

блюда для детей

салаты, супы, вторые блюда,
десерты

50
рецептов



блюда для детей

салаты, супы, вторые блюда,
десерты



ЭКМО
Москва
2012

Содержание

САЛАТЫ И ЗАКУСКИ

Творожный салат	4
Смешанный салат из сырых овощей	5
Салат зеленый	6
Самый вкусный салат	7
Хачапури	8
Сандвич с овощами	9
Бутерброд «Куручка»	10

ПЕРВЫЕ И ВТОРЫЕ БЛЮДА

Окрошка «Морская»	11
Молочный суп с фасолью	12
Суп молочный с вермишелью	13
Кефирная похлебка	14
Суп с фрикадельками	14
Суп «Вишенка» с кефиром	15



Рассольник с осетриной	15
Сырный картофельный суп с брокколи	16
Рыбные фрикадельки с зеленью	17
Голубцы с мясом и яблоками	18
Баклажан в кляре	19
Картофельные крокеты	20
Рисовая каша овощная	21
Курица, запеченная с тыквой и перцами	22
Куриные кнели	23
Суфле из курицы (с 8 месяцев)	24
Индюшка в кляре	24
Телячьи котлеты	25
Кролик запеченный	25
Мясо, жаренное крупным куском	26
Огурцы с семгой и сливками	27
Семга по-деревенски	28
Кальмар по-королевски	29
Омлет по-французски	30
Вареники «Ленивые»	31
Плов вегетарианский ореховый	32
Макароны по-итальянски	33

ДЕСЕРТЫ И НАПИТКИ

Пудинг из манной крупы	34
Морковно-яблочный пудинг	34
Пудинг с изюмом и подливой	35
Запеканка из кукурузных хлопьев	35
Пшеничная каша со сгущенным молоком и клубникой	36
Блины с бананами и шоколадом	37
Летний десерт	38
Сухарики бисквитные	39
Пирожное из яблок	40
Торт «Чайка»	41
Мороженое из фруктового йогурта	42
«Черносливка» со взбитыми сливками	43
Напиток «Оранжевые сливки»	44
Сельдерейный напиток	45
Черносмородиновый морс	46
Сок «Осень»	47



Творожный салат

1. Пачку творога тщательно перемешать со сметаной.
2. Картофель вымыть, очистить, сварить и нарезать мелкими кусочками.
3. Чеснок очистить и мелко нарезать.
4. Укроп промыть и мелко нарезать.
5. Яйца сварить вкрутую, остудить и мелко нарезать.
6. Добавить к творогу со сметаной чеснок и укроп.
7. Соль и перец положить по вкусу.
8. Все перемешать и подавать на стол.

Состав:

1 пачка творога
1 стакан сметаны
1 пучок укропа
3-4 зубчика чеснока
3-4 клубня картофеля
5 яиц
перец
соль

В морепродуктах находится огромное количество питательных веществ. 1 ст. л. морской капусты в день обеспечит ребенку правильное и здоровое развитие.



Время приготовления: 35 мин.

Количество порций: 3

Витамины: В₁₂, С

Смешанный салат из сырых овощей

Состав:

100 г кочанного салата

100 г помидоров

50 г огурцов

50 г редиса

100 г моркови

150 г творога

50 мл воды

30 г зеленого лука

5 г соли

1. Листья салата хорошо вымыть, обсушить полотенцем и перебрать.
2. Помидоры, огурцы, редис и морковь вымыть и очистить.
3. Помидоры разрезать на 8 частей.
4. Огурец и редис нарезать достаточно тонкими кружочками.
5. Морковь нашинковать небольшой соломкой.
6. Зеленый лук вымыть и мелко нарезать.
7. Творог соединить с водой таким образом, чтобы в итоге образовалась полужидкая кашка.
8. В творожный соус добавить соль (по вкусу) и мелко нарезанный зеленый лук.
9. Полученной творожной смесью с зеленым луком заправить салат из свежих овощей.

Если ваш ребенок отказывается пить цельное молоко, то вы можете заменить стакан молока творогом или творожной массой с кусочками фруктов, кусочком сыра, йогуртом, кефиром или куриным яйцом.

Время приготовления: 35 мин

Количество порций: 4

Витамины: С, В₁₂



Салат зеленый

1. Зеленый салат тщательно промыть водой и выложить на салфетку.
2. Затем его необходимо обсушить с помощью той же салфетки или полотенца.
3. Измельчить листья салата с помощью ножа.
4. Яйца отварить, остудить, очистить, мелко нарезать.
5. Огурец вымыть и натереть на средней терке.
6. Все хорошо перемешать до образования однородной массы.
7. Добавить сметану, перец положить по вкусу.
8. Приправить салат раствором соли и сахарным сиропом
9. Укроп промыть и мелко нарезать.
10. Готовый салат украсить нашинкованным яичным укропом.

Состав:

несколько листьев
зеленого салата
1 средний огурец
2 ст. л. сметаны
3 яйца
1 ст. л. сахарного
сиропа
1 ч.л. раствора соли
укроп
перец

Перекусывать между приемами пищи нельзя, от этого портится аппетит, ребенок не сможет съесть необходимое количество пищи. Фрукты и сладости необходимо давать ребенку в основные приемы пищи. Нельзя чтобы ребенок во время приема пищи запивал еду водой.

Время приготовления: 35 мин.

Количество порций: 2

Витамины: В₂, С



Самый вкусный салат

Состав:

300 г болгарского перца

2 зубчика чеснока

50 г лимона

250 г колбасы

200 г растительного

масла

соль

перец

1. Красный болгарский перец вымыть, нарезать небольшими длинными полосками.
2. Чеснок вымыть, очистить и мелко нарезать.
3. Колбасу нарезать длинными брусочками.
4. Белый хлеб нарезать крупными кусочками и немного поджарить на сковороде (на растительном масле).
5. Все ингредиенты хорошо перемешать.
6. Из лимона выжать сок.
7. Заправить получившийся салат соком лимона. Соль и перец добавить по вкусу.
8. Все тщательно перемешать.
9. Перед тем как подать на стол, салат можно украсить зеленью.

Не используйте тропические плоды и продукты, которые не выращиваются в данной местности, так как они могут вызвать у ребенка аллергическую реакцию.

Время приготовления: 35 мин

Количество порций: 3

Витамины: PP, C, D



Хачапури

1. Сыр натереть на мелкой терке. Добавить сметану и тщательно перемешать.
2. Слоеное тесто нарезать порционными кусками и выложить на них начинку.
3. Слепить хачапури, сверху смазать яичным белком.
4. Поместить в духовой шкаф примерно на 15–20 мин.

Состав:

1 пакет слоеного теста
250 г сыра
1 яйцо
1 ст. л. сметаны

Витамин В₂ улучшает рост и развитие ребенка, нормализует состояние нервной системы. Он содержится в молоке, твороге, хлебе грубого помола, свежей капусте.

Время приготовления: 40 мин
Количество порций: 4
Витамины: В₁, В₂, В₁₂



Сандвич с овощами

Состав:

2 булочки

$\frac{1}{2}$ ст. л. натертой
моркови

$\frac{1}{2}$ ст. л. нашинкован-
ной белокочанной
капусты

$\frac{1}{2}$ ст. л. нашинкован-
ной краснокочанной
капусты

$\frac{1}{2}$ ст. л. нарезанной
соломкой мякоти
кабачка

1 ст. л. оливкового масла

1 вареное яйцо

30 мл лимонного сока

соль

1. Яичный желток растереть в ступке и смешать с оливковым маслом до образования однородной массы.

