



В этой книге вы найдете множество рецептов, которые сделают питание малыша максимально комфортным. Советы диетолога помогут мягко адаптировать пищеварительную систему ребенка к новой пище, начиная с периода первого прикорма и до трехлетнего возраста. Рецепты овощных и фруктовых пюре, кашек на молоке или бульоне, легких супчиков и нежирных мясных блюд, запеканок, кексов и суфле — самые разнообразные варианты приготовления традиционных детских блюд на каждый день. Кроме того, вы узнаете, с чего начать прикорм и как правильно это делать, в какой период лучше всего вводить в рацион ребенка мясо и как быть, если он отказывается кушать. Все ответы и все самое вкусное и полезное для вашего малыша — в этой книге!

www.bookclub.ua

ISBN 978-617-12-4519-8



Готовим для детей



Готовим для детей



Легко и просто
для родителей

Вкусно и полезно
для малышей

Доступно
для семейного
бюджета



Готовим для детей



ХАРЬКОВ  КЛУБ
2018  СЕМЕЙНОГО
ДОСУГА

УДК 641.5
Г74



Никакая часть данного издания не может быть
скопирована или воспроизведена в любой форме
без письменного разрешения издательства

Дизайнер обложки *Александр Шукалович*

Видання для організації дозвілля

Издание для досуга

Готуємо для дітей

(російською мовою)

Керівник проекту *С. І. Мозгова*
Відповідальний за випуск *Н. О. Міщенко*
Редактор *О. В. Трефілова*
Художній редактор *Ю. О. Дзекунова*
Технічний редактор *В. Г. Євлахов*
Коректор *О. О. Григор'єва*

Підписано до друку 28.12.2017.
Формат 84x108/32. Друк офсетний.
Гарнітура «Myriad Pro». Ум. друк. арк. 10,92.
Наклад 6000 пр. Зам. №

Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля»
Св. № ДК65 від 26.05.2000
61140, Харків-140, просп. Гагаріна, 20а
E-mail: cop@bookclub.ua

Віддруковано у ПРАТ
«Харківська книжкова фабрика "Глобус»»
61052, м. Харків, вул. Різдва, 11.
Свідцтво ДК № 3985 від 22.02.2011 р.
www.globus-book.com

Готовим для детей

Руководитель проекта *С. И. Мозговая*
Ответственный за выпуск *Н. А. Мищенко*
Редактор *Е. В. Трефилова*
Художественный редактор *Ю. А. Дзекунова*
Технический редактор *В. Г. Евлахов*
Корректор *О. О. Григорьева*

Подписано в печать 28.12.2017.
Формат 84x108/32. Печать офсетная.
Гарнитура «Myriad Pro». Усл. печ. л. 10,92.
Тираж 6000 экз. Зак. №

Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга»
Св. № ДК65 от 26.05.2000
61140, Харьков-140, просп. Гагарина, 20а
E-mail: cop@bookclub.ua

Отпечатано в ПРАТ
«Харківська книжкова фабрика "Глобус»»
61052, г. Харьков, ул. Рождественская, 11.
Свидетельство ДК № 3985 от 22.02.2011 г.
www.globus-book.com

ISBN 978-617-12-4519-8

- © Depositphotos/ tan4ikk, обложка, 2018
- © Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», издание на русском языке, 2018
- © Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», художественное оформление, 2018

ПЕРВЫЙ ПРИКОРМ И ПИТАНИЕ РЕБЕНКА ДО 1 ГОДА

Материнское молоко — лучшая пища для младенца. Неоспоримым фактом является то, что с грудным молоком ребенок получает не только все необходимые ему витамины, уникальные питательные вещества, но и антитела для борьбы с различными инфекциями. Согласно данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), грудное вскармливание формирует более глубокую психоэмоциональную связь с матерью, способствует сенсорному и познавательному развитию, защищает ребенка от инфекционных и хронических заболеваний. Грудное молоко является натуральным пищевым продуктом для новорожденных. Оно содержит все питательные вещества и энергию, необходимые для ребенка в течение первых месяцев жизни, и продолжает удовлетворять наполовину или более потребности ребенка в питательных веществах в течение второй половины первого года жизни и на одну треть — в течение второго года жизни.

В возрасте около 6 месяцев малыш начинает нуждаться в дополнительных питательных веществах, поскольку грудное молоко уже не способно обеспечить все потребности растущего организма. Это время, согласно рекомендациям ВОЗ, более всего подходит для введения прикорма. Хотя основным источником всех важных для жизнедеятельности веществ продолжает оставаться материнское молоко, организму уже недостаточно энергии, витаминов и микроэлементов. Пищеварительная система

малыша к этому времени физиологически готова переваривать более грубую пищу. Более того, ее употребление становится жизненно необходимым. Продукты прикорма вызывают выделение особых ферментов, которые положительно действуют на моторику желудочно-кишечного тракта.

Но 6 месяцев — это усредненный возраст для введения прикорма детям, находящимся на грудном вскармливании. Ребенок на искусственном вскармливании должен начать получать прикорм раньше — в 4—4,5 месяца. Впрочем, дети растут не по точной схеме и каждый ребенок индивидуален: один готов к прикорму в 5 месяцев, другой — только в 9. Все зависит от того, как развивается малыш, хватает ли ему грудного молока, склонен ли он к аллергическим реакциям и многих других факторов. Точную информацию о том, готов ли младенец к введению прикорма, может дать только наблюдающий его развитие педиатр. Для того чтобы сориентироваться, пора ли вашему сыну или дочери начинать давать прикорм, стоит обратить внимание на такие факторы:

- ребенку недостаточно грудного молока: он все чаще прикладывается к груди;
- кроха уверенно сидит без поддержки;
- вес малыша увеличился с рождения в два раза, а у недоношенных детей — в два с половиной;
- ребенок проявляет интерес к пище из рациона окружающих его взрослых, смотрит на них с интересом, когда они едят, пытается забрать пищу из тарелки или изо рта родителей;
- у ребенка постепенно угасает рефлекс выталкивания пищи языком. Проверить это можно простым способом: предложите малышу воду в ложке, он должен ее проглотить. Этот навык очень важен, чтобы прикорм полностью переваривался.

Перед введением прикорма ребенок должен быть абсолютно здоров. Недомогание, температура, проблемы с животиком или зубами — не самые лучшие спутники такого важного, но непривычного для малыша процесса, как знакомство с новой пищей.

Следующим вопросом после определения времени начала прикорма становится вопрос: с чего же начать и как правильно это делать?

Первый прикорм — дело очень индивидуальное. Выбор блюд для него зависит от особенностей организма и состояния малыша.

При проблеме недобора веса лучше начинать с безглютеновых каш, в остальных случаях — с овощных и фруктовых пюре.

