокипятить.

Выжимки залить кипятком, проварить 10 минут, полученный отвар процедить через сито или марлю.

Желатин замочить в холодной кипяченой воде на 30 минут, затем воду слить и откинуть желатин на сито или марлю.

В горячий ягодный отвар положить желатин, сахарный сироп и, помешивая, прокипятить. Затем отвар процедить, охладить до комнатной температуры, влить в него отжатый ягодный сок, размешать, налить в форму, чашку или вазочку и поставить в холодное место.

Через 1—2 часа, когда желе остынет, погрузить форму на 2—3 секунды в горячую воду (только на $\frac{3}{4}$ ее высоты), быстро обернуть полотенцем, накрыть тарелкой и, повернув форму вверх дном, слегка встряхнуть.

Ягоды 50 г, вода 200 г, желатин 7 г,
сахарный сироп 30 г.



Сладкие
Ягоды

Немного
истории

„Ягода с железом“



Первой ягодой появляется весной земляника. Почти все считают земляникой только лесную ягоду, а землянику садовую называют клубникой. Между тем земляника и клубника — два разных растения.

У клубники плоды мелкие, удлиненные, зеленоватые в тени, темно-фиолетовые на солнце, обладающие сильным ароматом. У земляники садовой плоды крупные, разной формы, бело-красного цвета. Даже листья у них разные: у клубники светло-зеленые, матовые, морщинистые; у земляники — темно-зеленые, гладкие, блестящие.

Долгое время люди довольствовались дикой лесной земляникой, и лишь с вырубкой лесов и удалением их от городов появилась потребность в ее разведении. Раньше всех, в XIV веке, стали возделывать землянику во Франции, спустя 100 лет — в Англии, затем через 200 лет — в Дании. В России земляника впервые была посажена в саду царя Алексея Михайловича в

Измайлове под Москвой. Петр I прислал землянику в Петербург из Азова.

До XVI века в садах и огородах культивировали мелкую лесную землянику. Крупноплодные сорта земляники, неправильно называемые клубникой, произошли от скрещивания чилийской и виргинской земляники. Французский офицер Фрезье, путешествуя по Южной Америке, увидел в Чили землянику со светло-розовыми вкусными, сладкими и необычайной величины плодами. Он привез в 1712 г. во Францию 5 экземпляров чилийской земляники. Но эта земляника во Франции не давала плодов, так как все 5 растений имели только женские цветки. Скрещивание чилийской земляники с привезенной из Америки виргинской земляникой, обладающей хотя и мелкими, но очень морозоустойчивыми и ароматичными плодами, положило начало культурным сортам.

Земляника — одна из наиболее полезных ягод. Она занимает первое место по содержанию железа, которого в ней в четыре раза больше, чем в яблоках, винограде, ананасе. А железо входит в состав крови человека. Кроме солей железа, в плодах земляники содержится фосфор, белки, сахар, жирное масло и большое количество витаминов. Все полезные вещества, находящиеся в землянике, легко усваиваются организмом.

В народной медицине земляника рекомендуется как средство при желудочных заболеваниях и подагре и «от страданий сердца, причиняемых сердцу волнениями, и делает сердце веселым».

Н. М. Верзилин



Желе из слив

Сливы, сахарный сироп и цедру с лимона варить на слабом огне в закрытой посуде 30 минут, а затем протереть через сито. Желатин, предварительно замоченный в холодной кипяченой воде, смешать с горячим пюре из слив, прокипятить, затем дать остыть до комнатной температуры, после чего вылить смесь в подготовленную форму и охладить.

Сливы 100 г, сахарный сироп 30 г, вода 200 г, желатин 7 г, лимон $\frac{1}{4}$ шт.

Желе из яблок

Яблоки вымыть, разрезать каждое на 4 части, удалить семена, залить водой и варить до тех пор, пока они не станут мягкими. Сваренные яблоки протереть вместе с отваром через волосяное сито.

Желатин залить холодной водой, дать ему набухнуть в течение 30 минут, затем откинуть на сито или марлю.

В яблочное пюре добавить желатин, сахарный сироп и, помешивая, прокипятить. Желе вылить в вазочку или чашку и охладить.

Подать желе с охлажденным кипяченым молоком или фруктовым сиропом.

Яблоки 150 г, сахарный сироп 30 г, желатин 4 г, вода 100 г, молоко 100 г или фруктовый сироп 25 г.

Желе из лимона

Лимон обдать кипятком, снять теркой с $\frac{1}{4}$ лимона цедру. Разрезать эту часть лимона пополам и выжать сок.

В кипящую воду добавить сахарный сироп, цедру, размоченный желатин и прокипятить.

Затем эту смесь процедить и, дав ей немного остыть, добавить в нее лимонный сок, размешать, перелить в чашку или вазочку.

Так же готовится желе из апельсина и мандарина.

Лимон $\frac{1}{2}$ шт., сахарный сироп 50 г, желатин 10 г, вода 200 г.

Желе молочное с малиновым сиропом

Желатин положить в холодную кипяченую воду на 30 минут и откинуть его на марлю или сито. Молоко вскипятить с сиропом от малинового варенья, добавить подготовленный желатин и, помешивая, прокипятить.

Когда смесь остынет до комнатной температуры, разлить ее в чашки или вазочки и поставить в холодное место.

К желе рекомендуется подать чашку холодного кипяченого молока.

Так же можно приготовить желе с земляничным или другим сиропом. Часть молока можно заменить сливками.

Молоко 200 г, вода 100 г, желатин 10 г, сироп от малинового варенья 40 г. Норма продуктов рассчитана на 2 порции.

Желе молочное с абрикосами

Вскипятить молоко, влить сахарный сироп, всыпать ванильный сахар. Желатин предварительно положить в холодную воду на 30 минут и откинуть на марлю или сито. Подготовленный желатин влить в молоко и, размешивая, прокипятить. В вазочку положить консервированные абрикосы (без сиропа) и залить их приготовленной для желе смесью, после чего молочное желе с абрикосами охладить.

Так же можно приготовить желе с консервированной черешней, персиками, сливами и другими ягодами.

Молоко 100 г, желатин 4 г, сахарный сироп 30 г, сахар ванильный $\frac{1}{2}$ порошка, абрикосы консервированные 4 шт. Норма продуктов рассчитана на 2 порции.

Желе из сливок

Сливки, сахарный сироп и цедру лимона прокипятить. В смесь добавить приготовленный желатин, размешать его до растворения; смесь процедить, налить в чашку и охладить.

Сливки 100 г, сахарный сироп 30 г, желатин 4 г, лимон $\frac{1}{4}$ шт.

Шусс из яблок

Спелые антоновские яблоки обмыть, наколоть вилкой, положить на сковороду, налить немного воды и поставить в жарочный шкаф. Когда яблоки станут мягкими, протереть их горячими через сито, прибавить сахарный сироп и взбивать ложкой до тех пор, пока масса не станет пышной и белой. Если яблоки недостаточно кислые, можно добавить лимонный сок.

Яблоки 150—200 г, сахарный сироп 25—30 г, лимонный сок 5 г, вода 50 г.

Шусс из манной крупы с клюквой

Клюкву перебрать, промыть на сите проточной водой и обдать кипятком. Затем размять ягоды ложкой, выжать сок через прокипяченную марлю вперекрутку. Выжимки залить горячей водой, прокипятить в течение 10 минут и процедить. Полученный отвар вскипятить, всыпать в него просеянную манную крупу, влить сахарный сироп и варить 20 минут на слабом огне. Затем снять с плиты, немного охладить и взбить в белую и пышную массу. Затем добавить отжатый сок, размешать, разлить в чашки и охладить. Подавать с любым ягодным сиропом.

Манная крупа 15 г, клюква 30 г, сахарный сироп 30 г, вода 200 г, сироп от варенья 20 г.



Много витамина С в киселе из шиповника.

Мусс из апельсина и лимона

Лимон и апельсин обдать кипятком, затем срезать с них ножом цедру в виде тонкой ленты, после чего выжать из них сок. В кипящую воду добавить сахарный сироп, цедру, замоченный заранее в холодной воде желатин, помешивая, прокипятить и снять с огня. Сиропу с желатином дать остыть до комнатной температуры, влить в него отжатый сок и взбивать эту массу до тех пор, пока вся она не превратится в пышную белую пену. Взбитую массу немедленно, пока она еще не застыла, перелить в форму или чашки и охладить.

