



**ГОТОВЛЮ  
САМ  
БЕЗ МАМЫ**  
СМОТРИ И ПОВТОРЯЙ



Издательство АСТ  
Москва  
2025




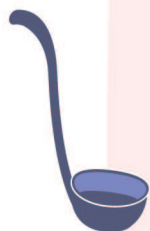
# ДОРОГИЕ РОДИТЕЛИ!



В ваших руках первая кулинарная книга ребёнка. Здесь собраны простые и полезные рецепты, которые могут приготовить дети.



Пожалуйста, поддержите ребёнка в сложном начинании. Объясните ему, как пользоваться кухонной посудой, расскажите о правилах гигиены. Также важно следить за безопасностью во время приготовления блюд. Рецепты, которые лучше готовить со взрослыми, мы поместили специальным условным обозначением: 



В книге вы найдёте разделы с рецептами завтраков, обедов, ужинов, салатов, бутербродов, смузи, напитков и праздничных блюд на любой вкус.

Кроме рецептов, мы подготовили массу полезной информации для детей: правила сервировки завтрака, обеда и ужина, правила для пикника, мастер-классы «Сделай фартук сам!» и «Пригласи друзей на праздник!»

И самое главное: вы сможете близко пообщаться с ребёнком, провести время весело и с пользой.



# УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ



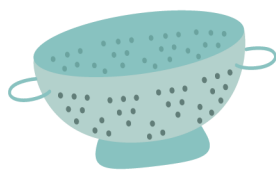
СЛОЖНОСТЬ



КОЛИЧЕСТВО  
ПОРЦИЙ



ГОТОВИТЬ  
С ШЕФ-ПОВАРОМ



ДУРШЛАГ



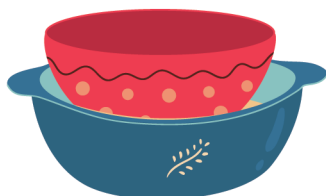
КАСТРЮЛЯ



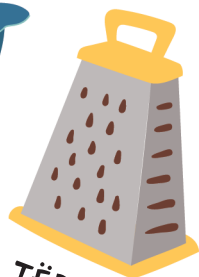
СИТО



ПРИХВАТКИ



ПАЛЫ



ТЁРКА



ШУМОВКА



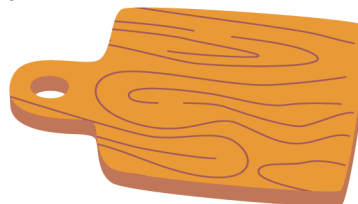
ВЕСЫ



ВЕНЧИК



СКАЛКА



РАЗДЕЛОЧНАЯ  
ДОСКА



БЛЕНДЕР



МЕРНЫЙ  
СТАКАНЧИК



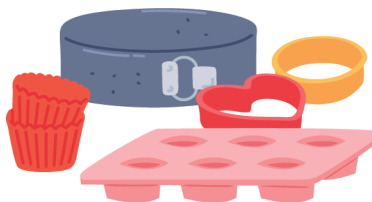
МИКСЕР



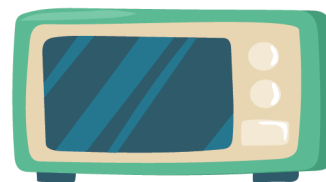
СКОВОРОДКА



ПРОТИВЕНЬ



ФОРМЫ ДЛЯ ВЫПЕЧКИ



МИКРОВОЛНОВКА

# ПРАВИЛА НАСТОЯЩИХ ПОВАРОВ

Привет, друг! Добро пожаловать в чудесный кулинарный мир! Теперь ты настоящий повар. Но перед тем, как начать готовить, нужно выучить несколько правил и придерживаться их.

- ◆ Перед началом работы нужно получить разрешение шеф-повара (мамы, папы, дедушки, бабушки или других взрослых).
- ◆ Шеф должен скоординировать действия повара: рассказать, что и откуда взять, как этим пользоваться.
- ◆ Повар всегда красиво сервирует стол. Правила ты найдёшь в начале разделов с завтраками, обедами и ужинами.
- ◆ Повар не хватается за горячие сковородки и тарелки. Используй прихватки или специальные рукавички.

Помни,  
шеф-повар тебе  
всегда поможет.



- ◆ Если что-то разбилось, не хватай осколки руками. Позови шеф-повара, он обязательно поможет тебе решить проблему.
- ◆ Готовь только из свежих продуктов. Всегда проверяй срок годности на упаковках.
- ◆ Настоящий повар не только готовит, но и убирает за собой. На рабочем месте не должно остаться грязной посуды.