2. Приправить лимонным соком, добавить соль по вкусу.

3. Полученным соусом полить овощи и оставить на несколько минут.

4. Булочки аккуратно надрезать пополам вдоль, и выложить в них полученный фарш.

Рыбий жир и сливочное масло содержат витамин D, который обеспечивает нормальное развитие ребенка, формирует скелет, укрепляет ногти, зубы и десны.

Время приготовления: 25 мин

Количество порций: 3

Витамины: С, В₁₂, В₁, Е



Бутерброд «Курочка»

1. Отварить филе курицы. Болгарский перец помыть и порезать небольшими кусочками.
2. Положить болгарский перец и сваренное филе курицы в блендер и перемолоть.
3. Булку нарезать тонкими кусочками и обжарить с двух сторон на растительном масле в течение 2–3 мин.
4. Полученную куриную начинку намазать на кусочки булки. Бутерброд посыпать зеленью укропа и тертым сыром и поместить в микроволновую печь на 1–1,5 мин.

Состав:

*0,5 болгарского перца
100 г филе курицы
80 г твердого сыра
4 веточки укропа
100 г булки
20 мл растительного масла*



Время приготовления: 25 мин
Количество порций: 3
Витамины: В₆, В₁₂, С

Окрошка «Морская»

Состав:

250 г огурцов
150 г редиса
100 г крабовых палочек
4 яйца
2–3 отварных клубня
картофеля
1 пучок зеленого лука
1 пучок укропа
1 л кваса
соль

1. Зеленый лук и укроп промыть, мелко нарезать, посолить и помять в ступке деревянной ложкой.
2. Огурцы и редис вымыть и натереть на крупной терке.
3. Картофель очистить и нарезать. Крабовые палочки нарезать мелкими кубиками.
4. Вареные желтки растереть до образования пюре.
5. Все перемешать, охладить и залить квасом. Перед тем как подать на стол, можно добавить сметану или майонез.

В настоящее время все большее количество людей предпочитают придерживаться вегетарианства, но для детей такой образ питания может быть опасным. Продукты животного происхождения содержат белок, на котором основывается рост и развитие ребенка. Поэтому, исключая эти продукты, вы обрекаете ребенка на низкорослость и мышечную слабость.

Время приготовления: 35 мин

Количество порций: 4

Витамины: В₁, В₁₂, С



Молочный суп с фасолью

1. Перебрать фасоль и хорошо ее промыть.
2. Затем необходимо слить немного воду.
3. Варить на медленном огне до готовности.
4. Готовую фасоль остудить, измельчить в кухонном комбайне до кашеобразного состояния.
5. Подогреть молоко.
6. Добавить к фасоли немного соли, а потом влить предварительно подогретое молоко, довести до кипения на медленном огне.
7. Сверху молочный суп с фасолью можно украсить предварительно измельченной зеленью.

Состав:

*1/4 стакана белой
фасоли
5 ст. л. молока
2 стакана воды
соль*

Обеспечит вывод токсинов и улучшит функционирование желудочно-кишечного тракта пантеноловая кислота, которая содержится в шампиньонах, авокадо, горехе, чечевице, куриной печени.

Время приготовления: 45 мин
Количество порций: 3
Витамины: А, В₁



Суп молочный с вермишелью

Состав:

20 г вермишели
250 мл молока
10 г сливочного масла
50 мл воды
5 г сахара
1 г соли

1. Вскипятить воду.
2. Добавить в нее соль, сахар и вермишели.
3. Кипятить примерно 10 мин.
4. Откинуть вермишель на дуршлаг.
5. Вскипятить молоко.
6. Положить в него вермишель. Соль положить по вкусу.
7. В готовое блюдо добавить немного сливочного масла.

Способствует крепкому сну у ребенка, хорошему функционированию мозга витамин В₆, который входит в состав говяжьей печени, свинины, хлеба грубого помола.

Время приготовления: 25 мин

Количество порций: 1

Витамины: В₁, Е



Кефирная похлебка

1. Лук и укроп промыть, мелко нарезать, посолить и слегка помять в ступке деревянной ложкой.
2. Огурцы нарезать небольшими кубиками и соединить с зеленью.
3. Приготовленную смесь залить кефиром и кипяченой (холодной) водой.
4. Поставить на 2–3 ч в холодильник.
5. При подаче на стол можно положить половинку вареного яйца или несколько кусочков отварного картофеля.

Время приготовления: 25 мин

Количество порций: 3

Витамины: В₂, С

Состав:

1 л кефира

0,5 воды (кипяченой)

2 огурца

1 пучок укропа

1 пучок зеленого лука

соль

Суп с фрикадельками

1. Мясо вымыть и пропустить несколько раз через мясорубку.
2. Репчатый лук очистить и мелко нарезать.
3. Затем измельченный лук поджарить на сливочном масле до золотистого цвета.
4. Рис хорошо промыть и сварить до полуготовности.
5. Мясной фарш, поджаренный лук и рис смешать с размягченным маслом и сырыми яйцами. Посолить и поперчить по вкусу.
6. Из полученной смеси скатать небольшие шарики и поместить их в кипящий мясной бульон. Варить 6–8 мин.
7. При подаче суп можно посыпать нарезанной зеленью.

Время приготовления: 40 мин

Количество порций: 3

Витамины: В₆, С, Е, А

Состав:

500 мл мясного бульона

100 г говядины

2–3 ст. л. риса

20 г сливочного масла

1 головка репчатого

лука

3 яйца

перец

соль



Когда ребенку исполнится 1 год, ему можно давать мясо. При этом мясо должно быть нежирным и не содержать прожилок и сухожилий. Лучше всего использовать мясо кролика, курицы или индейки.

Способствует налаженной работе и естественному очищению кишечника вишня, черная и красная смородина. Эти ягоды содержат витамин С, благотворно влияющий на работу сердца.

Суп «Вишенка» с кефиром

Состав:

500 г консервированной вишни
200 г виноградного сока
300 г кефира
душистый молотый перец
свежая мята



1. Консервированную вишню очистить от косточек и измельчить в миксере.
2. Смешать ее с виноградным соком и кефиром.
3. Добавить немного душистого перца.
4. Свежую мяту промыть и обсушить.
5. Мелко ее нарезать.
6. Подавать в холодном виде с измельченными листьями мяты. Вместо виноградного сока можно взять апельсиновый.

Время приготовления: 35 мин

Количество порций: 2

Витамины: С, В₂

Рассольник с осетриной

Состав:

200 г осетрины
50 г картофеля
70 г моркови
100 г репчатого лука
50 г перловой крупы
50 г соленых огурцов
зелень
соль

1. Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать их соломкой и опустить в кипящую воду. Затем посолить по вкусу.
2. Осетрину и соленые огурцы мелко нарезать. Добавить в кастрюлю после того, как приготовится картофель, и варить до готовности блюда.
3. Очистить и мелко нарезать репчатый лук.
4. Перловую крупу сварить отдельно и промыть горячей водой.
5. Добавлять перловую крупу в рассольник вместе с луком.
6. На стол подавать с зеленью и сметаной.

Время приготовления: 45 мин

Количество порций: 1

Витамины: РР, Е, В₁₂, С

Если ваш ребенок принимал антибиотики, то самый быстрый способ восстановить его организм после них – это включить в меню продукты, содержащие витамин К: красную и цветную капусту, шпинат, морскую капусту.

В питание ребенка должны быть обязательно включены продукты, содержащие витамин А (ретинол): морковь, болгарский перец, соевые бобы, шпинат. Этот витамин оказывает благотворное влияние на состояние костей, зубов, зрения, волос, ногтей.