Апельсин $\frac{1}{2}$ шт., лимон $\frac{1}{4}$ шт., сахарный сироп 40 г, вода 100 г, желатин 4 г.

Мусс шоколадный

Тертый шоколад, сырое яйцо и сахарный сироп хорошо смешать, затем развести горячим молоком. Прибавить в эту смесь размоченный заранее желатин, поставить ее на огонь и, все время помешивая, нагревать (но не кипятить) массу, пока она слегка не загустеет, после чего снять с огня и дать ей остыть.

Взбить сливки в густую пену, соединить их с охлажденной массой и слегка все перемешать ложкой снизу вверх. Затем переложить массу в форму и поставить на холод.

Шоколад 50 г, сахарный сироп 50 г, яйцо 1 шт., молоко 200 г, желатин 7 г, сливки 100 г. Норма продуктов рассчитана на 2 порции.

Пудинги, запеканки, суфле, блинчики

Пудинг из яблок

Яблоки очистить от кожицы и сердцевин, нарезать кубиками и слегка обжарить на сковороде со сливочным маслом, после чего влить сахарный сироп (30 г). Яйцо взбить с оставшимся сахарным сиропом и сметаной, добавить раствор соли и холодное молоко, всыпать просеянную муку и размешать так, чтобы получилась тесто без комков.

Приготовленное тесто перемешать с яблоками, выложить его на подмазанную маслом и посыпанную просеянными сухарями глубокую сковороду или в низкую кастрюлю, разровнять поверхность и поставить для запекания в жарочный шкаф на $\frac{1}{2}$ часа.

Яблоки 200 г, мука пшеничная 50 г, сахарный сироп 40 г, масло сливочное 10 г, сметана 10 г, молоко 30 г, яйцо $\frac{1}{2}$ шт., сухари молотые 5 г, раствор соли 5 г. Норма продуктов рассчитана на 2 порции.

Пудинг из лимона

Яйцо взбить с сахарным сиропом. Сливочное масло размять до мягкости и перемешать с просеянными сухарями, мукой и раствором соли. Добавить взбитое яйцо, лимонный сок и снятую с лимона теркой цедру. Все тщательно перемешать, уложить массу в смазанную маслом форму, закрыть пергаментной бумагой, поставить в кастрюлю с водой, закрыть крышкой и варить $1\frac{1}{2}$ часа.

Мука пшеничная 25 г, масло сливочное 25 г, сухари молотые 50 г, сахарный сироп 40 г, яйцо $\frac{1}{2}$ шт., лимон $\frac{1}{4}$ шт., раствор соли 5 г. Норма продуктов рассчитана на 2 порции.

Пудинг бисквитный

Растирать желтки с сахарным сиропом не менее 15 минут. Затем прибавить к ним сперва муку, а потом взбитые в густую пену белки. Выложить массу в форму, смазанную маслом, закрыть крышкой и поставить в кастрюлю с горячей водой на полчаса. Форма с пудингом должна быть погружена в кипящую воду на $\frac{3}{4}$ своей высоты; по мере выкипания следует подливать горячую воду. Готовый пудинг полить малиновым сиропом.

Приготовление сиропа. В варенье добавить $\frac{1}{2}$ стакана горячей воды и прокипятить.

Яйца 2 шт., мука пшеничная 40 г, сахарный сироп 40 г, масло сливочное 5 г, варенье малиновое 60 г. Норма продуктов рассчитана на 2 порции.

Пудинг из хлеба (паровой)

Черствый пшеничный хлеб нарезать мелкими кубиками. Желток растереть с сахарным сиропом (20 г), постепенно развести горячим молоком и прибавить натертую цедру; этой смесью залить кусочки хлеба, перемешать и дать им набухнуть. Затем ввести взбитый в густую пену белок и перемешать с хлебом. Форму смазать сливочным маслом, уложить в нее подготовленную массу, поставить форму в кастрюлю с водой, закрыть крышками форму и кастрюлю и варить пудинг при слабом кипении воды в течение 40 минут. Готовый пудинг выложить из формы на тарелку и полить сиропом от варенья.

Хлеб пшеничный 100 г, масло сливочное 5 г, сахарный сироп 30 г, яйцо 1 шт., молоко 100 г, лимон $\frac{1}{4}$ шт., сироп от варенья 30 г, раствор соли 5 г.

Пудинг из хлеба (запеченный)

Пшеничный хлеб без корки нарезать ломтиками, намазать их маслом (20 г) и уложить плотно слоями в форму, смазанную маслом. Яйцо растереть с сахарным сиропом, постепенно раз-

вести горячим молоком, добавить раствор соли и ванильный порошок, размешать и вылить эту смесь в форму с ломтиками хлеба. Когда хлеб полностью пропитается яично-молочной смесью, поставить пудинг запекать в жарочный шкаф.

Хлеб пшеничный 150 г, масло сливочное 30 г, молоко 30 г, сахарный сироп 25 г, яйцо 1 шт., ванильный порошок ($\frac{1}{3}$), раствор соли 5 г.

Запеканка из яблок

Яблоко очистить и нарезать ломтиками. На небольшую сковороду, смазанную маслом, положить ровным слоем ломтики яблок, полить сахарным сиропом, сверху положить остальные яблоки, полить маслом и сахарным сиропом, запечь в жарочном шкафу.

Яблоки 150 г, сахарный сироп 20 г, масло сливочное 10 г.

Шарлотка из яблок

Очистить яблоки от семян и сердцевин, нарезать кубиками, облить сахарным сиропом (15 г) и прокипятить со сливочным маслом до мягкости. Сырое яйцо взбить с оставшимся сахарным сиропом и развести холодным молоком. С черствого пшеничного хлеба срезать корки, мякиш нарезать ломтиками, смочить их в молочно-яичной смеси и обложить ими дно и стенки формы, смазанной нерастопленным маслом. Середину выложенной хлебом формы заполнить яблочной массой, сверху накрыть ломтиками хлеба и выпекать в жарочном шкафу в течение 20 минут. При подаче шарлотку выложить на тарелку или блюдо и полить яблочным или абрикосовым соусом.

Ябло. 200 г, масло сливочное 15 г, молоко 40 г, хлеб пшеничный 100 г, сахарный сироп 25 г, яйцо 1 шт., соус абрикосовый 5 г. Норма продуктов рассчитана на 2 порции.

Снежки из белков

Вскипятить молоко. Одновременно взбить белки в пышную густую пену и осторожно смешать с сахарной пудрой (100 г). Комочки взби-

тых белков осторожно опускать столовой ложкой в очень горячее (но не кипящее) молоко, чтобы они не касались друг друга. Закрывать кастрюлю крышкой и дать снежкам свариться— «окрепнуть». Затем выложить их на волосяное сито. Растереть желтки с оставшейся сахарной пудрой, прибавить картофельный крахмал, постепенно развести молоком, в котором варились снежки, поставить на огонь и, помешивая, прокипятить.

Загустевшую смесь вылить в тарелку, сверху положить снежки и охладить.

В молоко, оставшееся после варки снежков, можно добавить тертый шоколад (30 г) или какао (10 г).

Молоко 400 г, яйца 3 шт., сахарная пудра 150 г, картофельный крахмал 10 г. Норма продуктов рассчитана на 3 порции.

Суфле из апельсина

Растопить в кастрюле сливочное масло (20 г), положить муку и прогреть на огне, не доводя до кипения. Развести понемногу молоком, добавить натертую цедру с апельсина, раствор соли, сахарный сироп и кипятить на слабом огне 20 минут. Снять с огня, добавить желток, размешать и остудить. Затем прибавить осторожно белок, взбитый в крепкую пену, и апельсиновый сок.

Выложить массу в форму, предварительно смазанную маслом, и поставить в жарочный шкаф примерно на 20 минут.

Апельсин $\frac{1}{4}$ шт., сахарный сироп 25 г, молоко 200 г, масло сливочное 25 г, мука пшеничная 10 г, яйцо 1 шт., раствор соли 3 г.

