






Издательство АСТ  
Москва  
2023

# ДОРОГИЕ РОДИТЕЛИ

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

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

В книге вы найдёте разделы с рецептами завтраков, обедов, ужинов, салатов, бутербродов и напитков.

Кроме рецептов, мы подготовили и другую полезную информацию для детей: правила сервировки завтрака, обеда и ужина, названия разной посуды и правила для настоящих поваров.

И самое главное: кулинария — это ещё одна возможность близко пообщаться с ребёнком, провести время весело и с пользой.



# УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ



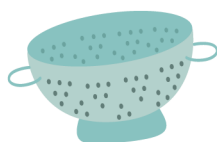
СЛОЖНОСТЬ



КОЛИЧЕСТВО ПОРЦИЙ



ГОТОВИТЬ С ШЕФ-ПОВАРОМ



ДУРШЛАГ



КАСТРЮЛЯ



СИТО



ПРИХВАТКИ



ПИАЛЫ



ТЁРКА



ШУМОВКА



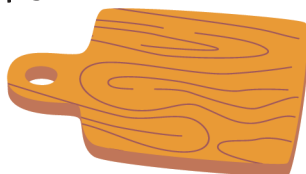
ВЕСЫ



ВЕНЧИК



СКАЛКА



РАЗДЕЛОЧНАЯ ДΟΣКА



БЛЕНДЕР



МЕРНЫЙ СТАКАНЧИК



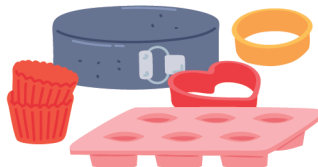
МИКСЕР



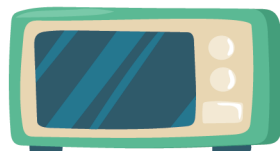
СКОВОРОДКА



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 сервирует стол. Правила ты найдёшь в начале разделов «Завтраки», «Обеды», «Ужины».
- ◆ Повар не хватается за горячие сковородки и тарелки. Используй прихватки или специальные рукавички.



- ◆ 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.

Помни,  
шеф-повар тебе  
всегда поможет.





# 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 завтраку!

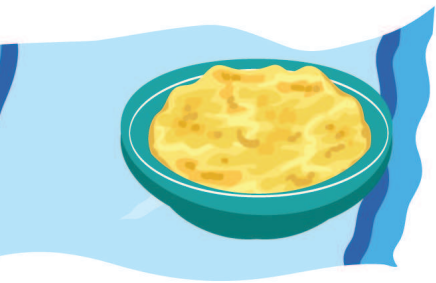


Завтраки

# СХЕМА СЕРВИРОВКИ



## КАРТОФЕЛЬНЫЙ ОМЛЕТ



### Ингредиенты

Картофель  
2 шт.



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.



Чувствую,  
как вкусно пахнет!  
Ты молодец!