Поначалу блюдо должно состоять из одного вида продукта, не стоит смешивать в одном пюре или соке два вида овощей, фруктов или ягод. Лучшие продукты для первого овощного прикорма — цветная капуста и брокколи, картофель и кабачок (особенно, если у малыша бывают запоры). Окрашенные фрукты и овощи (красное яблоко, темный виноград, морковь, свекла, тыква) предлагают малышу чуть позднее. Желательно не добавлять во фруктовое пюре сахар, а в овощное — соль.

Самый полезный способ приготовления овощей — это варка на пару и последующее измельчение с помощью блендера или сита. При такой тепловой обработке сохраняется больше витаминов и других полезных веществ. Пюре необходимо делать жидким, ведь младенец еще не готов глотать густую пищу.

Каши для 6-месячного ребенка вводят, начиная с одного вида злаков. Рекомендуется готовить безглютеновые каши: гречневую, рисовую и кукурузную. Предварительно крупу нужно перебрать, измельчить в кофемолке и только затем варить. Для варки подходит как вода, так и грудное молоко. Полезно добавить в готовую кашу растопленное сливочное масло.

В возрасте около 8 месяцев можно ввести в рацион ребенка мясо. Начинать мясной прикорм рекомендуется с нежирной говядины, или мяса птицы (индейки), или кролика — это наиболее гипоаллергенные и легкоусваиваемые виды мяса. Так как малыш еще не может хорошо пережевывать пищу, блюда из мяса должны быть тщательно перетерты до состояния однородного пюре. Для этого мясо необходимо очистить от жил и пленок, хорошо отварить и в конце дважды прокрутить через мясорубку либо измельчить с помощью блендера. В рацион ребенка мясо необходимо вводить постепенно: начать с $\frac{1}{4}$ чайной ложки и, постепенно добавляя, довести до суточной нормы (30—50 г для 8—12-месячного ребенка). Внимательно наблюдайте за ребенком, нет ли у него аллергической реакции. Вначале мясо можно добавлять в овощное пюре, уже знакомое по вкусу малышу, или смешивать с молоком. Затем рекомендуется пробовать давать его отдельно. При варке мяса, а также непосредственно в мясное пюре не нужно добавлять соль и специи. Для каждого прикорма следует

использовать только свежеприготовленное мясо. Так как почки ребенка до года не до конца сформированы, ни в коем случае не давайте малышу мясные бульоны. Для супа используйте овощной отвар.

Творог и кефир — источник кальция и фосфора, которые так необходимы для формирования костной ткани, — дети впервые пробуют в 7—8 месяцев. Знакомство с творогом, содержащим, кроме всего прочего, и витамины группы В, и ниацин, и фолиевую кислоту, начинается с ½ чайной ложки. В течение месяца суточный объем потребления должен быть увеличен до 30—40 г. Имейте в виду, что даже к концу первого года жизни объем творога в дневном рационе малыша не должен превышать 50 г! Почки крохи могут не справиться с большим количеством этого продукта из-за высокого содержания в нем белка. Вводить кефир в питание детей следует постепенно, начиная с 30 мл, доведя к 9 месяцам объем потребляемого продукта до 200 мл, что соответствует объему одного кормления. Выбирая кефир, внимательно читайте маркировку — предназначен ли он для детей. Кисломолочные продукты для детей имеют нежный вкус и пониженную кислотность. Состав обычного кефира не соответствует физиологическим потребностям ребенка первого года жизни, поэтому малыша необходимо кормить кефиром, созданным специально для детского питания.

Рыбу, богатую белками, омега-3 жирными кислотами, витаминами, фтором и фосфором, можно давать ребенку после 9 месяцев. Для детского питания рекомендуется использовать преимущественно нежирные сорта рыбы (содержащие не более 4 % жира), но все сорта рыбы средней жирности также допустимы в детском рационе. К нежирным сортам относятся треска, хек, речной окунь, навага, судак, камбала. К сортам средней жирности относятся морской окунь, салака, форель, морской карась. Такие сорта рыбы, как сельдь, скумбрия, лосось, относятся к жирным сортам и поэтому не рекомендованы для использования в детском питании. Давать малышу рыбу следует очень аккуратно, ведь этот продукт довольно часто является причиной аллергии.

В целом правила введения любого прикорма такие: каждый продукт вводится, начиная с 1 чайной ложки. Дозировка увеличивается постепенно за 5—7 дней до полной порции. Ребенок сам

Первый прикорм и питание ребенка до 1 года

покажет, что наелся, отвернув голову, отталкивая ложку или отклевываясь открыть рот. Каждый раз, после того как карапуз получил прикорм, целесообразно прикладывать его к груди. Это поможет сохранить лактацию, а малыш почувствует удовлетворение.

В случае отказа ребенка от прикорма не надо кормить его принудительно, так как он может отказаться вообще от всех других продуктов. Можно предложить продукт, обладающий другим вкусом или консистенцией, либо тот же продукт, но в другой день. Для облегчения привыкания ребенка к новым вкусам рекомендуется добавлять в продукты прикорма грудное молоко или молочную смесь в случае искусственного вскармливания.

Прикорм должен быть свежеприготовленным, иметь нежную однородную консистенцию от сливко- до сметанообразной (в зависимости от возраста), быть остуженным до температуры тела (36—37 °С).

Конечно, необходимо кормить малыша грудным молоком как можно дольше. Оно остается основной пищей до года, источником гормонов роста и антител, формирующих иммунитет ребенка. Но помните, что основная задача прикорма — пробудить пищевой интерес и сформировать естественное пищевое поведение малыша: развитие жевательного аппарата, стимулирование его ферментной системы желудочно-кишечного тракта для переваривания «взрослой» пищи. Поэтому не ставьте самоцелью соблюдение размера порций или чередования видов пищи. Ориентируйтесь на вкусы ребенка и проявляйте терпение, если привыкание к твердой пище идет с небольшими трудностями.



ПЮРЕ И ОВОЩНЫЕ СУПЫ

ОВОЩНОЙ ОТВАР



Ингредиенты: 200 г овощей (цветная капуста, брокколи, картофель, кабачок), 500 мл воды

Овощи вымыть, очистить, еще раз ополоснуть, мелко нарезать. Сложить в кастрюлю, залить холодной водой, накрыть крышкой и держать на среднем огне до полного разваривания. Готовый отвар процедить и снова довести до кипения.

ПЮРЕ ИЗ КАБАЧКОВ



Ингредиенты: 1 небольшой кабачок или цукини, 20—30 мл грудного молока или молочной смеси

Овощи вымыть, очистить от кожуры. Вымочить в воде около 2 часов. Нарезать кубиками и сварить в эмалированной посуде или на пару. Еще теплые овощи взбить блендером или миксером до однородной консистенции. Добавить грудное молоко или молочную смесь. Еще раз взбить. Не добавлять специи и соль. Пюре должно получиться воздушным и легким, приятным на вкус.