Суфле из хлеба

Мякиш черствого пшеничного хлеба нарезать мелкими кубиками, залить холодным молоком (100 г) и перемешать. Желтки растереть с сахарным сиропом, соединить со взбитыми в пену белками, а затем добавить набухший хлеб и изюм.

Подготовленную массу осторожно перемешать, уложить в глубокую сковороду, смазанную маслом и обсыпанную просеянными сухарями, разровнять поверхность, сверху поло-

жить маленькие кусочки масла и запечь в жарочном шкафу. Подать сразу после выпечки с оставшимся холодным кипяченым молоком.

Хлеб пшеничный 150 г, молоко 200 г, изюм 15 г, сахарный сироп 30 г, масло сливочное 15 г, яйцо 1 шт., сухари молотые 10 г.

Блинчики с вареньем

Желток растереть с сахарным сиропом и раствором соли, развести холодным молоком, всыпать просеянную муку и размешать металлическим венчиком так, чтобы получилось полужидкое однородное тесто без комков. Перед тем как жарить блинчики, взбить в пену белок и соединить его с тестом. Жарить блинчики на чугунной сковороде, смазанной маслом. Когда одна сторона блинчика поджарится, перевернуть его и поджарить другую сторону. Готовые блинчики смазать вареньем и сложить вдвое, намазанной стороной внутрь.

Мука пшеничная 40 г, молоко 50 г, яйцо 1 шт., сахарный сироп 10 г, масло топленое 10 г, варенье 30 г, раствор соли 5 г.

Воздушный пирог

Белки (2 шт.), сахарную пудру и варенье растереть в течение $\frac{1}{2}$ часа. Когда масса станет очень пышной, взбить еще 2 белка и осторожно ввести в массу. Выложить на сковороду, смазанную маслом, и испечь в нежарком жарочном шкафу.

Сахарная пудра 100 г, яйца (белки) 4 шт., варенье 20 г.

Гоголь-моголь

Взбивать желток ложкой в течение 20 минут, понемногу прибавляя сахарную пудру. В готовую смесь можно прибавить чайную ложку лимонного или апельсинового сока или столовую ложку горячего молока.

В гоголь-моголь можно положить белок, взбитый до густоты с сахаром.

Желток 1 шт., сахарная пудра 30 г.

Крем лимонный

Размешать муку с небольшим количеством молока, чтобы получилось жидкое тесто. Оставшееся молоко вскипятить с мелко нарезанной лимонной цедрой. Когда молоко вскипит, вынуть цедру, добавить сахарный сироп, а затем, осторожно помешивая, влить подготовленное тесто и, продолжая помешивать, варить, пока не загустеет. Выложить горячий крем в форму, смоченную кипяченой водой и обсыпанную мелким сахарным песком, и охладить.

Мука пшеничная 10 г, молоко 150 г, сахарный сироп 30 г, лимон $\frac{1}{4}$ шт., сахарный песок 10 г.

Крем шоколадный

В кипящее молоко всыпать, помешивая, тертый шоколад, манную крупу, влить сахарный сироп и кипятить, продолжая мешать, 20 минут. Вылить в фарфоровую чашку или форму, смоченную водой и обсыпанную мелким сахарным песком, охладить и подать с холодным молоком.

Молоко 150 г, шоколад 30 г, крупа манная 15 г, сахарный сироп 30 г, сахарный песок 10 г. Норма продуктов рассчитана на 2 порции.

Крем из сливок

Густые кипяченые сливки взбивать на холоде, пока они не превратятся в очень густую и пышную пену. Прибавить просеянную сахарную пудру. Желатин, предварительно намоченный в воде, соединить с 1 ложкой горячего молока и влить тонкой струйкой во взбитые сливки, все время мешая их снизу вверх. Массу тотчас переложить в форму и охладить.

Сливки 100 г, желатин 4 г, сахарная пудра 20 г, молоко 15 г.

Крем в чашечках заварной

Вскипятить молоко с сахаром и охладить его. Хорошо размешать яйцо и прибавлять к нему понемногу охлажденное молоко. Смазать

чашечку сливочным маслом, наполнить ее доверху приготовленной смесью и поставить на сковороду с горячей водой.

Варить крем на водяной бане на слабом огне около 30 минут и следить за тем, чтобы он не закипел. Охладить в той же воде и подавать в чашечке. В молоко перед кипячением можно добавить шоколад.

Молоко 100 г, сахарный сироп 15 г,
яйцо 1 шт., масло сливочное 5 г.

Крем для пирожных заварной

Яичные желтки, сахарный сироп и муку смешать и развести постепенно горячим молоком так, чтобы в смеси не было комков.

Смесь, все время помешивая, нагревать до загустения, затем снять с огня и немного остудить. В теплый крем положить кусочком

сливочное масло и перемешивать лопаточкой (веселкой) до тех пор, пока масло полностью не соединится с кремом.

Мука пшеничная 20 г, сахарный сироп
50 г, масло сливочное 50 г, яйца
(желтки) 2 шт., молоко 200 г.

Крем жидкий для подливки

Сырой желток смешать с сахарным сиропом и теплым молоком. Поставить на плиту и нагревать, помешивая, пока крем слегка не загустеет, но не кипятить. Снять с огня и охладить. Крем можно приготовить также с добавлением шоколада или какао, которые смешать с желтком и с сахарным сиропом.

Яйцо (желток) 1 шт., сахарный сироп 30 г, молоко 75 г. Норма продуктов рассчитана на 3 порции.

ПРИУЧАЙТЕ С МАЛЫХ ЛЕТ
ДОЧЕРЕЙ ВАРИТЬ ОБЕД.



Напитки

Кофе желудевый

Всыпать желудевый кофе в посуду с кипящей водой и размешать; когда вода с кофе закипит, снять с огня и дать отстояться. Затем кофейный отвар слить через марлю в кастрюлю с горячим молоком, после чего прибавить сахар и прокипятить.

Кофе желудевый 6 г, молоко 100 г,
сахар 20 г, вода 200 г.

Какао

Смешать порошок какао с сахаром, всыпать в кастрюлю с горячим молоком, тщательно размешать и вскипятить.

Какао 3 г, сахар 20 г, молоко 200 г.

Чай малиновый

Заварить в чайнике $\frac{1}{2}$ чайной ложки сухой малины одним стаканом кипятка, дать настояться в течение 10—15 минут, процедить и добавить сахар, прокипятить.

Чай малиновый 3 г, вода 200 г,
сахар 20 г.

Яблочная вода

Сочные яблоки нарезать ломтиками, не снимая кожицы и не вырезая сердцевины. Семёна удалить. Прибавить цедру с лимона, нарезанную тоненькими кусочками. Залить водой, добавить сахарный сироп и кипятить на слабом огне в течение 15—20 минут. Когда отвар остынет, процедить его и сохранить в холодном месте в закрытой посуде.

Яблочную воду можно приготовить только из одной кожицы и сердцевины яблок без семян; в этом случае следует нарезать их на очень мелкие части.

Яблоки 100 г, вода 200 г, сахар 15 г,
лимон $\frac{1}{4}$ шт.

Немного
истории

Жизнотворный винограда



Из всех культурных растений, кроме пшеницы, наиболее древним, распространенным полезным и любимым является виноград.

С давних пор виноградом лечились от разных болезней и в настоящее время применяют «виноградное лечение» при упадке сил, в начальной стадии туберкулеза, при малокровии и нервных болезнях, при заболеваниях желудка, печени, почек. Особенно полезен виноградный сок, который по питательности—содержанию различных веществ (кроме жира)—равен молоку. Из винограда, высушивая его, готовят изюм. На Кавказе выпариванием сгущают сок винограда и делают черчухелу—сладкую «колбасу», начиненную орехами. Из виноградного сока изготовляют лучшие вина.

Дикий виноград обвивает высокие деревья. В виноградниках же его возделывают в виде кустов или шпалер, постоянно обрезая ветки—лозы.

В настоящее время лучшие сорта винограда и лучшие десертные вина в СССР—в Крыму и на Кавказе, в Грузии и Армении. Успешно развивается виноградарство и в Узбекистане. Общеизвестны сорта винограда: алиготэ, мускат, алеатико, каберне, пиногри, рислинг, сильванер и другие.

