

календарь здоровья и красоты

365

полезных и вкусных блюд
для детского питания



365 полезных и вкусных блюд для детского питания

«Центрполиграф»

2010

365 полезных и вкусных блюд для детского питания /
«Центрполиграф», 2010

Заветная мечта родителей – видеть, как их чадо растет здоровым и энергичным. А чтобы эта мечта стала реальностью, малышу необходимо полноценное и разнообразное питание. С помощью нашей книги вы приготовите множество самых различных блюд: от нежных пюре, супчиков и соков до вторых блюд и восхитительных десертов. Питаясь правильно, ваше чадо будет счастливым и абсолютно здоровым 365 дней в году.

, 2010

© Центрполиграф, 2010

Содержание

Предисловие	5
Блюда для детей первого года жизни	7
Рецепт № 1	7
Рецепт № 2	8
Рецепт № 3	9
Рецепт № 4	10
Рецепт № 5	11
Рецепт № 6	12
Рецепт № 7	13
Рецепт № 8	14
Рецепт № 9	15
Рецепт № 10	16
Рецепт № 11	17
Рецепт № 12	18
Рецепт № 13	19
Рецепт № 14	20
Рецепт № 15	21
Рецепт № 16	22
Рецепт № 17	23
Рецепт № 18	24
Рецепт № 19	25
Рецепт № 20	26
Рецепт № 21	27
Рецепт № 22	28
Рецепт № 23	29
Рецепт № 24	30
Рецепт № 25	31
Рецепт № 26	32
Рецепт № 27	33
Рецепт № 28	34
Рецепт № 29	35
Рецепт № 30	36
Рецепт № 31	37
Рецепт № 32	38
Рецепт № 33	39
Рецепт № 34	40
Рецепт № 35	41
Рецепт № 36	42
Конец ознакомительного фрагмента.	43

Ирина Пигулевская

365 полезных и вкусных блюд для детского питания

Предисловие

Питание – что может быть важнее для растущего организма? То, как начнет питаться ваш ребенок, когда вы отнимете его от груди, повлияет на его будущее развитие и, возможно, даже на взрослую жизнь. В наше время в промышленно приготовленных продуктах можно найти массу пищевых добавок, вкусовых и красящих, совсем не полезных маленькому человеку, – и в этих условиях значение домашней пищи многократно возрастает.

Основа питания человека – мясо, рыба, молочные и кисломолочные продукты, овощи и фрукты самые разные, из круп обязательна гречка. Вегетарианство, соблюдение постов для детей недопустимо, а консервы в раннем возрасте нежелательны.

Правильней всего будет готовить пищу самостоятельно из продуктов, приобретенных сырыми. Мясо и рыбу желательно покупать куском и не давать маленькому ребенку магазинные полуфабрикаты. Помните, что при приготовлении детских блюд (до 8 —10 лет) острые специи не добавляются.

Начиная приблизительно с года ребенок может получать многие блюда со «взрослого» стола. Нужно помнить, что ребенок уже научился жевать и глотать грубую пищу, но может ли он хорошо кусать? Постепенно ребенка надо приучать ко все более разнообразной пище, замечая при этом, не вызовет ли тот или иной продукт аллергию. К сожалению, сейчас эта проблема актуальна. Яйца, мед, позже – шоколад и цитрусовые обязательно должны вводиться под контролем. Но в наше время любые продукты могут дать нежелательную реакцию, именно поэтому родителям надо быть внимательными.

Если до года питание ребенка в основном состоит из протертых суп, каш и пюре, то после года уже можно давать мясо в виде обжаренных или запеченных котлет, запеканок, фрикаделек; овощи и крупы – не только в протертом виде, но и в виде оладьев, винегретов, можно давать сырые овощи, ржаной хлеб. Чем шире набор продуктов, тем полнее и полноценнее удовлетворяется потребность ребенка в правильном питании.