Сырный картофельный суп с брокколи

1. Курицу отварить. Куриное мясо нарезать небольшими кусочками.
2. Соединить бульон, лук и замороженную брокколи в кастрюле. Довести все до кипения.
3. Суп варить на слабом огне в течение 5 мин. (Пока суп находится на огне, старайтесь его постоянно помешивать.)
4. Выложить картофельное пюре. Все хорошо перемешать.
5. Добавить туда нарезанное куриное мясо и сыр.
6. Суп варить на медленном огне до тех пор, пока сыр полностью не расплавится.
7. Соль и перец добавить по вкусу.
8. Перед подачей на стол готовое блюдо посыпать мелко нарезанной зеленью.

Состав:

*400 мл куриного бульона
50 г репчатого лука
300 г замороженной
брокколи
150 г картофельного
пюре
200 г куриного мяса
200 г швейцарского
сыра
зелень
перец
соль*



Время приготовления: 1 ч

Количество порций: 3

Витамины: В₁₂, С

Рыбные фрикадельки с зеленью

Состав:

50 г рыбы

8 г белого хлеба

15 г шпината

15 г салата

зелень петрушки

соль

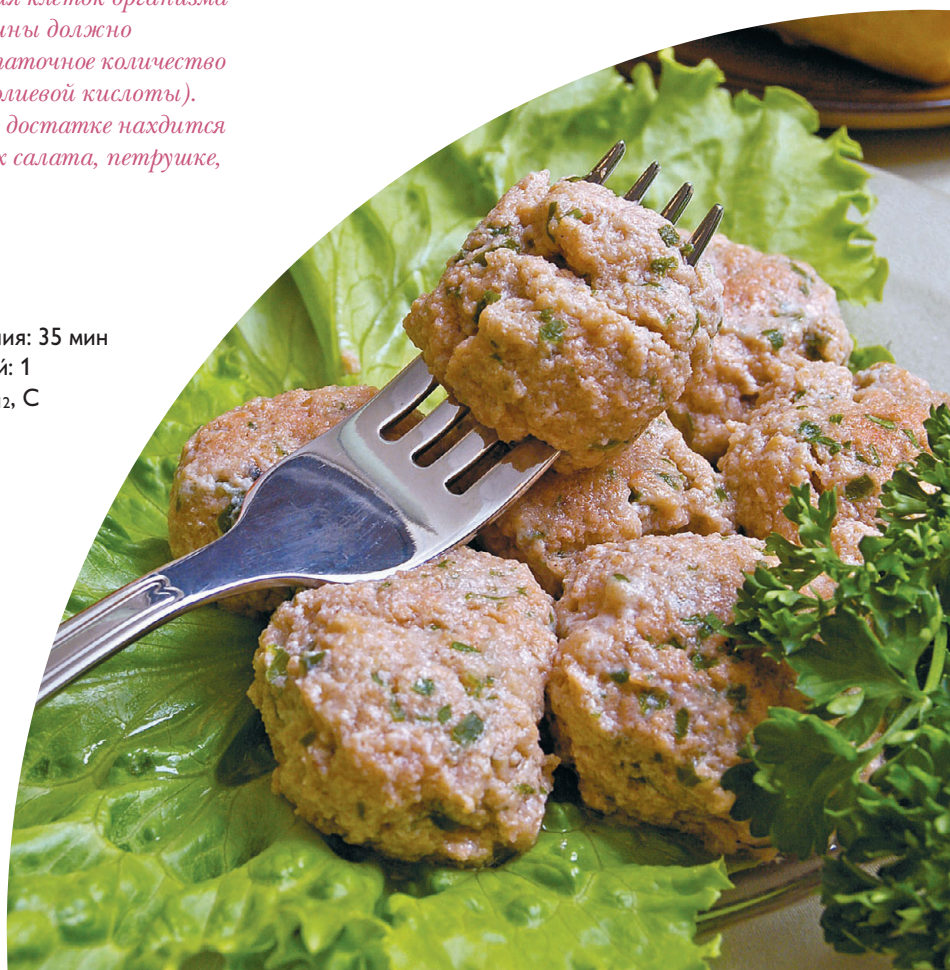
1. Рыбу промыть, очистить от костей. Белый хлеб опустить на некоторое время в молоко. Рыбу пропустить через мясорубку вместе с замоченным хлебом.
2. Салат, шпинат и зелень петрушки промыть и нашинковать, отварить и протереть через сито.
3. Рыбный фарш посолить, добавить зелень. Сформировать небольшие фрикадельки (по 2 штуки на порцию). Фрикадельки надо готовить на пару.

Для формирования клеток организма малыша у женщины должно содержаться достаточное количество витамина В₉ (фолиевой кислоты). Этот витамин в достатке находится в зеленых листьях салата, петрушке, шпинате.

Время приготовления: 35 мин

Количество порций: 1

Витамины: А, В₁, В₁₂, С



Голубцы с мясом и яблоками

1. У капусты необходимо вырезать кочерыжку и опустить кочан в кастрюлю с подсоленным кипятком.
2. Разобрать кочан на листья. Утолщенные части срезать.
3. Начинка: лук мелко нарезать. Яблоко мелко нарезать кубиками, смешать с луком. Мясо хорошо отбить, нарезать, посолить, обжарить вместе с луком и яблоками. Готовую смесь выложить на капустные листья, свернуть конвертиком.
4. Голубцы тушить в глубокой кастрюле вместе с луком и яблоками.
5. Подавать со сметаной.

Состав:

500 г капусты
60 г репчатого лука
300–400 г говядины
700 г яблок
сметана
перец
соль

Все цитрусовые (лимоны, мандарины, апельсины, грейпфруты) очень богаты аскорбиновой кислотой. В них содержится много питательных веществ, в особенности – много калия и цинка. Цитрусовые принимают активное участие в окислительно-восстановительных реакциях, а также укрепляют стенки мелких сосудов.

Время приготовления: 30 мин

Количество порций: 2

Витамины: В₁₂, С, РР



Баклажан в кляре

Состав:

1 баклажан
3–4 помидора
мука
1 лимон
1 яйцо
3 ст. л. оливкового масла
майонез
зелень
соль

1. Баклажан вымыть и очистить от кожуры, нарезать небольшими кружочками.
2. Кружочки баклажана посыпать небольшим количеством соли и оставить примерно на 30 мин, чтобы выделился сок.
3. В миску разбить яйцо и отдельно насыпать немного муки.
4. Каждый кружочек баклажана поочередно опускать в миску с яйцом, а затем в муку.
5. Обжарить баклажаны на оливковом масле с обеих сторон. Для удаления лишнего жира баклажаны выложить на бумажную салфетку.
6. Помидоры вымыть и нарезать кольцами. Зелень нашинковать.
7. Уложить помидоры на баклажаны и добавить небольшое количество майонеза. Украсить сверху зеленью.
8. Перед подачей на стол сбрызнуть лимонным соком.

Одним из самых необходимых продуктов во время беременности, а затем и во время кормления грудью является морковь. Она хорошо влияет на работу желудочно-кишечного тракта – как у матери, так и ребенка. Морковь улучшает зрение, выводит токсины из организма, облегчает опорожнение кишечника, обладает мочегонным свойством. Через молоко ребенок получает от матери питательные вещества из моркови. Дневная норма для женщины составляет не менее 2 штук.