ПЮРЕ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ



Ингредиенты: 1 маленький кочан цветной капусты, 100—200 мл кипяченой воды, 30 мл грудного молока, или кипяченой воды, или молочной смеси

Промыть цветную капусту и разрезать пополам. Варить в воде около 10—15 минут, пока она не станет мягкой и будет легко про-

калываться вилкой. Когда капуста немного остынет, переложить ее в блендер, затем добавить грудное молоко, кипяченую воду или молочную смесь. Взбить, пока масса не получится кремообразной и однородной. Добавить больше жидкости, если пюре получилось слишком густым.

ПЮРЕ ИЗ ЗЕЛЕНОГО ГОРОШКА



Ингредиенты: 200 г свежего или замороженного зеленого горошка, 100—200 мл кипяченой воды

Вскипятить в кастрюле воду, всыпать свежий или замороженный горошек, довести до слабого кипения и варить до мягкости примерно 5—10 минут. Откинуть на дуршлаг, сохранив отвар. Переложить горошек в блендер и измельчить в пюре, разбавив отваром до желаемой консистенции. Чтобы получить идеально гладкое пюре для совсем маленького ребенка, протереть смесь через сито.

ПЮРЕ ИЗ ЗАПЕЧЕННОЙ СВЕКЛЫ



Ингредиенты: 1 свекла среднего размера

Свеклу тщательно вымыть в проточной воде, потерев жесткой щеткой. Вытереть насухо, завернуть в фольгу, сделать в ней 2—3 отверстия ножом для выхода пара. Запекать в духовке при температуре 200 °С около 2 часов. Затем остудить и очистить. Свеклу натереть на крупной терке, потом измельчить блендером. Разбавить пюре питьевой водой до нужной консистенции.

ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ



Ингредиенты: 1 небольшая морковь, 3 мл растительного масла, 100—200 мл кипяченой воды

Вымыть морковь под холодной струей воды. Если вы обеспокоены возможным наличием нитратов, вымочить ее в течение 2 часов в холодной воде. Очистить и удалить зелень с корнеплода, еще раз ополоснуть. Нарезать морковь мелкими кусочками. Налить

воду в кастрюлю среднего размера, поставить на огонь и довести воду до кипения. Уменьшить огонь и варить морковь до мягкости (примерно 10—15 минут). Слить воду и промыть морковь холодной водой в течение 3 минут. Измельчить морковь в комбайне или блендере до получения однородной массы. Добавлять воду по мере необходимости для достижения желаемой консистенции. В конце добавить растительное масло.

ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ



Ингредиенты: 2 картофелины, ½ ч. л. сливочного масла, ¼ стакана молока, соль по вкусу

Картофель очистить, вымыть и приготовить на пару. Еще горячим протереть через сито, добавить горячее молоко и посолить. Затем хорошо взбить до образования пышной однородной массы белого цвета, после чего добавить сливочное масло и хорошо перемешать. Взбивать картофельное пюре надо венчиком или миксером, но не в блендере, чтобы не получилась вязкая и клейкая масса.

МНОГОКОМПОНЕНТНОЕ ОВОЩНОЕ ПЮРЕ



Ингредиенты: 60—80 г картофеля, 50—60 мл грудного молока или молочной смеси, 40—50 г моркови, 20 г свеклы, 30—40 г капусты, 2—3 г сливочного масла, 250 мл воды

Все овощи тщательно вымыть под проточной водой. Картофель, морковь и свеклу очистить и еще раз ополоснуть. Капусту разделить на листья и удалить утолщения. Морковь, свеклу, капусту измельчить и выложить в эмалированную кастрюлю, залить кипящей водой, накрыть крышкой и тушить около 30 минут. Затем добавить мелко нарезанный картофель и варить в течение еще 5—10 минут, после чего выложить овощи на сито, на дно которого предварительно положить марлю, сложенную в 2 слоя, и дать излишкам жидкости стечь. Картофель тщательно размять, остальные овощи измельчить в блендере. В полученное пюре добавить грудное молоко или молочную смесь и тщательно перемешать. В готовое пюре положить сливочное масло.

ПЮРЕ ИЗ ТЫКВЫ



Ингредиенты: 200 г тыквы, 30 мл грудного молока или молочной смеси, 3 мл растительного масла

Тыкву очистить от кожуры, удалить семена и нарезать мелкими кусочками. Около 200 г нарезанной тыквы выложить на противень, налить немного воды, закрыть фольгой и поставить печься на 20 минут. Когда тыква будет готова, измельчить кусочки блендером, остудить, добавить грудное молоко или молочную смесь и растительное масло.

Вводить тыкву в прикорм ребенка лучше в последнюю очередь. Считается, что она может вызвать аллергию. Кроме того, есть мнение, что тыква крепит, поэтому обязательно нужно отслеживать реакцию ребенка на этот продукт.

ПЮРЕ ИЗ ТЫКВЫ И ЗЕЛЕННОГО ЯБЛОКА



Ингредиенты: 200 г тыквы, 150 г зеленого яблока

Вымытые и очищенные от кожуры и семян яблоко и тыкву нарезать кусочками среднего размера. Сложить все в кастрюлю, добавив немного воды. Варить на слабом огне под крышкой не менее 20 минут. Затем слить воду и остудить тыквенно-яблочную массу. Измельчить блендером или протереть через сито до консистенции однородного пюре.

ПЮРЕ ИЗ ТЫКВЫ С ГРУШЕЙ



Ингредиенты: 200 г тыквы, 100 г груши, 3 ст. л. тыквенно-грушевого отвара

Тыкву вымыть, очистить, удалить семена, 200 г мякоти нарезать крупными кусочками и приготовить на пару до мягкости (приблизительно 15 минут). За 5 минут до готовности положить в пароварку очищенную и нарезанную кусочками грушу. Готовую тыквенно-грушевую смесь протереть через сито и разбавить отваром из пароварки, чтобы пюре было не очень густым.

ОВОЩНОЕ ПЮРЕ С БРЮКВОЙ



Ингредиенты: по 100 г моркови, капусты, картофеля и брюквы, 50 мл молока, $\frac{1}{4}$ ч. л. сливочного масла, соль по вкусу

Капусту, морковь и брюкву вымыть, очистить, нарезать маленькими кусочками. Залить овощи небольшим количеством кипятка и тушить на слабом огне 40 минут. За 10—15 минут до готовности добавить очищенный и нарезанный крупными кусками картофель. Овощи еще горячими протереть через сито, посолить, добавить молоко, сливочное масло и тщательно перемешать.

ПЮРЕ ИЗ ШПИНАТА



Ингредиенты: 100 г шпината, 50 мл молока, 1 ч. л. сливочного масла, $\frac{1}{2}$ ч. л. муки

Шпинат тщательно перебрать, отбраковывая коричневые части, вымыть в проточной воде, положить в кастрюлю и тушить в собственном соку до мягкости 10—15 минут. Затем протереть через сито. В кастрюльке растопить сливочное масло, смешать с ним пшеничную муку, добавить горячее молоко и проварить 5—6 минут. Пюре заправить соусом, еще раз поставить на огонь и довести до кипения. В готовое пюре добавить сливочное масло.