Блюда для детей первого года жизни

Рецепт № 1

Овощной отвар

Состав: 50 г овощей, 100 г воды.

Один из этих овощей: морковь, капусту, репу, картофель или кабачки тщательно вымыть, очистить, нарезать мелкими ломтиками, залить холодной водой и варить под крышкой на медленном огне до готовности. Затем процедить через стерильную марлю, довести до кипения и перелить в стерильную бутылочку.

Овощной отвар можно давать грудному ребенку между кормлениями в качестве питья. Обычно такое допаивание требуется, если ребенок находится на искусственном вскармливании либо на грудном вскармливании «по часам». Если же ребенок получает грудь по требованию, то ему хватает материнского молока.

Рецепт № 2

Соки для первого прикорма

Для получения 50 мл сока потребуется 100 г любых ягод или фруктов.

Свежее зеленое яблоко вымыть, обдать кипятком и натереть на терке. Полученное пюре выложить в марлю, сложенную вдвое, и отжать сок с помощью ложки. Отжатый сок слить в стеклянную посуду и закрыть крышкой. Если яблоки кислые, перед кормлением в сок добавить сахарный сироп.

Фрукты с красной кожурой могут вызвать аллергическую реакцию, поэтому лучше брать зеленое яблоко.



Рецепт № 3

Соки для второго прикорма

Для получения 50 мл сока потребуется 100 г любых фруктов или овощей.

Вариант 1.

Спелые плоды сливы перебрать, тщательно промыть, ошпарить кипятком, извлечь косточки и выложить мякоть в стерильную, сложенную вдвое, марлю. Ложкой из нержавеющей стали отжать сок.

Вариант 2.

Молодую морковь (каротель) вымыть щеткой, ошпарить кипятком и натереть на мелкой терке. Затем выжать сок через марлю.

Морковный сок богат витамином А, потому его желательно добавлять в другие овощные соки.



Рецепт № 4

Фруктовые пюре

Для получения 40—45 г пюре потребуется 50 г плодов.

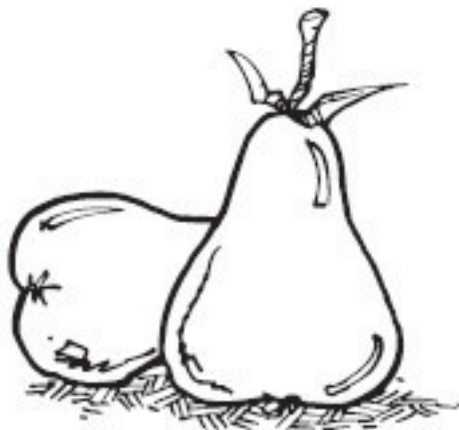
Вариант 1.

Спелые, без пятен и повреждений яблоки или груши хорошенько вымыть, обдать кипятком, снять кожицу, удалить семенное гнездо и натереть на мелкой терке.

Вариант 2.

Свежие абрикосы тщательно вымыть, залить водой, варить до мягкости. Протереть сквозь сито, добавить сахарный песок (1 ч. л.), еще раз прокипятить.

По такому же принципу пюре можно делать из черники, черной смородины, яблока и тыквы, земляники, облепихи и т. п.



Рецепт № 5

Морковное пюре

Состав: морковь – 1 шт., молоко – 1/4 стакана, сливочное или растительное масло – 1/3 ч. л.

Морковь вымыть щеткой, очистить, нашинковать, положить в кастрюльку, залить небольшим количеством кипятка и тушить под крышкой в собственном соку, помешивая, до готовности. Горячей протереть сквозь сито, добавить подогретое молоко, немного соли, поставить на медленный огонь и прогреть, не доводя до кипения. В готовое пюре положить сливочное или растительное масло.



Рецепт № 6

Пюре из смеси овощей

Состав: овощи разные – 80 г, картофель – 20 г, молоко – 1/2 стакана, сливочное или растительное масло – 1/3 ч. л., сахар – 1/2 ч. л.