Виноград, изюм, виноградный сок, виноградное вино! Сколько знаний, сколько труда вложено в них человеком! Какой длинный путь, исчисляемый веками, должны были пройти мысль и труд человека, чтобы получить, вырастить различные сорта винограда в разных местах многих стран.

Нет, пожалуй, ни одного знаменитого поэта, который не воспел бы в своих стихах виноград; у каждого из них найдем не одно произведение, посвященное этому растению и его чудесному соку.

«Не стану я жалеть о розах,
Увядших с легкою весной;
Мне мил и виноград на лозах,
В кистях созревший над горой.
Краса моей долины златной,
Отрада осени златой,
Продолговатый и прозрачный,
Как персты девы молодой»—

писал наш великий поэт А. С. Пушкин.

Н. М. Верзилин



Яичный напиток

Желтки стеречь с сахарным сиропом. Затем постепенно развести горячей водой, после чего охладить. В охлажденный напиток прибавить апельсиновый или мандариновый сок.

Яйца (желтки) 2 шт., сахар 30 г,
вода 200 г, апельсиновый сок 15 г.

Морс

Перебрать, промыть в кипяченой воде клюкву, откинуть на сито или дуршлаг, размять деревянным пестиком в фарфоровой посуде, выжать сок и хранить его в закрытой посуде. Выжимки залить водой, вскипятить и процедить. В полученный отвар прибавить сахарный сироп и охладить. В холодный морс прибавить ранее отжатый сок.

Клюква 50 г, вода 200 г, сахарный сироп 30 г.

Лимонад

В кипящую воду влить сахарный сироп, всыпать натертую на терке цедру лимона, а затем снять с огня и процедить. В охлажденный сироп влить сок, выжатый из лимона. Готовый лимонад необходимо хранить в закрытой посуде на холоде.

Сахарный сироп 30 г, вода 200 г,
лимон 1/4 шт.

Место



БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	224
БУЛОЧКА СДОБНАЯ	224
СУХАРИКИ СДОБНЫЕ	225
ПИРОЖКИ	225
РУЛЕТ С МАКОМ	226
БИСКВИТ (ЗАВАРНОЙ)	226
БИСКВИТ	227
РУЛЕТ БИСКВИТНЫЙ	227
ПЕЧЕНЬЕ БИСКВИТНОЕ	228
ПЕЧЕНЬЕ СДОБНОЕ	228
ПЕЧЕНЬЕ ИЗ ОВСЯНОЙ МУКИ «ГЕРКУЛЕС»	228
ПЕЧЕНЬЕ ОРЕХОВОЕ	229
ПЕЧЕНЬЕ ПЕСОЧНОЕ	229
ПЕЧЕНЬЕ ВОЗДУШНОЕ	230
КОРЖИКИ С МАКОМ	230
ПРЯНИКИ МЕДОВЫЕ	230
ПРЯНИКИ МЯТНЫЕ	231
КОВРИЖКА	231



Булочка молочная

Развести дрожжи в теплом молоке, размешать лопаточкой со стаканом просеянной муки и поставить в теплое место на 1 час. Когда опара поднимется, добавить еще 2 стакана муки, раствор соли, столовую ложку масла, 2 столовые ложки сахарного сиропа и $\frac{3}{4}$ яйца. Хорошо выбить, пока тесто не будет отставать от рук и посуды. Дать еще раз подняться ($1\frac{1}{2}$ часа). Выложить тесто на кухонную доску, посыпанную мукой, разделить в виде круглых или продолговатых булочек, положить их на смазанный маслом противень или лист. Поддержать $\frac{1}{2}$ часа в теплом месте, смазать каждую булочку яйцом и выпекать в умеренно нагретом жарочном шкафу.

Мука пшеничная 500 г, дрожжи 15 г,
масло сливочное 40—50 г, молоко
200 г, сахарный сироп 40 г, яйцо 1 шт.,
раствор соли 20 г.



Булочка сдобная

В кастрюле или миске развести теплым молоком (100 г) дрожжи, всыпать стакан муки, размешать так, чтобы не было комков, и поставить опару в теплое место на $1\frac{1}{2}$ —2 часа.

Когда опара хорошо поднимется и начнет постепенно опадать, тогда влить в нее остальное молоко, предварительно размешав в нем раствор соли, сахарный сироп и яичный желток, всыпать остальную муку и месить до тех пор, пока тесто не будет легко отставать от рук и стенок посуды. Затем добавить растопленное масло и снова месить до тех пор, пока масло не соединится с тестом. Замешенное тесто снова поставить в теплое место на $1\frac{1}{2}$ —2 часа. За это время тесто следует обмять 1—2 раза.

Готовое тесто выложить на кухонную доску, посыпанную мукой, и разделить из него булоч-

ки. Уложить булочки на железный лист, смазанный маслом, и через час выпекать в жарочном шкафу, предварительно смазав их желтком.

Мука пшеничная 400 г, молоко 200 г, дрожжи 15 г, яйца (желтки) 2 шт., масло сливочное 100 г, сахарный сироп 50 г, раствор соли 20 г.



Сухарики сдобные

Приготовить сдобное тесто на дрожжах, как для булочки сдобной, и разделить его в виде батонов, которые после выпекания и охлаждения разрезать поперек на ломтики толщиной 1 см. Уложить ломтики на железный лист и поставить в жарочный шкаф для подсушивания. Готовые сухарики подавать к чаю, к молоку; из них можно готовить также сухарный пудинг.

Мука пшеничная 300 г, дрожжи 10 г, масло сливочное 40 г, молоко 150 г, сахарный сироп 70 г, яйцо (желток) 1 шт., раствор соли 3 г.



Пирожки

Приготовить дрожжевое опарное тесто, как для булочки молочной. Готовое тесто раскатать ровным пластом толщиной в 1 см, вырезать из него кружки выемкой или стаканом, положить на середину каждого кружка крупяной, овощной, мясной или другой какой-либо фарш, соединить края, защипать их и уложить пирожки на лист, слегка смазанный маслом. Через 30 минут, когда пирожки поднимутся, смазать их яйцом или молоком и выпекать.

Приготовление фарша:

КАПУСТУ порубить, положить на сковороду с растопленным маслом и жарить помешивая. Когда капуста станет мягкой, охладить, влить раствор соли, добавить рубленое крутое яйцо и тщательно перемешать.



МОРКОВЬ натереть на терке. В кастрюле растопить масло и, накрыв крышкой, тушить, пока морковь станет мягкой. Прибавить сахарный сироп, рубленое крутое яйцо, раствор соли и перемешать.



ЯБЛОКИ антоновские очистить от кожицы и сердцевин, нарезать ломтиками, залить сахарным сиропом и, помешивая, варить, пока масса не загустеет.

МЯСО пропустить через мясорубку, прибавить раствор соли, сырое яйцо. Мелко нарезанный лук поджарить на сливочном масле и соединить с мясом, тщательно перемешав.

Мука пшеничная 100 г, молоко 50 г, дрожжи 2 г, масло топленое 10 г, яйцо $\frac{1}{2}$ шт., раствор соли 5 г, фарш готовый 60—75 г.



Пирожки вкусны с начинкой из ревеня.



Рулет с маком

Замесить сдобное тесто на дрожжах, как для булочки сдобной. Тесто выложить на доску, посыпанную мукой, раскатать его в палец толщиной, наложить сверху ровным слоем начинку из мака, свернуть рулетом, переложить на лист вниз швом, дать подняться в течение $\frac{1}{2}$ часа, смазать яйцом, наколоть вилкой и поставить в жарочный шкаф на час.

Рулет с маком рекомендуется давать детям старше 4 лет.

Приготовление начинки. Помыть мак, обдать его кипятком, откинуть на сито и пропустить дважды через мясорубку. Истолочь в ступке сахар и смешать его с медом, сметаной, яичным желтком ($\frac{1}{2}$ шт.) и подготовленным маком.

Мука пшеничная 250 г, дрожжи 10 г, молоко 100 г, яйцо 1 шт., масло сливочное 50 г, мак 50 г, сахар 50 г, мед 25 г, сметана 8 г, яйцо (желток) $\frac{1}{2}$ шт., раствор соли 5 г.



