

Ольга Ивакова

# Советская кухня: еда из детского сада

Ольга Ивакова

**Советская кухня:  
еда из детского сада**

«Автор»

2026

## **Ивакова О.**

Советская кухня: еда из детского сада / О. Ивакова — «Автор», 2026

«Советская кухня: еда из детского сада» — это кулинарное путешествие в страну, где пахло манной кашей на завтрак, творожной запеканкой на полдник и компотом из сухофруктов в голубой эмалированной кружке. В этой книге собраны блюда, которые помнит каждый, кто ходил в советский детский сад. Манная каша без комочков, пышный омлет на молоке, куриное суфле — то самое, которое таяло во рту. Творожная запеканка с изюмом, рисовая запеканка с яблоками, ватрушки и пирожки с повидлом. Кисель, который ели ложкой, и какао с пенкой. И, конечно, домашний зефир и медовые пряники. Рецепты, проверенные временем. Секреты поваров советских детсадов и санаториев, адаптированные для современной кухни. Для тех, кто хочет накормить своих детей полезно и вкусно, и для тех, кто просто ностальгирует по беззаботному детству.

© Ивакова О., 2026

© Автор, 2026

## Содержание

От автора	5
Глава 1. Каши	6
Манная каша без комочков	7
Рисовая молочная каша	8
Пшённая каша с тыквой	9
Овсяная каша «Геркулес»	10
Гречневая каша с молоком	11
Глава 2. Запеканки и пудинги	12
Творожная запеканка с изюмом и сметаной	13
Рисовая запеканка с яблоками или изюмом	14
Конец ознакомительного фрагмента.	15

# Советская кухня: еда из детского сада

## От автора

Советский детский сад — это не просто учреждение, а целая эпоха. Своя кухня, свои запахи и вкусы. Их невозможно забыть. Стоит закрыть глаза — и ты снова сидишь за маленьким столом, в руке ложка с длинной ручкой, а нянечка разливает компот из сухофруктов, в котором плавают чернослив и курага.

В этой книге мы собрали блюда, которыми кормили миллионы советских детей. Те самые, из ГОСТа, из технологических карт, из рук поварих в белых колпаках. Они были простыми, полезными и, что скрывать, иногда не очень любимыми. Но сейчас, спустя годы, мы вдруг понимаем: той манной каши, того омлета нам не хватает. Не потому, что они были кулинарными шедеврами, а потому, что они часть нашего детства.

Мы не обещаем, что ваши дети сразу полюбят манную кашу. Но обещаем, что, приготовив её по правильному рецепту, вы сами вспомните себя в накрахмаленном платье за голубым столом. А это дорогого стоит.

## Глава 1. Каши

В советском детском саду утро начиналось одинаково по всей стране — с каши. Её запах плыл из кухни, смешиваясь с запахом свежевывстиранных полотенец. Дети сидели за маленькими столами, покрытыми клеёнкой, и ждали. Кому-то каша нравилась, кто-то отодвигал её к краю тарелки, пряча под ложку.

Каши в детском саду были разными. Манная — самая противоречивая. Её либо обожали за нежную, тающую текстуру, либо ненавидели за пенки и комочки. Рисовая — сладкая, с маслом, которое плавало золотистыми лужицами. Пшённая с тыквой — солнечная, оранжевая, её давали осенью. Овсяная «Геркулес» — для тех, кто покрепче. А гречневая с молоком — это отдельная песня, её любили даже те, кто не любил каши.

## Манная каша без комочков

### Ингредиенты

На 4 порции.

- Молоко — 500 мл
- Вода — 250 мл
- Крупа манная — 6 ст. ложек (с горкой)
- Сахар — 1,5–2 ст. ложки
- Соль — щепотка
- Масло сливочное — 30–40 г

### Приготовление

#### Этап 1: Смешивание жидкостей

1. В кастрюле с толстым дном смешайте молоко и воду. Поставьте на средний огонь.
2. Доведите до кипения, но не кипятите. В детском саду часто использовали смесь молока с водой, чтобы каша не пригорала и была менее жирной.

#### Этап 2: Секрет идеальной консистенции

1. Убавьте огонь до минимума.
2. Манную крупу всыпайте не сразу, а тонкой струйкой, постоянно помешивая венчиком или ложкой. Лучше всего использовать венчик — он не даёт образовываться комочкам.
3. Варите кашу на самом медленном огне 3–5 минут, непрерывно помешивая.