Время приготовления: 35 мин

Количество порций: 1

Витамины: В₂, С, А



Картофельные крокеты

1. Картофель очистить, сварить в подсоленной воде. Размять до однородной массы, добавить маргарин. Охладить.
2. Яйцо взбить.
3. В картофельное пюре положить взбитое яйцо, муку, соль, специи и хорошо перемешать.
4. Из полученной массы сформовать округлые крокеты (примерно 2 x 6 см).
5. Обвалять их в панировочных сухарях.
6. В кипящее на сковороде масло положить крокеты и обжарить их со всех сторон до румяной корочки.
7. Готовые крокеты выложить на бумажное полотенце, чтобы стек лишний жир.
8. Подавать можно со сметаной (майонезом), любым соусом и зеленью.

Состав:

*4 клубня картофеля
25 г маргарина
50 мл растительного
масла
1 яйцо
2 ст. л. муки
0,5 стакана паниро-
вочных сухарей
перец
соль*



Время приготовления: 45 мин
Количество порций: 2
Витамины: РР, В₂, Е

Рисовая каша овощная

Состав:

600 г рисовой крупы
200 г моркови
200 г сладкого красного
переца
100 г лука
100 г зелени
50 г томатной пасты
30 мл растительного
масла
соль

1. Лук очистить от шелухи, мелко нарезать и обжарить на растительном масле. Рисовую крупу промыть и добавить к луку, обжаривать 20 мин.
2. Морковь вымыть, очистить и натереть на мелкой терке, перец освободить от плодоножки и семян, мелко нарезать. Морковь и перец добавить к луку с рисом, обжарить еще 10 мин и добавить томатную пасту и мелко нарезанную зелень, все перемешать, залить водой. Накрыть крышкой.
3. Когда вся вода выкипит, попробовать рис, если он мягкий, то значит, что блюдо готово и можно подавать на стол.

Не стоит жарить овощи, лучше всего варить их над паром, запекать или тушить. При слабом пищеварении следует использовать приготовленные овощи, так как они легче усваиваются организмом.

Время приготовления: 45 мин

Количество порций: 2

Витамины: С, Е, В₁₂



Курица, запеченная с тыквой и перцами

1. Разогреть духовку до 200°C.
2. Тыкву вымыть и нарезать кубиками.
3. Пастернак и лук помыть и нашинковать.
4. Красный перец нарезать соломкой.
5. Очистить и измельчить чеснок.
6. Положить в форму нарезанную тыкву, измельченный пастернак, перец, лук и измельченный чеснок.
7. Сбрызнуть все это оливковым маслом, посыпать тмином, солью и перцем.
8. Перемешать все овощи и поставить в духовку приблизительно на 30 мин.
9. На каждую куриную грудку выложить по одному листику шалфея.
10. Достать из духовки овощи, перемешать. Сверху выложить куриные грудки, запекать еще в течение 30–35 мин до готовности овощей.

Состав:

500 г тыквы
 50 г репчатого лука
 10 г красного перца
 70 г желтого перца
 2 корня пастернака
 2 зубчика чеснока
 60 мл оливкового масла
 15 г тмина
 4 листа шалфея
 800 г куриных грудок
 перец
 соль

Ниацин – витамин, который участвует в синтезе ДНК, регулирует работу нервной системы, улучшает работу сердца. Он содержится преимущественно в курином белом мясе и шампиньонах.



Время приготовления: 1ч 25 мин
 Количество порций: 4
 Витамины: С, В₆, Е

Куриные кнели

Состав:

500 г куриного филе
15 г белого хлеба
30 мл молока
3 г сливочного масла
1/4 яйца
солевой раствор

1. Мясо хорошо вымыть и нарезать небольшими кусочками.
2. Белый хлеб положить в молоко на некоторое время.
3. Размягчить сливочное масло.
4. Затем пропустить нарезанное мясо через мясорубку вместе с намоченным в молоке хлебом 2 раза.
5. Добавить яйцо, солевой раствор, размягченное масло, хорошо все взбить.
6. Сформовать по 2 кнели на порцию и варить на пару.
7. На гарнир можно подать картофельное пюре, украшенное зеленью.

Витамин С находится только в молодом картофеле, в старом этого витамина уже нет, зато в нем содержится очень большое количество крахмала. Наибольшее количество витамина С сохраняется в неочищенном запеченном картофеле.

Время приготовления: 30 мин

Количество порций: 1

Витамины: В₁₂, Е, В₁



Суфле из курицы (с 8 месяцев)

1. Курицу вымыть и освободить от костей. Отварить ее в несоленой воде.
2. Белый хлеб положить в теплое молоко.
3. Вареное мясо пропустить через мясорубку, добавить размоченный в молоке хлеб.
4. Белок отделить от желтка и взбить в крутую пену. К суфле добавить желток, молоко, взбитый белок, соль и немного бульона.
5. Форму смазать маслом и выложить в нее массу. Посыпать натертым сыром.
6. Запекать в духовке или приготовить на пару. Подавать можно с картофельным пюре, украсив веточкой зелени.

Время приготовления: 45 мин

Количество порций: 3

Витамины: В₁, В₆, В₁₂

Состав:

500 г курицы

1 яйцо

150 г белого хлеба

90 мл молока или его заменителя

30 г сливочного масла

20 г сыра

соль



Индюшка в кляре

1. Филе индюшки нарезать тонкими кусками, посолить, поперчить.
2. Выжать немного лимонного сока и добавить в филе. Оставить на несколько минут, чтобы мясо промариновалось.
3. Приготовить кляр: взбить яйца, всыпать муку. Натереть на мелкой терке сыр, всыпать к яйцам с мукой. При необходимости добавить немного воды.
4. Кусочки филе обмакнуть в приготовленный кляр и обжарить на кипящем растительном масле.
5. Подавать с любым соусом. На гарнир можно приготовить картофель или рис.
6. Украсить болгарским перцем.

Время приготовления: 30 мин

Количество порций: 4

Витамины: В₁₂, Е, В₁

Состав:

500 г филе индюшки

0,5 лимона

2 яйца

50 г сыра

4 ст. л. муки

50 мл растительного масла

1 болгарский перец

специи

соль

Помидоры способствуют обновлению крови и улучшению обменных процессов. Для того чтобы вещества, находящиеся в помидорах, пошли на пользу, нельзя подвергать их тепловой обработке. Помидоры полезны только в сыром виде и в то время года, когда они созревают.

Телячьи котлеты

Состав:

100 г телятины
батон
200 мл молока
50 г сливочного масла
30 мл растительного масла
соль
панировочные сухари



1. Телятину вымыть и нарезать небольшими кусочками.
2. Небольшие куски батона положить ненадолго в молоко.
3. Затем пропустить телятину дважды через мясорубку с размоченным в молоке куском батона. Посолить, добавить холодное молоко и сливочное масло.
4. Из полученного фарша сделать котлеты, обжарить в раскаленном масле.
5. Затем запекать их в течение 5–10 мин в духовке.
6. Подавать на стол можно с гарниром из картофеля или риса, предварительно украсив мелко нарезанной зеленью.

Время приготовления: 40 мин

Количество порций: 2

Витамины: В₁₂, В₁, В₆, А

Кролик запеченный

Состав:

1 тушка кролика
1 стакан длиннозерного риса
2 головки репчатого лука
3 помидора
петрушка
кинза
укроп
1 стакан сметаны
(или майонеза)

1. Рис промыть, обдать кипятком. На дно кастрюли налить растительное масло.
2. Вымыть и мелко нарезать лук и помидоры, перемешать с сырым рисом и сложить в кастрюлю.
3. Рис варить, постоянно помешивая, чтоб не подгорел. Добавить мелко нарезанную зелень.
4. Тушку кролика вымыть и посолить, набить его брюшко рисом и зашить. Противень смазать маслом.
5. Кролика обмазать сметаной, положить на противень и выпекать до готовности.