Бисквит (заварной)

Яйца вылить в посуду, добавить сахарный песок, поставить в другую посуду с горячей водой и взбивать массу металлическим венчиком до тех пор, пока она не согреется до температуры примерно $40-50^\circ$ и не станет пышной. После этого снять посуду с массой с огня и взбивать металлическим венчиком до тех пор, пока масса не остынет.

Затем добавить просеянную картофельную и пшеничную муку, размешать, выложить массу в форму, смазанную маслом, и выпекать в очень горячем жарочном шкафу 30 минут.

Яйца 2 шт., сахарный песок 40 г, мука пшеничная 30 г, мука картофельная 10 г, масло сливочное 5 г.

Немного истории

История хлеба



Изыскания археологов показывают, что первый хлеб был из желудей. Вывоженные, высушенные желуди растирали между камнями в муку, из которой и были приготовлены первые лепешки и каша.

Свыше десяти тысяч лет назад, еще в то время, когда человек жил в пещерах и его единственным оружием был отточенный камень, дикие предки начали употреблять в пищу пшеницу.

Свежие зерна пшеницы можно было есть, но сухие были слишком тверды. Попробовали разбивать их камнем и, смешивая с водой, стали есть кашу, вначале сырую, потом вареную. Затем растирали зерна и получали муку. Мука, смешанная с водой, превращалась в клейкое тесто, но есть это тесто сырым было неприятно. Вероятно, вначале кусочки теста варили, как мы теперь варим клецки или лапшу. Из теста пекли на горячих камнях лепешки, но они получались твердые или вязкие. Только тесто, намазанное тонким слоем, давало хрустящие съедобные лепешки.

Таким хлеб был до тех пор, пока в тесто случайно не попали дрожжи. Велико было удивление и, вероятнее всего, ужас человека, увидевшего, как

тесто, забытое в горшке, стало подниматься, пузыриться и «дышать», будто живое. Брошенное в огонь такое тесто выпекалось в виде пышной, мягкой, слегка кисловатой лепешки. Это было чудесное открытие.

Дело в том, что дрожжевые грибки поглощают сахар, содержащийся в тесте, образуя при этом спирт и углекислый газ. Углекислый газ заполняет в тесте пузырьки, тесто от этого поднимается, становится рыхлым. В печи пузырчатое тесто охватывается жаром, тонкие пленочки его вокруг пузырьков высыхают, и получается мягкий, легко разжевываемый хлеб.

В хлебе есть все необходимые для питания человека вещества: белки, крахмал, жиры.

Различают пшеницу твердую со стекловидным зерном, содержащим большое количество белка, и мягкую с зерном, содержащим меньше белка. Родина мягких сортов пшеницы—горы Грузии и Армении, родина твердых—Африка. На полях Советского Союза издавна растет большое количество самых лучших сортов пшеницы, мягких и твердых. Наша пшеница, растущая в Сталинградской, Куйбышевской областях, содержит до 26% белка, пшеница в США содержит 17%, в Аргентине—12%, в Англии—11%.

Наибольшее количество белка (клейковины) содержат сорта твердой пшеницы, имеющие стекловидное зерно и возделывающиеся в южной части СССР и на целинных землях. Твердые сорта пшеницы очень ценятся на мировом рынке, так как, кроме СССР, они мало где могут расти.

По площади посева пшеницы СССР занимает первое место в мире.

Н. М. Верзилин



Бисквит

Яичные желтки растереть с сахарной пудрой до тех пор, пока масса не увеличится в объеме примерно в три раза. Затем добавить просеянную пшеничную и картофельную муку, размешать и, аккуратно помешивая, ввести в два приема взбитые в крепкую пену белки. Этой массой наполнить на $\frac{3}{4}$ высоты форму, смазанную маслом и посыпанную мукой, и выпекать в не очень горячем жарочном шкафу в течение 30 минут.

Яйца 2 шт., сахарная пудра 40 г,
мука картофельная 10 г, мука пшенич-
ная 30 г, масло сливочное 5 г.



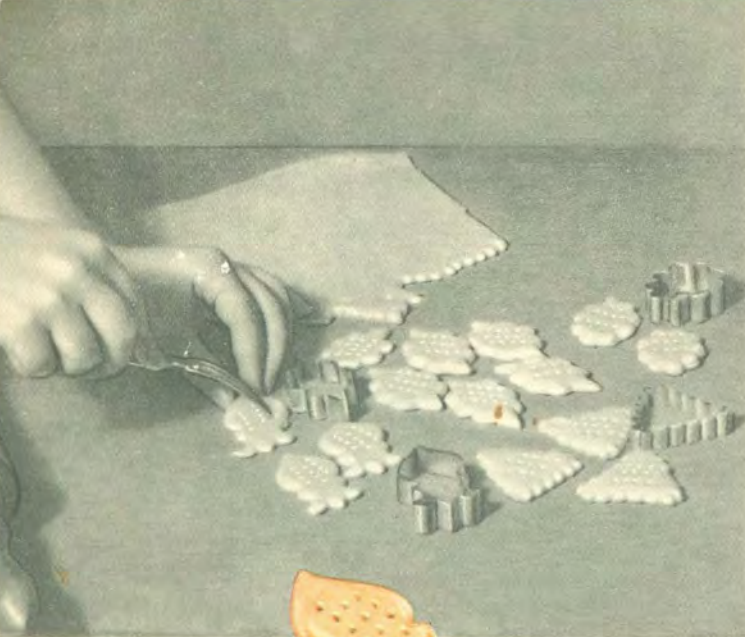
Рулет бисквитный

Яичные желтки тщательно отделить от белков и растереть в течение 30 минут с сахарной пудрой, добавить пшеничную и картофельную муку и ввести взбитые в крепкую пену белки. Эту массу выложить ровным слоем на лист, смазанный маслом, и выпекать в умеренно нагретом жарочном шкафу до образования корочки светло-коричневого цвета (выпекать рулет нужно 20 минут).

На стол положить большой лист чистой гладкой бумаги и посыпать его сахарной пудрой. Как только бисквит будет испечен, опрокинуть его на бумагу, быстро широким ножом смазать пласт бисквита вареньем или повидлом, свернуть так, чтобы образовалась трубка, обернуть ее бумагой и дать остыть.

Если бисквитный пласт застынет во время обмазывания вареньем и сделается ломким, то его следует вновь поместить на несколько минут в жарочный шкаф; он прогреется и снова станет мягким.

Яйца 3 шт., сахарная пудра 60 г,
мука пшеничная 50 г, мука картофель-
ная 10 г, варенье или повидло 100 г.



Печенье бисквитное

Растереть добела желтки с сахарной пудрой. Взбить в крепкую пену белки. В растертые желтки всыпать муку и быстро перемешать. Прибавить в два приема взбитые белки, помешивая в одну сторону. На лист, смазанный маслом и посыпанный мукой, налить тесто столовой ложкой в виде круглых лепешек. Посыпать их через сито сахарной пудрой и поставить выпекать в жарочный шкаф.

Яйца 3 шт., сахарная пудра 60 г, мука пшеничная 60 г, масло топленое 5 г.



Печенье сдобное

Масло растереть добела с сахарным песком и прибавить молоко. Всыпать просеянную пшеничную и картофельную муку, хорошо перемешать, чтобы получилось однородное тесто. Вынести его на холод на 1—2 часа. После этого раскатать тесто пластом в $\frac{1}{2}$ пальца толщиной, вырезать печенье рюмкой или выемкой и наколоть его вилкой. Положить на лист, смазанный маслом, и выпекать в умеренно нагретом жарочном шкафу.

Мука пшеничная 160 г, мука картофельная 400 г, масло сливочное 100 г, молоко 150 г, сахарный песок 100 г.



Печенье из овсяной муки «Теркулес»

Смешать пшеничную муку, овсяную муку, сахарный сироп и раствор соли. Растворить 15 г масла, размешать его со взбитым яйцом и молоком, положить подготовленную муку и заме-



сить густое тесто. Раскатать тесто на доске, посыпанной мукой, вырезать стаканом кружочки, положить их на лист, смазанный маслом, и выпекать в умеренно нагретом шкафу 20 минут.

