



МАРИЯ ИВАНОВА

# вкусно малышам

учимся готовить  
для приверед

55

рецептов  
для детей  
от 1 года

Кулинарное открытие (Эксмо)

Мария Иванова

**Вкусно малышам. Учимся  
готовить для приверед. 55  
рецептов для детей от 1 года**

«ЭКСМО»

2021

УДК 641.55  
ББК 36.997

**Иванова М. Г.**

Вкусно малышам. Учимся готовить для приверед. 55 рецептов для детей от 1 года / М. Г. Иванова — «Эксмо», 2021 — (Кулинарное открытие (Эксмо))

ISBN 978-5-04-117652-5

Автор книги «Вкусно малышам» – многодетная мама Мария Иванова – уже несколько лет ведет популярный и полезный блог в Инстаграме @mimikota\_detki. За это время накопилось такое количество уникальных рецептов, что пришла пора делиться. Мария не просто рассказывает о полезных продуктах и их необычных сочетаниях и свойствах, но и помогает мамам составить правильное и разнообразное меню для малышей в возрасте от года. У книги целых 6 разделов: салаты, первые и вторые блюда – для традиционного обеда, творожные рецепты – как стратегически полезные, сладкая выпечка и десерты (как самое любимое детьми). Рецепты блюд из разных разделов можно компоновать бесконечно, каждый раз составляя новый вариант полезного меню для малышей. Благодаря всего лишь одной книге можно значительно экономить время, а значит – нашего внимания детям достанется больше. Особенно приятно, что все рецепты в книге быстрые в приготовлении, простые, бюджетные, а блюда проверены уже не одним поколением и очень вкусные. «Умею готовить для приверед», – заявляет Мария на своей странице, и это воистину так. В формате PDF A4 сохранён издательский дизайн.

УДК 641.55  
ББК 36.997

ISBN 978-5-04-117652-5

© Иванова М. Г., 2021

© Эксмо, 2021

## Содержание

От автора	7
Салаты	8
Салатик с кукурузой	8
Салатик из свеклы с яблочком	10
Салатик из цветной капусты и зеленого горошка	12
Фруктовый салат с клюквой	14
Первые блюда	16
Суп-пюре из цветной капусты	16
Супчик с цветной капустой и брокколи	18
Конец ознакомительного фрагмента.	19

# **Мария Иванова**

## **Вкусно малышам. Учимся готовить для приверед. 55 рецептов для детей от 1 года**

*Моим детям*

*Полине, Никите и Юлиане*

В оформлении обложки использованы иллюстрации: Mary Frost / Shutterstock.com

Используется по лицензии от Shutterstock.com

Автор благодарит за помощь в создании книги Дмитрия Малича, Ольгу Киангели и Федора Веселова

Во внутреннем оформлении использованы иллюстрации: Ksenia Zvezdina, IliveinOctober, mayalis / Shutterstock.com

Используется по лицензии от Shutterstock.com

© Мария Иванова, текст и фото, 2021

© ООО «Издательство «Эксмо», 2021

## 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 в «Инстаграме» @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.





## Салаты

### Салатик с кукурузой

В меню  
моего ребенка  
с 1 года



***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!*



## Салатик из свеклы с яблочком



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

### ***Ингредиенты:***

Свекла маленькая – 1 шт.

Яблоко среднее – 1 шт.

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

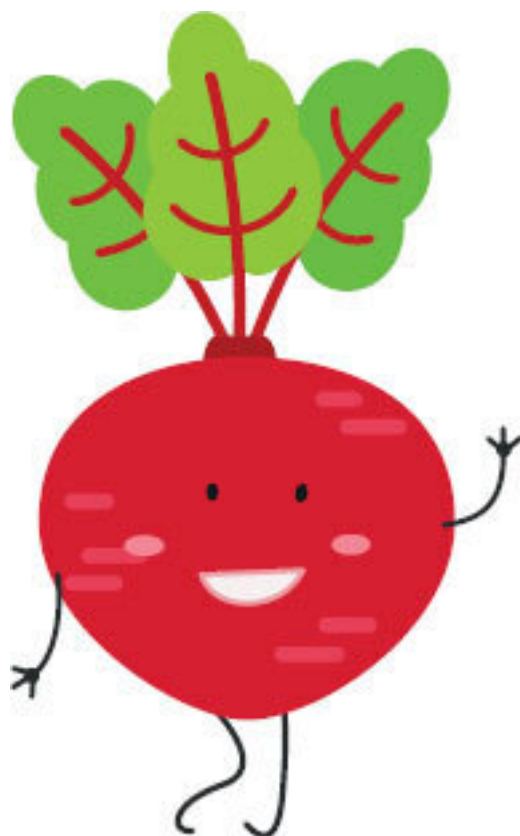
### ***Приготовление:***

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!*



## Салатик из цветной капусты и зеленого горошка



Для деток  
с 1 года

### ***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!*

## Фруктовый салат с клюквой

В меню  
моего ребенка  
с 11 месяцев



### ***Ингредиенты:***

Банан – 1/5 шт.

Яблоко – 1/4 шт.

Груша – 1/4 шт.

Клюква – 5–6 шт.

Заправка: йогурт домашний (или «Агуша» классический; домашний биолакт несладкий, нежирная сметана)

### ***Приготовление:***

Банан нарезаем небольшими кусочками. Для малышек можно взбить блендером вместе с заправкой.

Яблочко, грушу очищаем от кожицы, семечек и сердцевины. Мякоть нарезаем небольшими кусочками. Чем младше малыш – тем мельче кусочки.

Клюкву (у меня замороженная) ошпариваем кипятком и обсушиваем бумажной салфеткой.

Смешиваем в миске все фрукты, добавляем заправку и перемешиваем.

Выкладываем в салатник и украшаем ягодками клюквы.

*Приятного аппетита малышам!*



## Первые блюда

### Суп-пюре из цветной капусты



В меню  
моего ребенка  
с 1 года,  
с луком  
и зеленью —  
с 1 года  
5 месяцев

#### ***Ингредиенты:***

Цветная капуста – 150 г

Картофель – 100 г

Лук репчатый – 15 г

Вода – 600 мл

По желанию:

Орегано, майоран, соль

Выход: 700 мл

***Приготовление:***

Картофель, цветную капусту и лук нарезаем небольшими кусочками, заливаем водой. После закипания варим до готовности примерно 5–10 минут.

Немного цветной капусты оставляем для украшения. Остальную массу вместе с бульоном пюрируем блендером или пропускаем через сито.

Солим и добавляем зелень.

Для украшения кладем вареное соцветие цветной капусты.

Подать можно со сметаной или греческим йогуртом.

*Приятного аппетита малышам!*



## Супчик с цветной капустой и брокколи

В меню  
моего ребенка  
с 10 месяцев



### ***Ингредиенты:***

Картофель – 1 шт.

Цветная капуста – 20 г

Брокколи – 20 г

Вода – 300 мл

Выход: 200 мл

### ***Приготовление:***

Картофель промываем, очищаем от кожуры и нарезаем кубиками.

Капусту промываем, разбираем на соцветия, нарезаем небольшими кусочками.

Воду доводим до кипения, кладем овощи и варим до готовности около 10 минут.

## **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.