

ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ ОТ 1 ГОДА ДО 7 ЛЕТ

РЕЦЕПТЫ И РЕКОМЕНДАЦИИ

ХЛЕБ*СОЛЬ®

КНИГИ, КОТОРЫЕ ДЕЛАЮТ ЖИЗНЬ ВКУСНЕЕ

Москва

УДК 641.55-053.2
ББК 36.997
Э68

Разработка серийного оформления *А. Шуклина*

Дизайн переплета *Е. Пуговкиной*

Э68 **Энциклопедия** детского питания от 1 года до 7 лет : рецепты и рекомендации. — Москва : Эксмо, 2026. — 256 с. : цв. ил. — (Кулинария. Всегда под рукой. Энциклопедии на каждый день).

ISBN 978-5-04-238315-1

В этой кулинарной книге описаны базовые принципы детского питания, которые помогут родителям готовить полезные и сбалансированные блюда: рекомендации по режиму питания и размеру порций, а также советы по умеренному использованию сахара и соли. В книге также представлены рецепты для разных возрастных групп и готовые варианты меню. Все рецепты сопровождаются списками ингредиентов и пошаговыми инструкциями по приготовлению. Рецепты подходят для детей от одного года.

УДК 641.55-053.2
ББК 36.997

ISBN 978-5-04-238315-1

© ИП Макеева, текст, верстка, 2026
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|-----------|
| ПРЕДИСЛОВИЕ | 13 |
| ВВЕДЕНИЕ | 15 |
| РАЗДЕЛ 1. | |
| РЕЦЕПТЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 1 ДО 3 ЛЕТ | 19 |
| Завтраки | 20 |
| Завтрак трех медведей | 20 |
| Каша гречневая со сливками и малиной | 21 |
| Каша манная с изюмом | 22 |
| Каша манная с клубникой | 23 |
| Каша геркулесовая на молоке | 23 |
| Каша овсяная с грушей | 24 |
| Каша кукурузная с тыквой | 24 |
| Каша манная с тыквой | 25 |
| Каша перловая в горшочке | 26 |
| Каша пшенная на молоке | 27 |
| Каша рисовая молочная | 28 |
| Каша пшенная с изюмом и яблочным соком | 29 |
| Каша из тыквы с пшеном на молоке | 30 |
| Молочная гречневая каша с яблоком | 31 |
| Каша молочная из риса и пшена | 32 |
| Молочная каша из смеси круп с морковью | 33 |
| Омлет в микроволновой печи | 34 |
| Омлет в перчике | 35 |
| Омлет-суфле в банке | 36 |
| Омлет с кабачком | 37 |

| | |
|--|-----------|
| Пюре гороховое..... | 38 |
| Омлет с творогом..... | 39 |
| Пюре рисовое с фруктами | 40 |
| Творожная запеканка с яблоками и манкой..... | 41 |
| Творожно-манная запеканка с грушей | 42 |
| Первые блюда | 43 |
| Суп «Дружба»..... | 43 |
| Гречневый суп-пюре на молоке..... | 44 |
| Диетический суп из кабачков | 44 |
| Гороховый суп | 45 |
| Диетический суп-пюре | 46 |
| Детский суп | 47 |
| Зеленый суп | 48 |
| Суп из кукурузной крупы | 49 |
| Крем-суп из цветной капусты | 50 |
| Куриный бульон с вермишелью | 51 |
| Молочный суп с тыквой..... | 52 |
| Молочный суп с вермишелью | 52 |
| Овощной суп-пюре..... | 53 |
| Молочный морковный суп..... | 54 |
| Печеночный супчик | 55 |
| Суп-пюре из нута и цветной капусты..... | 56 |
| Рыбный суп | 57 |
| Суп с фрикадельками | 58 |
| Суп-пюре со шпинатом..... | 59 |
| Щи из свежей капусты и говядины | 60 |
| Вторые блюда | 61 |
| Белип..... | 61 |
| Гречка звездная..... | 62 |
| Пюре картофельно-морковное..... | 62 |