КАРТОФЕЛЬНО-ШПИНАТНОЕ ПЮРЕ



Ингредиенты: 150 г картофеля, 100 г шпината, 50 мл грудного молока или молочной смеси, $\frac{1}{2}$ ч. л. сливочного масла, $\frac{1}{2}$ ч. л. сахара

Картофель тщательно вымыть щеткой, положить в кастрюлю, залить небольшим количеством кипятка, закрыть крышкой и поставить вариться. Шпинат перебрать, вымыть, откинуть на сито и дать стечь воде. Затем переложить в отдельную кастрюлю, добавить сахар и тушить в собственном соку, не доливая воды. Сваренный картофель очистить и горячим протереть через сито.

В ту же емкость протереть и готовый шпинат. Пюре размешать, развести грудным молоком или молочной смесью и взбить. Готовое пюре заправить сливочным маслом.

ПЮРЕ ИЗ БРОККОЛИ



Ингредиенты: 200 г брокколи, 50 мл молока

Соцветия брокколи разобрать на маленькие элементы. Положить в пароварку или на сито, которое установить над кастрюлей с кипящей водой. Готовить 20—25 минут. Сварившуюся капусту измельчить блендером до состояния пюре. Чтобы пюре стало мягким и нежным, добавить горячее молоко.

ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ И БРОККОЛИ



Ингредиенты: 1—2 ст. л. грудного молока или молочной смеси, 50 г брокколи, 100 г моркови

Брокколи тщательно промыть, разделить на соцветия. Морковь вымыть, очистить, нарезать колечками. Положить овощи в кастрюлю, залить водой и отварить до готовности. Слить воду, овощи слегка остудить и измельчить в блендере. Затем добавить в пюре грудное молоко или молочную смесь.

ПЮРЕ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ И ПЕТРУШКОЙ



Ингредиенты: 150 г цветной капусты, 1—2 веточки петрушки, ¼ маленькой луковицы

Овощи и зелень очистить и тщательно вымыть. Цветную капусту разобрать на мелкие соцветия, лук нашинковать, петрушку (только листики) крупно нарезать. Цветную капусту и лук варить на слабом огне в небольшом количестве горячей подсоленной воды 8—10 минут. За 2 минуты до готовности добавить петрушку. Овощи откинуть на дуршлаг, отвар сохранить. Для получения однородного пюре измельчить овощи в блендере, а для получения пюре из небольших кусочков — размять вилкой. Чтобы пюре

стало более мягким и нежным, развести его овощным отваром до желаемой консистенции.

ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ С ЯИЧНЫМ ЖЕЛТКОМ



Ингредиенты: 100 г кольраби, 100 г шпината, 75 г картофеля, 1 ст. л. сливочного масла, 1 желток

Кольраби очистить, вымыть и измельчить. Картофель очистить и нарезать мелкими кубиками. Растопить на сковороде сливочное масло и обжарить в нем кусочки кольраби и картофеля. Добавить 30 мл воды, накрыть крышкой и тушить 15 минут. Шпинат вымыть и нарезать, добавить к кольраби. Тушить еще 5 минут. Яйцо сварить вкрутую, желток измельчить. Сделать из овощной смеси пюре и смешать его с желтком.

СУП-ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ И ШПИНАТА



Ингредиенты: 150 г моркови, 20 г шпината, 50 мл молока, 1 ч. л. муки, 1 ч. л. сливочного масла, $\frac{1}{4}$ желтка

Очищенную и вымытую морковь нарезать, выложить в эмалированную кастрюлю и залить небольшим количеством воды. Тушить в течение 30 минут. Затем добавить промытый шпинат, сливочное масло, муку, разведенную небольшим количеством молока, и выдержать на слабом огне еще 10 минут, накрыв крышкой. Тушеные овощи протереть через сито. Развести полученное пюре кипящей водой или овощным отваром до желаемой густоты и прокипятить. Желток сваренного вкрутую яйца растереть с оставшимся кипяченым молоком и добавить в готовый суп.

СУП-ПЮРЕ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ И КАБАЧКОВ



Ингредиенты: по 50 г цветной капусты и кабачка, $\frac{1}{2}$ желтка, $\frac{1}{3}$ ч. л. сливочного масла

Очистить цветную капусту, удалить зеленые листья, разделить на мелкие соцветия и хорошо промыть. Кабачок вымыть, очистить

и нарезать мелкими кусочками. Капусту и кабачок сложить в кастрюлю, залить небольшим количеством кипятка, закрыть крышкой и тушить на слабом огне до готовности. Затем отвар слить в отдельную посуду, а овощи в горячем виде протереть через сито. В пюре добавить отвар, хорошо размешать и довести до кипения. Готовый суп-пюре заправить сливочным маслом, растертым с желтком сваренного вкрутую яйца.

СУП ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ С ЖЕЛТКОМ



Ингредиенты: 2—3 ст. л. овсяной крупы или хлопьев, $\frac{1}{2}$ или $\frac{1}{4}$ желтка, 1 ч. л. сливочного масла, 1 стакан молока, 1 стакан воды, 1 ч. л. сахара

В кастрюлю влить воду и дать ей закипеть, всыпать овсяную крупу и варить до готовности 5—10 минут (для хлопьев хватит 2 минуты). Влить молоко и дать прокипеть еще 1 минуту. Размять вилкой вареный желток, сахар и сливочное масло до однородного состояния. Добавить эту массу в кипящий суп и хорошо перемешать. Снять суп с огня и измельчить блендером. Перемешать ложкой, чтобы уменьшилось количество образовавшихся пузырьков.

ЯБЛОЧНО-ГРУШЕВОЕ ПЮРЕ



Ингредиенты: 150 г зеленых яблок, 150 г груш

Фрукты тщательно вымыть, очистить и удалить из них сердцевину. Хорошо измельчить с помощью блендера или натереть на пластмассовой терке. Пюре надо сразу же предложить малышу. Остатки не хранить.

ПЮРЕ ИЗ ЯБЛОКА И КУРАГИ



Ингредиенты: 300 г зеленых яблок, 100 г кураги

Положить курагу в маленькую кастрюлю, залить водой и оставить на ночь. Очистить яблоки, удалить сердцевину и нарезать ломтиками. Добавить в кастрюлю с курагой, довести до кипения и варить,

часто помешивая, до мягкости (около 10 минут). Измельчить в пюре с помощью блендера.