Мука пшеничная 100 г, овсяная мука 50 г, сахарный сироп 30 г, масло сливочное 20 г, яйцо 1 шт., молоко 50 г, раствор соли 5 г.



Печенье ореховое

Очищенные грецкие орехи пропустить через мясорубку и смешать с сахарной пудрой, предварительно растертой с желтками. Прибавить муку и соединить со взбитыми белками. Выложить на мокрую доску и скатать колбаски шириной в 2 пальца. Нарезать колбаски ломтиками шириной в палец, уложить на лист, смазанный маслом; на каждое печенье можно положить по половине очищенной миндалинки. Выпекать в не сильно нагретом жарочном шкафу.

Мука пшеничная 50 г, сахарная пудра 150 г, яйца 2 шт., орехи грецкие 1 стакан.



Печенье песочное

Сливочное масло размять в чашке до мягкости и смешать его с сахарной пудрой, яйцом и сметаной до получения однородной массы; всыпать просеянную муку, быстро замесить тесто и вынести его на холод примерно на 1 час.

Затем тесто раскатать ровным пластом толщиной около 1 см. Стаканом или специальной выемкой вырезать кружки или фигурки, уложить их на железный лист и выпекать в не очень горячем жарочном шкафу.

Мука пшеничная 250 г, сахарная пудра 60 г, масло сливочное 100 г, сметана 50 г, яйцо $\frac{1}{2}$ шт.





Печенье воздушное

Белки взбить в крепкую пену и смешать их в 3 приема с сахарной пудрой и лимонной цедрой, натертой на терке. Разложить массу столовой ложкой небольшими кучками с промежутками в $2\frac{1}{2}$ —3 см на железный лист, покрытый чистой гладкой бумагой.

Выпекать в слабо нагретом жарочном шкафу до чуть желтоватого цвета. Хранить в закрытой банке в сухом месте.

Яйца (белки) 3 шт., сахарная пудра 200 г, лимон $\frac{1}{2}$ шт.



Коржики с маком

Размешать желтки с сахарным сиропом, разогретым до мягкости маслом, маком или анисом. Всыпать муку и замесить густое тесто. Дать тесту полежать 1 час, а затем раскатать его в пласт. Вырезать из теста стаканом кружки, уложить на лист, смазанный маслом и посыпанный мукой, наколоть вилкой. Выпекать в не очень горячем жарочном шкафу.

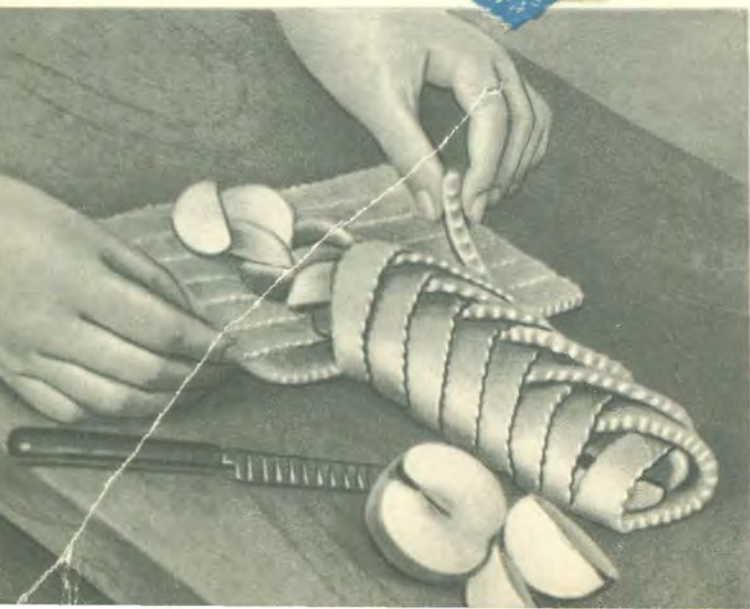
Мука пшеничная 250 г, яйца (желтки) 2 шт., масло сливочное 40 г, сахарный сироп 100 г, мак или анис 10 г.



Пряники медовые

Сварить сироп: налить в кастрюлю воды, положить сахар, мед и кипятить, пока не растворится сахар. После этого снять кастрюлю с сиропом с огня, всыпать в нее $\frac{3}{4}$ всего количества просеянной муки и быстро перемешать веселкой так, чтобы получилось густое тесто.

Когда заваренное тесто остынет до комнатной температуры, положить в него размягченное сливочное масло, соду, предварительно смешан-



оловой ложкой муки, оставшуюся муку, цедру с лимона. Все это тесто не станет однородным. Тесто скалкой на столе, посыпанном мукой, раскатать в прямоугольный пласт толщиной около 1 см, посыпать мукой и вырезать из него фигурки выемкой пряники. Уложить на смазанный маслом лист, смазать желтком и выпекать в жарочном шкафу.

Мука пшеничная 250 г, мед натуральный 100 г, сода 2 г, яйцо (желток) 1 шт., сахар 70 г, масло сливочное 30 г, вода 50 г, лимон 1/4 шт.



Пряники мятные

Сахар растворить в горячей воде, охладить до комнатной температуры, добавить в этот сироп 1/2 чайной ложки соды, подсолнечное масло, мятное масло и хорошо перемешать.

Вылить эту смесь в чашку с мукой и замесить не очень густое тесто. Разделить тесто на кусочки (величиной с грецкий орех), сформировать шарики, придать им круглую приплюснутую форму, уложить на лист, посыпанный мукой, поставить в слабо нагретый жарочный шкаф и печь, не давая им подрумяниться.

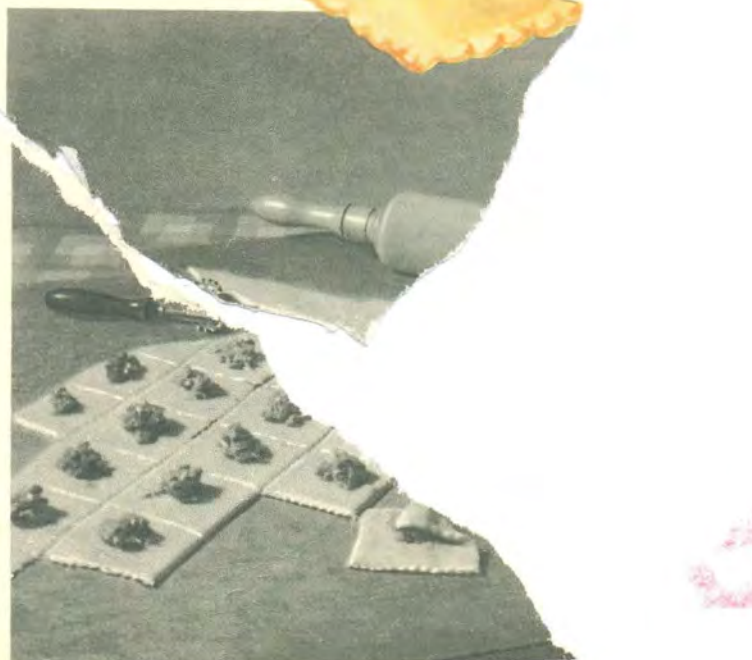
Мука пшеничная 250 г, масло подсолнечное 10 г, сахар 150 г, вода 100 г, сода 2 г, мятное масло 4 капли.



Коврижка

Сахар и мед вскипятить с водой и охладить до комнатной температуры. Затем в этот сироп добавить корицу и гвоздику в порошок, соду, замешать и замесить с мукой некрутое тесто. Выложить тесто ровным слоем толщиной около 1 см на смазанный маслом лист и испечь в жарочном шкафу.

Мука пшеничная 250 г, вода 50 г, сахар 100 г, мед 100 г, масло подсолнечное 5 г, корица 1 г, гвоздика 1 г, сода 5 г.



Освобождение для да

ЭТИ БЛЮДА МОЖНО
ДАВАТЬ ДЕТЯМ ТОЛЬКО
ПО СОВЕТУ ВРАЧА

Полусырая обжаренная печенка

Вымытую печенку освободить от пленки, нарезать небольшими ломтиками, смочить в растворе соли и быстро обжарить на раскаленной сковородке без масла так, чтобы внутри она осталась сырой. Затем печенку поставить в не очень горячий жарочный шкаф на 5 минут. Если проколоть такую печенку ножом, из нее должен потечь сок темно-вишневого цвета. При подаче на печенку положить обжаренный в масле лук. Подать с отварным картофелем или пюре.