| | |
|---|-----------|
| Запеканка | 63 |
| Зразы говяжьей на пару | 64 |
| Кнели мясные..... | 65 |
| Куриные рулетики с морковью и сыром | 66 |
| Пюре овоще-мясное..... | 66 |
| Куриное суфле..... | 67 |
| Мини-террины с курочкой и кабачком | 68 |
| Пудинг с творогом | 69 |
| Пюре из брокколи | 70 |
| Пюре, запеченное из картофеля и брокколи..... | 71 |
| Рыбные фрикадельки с картофелем | 72 |
| Рыбное суфле | 73 |
| Рыбная запеканка..... | 74 |
| Тефтели из индейки..... | 75 |
| Тефтели говяжьей с брокколи..... | 76 |
| Фрикадельки из кабачков | 77 |
| Салаты | 78 |
| Винегрет с фруктами..... | 78 |
| Зеленый салат со сметаной | 79 |
| Огуречный салат | 79 |
| Морковный салат..... | 80 |
| Овощной салат с редисом..... | 80 |
| Овощной салат..... | 81 |
| Овощной салат с яблоком..... | 82 |
| Салат с кукурузой | 82 |
| Салат из свеклы | 83 |
| Салат из цветной капусты..... | 83 |
| Салат из помидоров..... | 84 |
| Салат из помидоров и яблок..... | 84 |
| Салат из моркови и яблок | 85 |
| Салат из свеклы и яблока | 85 |

| | |
|---|------------|
| Салат из моркови с творогом | 86 |
| Салат из капусты с морковью | 86 |
| Салат из тыквы с медом..... | 87 |
| Салат из цветной капусты с яйцом | 88 |
| Салат из картофеля и помидора | 88 |
| Салат из моркови и яблока с клюквой | 89 |
| Фруктовый салат с клюквой..... | 90 |
| Фруктовый салат с творогом | 90 |
| Фруктово-овощной салат | 91 |
| Полдник | 92 |
| Запеканка рисовая с сухофруктами | 92 |
| Блинчики с творогом | 93 |
| Запеканка творожная..... | 93 |
| Запеканка рисовая с яблочным соусом..... | 94 |
| Ленивые вареники..... | 95 |
| Лепешки с творогом | 96 |
| Молочный пудинг..... | 97 |
| Оладьи из кабачков..... | 98 |
| Петушки..... | 99 |
| Печеночные оладьи..... | 100 |
| Пирог сырный | 101 |
| Сырники из жидкого теста..... | 101 |
| Сырники в духовке | 102 |
| Хумус морковный..... | 103 |
| Йогурт «Веселый»..... | 104 |
| Десерты и выпечка..... | 105 |
| Слива, запеченная с творогом..... | 105 |
| Творожник с вишней..... | 106 |
| Тыквенно-банановый пудинг..... | 107 |
| Пюре фруктовое | 108 |

| | |
|------------------------------------|-----|
| Пастила из детского пюре..... | 109 |
| Десерт «Витаминный» | 109 |
| Пюре абрикосовое..... | 110 |
| Творожные шарики с бананом | 110 |
| Пирог морковный..... | 111 |
| Фруктовое молоко | 111 |
| Печенье манное..... | 112 |
| Сочники | 113 |
| Персики запеченные..... | 114 |
| Творожное желе с вишней..... | 115 |
| Яблоки, запеченные с творогом..... | 116 |
| Тарталетки с лимоном..... | 117 |
| Классическое безе..... | 118 |

РАЗДЕЛ 2.

| | |
|--|------------|
| РЕЦЕПТЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ | 119 |
| Завтраки | 120 |
| Блины, запеченные с сосисками | 120 |
| Запеканка из овсяных хлопьев | 121 |
| Каша гурьевская с фруктами | 122 |
| Каша кабачковая с рисом | 123 |
| Каша кукурузная с сыром | 124 |
| Каша с медом и брусникой | 125 |
| Каша из зерновых с фруктами..... | 125 |
| Котлеты из овсянки..... | 126 |
| Оладьи на йогурте..... | 127 |
| Омлет с морковью..... | 127 |
| Омлет с брокколи и овощами | 128 |
| Омлет с помидорами | 129 |
| Омлет с сосиской и овощами..... | 130 |
| Омлет с тунцом | 131 |
| Омлет с цукини и помидорами | 132 |

| | |
|--|------------|
| Омлет с яблоками | 133 |
| Суфле манное..... | 134 |
| Яичница с гречкой..... | 135 |
| Первые блюда | 136 |
| Сырный суп | 136 |
| Свекольник с рисом и домашней курочкой в мультиварке | 137 |
| Детский борщ | 138 |
| Суп из красной фасоли..... | 139 |
| Суп куриный с лапшой по-итальянски | 140 |
| Суп из овощей и грибов | 141 |
| Овощной суп с йогуртом..... | 142 |
| Суп из свежего зеленого горошка..... | 143 |
| Суп полевой | 144 |
| Суп-пюре из щавеля..... | 145 |
| Рассольник с рисом | 146 |
| Чечевичный суп..... | 147 |
| Щи из кислой капусты..... | 148 |
| Лагман | 149 |
| Солянка | 150 |
| Рисовый суп..... | 151 |
| Картофельный суп с кабачками..... | 152 |
| Томатный суп | 153 |
| Суп со щавелем | 154 |
| Мясной суп с булгуром..... | 155 |
| Суп из индейки, картофеля и пшенки | 156 |
| Вторые блюда | 157 |
| Рыбный плов | 157 |
| Сосиски детские белые из мяса птицы | 158 |
| Цветные пельменки | 159 |
| Мясное суфле с томатом..... | 160 |