Свежие овощи (морковь, репу, капусту, свеклу) вымыть щеткой, очистить, нашинковать, поставить тушить под крышкой в кастрюльке с небольшим количеством горячей воды, чтобы овощи тушились паром в собственном соку. Следить за тем, чтобы на дне кастрюли все время была вода (при необходимости доливать кипятка). Для ускорения варки прибавить сахарный песок. Довести овощи до полуготовности и прибавить к ним очищенный и нарезанный картофель, после чего тушить до готовности.

Горячие овощи протереть через сито, добавить горячее молоко, немного соли и хорошенько взбить, после чего снова поставить на плиту и довести до кипения.

В готовое пюре добавить сливочное или растительное масло.

Рецепт № 7

Пюре из шпината

Состав: шпинат – 100 г, молоко – 1/4 стакана, сливочное масло – 1 ч. л., мука – 1/2 ч. л., сахарный сироп – 2 мл.

Шпинат тщательно перебрать, отбрасывая коричневые части, перемыть в проточной воде, переложить в кастрюлю и тушить в собственном соку до мягкости (10—15 минут). Затем протереть через сито и заправить белым соусом. Для соуса в кастрюльке распустить сливочное масло, обжарить в нем пшеничную муку, добавить горячее молоко и проварить 5 – 6 минут. В пюре, заправленное соусом, добавить немного соли, еще раз поставить на огонь и довести до кипения. Готовое пюре заправить сливочным маслом и сахарным сиропом.

Шпинат содержит железо, фосфор и магний и этим полезен для развития организма ребенка.

Рецепт № 8

Картофельно-шпинатное пюре

Состав: шпинат – 100 г, картофель – 150 г, молоко – 1/2 стакана, сахар – 1/2 чайной ложки, сливочное масло – 1/2 чайной ложки.

Картофель тщательно вымыть щеткой, залить небольшим количеством кипятка, закрыть крышкой и поставить варить. Шпинат перебрать, вымыть, откинуть на решето и дать стечь воде, затем переложить в отдельную кастрюлю, прибавить сахарный песок и тушить в собственном соку, не прибавляя воды. Сваренный картофель очистить и горячим протереть через сито. В эту же емкость протереть и готовый шпинат. Пюре размешать, развести кипящим молоком, добавить соль, взбить и на медленном огне довести до кипения. Готовое пюре заправить сливочным маслом.

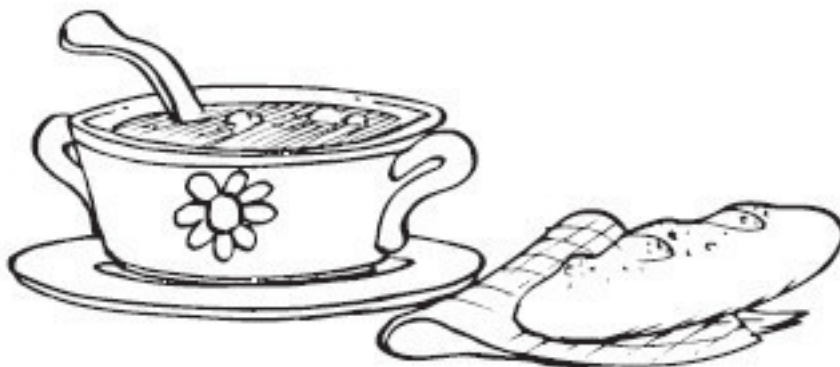
Шпинат – отличный источник железа, один из лидеров среди растений по содержанию йода. Содержащийся в шпинате витамин D делает его полезным для профилактики рахита.

Рецепт № 9

Суп-пюре из цветной капусты и кабачков

Состав: цветная капуста – 50 г, кабачок – 50 г, желток – 1 /2 шт., сливочное масло – 1/3 ч. л.