# ЗАВТРАКИ





## ПРАВИЛА СЕРВИРОВКИ ЗАВТРАКА

- ◆ Первым делом накрой стол чистой, выглаженной скатертью. Если такой дома нет, тебе на помощь придёт раннер — тонкая полоска ткани. Постели её по центру, вдоль всей столешницы.
- ◆ Центральная позиция для сервировки завтрака — это большая плоская тарелка. На неё ты положишь основное горячее блюдо: например, омлет, яичницу или панкейки. Если планируешь подать к завтраку кашу, то большая плоская тарелка становится подставкой для глубокой тарелки.
- ◆ Справа от тарелки положи нож, справа от ножа — столовую ложку, а ещё правее — чайную. Вилку положи слева от тарелки.
- ◆ Справа и немного выше ножа и ложек поставь чашку с блюдцем. В неё наливают чай.
- ◆ Чуть дальше чашечки для чая поставь высокий стакан для воды, молока или сока.
- ◆ Ты можешь поставить на стол вазу с фруктами или букет цветов. Не забудь позвать маму и папу к шикарному завтраку!





Завтраки

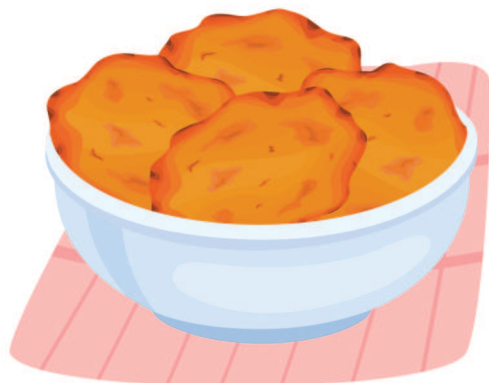
# СХЕМА СЕРВИРОВКИ



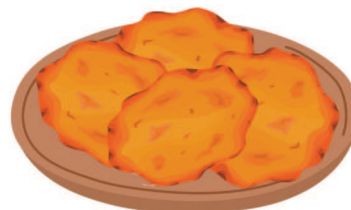
Приятного  
нам аппетита!



## СЫРНЫЕ ЛЕПЁШКИ

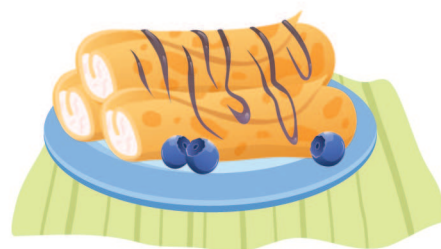


- ◆ Сыр натри на крупной тёрке.
- ◆ Лук помой и мелко нарежь.
- ◆ Положи в глубокую миску сыр, лук, добавь сметану и вбей яйца. Хорошо перемешай.
- ◆ Частями добавляй муку и перемешивай. Если всыпать сразу 4 ложки, будет трудно мешать, и могут остаться комочки. Тесто не должно быть очень жидким!
- ◆ В сковороду влей 2 столовые ложки растительного масла и равномерно распредели тесто.
- ◆ Выпекай лепёшку на среднем огне 4–5 минут с одной стороны и 2 минуты с другой.



# ОВСЯНЫЙ БЛИН

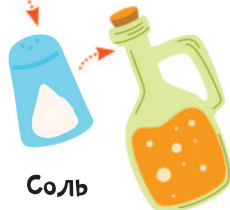
## Завтраки



### Ингредиенты



Яйцо  
1 шт.

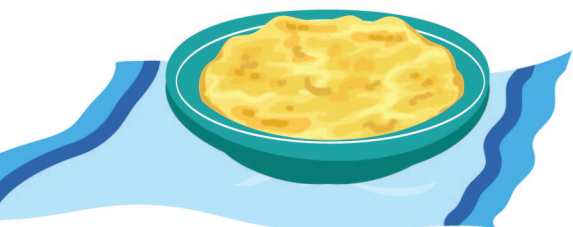


- ◆ Положи в глубокую миску овсяные хлопья.
- ◆ Добавь сырое яйцо, молоко и чуть-чуть посоли. Взбей всё вилкой. Оставь смесь на 3 минуты.
- ◆ На разогретую сковороду вылей немного растительного масла и смесь из миски.
- ◆ Жарь на среднем огне 2–3 минуты. Переверни блин и готовь ещё 2 минуты.

Овсяный блин можно  
есть, с чем хочешь!



# КАРТОФЕЛЬНЫЙ ОМЛЕТ



Картофель  
2 шт.



## Ингредиенты

Яйцо  
1 шт.



Соль



Сливочное  
масло  
50 г



- ◆ Почисти картофель и натри его на крупной тёрке.
- ◆ Добавь в картофель сырое яйцо, чуть-чуть посоли и перемешай.
- ◆ Растопи на сковороде сливочное масло.
- ◆ Выложи картофельно-яичную массу, разровняй её.
- ◆ Жарь до румяной корочки.



Отсюда чувствую,  
как вкусно пахнет!  
Ты молодец!



# ТВОРОЖНИК В МИКРОВОЛНОВКЕ

Завтраки



- ◆ Выложи в миску творог, добавь сахар, ванилин и разомни вилкой.
- ◆ Добавь яйцо в миску с творогом.
- ◆ Добавь манку и хорошо перемешай.
- ◆ Возьми небольшие стеклянные или силиконовые формочки (металлические нельзя!) и выложи в них творожную массу.
- ◆ Поставь формочки в микроволновку и готовь на мощности 750 Ватт 3 минуты. Не открывай дверцу! Подожди 3 минуты и снова включи микроволновку на 2 минуты.



Дзынь!

Замурчательно!