| | |
|--|------------|
| Пюре из рыбы, нута и спаржи..... | 160 |
| Маффины «Куриное суфле»..... | 161 |
| Паста, запеченная в сырном соусе..... | 162 |
| Запеканка с фаршем и картофелем..... | 163 |
| Запеканка «Рыбонька»..... | 164 |
| Плов..... | 164 |
| Куриное филе с овощами в мультиварке..... | 165 |
| Картофельные биточки с капустой..... | 166 |
| Голубцы..... | 167 |
| Плов с курицей..... | 168 |
| Картофельные котлеты с колбасой..... | 169 |
| Рагу в горшочках..... | 170 |
| Котлеты куриные..... | 171 |
| Печеночное суфле..... | 172 |
| Трехслойная запеканка..... | 173 |
| Тушеная капуста с картошкой и курицей..... | 174 |
| Медальоны под овощами..... | 175 |
| Котлеты рыбные с творогом..... | 176 |
| Овощная запеканка с фрикадельками..... | 177 |
| Полдник..... | 178 |
| Блюдо богатыря..... | 178 |
| Блинчики картофельные с сыром..... | 179 |
| Бутерброды творожные горячие..... | 180 |
| Бутерброды горячие..... | 181 |
| Закуска из кукурузной каши..... | 182 |
| Запеканка яблочно-тыквенная..... | 183 |
| Оладьи с зеленым луком и яйцом..... | 183 |
| Кабачки в сырной панировке..... | 184 |
| Котлеты из капусты..... | 185 |
| Котлеты из моркови..... | 186 |
| Маффины из кабачков..... | 187 |

| | |
|---|------------|
| Оладьи с зеленым горошком | 188 |
| Оладьи из тыквы и картофеля..... | 189 |
| Оладьи из тыквы и яблок | 190 |
| Пирог «Выручайка»..... | 191 |
| Пирог заливной с луком и яйцом..... | 191 |
| Пирог заливной с рыбой..... | 192 |
| Пирог капустный | 193 |
| Пирог морковно-творожный | 194 |
| Творог с зеленью | 194 |
| Пудинг с творогом | 195 |
| Салаты | 196 |
| Винегрет | 196 |
| Салат из свежей моркови | 196 |
| Овощной салат с креветками..... | 197 |
| Салат быстрый..... | 197 |
| Салат с курицей | 198 |
| Салат с гранатом..... | 198 |
| Салат «Ежик» | 199 |
| Салат из горошка и редиса с кунжутом..... | 200 |
| Овощной салат с рыбой | 200 |
| Фруктово-овощной салат | 201 |
| Салат «Оранжевые капельки» | 201 |
| Салат из свеклы и чернослива | 202 |
| Теплый салат с тунцом..... | 203 |
| Фруктовый салат с йогуртом..... | 203 |
| Фруктовый салат | 204 |
| Десерты и выпечка..... | 205 |
| Булочки банановые | 205 |
| Сдобные булочки..... | 206 |
| Десерт из груш | 207 |

| | |
|---|------------|
| Конвертики «Чудо»..... | 208 |
| Творожный кекс на кефире в мультиварке | 209 |
| Кекс шоколадный..... | 210 |
| Клубничные облака | 211 |
| Мафины «Двойной шоколад»..... | 212 |
| Домашняя нутелла | 213 |
| Овсяное печенье с клюквой | 213 |
| Пирожное «Картошка»..... | 214 |
| Детское овсяное печенье | 215 |
| Кукурузный торт | 215 |
| Пирог со щавелем..... | 216 |
| Печенье сырное..... | 217 |
| Пирог с черносливом..... | 218 |
| Пирог со смородиной и безе | 219 |
| Овсяное печенье с бананом | 220 |
| Творожники на ряженке в духовке..... | 220 |
| Рулет «Пятиминутка» | 221 |
| Смузи для детей | 221 |
| Сладкий ролл с фруктами | 222 |
| Творожные «ежики» | 223 |
| Фруктовый молочный коктейль | 224 |
| Шарлотка | 224 |
| Шоколадная колбаса | 225 |
| Яблоко под хрустящей корочкой..... | 225 |
| Домашний фастфуд..... | 226 |
| Картофель фри в духовке | 226 |
| Бургер классический..... | 227 |
| Гамбургер с креветками | 228 |
| Бургер с печеночной котлетой и яблоком..... | 229 |
| Картофель по-деревенски в духовке | 230 |
| Куриные крылья, запеченные в пряной панировке | 231 |