Время приготовления: 45 мин

Количество порций: 4

Витамины: С, В₂, В₆

Блюда для малыша должны быть свежеприготовленными. Нельзя хранить, а потом разогревать еду, так как при хранении разрушаются витамины и развиваются бактерии.

Бывают такие ситуации, когда ребенок не съел суп, но удовлетворил голод 2–3 порциями салата, не стоит делать из этого драму. Вашему ребенку всего лишь нужны витамины, содержащиеся в салате.

Мясо, жаренное крупным куском

1. Кусок говядины или баранины очистить от пленки, обмыть.
2. Затем посыпать мясо солью, положить в миску и поставить на холод на 1–2 ч.
3. Мелко нарезать кинзу.
4. Куски маринованного мяса надеть на вертел и жарить над раскаленными углями. В процессе обжаривания мясо необходимо периодически поливать аджикой, разведенной в гранатовом соке.
5. Прожаренное мясо положить на блюдо, посыпать зеленью кинзы.
6. Подавать с любым сладким соусом.

Состав:

*1 кг говядины
или баранины
(желательно корейку,
лопаточную или
тазобедренную часть)
1 пучок зелени кинзы
0,5 стакана гранато-
вого сока
20 г аджики
соль*



Время приготовления: 50 мин
Количество порций: 4
Витамины: В₁₂, С

Огурцы с семгой и сливками

Состав:

150 г огурцов
20 г семги
5 г сливочного масла
10 мл сливок
перец
соль

1. Семгу нарезать как можно мельче и тоньше.
2. Сливочное масло оставить, чтобы оно немного растаяло.
3. Протереть семгу через сито вместе со сливочным маслом и сливками.
4. Приготовить пюре. Соль и перец добавить по вкусу.
5. Огурцы очистить, удалить семена, начинить их пюре.

Если вы с ребенком решили отправиться на пляж, то обязательно возьмите с собой свежий огурец или помидор. Если нет ни огурцов, ни помидоров, их можно заменить морковью. При употреблении в пищу эти продукты не вызывают тяжести в желудке и устраняют чувство голода.

Время приготовления: 45 мин

Количество порций: 1

Витамины: А, В₁₂, В₂, С



Семга по-деревенски

1. Картофель вымыть и очистить, нарезать небольшими кружочками.
2. Противень смазать растительным маслом.
3. Выложить на противень картофель.
4. Семгу очистить. Посолить и поперчить по вкусу и выложить на картофель.
5. Репчатый лук вымыть и очистить.
6. Лук и лимон нарезать.
7. Выложить их на рыбу и картофель.
8. Сверху все залить майонезом.
9. Запекать в духовке примерно 30 мин.

Состав:

500 г картофеля
60 мл растительного
масла
1 кг семги
50 г репчатого лука
200 г майонеза
70 г лимона
соль
перец



Время приготовления: 1 ч

Количество порций: 5

Витамины: B₂, B₁₂, C, E

Кальмар по-королевски

Состав:

500 г кальмаров
50 г репчатого лука
60 г сметаны
90 г муки
90 г растительного
масла
перец
соль

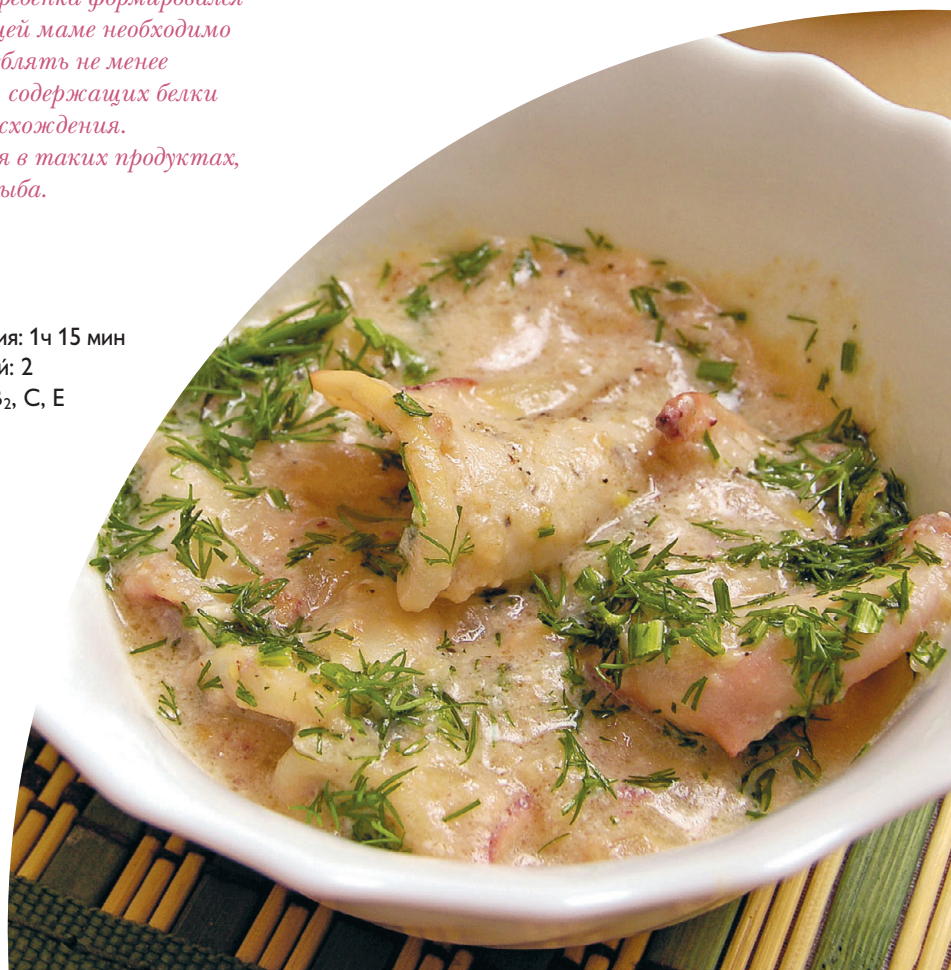
1. Кальмары хорошо очистить и вымыть.
2. Отбить их и нарезать небольшими кусочками.
3. Кальмары посолить и поперчить (по вкусу).
4. Затем их обжарить.
5. Очистить и мелко нарезать репчатый лук.
6. Добавить к кальмарам нарезанный лук. Посыпать все это мукой и обжарить до появления золотистой корочки.
7. Все переложить в кастрюлю.
8. Добавить туда сметану и воду.
9. Тушить под закрытой крышкой приблизительно 30–40 мин.
10. Подавать на стол, украсив зеленью.

Чтобы организм ребенка формировался правильно, будущей маме необходимо ежедневно потреблять не менее 200 г продуктов, содержащих белки животного происхождения. Белки содержатся в таких продуктах, как мясо, яйца, рыба.

Время приготовления: 1ч 15 мин

Количество порций: 2

Витамины: А, В₁₂, В₂, С, Е



Омлет по-французски

1. Яйца вылить в миску и хорошо взбить венчиком или миксером.
2. Затем добавить к ним сливки и опять хорошенько взбить (можно добавить немного муки, тогда масса получится более крутой).
3. Растопить на сковороде масло, разогреть его, рассыпать по дну мелко нарезанный зеленый лук.
4. Вылить на него полученную массу из взбитых яиц и сливок.
5. Сделать огонь немного меньше и прикрыть крышкой.
6. Довести до готовности, не перемешивая.

