

Моим детям
Полине, Никите и Юлиане

От автора

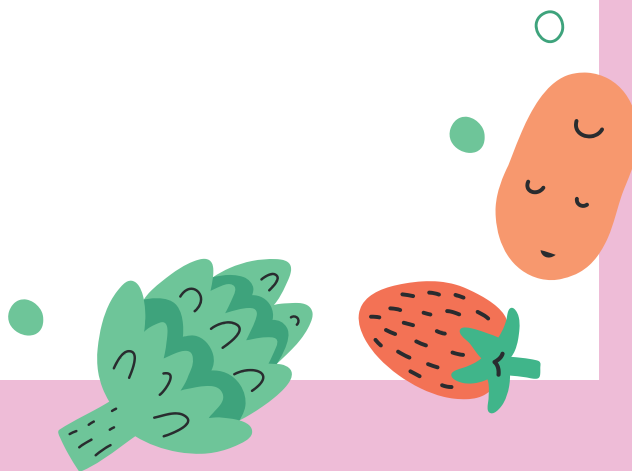
Привет! Давайте знакомиться. Меня зовут Мария. Я мама троих детей.

Я всегда внимательно относилась к питанию своей семьи. С введения первой ложки прикорма меня волновали вопросы правильного и сбалансированного питания моих детей. Как приготовить быстро, вкусно и полезно? Я много читала на эту тему, искала рецепты, подстраивала их под свои задачи, адаптировала для малышей, записывала и собирала в свою кулинарную книгу, а потом пришла идея делиться своими рецептами с такими же мамочками, как я.

Так появился мой блог [mimikota_detki](#).

Я люблю не только полезно и вкусно готовить, но и красиво сервировать, чтобы ребенок настроился на трапезу с удовольствием.

В эту книгу вошли основные блюда, которые придутся по вкусу не только малышам, но и замечательно подойдут их мамам, стремящимся питаться правильно. Многие рецепты давно стали любимыми блюдами в нашей семье. Надеюсь, они станут такими же любимыми и в ваших семьях. Буду рада получить отзывы и комментарии.



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 сырники	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



салаты

В меню
моего ребенка
с 1 года



Салатик с кукурузой

Ингредиенты:

Яблоко — 0,5 шт.

Огурец средний — 1 шт.

Кукуруза — 1/4 стакана

Заправка: сметана или натуральный йогурт

Выход: 3–4 детские порции

Приготовление:

Яблоко и огурец очищаем от кожицы (у яблока удаляем сердцевину) и нарезаем небольшими кубиками или натираем на крупной терке. Добавляем кукурузу.

Заправляем сметаной или натуральным йогуртом.

Приятного аппетита малышам!



В меню
моего ребенка
с 8 месяцев
(с растит. маслом),
с года –
со сметаной



Салатик из свеклы с яблочком

Ингредиенты:

Свекла маленькая — 1 шт.

Яблоко среднее — 1 шт.

Масло подсолнечное (или оливковое)
или сметана для заправки (10 %)

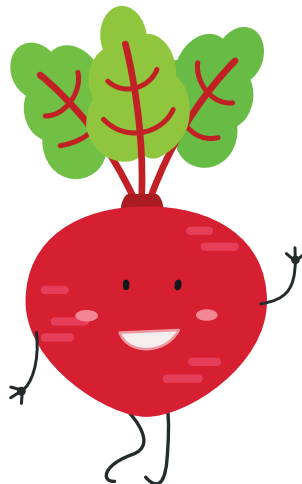
Приготовление:

Свеклу отвариваем в кожуре, остужаем, очищаем и натираем на терке.

Яблоко моем, очищаем и натираем на терке. Добавляем к свекле.

Заправляем маслом или сметаной. Сразу подаем.

Приятного аппетита малышам!





Для деток
с 1 года

Салатик из цветной капусты и зеленого горошка

Ингредиенты:

Цветная капуста — 150 г

Зеленый горошек замороженный — 50 г

Яйцо — 1 шт.

Сметана 10 % — 2 ст. л.

Укроп — по желанию

Соль — по желанию

Приготовление:

Цветную капусту разбираем на соцветия и вместе с зеленым горошком кладем в пароварку (или отвариваем), доводим до готовности.

Тем временем варим вкрутую яйцо, затем заливаем холодной водой, очищаем от скорлупы. Нарезаем яйцо кубиками (натираем на терке или разминаем толкушкой).

Смешиваем яйцо, капусту и горошек, заправляем сметаной и посыпаем нарезанным укропом.

Приятного аппетита малышам!

В меню
моего ребенка
с 11 месяцев

