

detkityumen.ru

## 7 отличных идей завтрака для дошкольников

План завтраков для ребенка на 7 дней недели:

### 1. Молочная гречневая каша с яблоком

#### Ингредиенты:

½ ст. гречневой крупы;  
1 ст. воды;  
1 ст. молока;  
1 щепотка соли;  
1 ст. л. сахара;  
1 яблоко;  
20 г сливочного масла.

#### Приготовление:

1. Промой крупу, залей водой и доведи до кипения.
2. Вари на умеренном огне 10-15 минут, добавь молоко и перемешай.
3. Доведи кашу до кипения, всыпь соль и сахар, провари еще 10 минут.
4. Яблоко вымой, очисти от кожуры и семян, натри на мелкой терке и добавь в кашу.
5. При подаче заправь молочную гречневую кашу с яблоком сливочным маслом.

## **2. Вареный омлет**

### **Ингредиенты:**

3 куриных яйца;  
2/3 ст. молока;  
соль по вкусу.

### **Приготовление:**

1. Взбей миксером яйца с солью до пены.
2. Добавь молоко и опять взбивай.
3. Возьми 2 пакета для запекания, влей в них яичную массу и завяжи.
4. Опустить в кипящую воду и, не накрывая крышкой, вари на среднем огне около 30 минут.
5. Через 30 минут достань пакет и выверни омлет из мешочка на тарелку.

## **3. Молочная вермишель**

### **Ингредиенты:**

1 ст. л. мелкой вермишели (паутинка);  
200 мл. молока;  
5 г сливочного масла;  
сахар по вкусу.

### **Приготовление:**

1. Засыпь вермишель в кипящую воду и вари до полуготовности (приблизительно 3 мин).
2. Откинь сварившиеся макароны на дуршлаг (делай быстро, чтобы они не успели слипнуться).
3. Дай молоку закипеть и добавь в него отваренную вермишель.
4. В конце варки добавь сахар по вкусу и кусочек сливочного масла.

#### **4. Рисовая запеканка с изюмом**

##### **Ингредиенты:**

½ ст. риса;

1/4 ст. сахара;

1 яйцо;

1 ст. изюма и кураги;

1 ст. л. сметаны;

сливочное масло (для смазывания формы)

##### **Приготовление:**

1. Несколько раз промой рис в холодной воде и отвари его до полуготовности (приблизительно 10-15 мин).

2. Курагу и изюм тщательно промой и залей кипятком на несколько минут. Курагу нарежь на кусочки такого же размера, что и изюм.

3. Взбей миксером яйцо с сахаром до однородной пенистой массы и тщательно перемешай все ингредиенты: полуотваренный рис, подготовленные сухофрукты, взбитые яйца и сметану.

4. Сливочным маслом смажь форму для запекания и выложи в нее будущую запеканку.

5. Выпекать сладкую рисовую запеканку с сухофруктами следует в разогретой до 180 градусов духовке 30-40 минут. Следи за тем, чтоб запеканка не перегрелась, иначе пригоревший рис будет похрустывать на зубах.

6. Запеканку можно полить вареньем, а можно приготовить сладкий и сытный соус. Для этого взбей 2 столовые ложки сметаны и ложку мёда.

## **5. Бутерброды творожные**

### **Ингредиенты:**

батон;

100 г творога

100 г твердого сыра;

1 яйцо;

2 зубчика чеснока;

100 г отварного куриного филе;

рубленая зелень.

### **Приготовление:**

1. Протри творог через сито, добавь яйцо и хорошенько перемешай.

2. Натри сыр на крупной терке и смешай с творожной массой.

3. Добавь соль по вкусу, зелень, давленный чеснок, мелко нарезанное куриное филе и тщательно перемешай.

4. Намажь полученную массу на ломтики батона и выложи получившиеся бутерброды на противень.

5. Готовь в разогретой до 200 градусов духовке 7 минут.

## **6. Ленивые вареники**

### **Ингредиенты:**

200 г творога;

1 яйцо;

4 ст. л. пшеничной муки;

1 ст. л. коричневого сахара;

соль по вкусу.

### **Приготовление:**

1. Выложи творог в просторную чашку, добавь в него сахар и одно куриное яйцо. Перемешай и измельчи в блендере.

2. К полученной массе добавь пшеничную муку и замеси тесто для ленивых вареников. Если времени совсем мало, можно скатать тесто в колбаску и нарезать ее на одинаковые кусочки. Центр каждого кусочка прижми пальцем.

3. Поставь кастрюлю с водой на большой огонь. Когда вода закипит, обязательно подсоли и аккуратно опускай в нее вареники.

4. После того, как вареники всплывут, вари их около 5 минут и вылови с помощью шумовки.

5. Добавь к вареникам немного сливочного масла или сметаны. Чтобы украсить блюдо, можно в центр каждого вареника положить ягодку.

## **7. Фруктовый салат**

### **Ингредиенты:**

любые свежие ягоды и фрукты;

нежирная сметана или йогурт;

сухофрукты (по желанию).

### **Приготовление:**

1. Вымой и нарежь некрупными кусочками любые свежие ягоды и фрукты, которые есть в холодильнике: апельсины, киви, яблоки, груши, сливы, бананы и аккуратно перемешай.

2. Заправь получившийся салат нежирной сметаной или йогуртом без добавок, а для придания особого вкуса используй полезные сухофрукты.

Полноценный завтрак — отличное начало любого дня не только для взрослых, но и для дошкольников. Поделись со своими знакомыми этими простыми, но очень полезными блюдами! А какими завтраками ты кормишь своих малышей?

по материалам группы [Здоровье от природы](#)

Адрес на сайте «Детки!» [detkityumen.ru/biblio/category135/category141/2991/](http://detkityumen.ru/biblio/category135/category141/2991/)