Состав:

3 яйца

$\frac{1}{2}$ стакана сливок

30 г сливочного масла

зеленый лук

соль

Если вы хотите, чтобы ваш ребенок был красивым, обязательно включите в его меню продукты, содержащие «витамин красоты» – биотин. Этот витамин находится в чечевице и вареных куриных или перепелиных яйцах.

Время приготовления: 45 мин

Количество порций: 1

Витамины: В₁, В₂, С



Вареники «Ленивые»

Состав:

150 г творога

1 яйцо

1 ч. л. сахара

0,5 ч. л. сливочного масла

2 ст. л. муки

150 г сметаны

1. Творог хорошо протереть через сито, добавить к нему сахар, яйцо, муку, размягченное масло. Все перемешать.
2. Готовую массу скатать длинными жгутиками, обвалять в муке, нарезать небольшими кусочками.
3. Варить в крутом кипятке 5–6 мин. Вареники будут готовы, как только всплывут.
4. Вареники достать из кастрюли и выложить в форму.
5. Залить их сметаной и поставить на 5 мин в духовой шкаф.

Время приготовления: 30 мин

Количество порций: 2

Витамины: В₂, В₁, Е, А



Плов вегетарианский ореховый

1. В кипящую подсоленную воду всыпать рис, довести его до полуготовности.
2. Изюм и курагу хорошо вымыть и перебрать.
3. Финики вымыть и удалить косточки.
4. Курагу, чернослив и очищенные финики нарезать соломкой.
5. Орехи растолочь в ступке.
6. Толченые орехи обжарить на слабом огне.
7. Подготовленные компоненты добавить к рису.
8. В готовый плов добавить мед, и хорошо все перемешать.
9. Потом плов должен немного настояться.
10. Перед тем как подать на стол, его можно украсить зеленью.

Состав:

2 стакана риса
 1/2 стакана изюма
 1/2 стакана кураги
 1/2 стакана фиников
 1/2 стакана чернослива
 4–5 грецких орехов
 2 ст. л. меда

Любую кашу можно сделать вкуснее, если приготовить ее не на обычной воде, а на компоте из фруктов.

Нельзя заправлять еду малыша острыми соусами и специями, такими как кетчуп, перец, аджика. В меню ребенка можно включать более пресные приправы: лавровый лист, лук, петрушку.

Время приготовления: 25–30 мин

Количество порций: 6

Витамины: E, C



Макароны по-итальянски

Состав:

500 г филе индейки
1 луковица
2 ч.л. растительного
масла
2–3 ст.л. кетчупа
450 г макаронных
изделий
100 г зелени

1. Филе индейки вымыть и нарезать небольшими кусочками.
2. Репчатый лук очистить и мелко нарезать.
3. Поджарить лук на растительном масле.
4. Добавить нарезанное филе индейки и слегка поджарить.
5. Затем посолить по вкусу и добавить кетчуп.
6. Тушить 15-20 мин.
7. Отварить макароны.
8. К готовым макаронам добавить соус с кусочками индейки.
9. Перед подачей на стол украсить зеленью.

Время приготовления 45 мин

Количество порций: 4

Витамины: В6, Е, С



Пудинг из манной крупы

1. Вскипятить молоко и, постоянно помешивая, всыпать манную крупу и сахар. Варить на медленном огне до густоты 15–20 мин.
2. Снять с огня, добавить сливочное масло и дать остыть.
3. Яйца взбить, добавить в кашу.
4. Форму смазать маслом.
5. Затем выложить кашу в форму и добавить ванилин.
6. Запекать в духовке около 5–10 мин.
7. Подавать на стол вместе с вареньем или сгущенным молоком.

Время приготовления: 50 мин

Количество порций: 2

Витамины: А, В₁, Е

Состав:

*3 ст. л. манной крупы
1 стакан молока
1 ч. л. сахара (без горки)
1 ч. л. сливочного масла
3 перепелиных яйца
0,5 пакета ванилина*



Морковно-яблочный пудинг

1. Морковь вымыть щеткой и сварить на пару. Затем очистить и протереть через сито.
2. Яблоко вымыть и очистить от кожицы. Затем натереть его на мелкой терке.
3. Булку размочить в молоке.
4. Сыр натереть на терке.
5. Яичный белок взбить, постепенно добавляя сахар.
6. Все перемешать, выложить в форму, смазанную маслом и посыпанную панировочными сухарями. Накрыть промасленным кружком бумаги.
7. Варить на водяной бане примерно 45 мин.

Время приготовления: 1 ч

Количество порций: 2

Витамины: В₁, С, Е

Состав:

*1 морковь
1 яблоко
20 г булки
20 г сыра
1 яичный белок
0,5 стакана молока
1 ч. л. сахара
20 г панировочных сухарей*

Важный витамин, оказывающий влияние на состояние нервной системы, повышающий внимание и сосредоточенность, снижающий утомляемость, – витамин В₁ (тиамин). Он содержится в зеленом горошке, лесных орехах, в нежирной свинине, в лососе, семенах подсолнечника.

Пудинг с изюмом и подливой

Состав:

1 стакан риса
2 стакана молока
2 яйца
2–3 ст. л. изюма
 $\frac{1}{2}$ ч. л. сахара
1–2 ст. л. масла
соль

1. Промыть рис и отварить в течение 10 мин. Подогреть молоко.
2. Горячим молоком залить рис и помешать. Посолить, варить еще примерно 25–30 мин. Добавить сахар, яйца, изюм, перемешать.
3. Форму для пудинга смазать маслом и выпекать в предварительно разогретой духовке.
4. Пудинг выложить на блюдо и нарезать. Подавать с фруктово-ягодным соусом.

Время приготовления: 50 мин

Количество порций: 4

Витамины: С, Е, В₁

Запеканка из кукурузных хлопьев

Состав:

2 стакана кукурузных хлопьев
2 яйца
 $\frac{3}{4}$ стакана сахара
 $\frac{1}{2}$ стакана изюма
1 пакетик ванильного порошка
1 ст. л. масла



1. Яйца вымыть, и отделить белки от желтков.
2. Взбить холодные белки в крутую пену. Затем постепенно всыпать в них сахар и ванильный порошок, и опять все тщательно взбить.
3. Пергаментную бумагу хорошо пропитать маслом.
4. Промасленной бумагой покрыть противень.
5. Изюм хорошо промыть.
6. Кукурузные хлопья, изюм и взбитые белки хорошо перемешать.
7. Затем все выложить ложкой на приготовленный противень.
8. Духовку немного разогреть и поставить в нее запеканку. Выпекать примерно в течение 30–40 мин (до полной готовности).

Время приготовления: 50 мин

Количество порций: 4

Витамины: В₁, В₂, В₁₂

Баклажаны можно запекать или тушить, так как в жареном виде они плохо перевариваются и усваиваются организмом.

Пшеничная каша со сгущенным молоком и клубникой

1. Пшеничную кашу сварить так, чтобы она была достаточно вязкой.
2. Затем кашу соединить со сгущенным молоком и хорошо перемешать.
3. Клубнику тщательно вымыть и мелко нарезать.
4. Когда каша немного остынет, добавить в нее нарезанную клубнику.
5. Еще раз хорошо перемешать.
6. На стол можно подавать, предварительно украсив какой-либо ягодой.