ЯБЛОЧНОЕ ПЮРЕ



Ингредиенты: 1 зеленое или желтое яблоко среднего размера, 5 ст. л. воды, 20—30 мл грудного молока, кипяченой воды или молочной смеси

Вымытое и очищенное яблоко разрезать на четвертинки. Удалить сердцевину и семена, нарезать каждую четвертинку на 8—12 маленьких кусочков. Положить в кастрюлю, залить водой и готовить на среднем огне. Когда вода начнет закипать, помешать, уменьшить огонь и накрыть кастрюлю крышкой. Продолжать готовить, время от времени помешивая, пока кусочки яблок не станут совсем мягкими и не начнут растворяться — это займет примерно 10—15 минут. Если пюре начнет пригорать, добавить 1—2 ст. л. воды и уменьшить огонь. Дать пюре немного остыть, затем добавить молоко или молочную смесь. Перемешивать, пока масса не получится жидкой и однородной.

ПЕЧЕНОЕ ЯБЛОКО



Ингредиенты: 150 г зеленых яблок, $\frac{1}{3}$ ч. л. сахара, 100—150 мл воды

Яблоко вымыть, вынуть сердцевину. Положить его в небольшую форму, предварительно налив в нее воду. Затем внутрь яблока насыпать сахар и поставить в духовку на 30 минут. Готовое яблоко можно протереть через сито или давать его малышу, предварительно сняв кожуру.

АБРИКОСОВОЕ ПЮРЕ



Ингредиенты: 150 г абрикосов

Абрикосы вымыть, разрезать пополам и удалить косточки. Уложить половинки срезом вниз в один слой в пароварку или мелкое

сито, которое поставить на кастрюлю со слабо кипящей водой. Накрывать крышкой и готовить на пару 5—7 минут. Готовые абрикосы протереть через сито, чтобы избавиться от жесткой кожицы.

ПЕРСИКОВОЕ ПЮРЕ



Ингредиенты: 150 г персиков

Вымыть персик, разрезать пополам и удалить косточку. Снять кожуру, поместив фрукт на 1 минуту в кипящую воду. Каждую половинку разрезать на несколько кусочков. Тщательно измельчить с помощью блендера, чтобы получилось однородное жидкое пюре.

ВИШНЕВОЕ ПЮРЕ



Ингредиенты: 200 г спелой вишни

Вишню промыть в проточной воде, обдать кипятком и удалить косточки. Тщательно протереть с помощью ложки из нержавеющей стали через сито или дуршлаг, отделяя кожицу. Если вишня кислая, в пюре можно добавить сахарный сироп из расчета 5—10 мл на 100 мл пюре.

БАНАНОВОЕ ПЮРЕ



Ингредиенты: 80 г спелых бананов

Удалить с банана кожуру и нарезать ломтиками. Размять вилкой так, чтобы банан превратился в однородную массу. Остатки не хранить.

ПЮРЕ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА



Ингредиенты: 8 шт. чернослива, 1 стакан воды

Хорошо промытый чернослив залить горячей кипяченой водой, накрыть крышкой и оставить на несколько часов. Настой слить в стакан (его можно пить), а чернослив протереть через сито.

Если консистенция получилась слишком густой, можно добавить в массу настой, в котором размачивался чернослив. Пюре довести до кипения и сразу снять с огня. Употребить в тот же день, но в небольшом количестве из-за слабительных свойств чернослива. Это пюре можно добавить в кашу или творожок.

ПЮРЕ ИЗ ТЫКВЫ И ЧЕРНОСЛИВА



Ингредиенты: 30—40 мл грудного молока или молочной смеси, 200 г тыквы, 3 шт. чернослива

Тыкву вымыть, очистить, удалить семена и нарезать небольшими кусочками. Поместить тыкву в пароварку или выложить на мелкое сито, которое поставить на кастрюлю со слабо кипящей водой. Накрывать крышкой и готовить в течение 10 минут. В это время положить чернослив в маленькую миску и залить очень горячей водой. Когда тыква приготовится, дать ей немного остыть. Поместить тыкву, чернослив, молоко или молочную смесь в блендер и измельчать в течение 30 секунд до получения однородной массы.



КАШИ

КАША ГРЕЧНЕВАЯ (РИСОВАЯ)



Ингредиенты: 1 ч. л. гречневой или рисовой крупы, 100 мл кипяченой воды

Тщательно вымыть и перебрать крупу, измельчить в кофемолке. Получившуюся муку залить кипящей водой, варить 3—5 минут на слабом огне. В готовую кашу можно добавить немного грудного молока или молочной смеси. Охладить до комнатной температуры.

МОЛОЧНАЯ КАША



Ингредиенты: 1—1½ ч. л. перемолотой крупы (гречневой, рисовой, овсяной), 100 мл кипяченой воды, 30—50 мл грудного молока или молочной смеси

Крупу залить кипящей водой и поставить на слабый огонь, варить до готовности. Остудить. Добавить грудное молоко или молочную смесь. В готовую кашу можно добавить ½ ч. л. сливочного масла, если этот продукт уже введен в рацион ребенка.

РИСОВАЯ КАША С ЯБЛОЧНЫМ ПЮРЕ



Ингредиенты: 1 ч. л. рисовой крупы, 100 мл кипяченой воды, 1 ст. л. яблочного пюре, 30—50 мл грудного молока или молочной смеси

Тщательно вымыть и перебрать крупу, измельчить ее в кофемолке. Получившуюся муку залить кипящей водой и варить 3—5 минут на слабом огне. В готовую кашу можно добавить немного

грудного молока или молочной смеси. Охладить до комнатной температуры. Приготовить яблочное пюре: очистить 1 зеленое яблоко, удалить сердцевину и семена, нарезать мелкими кусочками. Поместить их в кастрюлю, налив 5 ст. л. воды, и готовить на среднем огне до размягчения. Протереть готовые яблоки через сито. Смешать кашу и пюре.

ОВСЯНАЯ КАША С БАНАНОМ



Ингредиенты: 40 г спелого банана, 1 ст. л. овсяной крупы, 100 мл кипяченой воды, 30 мл грудного молока, кипяченой воды или молочной смеси

Крупу измельчить в кофемолке, к получившейся муке добавить кипящую воду. Довести до кипения и варить 1—2 минуты на слабом огне. Снять с огня и дать остыть. Размять банан вилкой так, чтобы он превратился в однородную массу. Смешать кашу и пюре. В полученную массу можно добавить грудное молоко, кипяченую воду или молочную смесь.

ГРЕЧНЕВАЯ КАША ПРОТЕРТАЯ



Ингредиенты: 1 ч. л. гречневой крупы, $\frac{1}{2}$ стакана молока, 50 мл воды, $\frac{1}{3}$ ч. л. сливочного масла

В кипящую воду при помешивании всыпать предварительно перебранную и промытую гречневую крупу. Закрывать крышкой и варить на слабом огне до готовности. Разваренную кашу протереть через сито, добавить горячее молоко и, помешивая, кипятить 2—3 минуты. В готовую кашу положить сливочное масло.

