

Моим детям
Полине, Никите и Юлиане

От автора

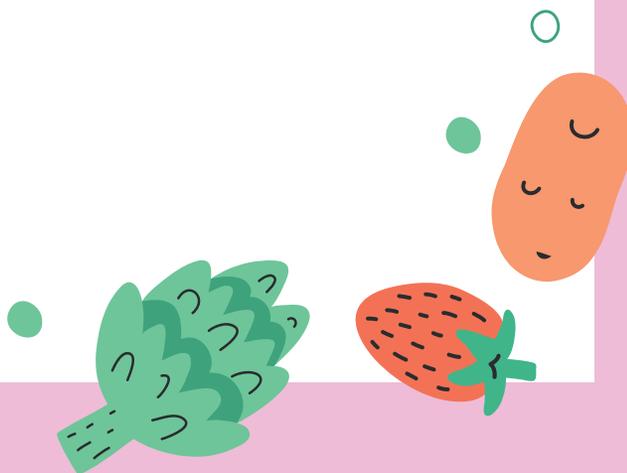
Привет! Давайте знакомиться. Меня зовут Мария. Я мама троих детей.

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 малышек, 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 придется 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 гречочками 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



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 %)

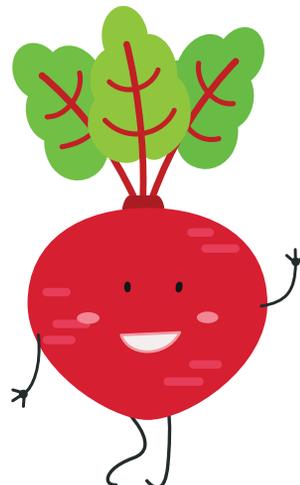
Приготовление:

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