Состав:

*300 г пшеничной крупы
1 банка сгущенного
молока
200 г клубники*



Время приготовления: 1 ч 30 мин
Количество порций: 3
Витамины: Е, В₆, С

Блины с бананами и шоколадом

Состав:

100 г муки
30 г какао-порошка
2 яйца
180 мл молока
120 мл воды
60 г растопленного
масла
апельсиновая цедра
400 г бананов
кусочки апельсина
малина
карамельный соус
50 г сливочного масла
50 г коричневого сахара
50 мл жирных сливок
30 мл светлой патоки
30 г сахара
соль

1. В просеянную муку добавить соль, сахар, какао-порошок. В полученной массе сделать ямку, вылить половину молока и вбить 2 яйца, перемешать. Добавить воду, масло, молоко, апельсиновую цедру, тщательно взбить венчиком и поместить в холодильник на 30 мин. В остывшее тесто добавить сливки.

2. Для выпечки блинов смазать маслом сковороду, половником налить тесто и наклонять сковороду так, чтобы оно равномерно растекалось. По несколько минут обжаривать с каждой стороны.

3. Для карамельного соуса необходимо в кастрюле размешать масло, коричневый сахар, сливки и патоку и поставить на слабый огонь, довести до кипения. Каждый блин украсить кусочками фруктов, малиной, полить карамельным соусом, завернуть конвертиком.

Время приготовления: 55 мин

Количество порций: 4

Витамины В₁, В₁₂, В₂



Летний десерт

1. Груши хорошо вымыть и разрезать пополам.
2. Затем удалить у груш сердцевину и сбрызнуть их лимонным соком.
3. Творог хорошо растереть.
4. Тщательно промыть листья салата.
5. В половинки груш выложить растертый творог.
6. Положить груши на вымытые листья зеленого салата.
7. Для соуса все оставшиеся продукты, кроме яиц и зелени, соединить и тщательно перемешать.
8. Мелко нарезанные яйца и зелень добавить к соусу.

Состав:

100 г груш
50 г творога
лимонный сок
зеленый салат

Для соуса:

20 мл растительного
масла
3 г томатной пасты
1/4 яйца
соль
петрушка



Время приготовления: 35 мин

Количество порций: 2

Витамины: С, В₂, Е

Сухарики бисквитные

Состав:

60 г пшеничной муки

10 г картофельного
крахмала

3 яйца

60 г сахара

1. Яичные желтки растереть с сахаром в течение 30 мин.
2. Муку просеять, смешать с крахмалом, добавить к яичной массе.
3. В полученную массу в 3 приема добавить взбитые белки, сахар, аккуратно перемешать до образования однородной массы.
4. Дно формы выстелить бумагой для выпекания, заполнить тестом на $\frac{3}{4}$ высоты.
5. Тесто разровнять, выпекать в духовке 20-35 мин. Во время первых 10–15 мин духовку не открывать.
6. Бисквит будет готов, когда при надавливании пальцем ямочка будет сразу исчезать.
7. Остывший бисквит нарезать кусками и подсушить в духовке.

В возрасте 7 месяцев ребенок способен самостоятельно держать в руке ложку. Поэтому не лишайте его удовольствия питаться самостоятельно.

Лишь слегка помогайте, направляя его руку правильно, но ни в коем случае не забирайте у него ложку, пусть ребенок развивает внимательность и координацию.

Время приготовления: 1ч 20 мин

Количество порций: 2

Витамины: А, В₁, Е



Пирожное из яблок

1. Яблоки, сухофрукты и ягоды хорошо промыть.
2. Яблоки очистить и нарезать небольшими кружочками.
3. На каждый из них аккуратно выложить фарш, украсить ягодами и кусочками сухофруктов.
4. Размочить и мелко нарезать курагу и чернослив.
5. Затем мелко нарезать орехи или натереть на терке.
6. Смешать оставшиеся яблочные обрезки, размоченную курагу и чернослив.
7. Затем все это подсластить медом.
8. Посыпать все орехами и тщательно перемешать.

Состав:

3 яблока
 $\frac{1}{2}$ стакана кураги
 $\frac{1}{2}$ стакана чернослива
2 ст.л. меда
 $\frac{1}{2}$ стакана орехов
50 г ягод

Стоит ограничивать ребенка в потреблении соков промышленного производства, так как в них содержится большое количество сахаров, способствующих образованию лишнего веса.



Время приготовления: 45 мин
Количество порций: 2
Витамины: С

Торт «Чайка»

Состав:

Для коржа:

360 г муки

180 г сахара

100 г маргарина

2 яйца

120 мл молока

ванильная эссенция

щепотка соли

Для помадки:

125 г сливочного масла

240 г сахарной пудры

400 мл молока

голубой пищевой

краситель

Для украшения:

синий сахарный песок

1 палочка лакрицы

1. Приготовить коржи.
2. Смешать муку, сахар, маргарин, яйца, молоко, эссенцию, соль и разделить на 2 равные части. Выпекать 35 мин.
3. Когда коржи будут готовы, дать полностью остыть. Коржи положить друг на друга. Взбить сливочное масло, постепенно добавляя сахарную пудру и молоко.
4. $\frac{1}{4}$ помадки перемешать с голубым красителем. Крыло чайки нарисовать пищевой краской, посыпать сахаром, свободное место залить белой помадкой.
5. Затем разделить на полоски палочку лакрицы для выделения клюва, глаза и крыла, для этого очертить ею желаемые элементы.

Время приготовления: 1ч 30 мин

Количество порций: 6

Витамины: В₁, В₂, В₁₂, Е



Мороженое из фруктового йогурта

1. Приготовить формочки для замораживания мороженого.
2. Сливки вылить в миску и хорошо взбить венчиком или миксером, добавить к ним сахар и молоко.
3. Затем аккуратно положить туда йогурт.
4. Разлить получившуюся смесь по приготовленным формочкам.
5. Поставить в морозилку приблизительно на 3 ч.
6. Готовое мороженое, перед тем как подавать на стол, украсить ягодами или фруктами.

Состав:

100–150 г йогурта

70 мл сливок

60 г сахара

100 мл молока

Кормящей маме в первые месяцы лучше исключить из своего рациона рисовую кашу, так как рис обладает закрепляющим свойством, что может вызвать у ребенка запор.

Время приготовления: 3 ч 30 мин

Количество порций: 2

Витамины: В₂, В₁



«Черносливка» со взбитыми сливками

Состав:

$\frac{1}{2}$ стакана чернослива

2 ст. л. сливок

$\frac{1}{2}$ ч. л. сахара

$\frac{1}{4}$ яйца

1. Чернослив промыть в теплой воде, варить до мягкости.
2. Удалить из него косточки и протереть через сито.
3. Сливки взбить с сахаром и яичным желтком. Добавить чернослив.
4. Данное блюдо следует готовить непосредственно перед употреблением.

Вернуть после родов прежнюю фигуру можно, не ограничивая себя строгой диетой. Вам стоит употребить больше различных каш и сухофруктов, так как они богаты углеводами.

Время приготовления: 25 мин

Количество порций: 1

Витамины: В₁, В₂, С



Напиток «Оранжевые сливки»

1. Молоко, желтки и морковный сок поместить в емкость, взбивать в течение 5 мин.
2. Разлить по стаканам и пить свежеприготовленным

Состав:

$\frac{3}{4}$ л молока

4 желтка

$\frac{1}{5}$ л морковного сока



Время приготовления: 30 мин

Количество порций: 4

Витамины: В₁, В₂, С

Сельдерейный напиток

Состав:

200 мл молока

100 г сельдерея

200 г яблок

соль

сахар

1. Сельдерей очистить и нарезать небольшими кусочками.
2. Яблоко вымыть. Нарезать тоже небольшими кусочками и положить вместе с сельдереем.
3. Все хорошо смешать миксером, добавить молоко, соль и сахар.