Цветную капусту очистить, удалить зеленые листья, разделить на мелкие кочешки и хорошенько промыть. Кабачок вымыть, очистить и нарезать мелкими кусочками. Капусту и кабачок сложить в кастрюлю, залить небольшим количеством кипятка, закрыть крышкой и тушить на медленном огне до готовности. Затем отвар слить в отдельную посуду, а овощи в горячем виде протереть через сито. В пюре добавить отвар и соль, хорошенько размешать и довести до кипения. Готовый суп-пюре заправить сливочным маслом, растертым с желтком сваренного вкрутую яйца.



Рецепт № 10

Овощное пюре с печенкой

Состав: морковь – 100 г, картофель – 100 г, печень – 50 г, бульон – 1/2 стакана, сливочное масло – 1/2 ч. л.

Свежую парную говяжью печень вымочить в проточной воде, очистить от пленки, нарезать поперек волокон и быстро обжарить в раскаленном масле в кастрюльке под крышкой. После чего добавить немного воды или нежирного бульона и поставить кастрюльку в духовку на 5—10 минут. Можно предварительно потушить в масле, прибавив немного лука.

Картофель и морковь сварить на пару, очистить, протереть сквозь волосяное сито вместе с тушеной печенкой, предварительно пропущенной через мясорубку. Пюре развести горячим бульоном, посолить, взбить, поставить на слабый огонь и, взбивая, довести до кипения. В готовое пюре добавить сливочное масло.

В печени содержится много минеральных веществ: железо, медь, кальций, цинк, натрий и другие.

Рецепт № 11

Картофельное пюре с курицей

Состав: куриное мясо – 100 г, картофель – 200 г, молоко – 1/4 стакана, сливочное масло – 1/2 ч. л.

Сварить нежирный куриный бульон, процедить сквозь мокрую салфетку и залить им очищенный и нарезанный крупными кусками картофель. Бульон должен только покрывать картофель. Картофель варить под крышкой 25 – 30 минут, после чего протереть сквозь волосяное сито, прибавляя предварительно сваренное и пропущенное через мясорубку куриное мясо. Развести полученное пюре кипящим молоком и взбить венчиком. Прогреть на плите до закипания. В готовое пюре добавить сливочное масло.



Рецепт № 12

Овощные котлеты

Состав: различные овощи (морковь, кабачки, кольраби, картофель) – 250 г, яйцо – 1 шт., мука – 1 ст. л., подсолнечное масло для жарки, сухари – 2 ст. л., зелень петрушки, соль.

Хорошо промытые и нарезанные овощи отварить в соленой воде, мелко нарезать и смешать с яичным желтком, зеленью, солью, взбитым в пену белком и сухарями. Котлеты тушить в небольшом количестве воды.

Можно подавать со сметаной.



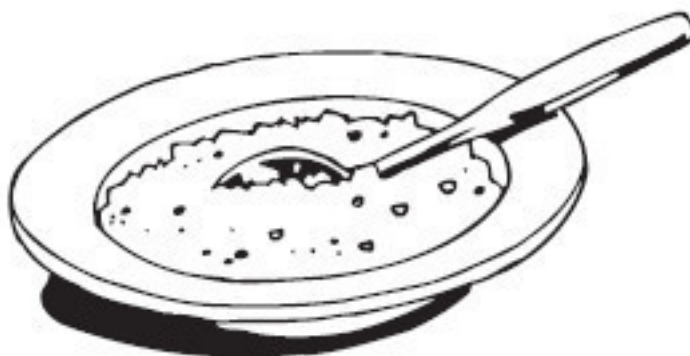
Рецепт № 13

Манная каша

Состав: молоко – 1/2 стакана, вода – 25 мл, манная крупа – 2 ч. л., соль, сахарный сироп – 3 мл, сливочное масло – 1/3 ч. л.

В половину взятого молока влить воду, вскипятить, затем тонкой струйкой всыпать просеянную манную крупу и варить на слабом огне, постоянно помешивая, 15—20 минут. Затем немного посолить, добавить сахарный сироп и оставшееся подогретое молоко. Кашу довести до кипения. В готовую кашу положить сливочное масло.