#### Этап 3: Завершение

1. Добавьте сахар, соль. Перемешайте.
2. Варите ещё 1–2 минуты, затем снимите с огня.
3. Добавьте сливочное масло, накройте крышкой и дайте постоять 5–10 минут. Масло не только улучшает вкус, но и создаёт тонкую масляную плёнку, которая не даёт каше заветриваться.

### Подача

Разлейте кашу по тарелкам. Сверху можно положить кусочек масла или ложку варенья.

## Рисовая молочная каша

### Ингредиенты

На 4 порции.

- Рис круглозёрный — 1 стакан (200 мл)
- Молоко — 500 мл
- Вода — 500 мл
- Сахар — 2 ст. ложки
- Соль — щепотка
- Масло сливочное — 40–50 г

### Приготовление

#### Этап 1: Подготовка риса

1. Рис тщательно промойте в нескольких водах, пока вода не станет прозрачной.
2. Залейте холодной водой на 15–20 минут (по желанию, для мягкости).

#### Этап 2: Варка риса

1. В кастрюле вскипятите воду. Засыпьте рис, варите 5–7 минут, помешивая. Воду слейте — это убирает лишний крахмал.
2. Залейте рис молоком, добавьте соль, сахар. Доведите до кипения, убавьте огонь до минимума.

#### Этап 3: Томление

1. Варите кашу под крышкой 15–20 минут, периодически помешивая. Рис должен впитать почти всё молоко и стать мягким.
2. Снимите с огня, добавьте сливочное масло, накройте крышкой и дайте постоять 10 минут.

### Подача

Рисовую кашу подавайте горячей, с кусочком масла сверху. В детском саду её часто подавали с ложкой варенья или с курагой.

## Пшённая каша с тыквой

### Ингредиенты

На 4 порции.

- Пшено — 1 стакан (200 мл)
- Молоко — 400 мл
- Вода — 400 мл
- Тыква — 300 г
- Сахар — 2–3 ст. ложки
- Соль — щепотка
- Масло сливочное — 40 г

### Приготовление

#### Этап 1: Подготовка пшена

1. Пшено тщательно промойте в горячей воде, затем ошпарьте кипятком — это убирает горечь.

2. Залейте холодной водой на 10–15 минут.

#### Этап 2: Подготовка тыквы

1. Тыкву очистите от кожуры, удалите семена. Нарежьте мелкими кубиками (1–1,5 см).

#### Этап 3: Варка

1. В кастрюле смешайте молоко и воду, доведите до кипения.

2. Засыпьте пшено и тыкву, добавьте соль, сахар.

3. Варите на медленном огне 20–25 минут, помешивая. Пшено должно развариться, тыква — стать мягкой.

#### Этап 4: Завершение

1. Добавьте сливочное масло, перемешайте.

2. Снимите с огня, накройте крышкой и дайте постоять 10–15 минут.

#### Подача

Пшённая каша с тыквой хороша с маслом, со сметаной, с мёдом. В детском саду её часто подавали с кусочком сливочного масла — золотистым, тающим.

## Овсяная каша «Геркулес»

### Ингредиенты

На 4 порции.

- Овсяные хлопья «Геркулес» (не быстрого приготовления) — 1 стакан (200 мл)
- Молоко — 500 мл
- Вода — 500 мл
- Сахар — 1,5–2 ст. ложки
- Соль — щепотка
- Масло сливочное — 40 г

### Приготовление

#### Этап 1: Варка

1. В кастрюле смешайте молоко и воду, доведите до кипения.
2. Засыпьте овсяные хлопья, добавьте соль, сахар.
3. Варите на медленном огне 10–15 минут, помешивая. Хлопья должны развариться, но не превратиться в «кисель».

#### Этап 2: Завершение

1. Добавьте сливочное масло, перемешайте.
2. Снимите с огня, накройте крышкой и дайте настояться 5–10 минут.

#### Подача

Овсяную кашу подавайте горячей. Сверху можно положить кусочек масла, ложку варенья или горсть свежих ягод. В детском саду её часто давали с яблочным пюре.

## Гречневая каша с молоком

### Ингредиенты

На 4 порции.

- Гречневая крупа (ядрица) — 1 стакан (200 мл)
- Молоко — 800 мл
- Вода — 200 мл
- Сахар — 1,5–2 ст. ложки
- Соль — щепотка
- Масло сливочное — 40 г

### Приготовление

#### Этап 1: Подготовка гречки

1. Гречку переберите, промойте. Можно слегка прокалить на сухой сковороде для аромата (не обязательно).