Время приготовления: 30 мин

Количество порций: 3

Витамины: В₁, С



Черносмородиновый морс

1. Черную смородину промыть, выжать сок и вылить его в стеклянную посуду, накрыть крышкой и поставить в холодное место.
2. Выжимки залить кипяченой горячей водой, добавить сахар и вскипятить. Варить примерно 10 мин, потом процедить.
3. Полученный отвар соединить с охлажденным соком, и все тщательно перемешать.

Состав:

150 г черной смородины

120 г сахара



Время приготовления: 30 мин

Количество порций: 1

Витамины: С

Сок «Осень»

Состав:

1 кг слив
1 кг яблок
500 г персиков
500 г груш
300 г винограда
250 г плодов
шиповника
150 г плодов
боярышника
100 г ягод облепихи
100 г кизила
100 г терна
сахар

1. Все плоды вымыть, очистить и освободить от косточек. Большие ягоды или фрукты разрезать на несколько частей. Положить их в соковыжималку и выжать сок.

2. В полученный сок добавить сахар и варить 20–30 мин. Когда сок будет готов, горячим перелить в чистые бутылки и дать остыть, после чего можно употреблять.

3. Сок можно использовать по-разному: как целебное питание зимой; для желе, муссов, фруктовых соусов.

Время приготовления: 30 мин

Количество порций: 10

Витамины: С, К

Кисель МОЛОЧНЫЙ

Состав:

6 стаканов молока
1 стакан сахара
6 ст. л. крахмала
(картофельного)
20 ядер горького
миндаля

Время приготовления: 30 мин

Количество порций: 6

Витамины: В₁, В₂, С

1. Миндаль обдать кипятком, очистить, натереть на мелкой терке.

2. В кастрюлю влить 5 стаканов горячего молока, положить миндаль, накрыть крышкой, оставить на 1 ч, процедить, всыпать сахар, размешать. В горячее молоко влить предварительно разведенный в 1 стакане холодного молока крахмал, размешать и варить в течение 3–4 мин.

3. Готовый кисель разлить в вазочки, охладить.

УДК 641/642
ББК 36.997
П 99

Идея внутреннего макета *Татьяны Островерховой*,
преподавателя графического дизайна
в Московской финансово-промышленной академии (МФПА)

Разработка макета и дизайн переплета *Натальи Никоновой*

В оформлении обложки использовано фото:
Aleksey / Shutterstock.com
Используется по лицензии от *Shutterstock.com*

П 99 **50** рецептов. Блюда для детей. – М. : Эксмо, 2012. – 48 с. : ил.

ISBN 978-5-699-55634-2

Перед вами книга из новой кулинарной серии, объединенной круглой цифрой 50 и собравшей коллекцию блюд по самым популярным темам: консервированные блюда, на гриле, салаты, баклажаны и кабачки, блюда из птицы, рыбы, мяса, выпечка. Все рецепты проверены, снабжены иллюстрациями, необходимыми советами и временными параметрами. Удобно, доступно, разнообразно.

УДК 641/642
ББК 36.997

ISBN 978-5-699-55634-2

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2012

Издание для досуга

50 РЕЦЕПТОВ

Блюда для детей

Ответственный редактор *Е. Левашева*
Художественный редактор *А. Марычев*
Технический редактор *М. Печковская*

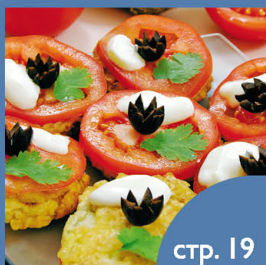
ООО «Издательство «Эксмо»
127299, Москва, ул. Клары Цеткин, д. 18/5. Тел. 411-68-86, 956-39-21.
Номер page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Подписано в печать 14.02.2012. Формат 70x100¹/₁₆.
Печать офсетная. Усл. печ. л. 3,89.
Тираж экз. Заказ

ISBN 978-5-699-55634-2



9 785699 556342 >



стр. 19



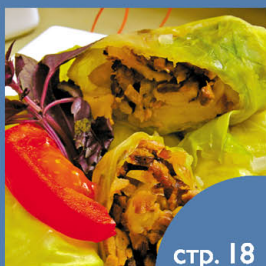
стр. 37



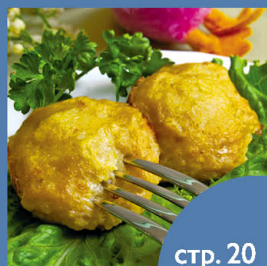
стр. 31



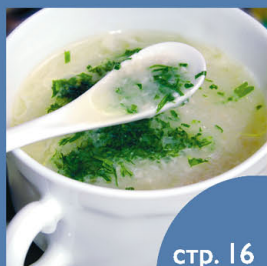
стр. 35



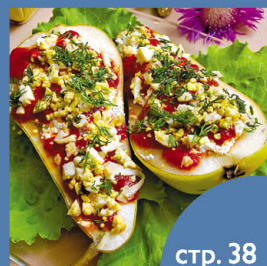
стр. 18



стр. 20



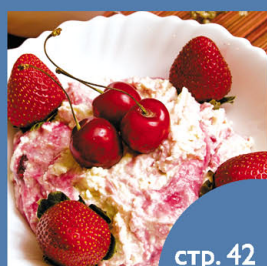
стр. 16



стр. 38



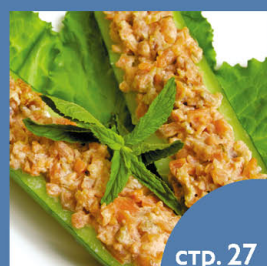
стр. 14



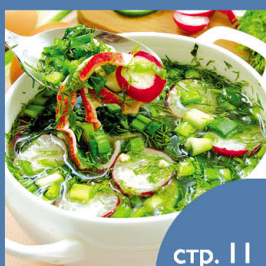
стр. 42



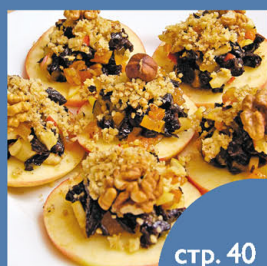
стр. 44



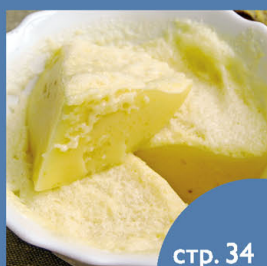
стр. 27



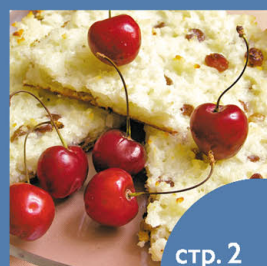
стр. 11



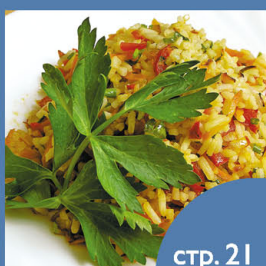
стр. 40



стр. 34



стр. 2



стр. 21



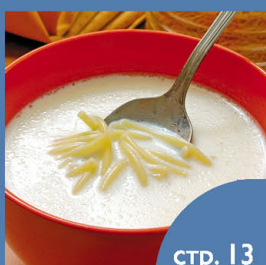
стр. 7



стр. 45



стр. 15



стр. 13



стр. 24



стр. 25