| | |
|---------------------------------|-----|
| Наггетсы без масла | 232 |
| Пицца «Маргарита» | 233 |
| Фреш-ролл | 234 |
| Пицца «Гавайская»..... | 235 |
| Хот-дог домашний с курицей..... | 236 |
| Шаурма домашняя..... | 237 |

| | |
|---|------------|
| ВОЗМОЖНЫЕ ВАРИАНТЫ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 1 ГОДА ДО 3 ЛЕТ | 238 |
|---|------------|

| | |
|--|------------|
| ВОЗМОЖНЫЕ ВАРИАНТЫ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 3 ЛЕТ ДО 7 ЛЕТ | 239 |
|--|------------|

| | |
|--|------------|
| ТАБЛИЦЫ | 240 |
| Калорийность | 241 |
| Калорийность | 242 |
| Меры масс..... | 243 |
| Продукты, богатые железом | 243 |
| Суточная потребность детей в пищевых веществах | 244 |
| Суточный набор продуктов для детей 1-7 лет | 244 |
| Полезные и вредные продукты | 245 |

| | |
|-----------------------------------|------------|
| АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ | 246 |
|-----------------------------------|------------|

ПРЕДИСЛОВИЕ

Одним из важнейших вкладов родителей в здоровье ребенка является формирование осознанного, физиологически обоснованного рациона. В этой книге грамотно подчеркнута, что питание влияет не только на физический рост, но и на когнитивное развитие, эмоциональную устойчивость и выработку долгосрочных привычек. Важно учитывать не только выбор продуктов, но и способы их приготовления, опираясь на принцип разнообразия.

Особое значение имеет контроль добавленного сахара и соли. Действительно, переизбыток сахара связан с более частыми простудными заболеваниями, нарушениями обмена веществ и формированием искаженных вкусовых предпочтений уже в раннем возрасте. Чувствительные к натрию детские почки требуют крайне аккуратного отношения к соли, поэтому рекомендации по ее минимизации вполне обоснованны.

С НУТРИЦИОЛОГИЧЕСКОЙ ТОЧКИ ЗРЕНИЯ РОДИТЕЛЯМ ВАЖНО ПОМНИТЬ:

- Питание ребенка — это не строгие ограничения, а продуманный, разнообразный рацион с учетом возраста и индивидуальной переносимости.
- Регулярность приемов пищи и соответствующий возрасту объем порций так же важны, как и качество продуктов.

- Спокойная эмоциональная атмосфера за столом и вовлечение ребенка в простые этапы приготовления еды помогают формировать здоровое отношение к пище.
- Личный пример родителей в питании зачастую сильнее любых слов: дети копируют поведение, которое видят ежедневно.

Такой подход к детскому питанию научно обоснован, практичен и гуманистичен. Он помогает заложить фундамент семейной культуры питания и сформировать у ребенка полезные привычки, поддерживающие его физическое и психическое здоровье на протяжении всей жизни.

*Оксана Бадьина, нутрициолог,
автор кулинарных книг о здоровом питании*



ВВЕДЕНИЕ

Одним из главнейших факторов физического роста и умственного развития детского организма является питание. Важно не просто выбрать качественные продукты, но и правильно их приготовить. Благодаря ответственному подходу к питанию ребенка можно предотвратить множество хронических заболеваний, помочь растущему организму получить много полезных веществ, а также ощутить прилив сил и улучшить настроение.

Суточный рацион ребенка должен быть питательным и сбалансированным. Основные вещества, необходимые подрастающему организму:

- Белок. Чем младше малыш, тем больше его организм нуждается в белке — строительном материале, который помогает восстановить потраченную во время активных занятий энергию.
- Аминокислоты. Они также участвуют в развитии организма, а еще восстанавливают ткани, активизируют и поддерживают иммунные клетки, выступают как источник энергии.
- Жиры. Основной источник энергии, содержащий другие полезные витамины. Однако употребление жиров должно быть в меру, иначе можно столкнуться с нарушением метаболизма, расстройством пищеварения и снижением аппетита.
- Углеводы. Эти вещества ребенку нужны меньше, чем жиры и белки, но их избыток может привести к ухудше-