

Содержание

салаты

- Салатик с кукурузой 9
Салатик из свеклы с яблочком 11
Салатик из цветной капусты и зеленого горошка 13
Фруктовый салат с клюквой 15

первые блюда

- Суп-пюре из цветной капусты 19
Супчик с цветной капустой и брокколи 21
Супчик молочный с вермишелью 23
Супчик из цветной капусты с горошком 25
Тыквенный крем-суп 27
Томатный супчик с фрикадельками и рисом 29
Чечевичный супчик 31
Суп-пюре из кабачка с греночками 33
Овощной супчик с кабачком 35
Постный борщ с фасолью 37
Уха с перловой крупой 39
Фасолевый супчик 41

вторые блюда

- Курица (индейка) в сметанном соусе 45
Куриные оладьи 47
Овсяные постные котлетки с соусом кешью 49
Картофельное пюре с сельдереем 51
Домашние куриные сосиски и капуста, тушенная в молоке 53
Капуста, тушенная в молоке 55
Фруктовый плов в горшочке 57
Плов с курицей в мультиварке 59
Вермишелевая запеканка с мясом 61
Цветная капуста, запеченная под сыром 63

Сливочная паста с кабачками	65
Паровые котлеты с кабачком и булгуром	67
Ленивые голубцы	69
Паровое мясное суфле	71
Мясной рулет, фаршированный рисом и яйцом	73
Быстрые куриные фрикадельки	75
Паровые котлеты, запеченные в молочном соусе	77
Курица под молочно-сметанным соусом	79
Рыбные котлетки на пару без яиц	81

творожные блюда

Идеальные сырнички	85
Воздушная творожная запеканка	87
Творожно-сырный паровой омлет	89
Нежный творожный омлет-запеканка	91
Творожные вафли	93
Творожный магкейк	95
Творожная запеканка с морковью	97
Ленивые вареники	99

сладкая выпечка

Молочные коржики	103
Печенье на кефире	105
Кунжутное печенье	107
Галетное печенье	109
«Женечкины сухарики»	111
Кральки	113
Рогалики «Аленка в пеленке»	115

десерты

Мороженое без сахара для малышей	119
Яблочный мармелад	121
Творожный десерт	123
Конфетки из сухофруктов	125