#### Этап 2: Варка

1. В кастрюле вскипятите воду, засыпьте гречку. Варите на медленном огне 10–15 минут, пока вода почти не впитается.

2. Влейте молоко, добавьте соль, сахар. Доведите до кипения, убавьте огонь до минимума.

#### Этап 3: Томление

1. Варите кашу 15–20 минут, периодически помешивая. Гречка должна стать мягкой, а каша — жидкой (молочной консистенции).

2. Добавьте сливочное масло, перемешайте.

#### Подача

Гречневую кашу подавайте горячей, с кусочком масла. В детском саду её ели ложкой, заедая белым хлебом с маслом — и это было счастье.

## Глава 2. Запеканки и пудинги

Запеканки в детском саду были не только творожными. Рисовая с яблоками — нежная, сладкая, она пахла ванилью и осенью. Макаaronная с творогом (её называли «лапшевник») — странное на первый взгляд сочетание, но дети съедали её без капризов. Манная запеканка с вареньем — та самая, которую маскировали под «не манную кашу», и это работало. А в санаториях и оздоровительных лагерях давали паровой пудинг — творожный, нежный, воздушный, который таял во рту.

## Творожная запеканка с изюмом и сметаной

### Ингредиенты

На 6–8 порций (форма 20×30 см).

- Творог (5–9%) — 500 г
- Яйца — 3 шт.
- Сахар — 80 г (½ стакана)
- Манная крупа — 3 ст. ложки
- Изюм — 50–70 г
- Ванильный сахар — 1 ч. ложка
- Соль — щепотка
- Сметана (для смазывания) — 2 ст. ложки
- Масло сливочное — для смазывания формы
- Сухари панировочные (или манка) — для посыпки формы

### Приготовление

#### Этап 1: Подготовка творога

1. Творог протрите через сито или пробейте блендером — чтобы не было комочков.
2. Если творог влажный, откиньте его на марлю на час.

#### Этап 2: Подготовка изюма

1. Изюм промойте, залейте кипятком на 5–7 минут, затем обсушите на бумажном полотенце.

#### Этап 3: Тесто

1. В миске смешайте творог, яйца, сахар, ванильный сахар, соль. Перемешайте.
2. Добавьте манную крупу и изюм. Хорошо перемешайте.
3. Дайте постоять 15–20 минут, чтобы манка набухла.

#### Этап 4: Выпечка

1. Духовку разогрейте до 180°C.
2. Форму смажьте сливочным маслом, посыпьте панировочными сухарями или манкой.
3. Выложите творожную массу, разровняйте.
4. Смажьте поверхность сметаной — для румяной корочки.
5. Выпекайте 35–45 минут до золотистого цвета.

#### Подача

Дайте запеканке постоять в форме 10–15 минут, затем переложите на блюдо. Подавайте тёплой или холодной, со сметаной, вареньем или сгущёнкой.

## Рисовая запеканка с яблоками или изюмом

### Ингредиенты

На 6–8 порций (форма 20×30 см).

- Рис круглозёрный — 1 стакан (200 мл)
- Молоко — 500 мл
- Вода — 300 мл
- Яйца — 2 шт.
- Сахар — 3–4 ст. ложки
- Яблоки (кисло-сладкие) — 2–3 шт. (или изюм — 70 г)
- Масло сливочное — 40 г
- Ванильный сахар — 1 ч. ложка
- Соль — щепотка
- Сухари (или манка) — для посыпки формы

### Приготовление

#### Этап 1: Рисовая каша

1. Рис промойте. В кастрюле смешайте молоко и воду, доведите до кипения.
2. Засыпьте рис, добавьте соль, сахар (половину), ванильный сахар.
3. Варите на медленном огне 15–20 минут до готовности. Каша должна быть густой, почти как пюре.
4. Добавьте сливочное масло, перемешайте. Остудите до тёплого состояния.

#### Этап 2: Подготовка яблок

1. Яблоки очистите от кожуры и сердцевины, нарежьте тонкими дольками или мелкими кубиками.
2. Если используете изюм, замочите его на 5–7 минут и обсушите.

#### Этап 3: Смешивание

1. В тёплую рисовую кашу добавьте яйца, перемешайте.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.