Печенка телячья или говяжья 150 г,
масло сливочное 5 г, лук репчатый 25 г,
раствор соли 3 г.

Паштет из полусырой печенки

Обжаренную, как описано в предыдущем рецепте, печенку пропустить через мясорубку и протереть через волосяное сито. Лук натереть на мелкой терке, тщательно перемешать с маслом и сметаной. Все это смешать с печенкой и протереть в однородную массу. Подавать в виде оборода, намазывая на хлеб.

Печенка телячья 70 г, масло сливочное 10 г, лук репчатый 5 г, сметана 10 г, раствор соли 3 г.

Желе ягоды с сырой печенкой

Перебранные и промытые ягоды родины, клюквы или вишни обдать кипятком, залить в фарфоровой ступке или толкушке из них сок через прокипяченую марлю. Выжимки от ягод залить горячей водой, кипятить и процедить. Нагреть этот отвар, положить в него желатин, замоченный в холодной воде и процеженный, мешать и прокипятить. Добавить в горячий сок, сырую печенку, подготовленную как описано в первом рецепте, и хорошо перемешать. Полученную массу вылить в форму и поставить на холод, чтобы застыла.

Ягоды 25—30 г, печенка говяжья 30 г, телячья 70 г, вода 100 г, сахар 25 г, желатин 1 г.

Сырая печенка с фруктами и пюре

Очень свежую (ни в коем случае не мороженую) печенку вымыть, обдать кипятком, после чего снять с нее пленки. Печенку нарезать тонкими ломтиками так, чтобы в массе не попадали твердые частицы (пленки, кости). Смешать печенку с пюре из фруктов (или с пюре из фруктов и пюре из картофеля) при помощи фарфоровой ступки или серебряной ложки) в фарфоровой ступке и затем пропустить через частое волосяное сито.

Сырое яблоко вымыть, обдать кипятком, очистить от кожицы, натереть на терке. Если в яблоке есть косточка, то сварить ее в 1 столовой ложке воды до мягкости и протереть через сито. Перед едой протертую печенку смешать с тертым яблоком или с пюре из кураги и сахарной пудрой.

Печенка телячья или говяжья 100 г, сахарная пудра 25 г, яблоки свежие 80 г или курага 30 г.

Витаминные заготовки на зиму



Сырые витаминные соки и пюре

Спелую, сухую, немятую землянику, малину или черную смородину непосредственно с грядки (утреннего сбора) перебрать, размять фарфоровым или деревянным пестиком и протереть через густое сито. На каждый стакан протертой массы положить 2 стакана мелкой сахарной пудры или добавить сахарный сироп, сваренный из сахара (2 стакана) и воды ($\frac{1}{4}$ стакана). Перемешать и поставить на лед на 2—3 дня, помешивая 2—3 раза в день, чтобы весь сахар растворился. Разлить в темные, прокипяченные и высушенные в жарочном шкафу бутылки, закупорить проваренными в кипятке пробками и залить горлышко бутылок сургучом. Хранить в темном прохладном месте при температуре не выше 8° , лучше всего в холодильнике или на леднике. Витамины в этих соках сохраняются почти полностью в течение года.

«Солнечное желе»

Очень спелую смородину (1 кг) или клубнику, или малину (500 г) перебрать, перемыть, очистить и протереть через сито. Сварить из сахара и воды сироп (400 г сахара и 50 г воды). На

каждый стакан протертого ягодного пюре взять $1\frac{1}{2}$ стакана сахарного сиропа. В чуть остывший сироп добавить, помешивая, ягодное пюре, перемешать, разлить в небольшие баночки (наливать как можно полнее, так как желе сильно уплотняется) и поставить на солнце на 4—5 дней, прикрыв баночки марлей.

Укупорить баночки с желе следующим образом: вырезать кружок бумаги, смочить водкой, наложить на желе, а сверху обвязать пергаментной бумагой. Хранить в холодном месте, но не на морозе.

Желе из смородины

Смородину перебрать, хорошо промыть, протереть через волосяное сито. На каждый стакан ягодного сока, полученного при протирке, положить $1\frac{1}{2}$ стакана сахара и варить в тазу для варки варенья. Как только жидкость закипит и пена поднимется шапкой, снять посуду с огня. Через 15—20 минут снять пену, вскипятить и 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 прокипяченные стаканы, а через 24 часа закупорить так же, как и «солнечное желе».

Пастеризованные витаминные соки





Эти соки можно приготовить из помидоров, лимонов, апельсинов и мандаринов.

Спелые неповрежденные плоды ошпарить кипятком и протереть через частое сито. Полученный сок разлить в подготовленные, как описано выше, бутылки, неплотно закупорить и обернуть их марлей. Бутылки с соком поместить в широкую кастрюлю, на дно которой положить слой соломы, сена и несколько слоев марли, чтобы бутылки не касались горячего дна. Влить холодную воду и кипятить бутылки с соком 30 минут с момента закипания воды, затем бутылки вынуть, закупорить прокипяченными пробками, быстро охладить и горлышко бутылок залить сургучом. Хранить в темном прохладном помещении.



НЕ ДОВЕРЯЙТЕ ГЛАЗОМЕРУ.
 ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ВЕСА ПРОДУКТА
 ПОЛЬЗУЙТЕСЬ ЭТОЙ ТАБЛИЦЕЙ

Наименование продуктов	Стакан	Столбная	Чайная	1
	250 см ³	ложка	ложка	штука
	(В Г Р А М М А Х)			

Мука и крупа				
МУКА ПШЕНИЧНАЯ	160	25	10	—
МУКА КАРТОФЕЛЬНАЯ	200	30	10	—
СУХАРИ МОЛОТЫЕ	125	15	15	—
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ	210	25	7	—
КРУПА «ГЕРКУЛЕС»	90	12	6	—
КРУПА МАННАЯ	200	25	8	—
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	230	25	8	—
КРУПА ЯЧНЕВАЯ	180	20	7	—
ПШЕНО	220	25	8	—
РИС	230	25	9	—

ФАСОЛЬ
 ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ
 ТОЛОКНО
 САГО



220
230
140
180



30
25
22
20



10
10
8
7

—
—
—
—

Молоко и молочные продукты

МАСЛО ЖИВОТНОЕ ТОПЛЕННОЕ . . .
 МОЛОКО ЦЕЛЬНОЕ
 МОЛОКО СГУЩЕННОЕ
 СМЕТАНА

245
250
—
250

20
20
30
25

5
5
12
10

—
—
—
—

Сахар, соль и другие продукты

САХАРНЫЙ ПЕСОК
 СОЛЬ
 САХАРНЫЙ СИРОП
 РАСТВОР СОЛИ

200
325
—
—

25
30
10
10

10
10
5
5

—
—
—
—

Овощи

МОРКОВЬ СРЕДНЯЯ
 КАРТОФЕЛЬ СРЕДНИЙ
 ЛУК СРЕДНИЙ
 ОГУРЕЦ СРЕДНИЙ
 ТОМАТ-ПАСТА
 ПЕТРУШКА

—
—
—
—
—
—

—
—
—
—
44
—

—
—
—
—
20
—

75
100
75
100
—
50



Вот что должен получить ваш ребенок

От 1 года
до 1 года 6 мес.