РИСОВАЯ КАША ПРОТЕРТАЯ



Ингредиенты: $\frac{1}{2}$ ст. л. круглого риса, 1 стакан воды, $\frac{1}{2}$ стакана молока, $\frac{1}{2}$ ч. л. сливочного масла

Рис перебрать, хорошо промыть, залить кипятком и варить на слабом огне до размягчения. Воду по мере выкипания понемногу

подливать, чтобы в кастрюльке оставалась половина жидкости. Разваренный рис горячим протереть сквозь частое сито. В пюре влить горячее молоко и хорошо размешать до однородности. Поставить снова на плиту и, помешивая, дать каше вскипеть 2—3 раза (до загустения). В готовую кашу положить сливочное масло.

РИСОВАЯ КАША С ИЗЮМОМ



Ингредиенты: ¼ стакана круглого риса, 1 стакан молока, 5 шт. изюма

Промытый рис поместить в ½ стакана холодного молока и варить на слабом огне, помешивая. Когда каша будет почти готова, положить промытый изюм. Варить, пока все молоко не выкипит и рис не станет мягким настолько, что зерна можно будет раздавить пальцами. Протереть кашу через сито, добавить оставшееся горячее молоко и хорошо размешать до однородности. Поставить снова на плиту и, помешивая, дать каше закипеть. При подаче на стол заправить кашу сливочным маслом.

ПШЕННАЯ КАША С АБРИКОСАМИ



Ингредиенты: 1 ст. л. пшена, 3 спелых абрикоса, 100—150 мл воды

Измельчить пшено в кофемолке, предварительно хорошо промыв и высушив. Получившуюся муку добавить в кипящую воду и варить 3 минуты. После того как каша немного остынет, можно добавить пюре из протертых абрикосов.

ПШЕННАЯ КАША



Ингредиенты: 1 ст. л. пшена, 1 стакан воды, ½ стакана молока, ½ ч. л. сливочного масла

Пшено перебрать, несколько раз тщательно промыть теплой водой, пока вода не станет прозрачной. Обдать кипятком, слить воду, залить стаканом кипятка и варить до полного размягчения,

пока крупа не будет свободно растираться между пальцами. Горячую крупу протереть через сито, развести горячим молоком. Поставить на слабый огонь и прогреть 5 минут до загустения, постоянно помешивая. В готовую кашу положить сливочное масло.

ПЮРЕ ИЗ ПШЕНА, ГРУШИ И ТЫКВЫ



Ингредиенты: 1 ст. л. пшена, 1 маленькая груша, 50 г тыквы

Очистить тыкву, нарезать кусочками и тушить с 2 ст. л. воды до готовности. Пшено залить $\frac{3}{4}$ стакана холодной отфильтрованной воды и варить на слабом огне до выкипания жидкости. Вымытую и очищенную грушу нарезать кусочками, добавить к каше и тушить 3 минуты до размягчения груши. Соединить пшено с грушей и тыкву, дать немного остыть и взбить блендером.

МАННАЯ КАША



Ингредиенты: 1 ст. л. манной крупы, $\frac{1}{2}$ стакана воды, 150 мл молока, по 1 ч. л. сахара и масла, щепотка соли

Вскипятить воду со 100 мл молока, всыпать тонкой струйкой просеянную манную крупу и варить, постоянно помешивая, на слабом огне в течение 8 минут. Затем добавить соль, сахар, а также оставшееся молоко, подогретое до 70 °С, и выдержать на слабом огне еще 2—3 минуты. Готовую кашу заправить сливочным маслом.

МАННАЯ КАША НА ОВОЩНОМ БУЛЬОНЕ



Ингредиенты: 1 морковь, 1 картофель, 20 г брюквы, 1 ст. л. манной крупы, 5 г сливочного масла, соль

Овощи вымыть в холодной воде щеткой, затем очистить, еще раз ополоснуть. Нарезать, положить в кастрюлю, залить холодной водой, накрыть крышкой и варить. Дать воде в кастрюле выкипеть наполовину от первоначального объема. Процедить полученную смесь через марлю и дать снова закипеть. Добавить манную крупу и варить, помешивая, 20 минут. В конце варки

посолить. В готовую кашу добавить сливочное масло и все хорошо перемешать.

МАННАЯ КАША С ФРУКТОВЫМ ПЮРЕ



Ингредиенты: 1 ч. л. манной крупы, ½ стакана воды, ¼ стакана молока, 1 ч. л. сахара, ¼ ч. л. соли, 1 яблоко или 50 г ягод

Воду вскипятить. Тонкой струйкой всыпать просеянную манную крупу и варить на слабом огне при постоянном помешивании в течение 8 минут. После того как крупа разварится, добавить соль, сахар, влить горячее некипяченое молоко. Снова довести кашу до кипения и выдержать на слабом огне еще 1—2 минуты. Затем приготовить пюре из яблока или свежих ягод, для чего протушить их в очень небольшом количестве воды под крышкой и протереть через сито. Получившееся пюре уварить до густоты и смешать с готовой манной кашей.

МАННАЯ КАША НА ЯБЛОЧНОМ СОКЕ



Ингредиенты: 2 ч. л. манной крупы, по 100 мл яблочного сока и воды

Яблочный сок развести водой, довести до кипения. Тонкой струйкой всыпать манную крупу и варить на слабом огне, постоянно помешивая, в течение 8—10 минут.

МАННАЯ КАША С МОРКОВЬЮ



Ингредиенты: 1 морковь, 1 ст. л. манной крупы, 1 стакан молока, 1 ч. л. сахара, 1 ч. л. сливочного масла, соль по вкусу

Морковь вымыть, очистить, ополоснуть под струей холодной воды, натереть на мелкой терке, добавить сахар, соль, ½ ч. л. сливочного масла и тушить на слабом огне в течение 10 минут. Затем влить горячее молоко, довести до кипения. Тонкой струйкой,

постоянно помешивая, всыпать манную крупу и варить до загустения. Готовую кашу заправить оставшимся сливочным маслом и поставить в предварительно разогретую духовку на 10 минут.

СУФЛЕ ИЗ МАННОЙ КАШИ С ВАРЕНЬЕМ



Ингредиенты: 2 ст. л. манной крупы, 150 мл молока, $\frac{1}{4}$ стакана воды, 1 яйцо, 2 ч. л. сливочного масла, 1 ч. л. сахара, $\frac{1}{2}$ ч. л. соли, 2 ч. л. варенья

Из манной крупы, воды, молока и соли сварить кашу. Когда она немного остынет, добавить $1\frac{1}{2}$ ч. л. сливочного масла, растертый с сахаром желток, а затем взбитый в крепкую пену белок. Все тщательно перемешать и выложить в смазанную оставшимся сливочным маслом форму так, чтобы каша не доходила до края формы на четверть. Форму поставить в предварительно разогретую духовку и запекать в течение 20 минут. Готовое суфле выложить на блюдо и полить вареньем.



