

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. Опусти 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, чтобы 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 хорошенко перемешай.

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

3. Добавь соль по вкусу, зелень, давленый 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 всплынут, 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!» [detkiyumen.ru/biblio/category135/category141/2991/](http://detkiyumen.ru/biblio/category135/category141/2991/)