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40
» РЖАНОЙ	10
МУКА КАРТОФЕЛЬНАЯ	5
ПЕЧЕНЬЕ	10
КРУПА	25
САХАР	60
КАРТОФЕЛЬ	100
ОВОЩИ РАЗНЫЕ	100
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100
» СУШЕНЫЕ	
И КЛЮКВА	10
ЧАЙ	0,2
СОЛЬ	3
МОЛОКО	700
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	15
ТВОРОГ	35
ЯЙЦО	1/4 шт.
МЯСО	45
СЛИВКИ	10

От 1 года 6 мес.
до 3 лет

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70
» РЖАНОЙ	30
МУКА КАРТОФЕЛЬНАЯ	5
» ПШЕНИЧНАЯ	15
КРУПА, БОБОВЫЕ И МА-	
КАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	35
КАРТОФЕЛЬ	150
ОВОЩИ	150
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100
» СУШЕНЫЕ	
И КЛЮКВА	15
СЛАДОСТИ	10
САХАР	60
СОЛЬ	5
ЧАЙ	0,2
КОФЕ	1
КАКАО	0,3
МЯСО	60
РЫБА	—
ЯЙЦО	1/2 шт.
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	20
» РАСТИТЕЛЬНОЕ	—
МОЛОКО	700
ТВОРОГ	35
СМЕТАНА	10
СЫР	3

за день

Количество
продуктов
в граммах

От 3 до 5 лет

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100
» РЖАНОЙ	50
МУКА КАРТОФЕЛЬНАЯ	8
» ПШЕНИЧНАЯ	15
КРУПА, БОБОВЫЕ, МА-	
КАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	40
КАРТОФЕЛЬ	200
ОВОЩИ	200
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100
» СУШЕНЫЕ	
И КЛЮКВА	20
СЛАДОСТИ	10
САХАР	60
СОЛЬ	6—7
ЧАЙ	0,2
КОФЕ	2
КАКАО	0,5
МЯСО	60
РЫБА	20
ЯЙЦО	1/2 шт.
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	30
» РАСТИТЕЛЬНОЕ	1
МОЛОКО	600
ТВОРОГ	45
СМЕТАНА	10
СЫР	3





НА ПОСЛЕДНЕМ ФОТО В КНИЖКЕ
ЗАДЕРЖИТЕ ВЫ ВНИМАНИЕ -
ВОТ КАК ВЫГЛЯДЯТ ДЕТИШКИ,
ЕСЛИ ПРАВИЛЬНО ПИТАНЬЕ!

Содержание

Слово о материнстве 7 Л. А. ДУБЕНСКАЯ	ПИТАНИЕ РЕБЕНКА ДО ОДНОГО ГОДА .. 103
До одного года 15 Г. Н. СПЕРАНСКИЙ	ПИТАНИЕ РЕБЕНКА ОТ ГОДА ДО ПЯТИ .. 121
От года до пяти 27 А. Ф. ТУР	Супы 122
Какая нужна пища 39 О. П. МОЛЧАНОВА	Петрушка и сельдерей в венках и букетах Немного истории 130
Стакал молока 48 С. Ф. КИВЕНКО, Н. Е. РАКОВСКАЯ	Соусы 138
Полезные советы 55 А. В. ЭРИКОВИЧ	«Лук от семи недуг» 140 Немного истории
Азбука здоровья 58 Н. Е. РАКОВСКАЯ	Томат—«перуанское золотое яблоко» .. 142 Немного истории
Новые витаминные препараты 63	Рыба 144
Для самых маленьких 64 Г. С. КОРОТКИНА	Мясо 150
Среди зимы наступит лето, когда попробуешь ты это! .. 68 Н. Е. ДЮЖЕВ	Бутерброды 157
Соблюдайте режим дня 70 В. Ф. ВЕДРАШКО	Варка овощей 158 Р. Н. ГУРИНА
Гигиена приготовления пищи 76 Ю. И. ЦИЛЛИНГЕР	Салаты, винегреты 160
Отчего дети плохо едят 80 Н. Р. ЗИГЕС	Огурец—индийская лиана 162 Немного истории
Полезные привычки и навыки 84 Е. А. НИКОЛАЕВА	Картофель 166
Нагруженный карманом 85	Букет из цветов картофеля 168 Немного истории
Приятного аппетита! 92 Л. В. ЖАСИЛЬ	Морковь, брюква, свекла, репа .. 172
За маму... за папу!.. .. . 98 Е. А. ТАЮРИНА	Морковь—«лакомство гномов» .. 174 Немного истории
	Капуста 176
	Что можно найти в тарелке щей? .. 178 Немного истории
	Забавные блюда 181

Тыква, кабачки, баклажаны, помидоры	182	«Ягода с железом»	214
Тыква—«ловушка обезьян»	184	Немного истории	
Немного истории		Живительный сок винограда	222
Блюда из ревеня	186	Немного истории	
Р. Н. ГУРИНА		Тесто	224
Шиповник	188	История хлеба	226
Цветок спящей красавицы	188	Немного истории	
Немного истории		Особые блюда	232
Творог	190	Витаминные заготовки на зиму ..	233
Яйца	194	Сколько весит	234
Крупа, лапша, макароны	200	(таблица для определения веса продукта)	
Сладкие блюда	208	Вот что должен получать ваш ребенок	
Яблоко из Китая	210	за день	236
Немного истории		(нормы питания)	

РИСУНКИ ХУДОЖНИКОВ

- А. А. БРЕЙ, стр. 26, 38, 70, 75, 84, 87, 90, 91, 123, 130, 131, 139, 140, 141, 142, 146, 147, 153, 158, 168, 174, 178, 179, 184, 185, 188, 210, 211, 222, 223, 226.
- Г. О. ВАЛЬК, стр. 18, 19, 64, 65, 74, 84, 92, 93, 94, 95, 96, 97, 123.
- И. А. ГАНФ, стр. 125, 128, 135, 137, 145, 148, 149, 151, 152, 154, 161, 163, 165, 170, 171, 173, 175, 177, 183, 184, 185, 191, 192, 193, 195, 196, 197, 198, 201, 204, 205, 206, 212, 213, 214, 215.
- Ф. П. ГЛЕБОВ, стр. 98, 99, 100, 101.
- Н. Н. ЖУКОВ, стр. 15, 21, 41, 87, 108, 110.
- Б. М. ФРИДКИН, стр. 7, 8, 9, 12, 13, 33, 80, 81, 82, 83, 102, 157, 166, 181, переплет, форзац, титул.

ФОТО

- А. З. ВЛАДИМИРОВ, стр. 48.
- В. Т. ГРЮНТАЛЬ, стр. 52, 53, 55.
- Р. Л. ДИАМЕНТ, стр. 11.
- Г. А. ЗЕЛЬМА, стр. 50, 51, 56.
- Е. А. ИГНАТОВИЧ, стр. 10, 72, 73, 127, 167, 187, 202, 217, 225, 228, 230, 231.
- Е. С. МИКУЛИНА, стр. 6, 14, 22, 29, 40, 46.
- М. А. МИЦКЕВИЧ, стр. 17.
- Г. П. ПЕТРЕНКО, стр. 54, 66, 67.
- С. М. РОСКИН, С. О. ФРИДЛЯНД, стр. 88, 89.
- Л. М. ФАЯНС, стр. 115, 133, 199.
- Н. К. ХОРУНЖИЙ, стр. 62, 63.
- И. М. ШАГИН, стр. 71.
- В. Д. ШАХОВСКОЙ, стр. 51.

В составлении меню и рецептов блюд для детей до одного года
и от года до пяти участвовали:

В. С. ВАЙЛЬ, В. Ф. ВЕДРАШКО, С. Р. ГРОЗНОВ, Р. Н. ГУРИНА,
А. А. КАГАНОВА, Г. Н. СПЕРАНСКИЙ, А. Ф. ТУР, В. Г. ФРОЛОВА

Стихи под фото и рисунками
Н. КОНЧАЛОВСКАЯ, С. МИХАЛКОВ

Немного истории
Н. М. ВЕРЗИЛИН, ДОКТОР ПЕДАГОГИЧЕСКИХ НАУК, ПРОФЕССОР,
Н. В. ЧЕРКАСОВ

Редактор *В. Н. Лядова*

Художник *Б. М. Фридкин*

Технический редактор *Д. М. Медриш*

Корректоры: *Ф. Е. Ботвиник, Н. М. Марченко, М. М. Хазанская*

Т 09 702. Подписано в печать 18/III 1958 г. Формат 84 × 108/16.
Печ. л. 24,6. Уч.-изд. л. 24,87. Авт. л. 24,02. Тираж 2 000 000 (651 000-750 000).
Заказ № 127. Цена 30 руб.

Отпечатано в типографиях

III/18/97 с матриц

16-й типографии Главполиграфпрома Министерства культуры СССР
Москва, Трехпрудный пер., д. 9.