БЛЮДА ИЗ МЯСА И РЫБЫ

СУФЛЕ ИЗ КУРИЦЫ



Ингредиенты: 120 г мяса курицы, 60 мл молока, ½ желтка, 5 г сливочного масла

Мякоть куриного мяса пропустить через мясорубку. Добавить в фарш сырой желток, молоко и тщательно перемешать. Выложить мясную массу в формы для суфле, предварительно смазанные сливочным маслом. Поставить в разогретую духовку и запекать в течение 30—35 минут.

МЯСНОЕ ПЮРЕ С РИСОМ



Ингредиенты: 100 г говядины, 2 ст. л. риса, ½ стакана молока, 1 ст. л. сливочного масла

Мясо отварить. Рис сварить до готовности. Мясо с рисом пропустить через мясорубку 2 раза. Добавить горячее молоко и, все время помешивая, прогреть на слабом огне 5 минут. Снять с огня, заправить пюре маслом.

МЯСНОЕ ПЮРЕ



Ингредиенты: 100 г говядины (мяса индейки, кролика), ¼ стакана воды, 30 мл овощного отвара, ½ ч. л. сливочного масла

Кусок говядины промыть, срезать пленки, очистить от жира и сухожилий, нарезать небольшими кусочками. Залить холодной водой и тушить под крышкой до мягкости. Остывшее мясо дважды

пропустить через мясорубку, протереть через сито, добавить овощной отвар, довести на слабом огне до кипения, снять с огня и добавить сливочное масло.

ПЮРЕ С КУРИЦЕЙ И КАРТОФЕЛЕМ



Ингредиенты: 100 г мяса курицы, 100 мл овощного отвара, 200 г картофеля, $\frac{1}{4}$ стакана молока, $\frac{1}{2}$ ч. л. сливочного масла

Сварить нежирное куриное мясо. Сделать овощной отвар из моркови и лука. Залить им очищенный и нарезанный крупными кусками картофель. Бульон должен только покрывать картофель. Варить под крышкой 25—30 минут, после чего картофель протереть через сито, прибавляя предварительно пропущенное через мясорубку куриное мясо. Развести полученное пюре кипящим молоком и взбить венчиком. Прогреть на плите до закипания. В готовое пюре добавить сливочное масло.

ПЮРЕ ИЗ КРОЛИКА С МОРКОВЬЮ



Ингредиенты: 100 г мяса кролика, 1 морковь, 4 ст. л. молока, маленький кусочек сливочного масла

Отварить мясо кролика, на это понадобится 30—35 минут. В отдельной кастрюле варить очищенную и вымытую морковь не менее 15 минут. Сваренным продуктам дать немного остыть, нарезать их кусочками. Измельчить мясо и морковь с помощью блендера, добавляя постепенно молоко, чтобы пюре приобрело более нежный вид. Добавить немного сливочного масла.

МЯСНЫЕ КОТЛЕТЫ



Ингредиенты: 100 г мяса, 60 мл воды, 20 г булки

Мясо (телятина, индейка) тщательно промыть, срезать пленки, очистить от жира и сухожилий, нарезать небольшими кусочками и пропустить через мясорубку. Затем смешать фарш

с булкой, замоченной в холодной воде, и еще раз пропустить через мясорубку. Полученный фарш хорошо взбить, постепенно подливая холодную воду. Из полученной массы сделать котлеты, уложить их в один слой в кастрюлю, наполовину залить овощным бульоном, закрыть крышкой и тушить до готовности 30—40 минут.

МЯСНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ



Ингредиенты: 100 г телятины, 1 морковь, $\frac{1}{2}$ стакана молока, маленький кусочек сливочного масла

Телятину промыть, срезать пленки и сухожилия, нарезать кубиками. Морковь и мясо отварить в разных кастрюлях, мясо варить не менее 1 часа, морковь — 20—30 минут. Пропустить мясо и морковь через мясорубку с мелкими отверстиями 2 раза. Если пюре получилось недостаточно мягким (перекрученный на мясорубке фарш получается слегка зернистым), измельчить его дополнительно блендером. Массу переложить в кастрюлю и добавить молоко. Хорошо перемешать и довести до кипения. Снять с огня и заправить сливочным маслом.

ПУДИНГ ИЗ КУРИЦЫ



Ингредиенты: 200 г филе курицы, 60 г булки, 1 стакан молока, 2 яйца, 2 ст. л. растительного масла

Филе курицы нарезать кусочками, после чего два раза пропустить через мясорубку с небольшим кусочком сухой булки, замоченной в молоке. Полученный фарш протереть через сито, развести молоком до густоты кашицы, добавить сырые желтки, а потом взбитые в крепкую пену белки, осторожно перемешать снизу вверх. Выложить в небольшую эмалированную кастрюлю, густо смазанную маслом и посыпанную сухарями, накрыть промасленным кружком бумаги. Опустить кастрюльку в большую кастрюлю, наполненную до половины высоты меньшей кастрюли кипятком, накрыть крышкой и поставить на слабый огонь на 40—45 минут.

ОВОЩНОЕ ПЮРЕ С ПЕЧЕНЬЮ



Ингредиенты: 100 г печени, 1 картофелина, 1 морковь, ½ луковицы, 2 ч. л. сливочного масла

Печень промыть, очистить и быстро обжарить в 1 ч. л. разогретого сливочного масла с обеих сторон. Добавить немного горячей воды и потушить под крышкой 10 минут. Овощи отварить и протереть через сито вместе с тушеной печенью. Добавить немного овощного отвара и прогреть 5 минут. Заправить сливочным маслом и хорошо взбить.

ПЮРЕ ИЗ ТЕЛЯЧЬЕЙ ПЕЧЕНИ



Ингредиенты: 200 г печени, 2 ч. л. сливочного масла, 10—15 г репчатого лука

Печень промыть в проточной воде, освободить от пленок, нарезать кусочками и посыпать небольшим количеством муки. В сковороде растопить сливочное масло и поджарить сначала мелко нарезанный репчатый лук, потом печенку, быстро переверачивая ее. Переложить кусочки печени в кастрюлю, добавить воду, закрыть крышкой и тушить в духовке 7—10 минут. Остывшую печень дважды пропустить через мясорубку или протереть через сито.

МЯСНЫЕ ПАРОВЫЕ КОТЛЕТЫ



Ингредиенты: 100 г говядины, 60 мл воды, 20 г пшеничного хлеба

Мясо промыть, нарезать кусочками и пропустить через мясорубку. Пшеничный хлеб размочить в холодной воде, добавить в фарш и снова пропустить через мясорубку, добавляя холодную воду. Из полученной массы сформовать котлеты и уложить их одним слоем в пароварку или в корзинку для приготовления блюд на пару (поставив ее над кастрюлей с кипящей водой). Готовить котлеты под крышкой 30—40 минут.

МЯСНОЕ СУФЛЕ С РИСОМ



Ингредиенты: 150 г мяса, 1 яйцо, 4 ст. л. вязкой рисовой каши

Очищенное от жира и сухожилий мясо пропустить через мясорубку, смешать с холодной вязкой рисовой кашей, снова пропустить через мясорубку, добавить взбитое яйцо и хорошо взбить. Полученную массу выложить на сковородку, смазанную маслом, и запечь в духовке.

МЯСНОЕ ПЮРЕ С БРОККОЛИ



Ингредиенты: 100 г капусты брокколи, 100 г говядины, 4 ст. л. молока, щепотка соли, маленький кусочек сливочного масла

Капусту брокколи хорошо вымыть и разобрать на крупные соцветия. Положить в кастрюлю, залить водой и отваривать 10 минут. Когда капуста будет готова, вынуть ее и немного охладить. Говядину промыть и варить до готовности. Затем мясо охладить, удалить пленки, нарезать кусочками. Измельчить мясо и капусту с помощью блендера до пюреобразного состояния, разводя постепенно кашницу горячим молоком. В готовое пюре положить кусочек масла и при необходимости подсолить.

СУП ИЗ ГОВЯЖЬЕЙ ПЕЧЕНИ



Ингредиенты: 100 г печени (говяжьей, телячьей), 100 г булочки, по ½ стакана молока и овощного отвара, 1 желток, 2 ч. л. сливочного масла

Печень промыть в проточной воде, освободить от пленок, нарезать кусочками и пропустить через мясорубку. Смешать фарш с булкой, замоченной в молоке, добавить желток и сливочное масло. Когда масса будет хорошо размешана, протереть ее через сито. Готовый овощной отвар довести до кипения, выложить в него полученное пюре и проварить 5—6 минут.

МЯСНОЙ СУП-ПЮРЕ



Ингредиенты: 100 г филе курицы, $\frac{1}{3}$ стакана молока, 1 морковь, $\frac{1}{2}$ луковицы, 250 мл овощного отвара, 1 ч. л. сливочного масла, 1 ч. л. муки, соль

Отварить куриное филе и дважды пропустить мясо через мясорубку. Отдельно отварить морковь и луковицу. Положить перекрученное мясо в кипящий овощной отвар, добавить поджаренную на сливочном масле муку, прокипятить 2—3 минуты. Затем посолить, влить горячее молоко и довести до кипения.

СУП ИЗ ГОВЯДИНЫ



Ингредиенты: 100 г говядины, 50 г свежемороженого зеленого горошка, 1 картофеля, $\frac{1}{2}$ луковицы, зелень по вкусу

Сварить говядину, вынуть мясо из бульона и измельчить с помощью блендера. Нарезать картошку на дольки, положить в кипящий бульон и варить 10—15 минут. В это время нашинковать лук и обжарить до золотистого цвета, добавить к нему горошек и тушить 3—4 минуты. Когда картошка будет почти готова, добавить к ней горошек с луком и варить еще 3—4 минуты. Добавить в суп измельченное мясо и зелень по желанию.

РЫБНЫЕ КОТЛЕТЫ



Ингредиенты: 250 г рыбы, 30 г булки, 50 мл молока, $\frac{1}{2}$ яйца, 1 ст. л. сливочного масла

Для прикорма малышей используют морские сорта рыбы. Рыбу разделать на кусочки. Снять кожу, вынуть кости и пропустить через мясорубку. Второй раз фарш перекрутить вместе с хлебом, замоченным в молоке. Затем добавить сырое яйцо и взбить до получения пышной массы. Сформовать котлеты, уложить на решетку паровой кастрюли, смазанную маслом, и плотно закрыть крышкой. Готовить 30—40 минут.

РЫБНЫЙ ПУДИНГ



Ингредиенты: 100 г филе рыбы, 50 г булки, ½ стакана молока, 1 яйцо, 1 ч. л. сливочного масла, измельченные панировочные сухари или мука

Хлеб вымочить в молоке и пропустить через мясорубку вместе с рыбным филе два раза. Протереть через сито, добавить сырой желток и хорошо перемешать. Белок взбить в пену и осторожно добавить в массу. Форму смазать маслом, посыпать сухарями или мукой и заполнить массой. Поставить в кастрюлю, заполненную водой до половины высоты формы, накрыть крышкой и варить пудинг на слабом огне 40 минут.



МОЛОЧНЫЕ БЛЮДА

ТВОРОГ ИЗ МОЛОКА НА ВОДЯНОЙ БАНЕ



Ингредиенты: 0,5 л молока

Кипяченое молоко охладить до температуры 36 °С и поставить в теплое место. Через сутки поместить емкость с молоком в большую кастрюлю с водой и поставить на слабый огонь. Получится так называемая водяная баня. Через 10 минут после того, как вода в большой кастрюле закипит, в маленькой кастрюле начнет образовываться желтая сыворотка между стенками кастрюли и самой массой скисшего молока. Это является знаком, что кастрюлю можно снимать с огня. Масса скисшего молока должна быть плотной, студенистой, с пузырьками воздуха внутри. Когда этот готовый полуфабрикат творога остынет, выложить его на марлю, сложенную в 2 слоя, и повесить над кастрюлей для образования творога. Через 12 часов творог будет готов.

ТВОРОГ ИЗ ДЕТСКОГО КЕФИРА



Ингредиенты: 600 мл кефира

Кефир с детской молочной кухни вылить в эмалированную кастрюлю и нагреть на водяной бане до 70—90 °С. Выдержать при этой температуре до образования сгустка. Сыворотку слить, переложить сгусток в частое сито, протереть, через 10—15 минут творог готов. Должно получиться около 100 г творога. Его можно дать ребенку только в тот день, когда он был приготовлен, в количестве, рекомендуемом для возраста малыша. Остальную часть следует использовать для приготовления блюд остальным членам семьи.

СОДЕРЖАНИЕ

ПЕРВЫЙ ПРИКОРМ И ПИТАНИЕ РЕБЕНКА ДО 1 ГОДА.....	3
Пюре и овощные супы	8
Каши	19
Блюда из мяса и рыбы	25
Молочные блюда.....	32
Напитки.....	35
ПИТАНИЕ РЕБЕНКА ОТ 1 ГОДА ДО 2 ЛЕТ.....	38
Супы.....	41
Блюда из мяса и птицы.....	47
Блюда из рыбы.....	55
Блюда из овощей.....	59
Блюда из творога.....	71
Блюда из круп и макаронных изделий.....	83
Блюда из яиц.....	108
Выпечка и десерты	121
Напитки.....	151
ПИТАНИЕ РЕБЕНКА ОТ 2 ДО 3 ЛЕТ	159
Салаты и закуски.....	161
Супы.....	170
Вторые блюда.....	174
Выпечка и десерты	185
Напитки.....	203
Использованная литература.....	207