В манной крупе 70 % крахмала, много белков, витаминов и минеральных веществ, и так как она быстро готовится, то все они сохраняются.



Рецепт № 14

Розовая манная каша

Состав: манная крупа – 2 ч. л., молоко – 70 мл, вода – 25 мл, сахарный сироп – 3 мл, морковный сок – 30 мл, сливочное масло – 1/3 ч. л.

В готовую, слегка остывшую манную кашу влить сок из свежей моркови, тщательно размешать и сразу же давать ребенку.

Приготовление морковного сока: морковь вымыть щеткой, ошпарить кипятком, соскоблить шкурку острым ножом, еще раз вымыть кипяченой водой и натереть на терке. Морковь положить в ошпаренную кипятком марлю и отжать сок.



Рецепт № 15

Манная каша с тыквой

Состав: тыква – 100г, сахар – 1 ч. л., порция манной каши.

Тыкву очистить от кожуры, нарезать на мелкие кубики, пересыпать сахаром и после выделения сока варить на медленном огне до размягчения. Затем смешать с готовой манной кашей и довести почти до кипения.

Тыква содержит большое количество каротина и витаминов, в том числе много витамина D. Клетчатку ее легко усваивает даже ослабленный организм, поэтому блюда из тыквы рекомендуют для лечебного и профилактического питания.



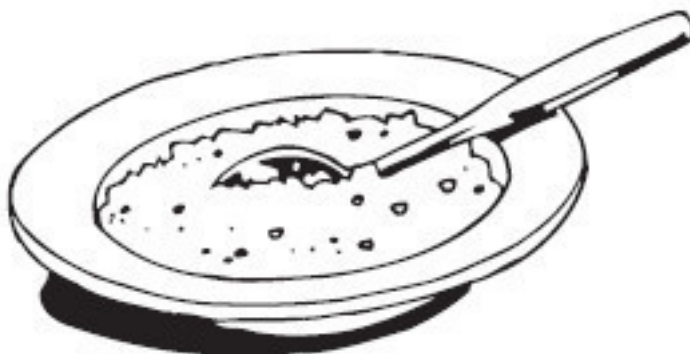
Рецепт № 16

Манная каша с курагой

Состав: курага – 1 ст. л., сахар – 1 ст. л., порция манной каши.

Приготовить фруктовое пюре из кураги. Курагу перемыть, залить небольшим количеством воды, закрыть крышкой и тушить до мягкости. Затем протереть сквозь сито, добавить сахар и уварить до загустения. Сварить жидкую манную кашу и смешать ее с чуть остывшим пюре.

В кураге минеральных веществ, в том числе калия, магния, кальция, железа и фосфора, значительно больше, чем в свежих абрикосах. Употребление в пищу кураги рекомендуют при анемии, ослабленном зрении, сердечных болезнях и в качестве общеукрепляющего средства.



Рецепт № 17

Десертная манная каша

Вариант 1.

Состав: небольшое яблоко, сахар – 1 ч. л., порция манной каши.

Приготовить жидкую манную кашу. Небольшое яблоко непосредственно перед кормлением ребенка хорошо вымыть, ошпарить кипятком, очистить, потереть на терке, смешать с сахаром и соединить с чуть остывшей кашей.

Вариант 2.

Состав: манная крупа – 3 ст. л., молоко – 1 стакан, соль, яйцо – 1 шт., мука – 1 ст. л., панировочные сухари.

Из молока и манной крупы сварить густую кашу, посолить и, когда она несколько остынет, смешать с яйцом и мукой. Приготовленную массу переложить на посыпанную сухарями доску и раскатать толщиной в 0,5 см. Затем нарезать квадратиками 4 x 4 см и обжарить с обеих сторон.

Подавать с овощами или салатом.

Рецепт № 18

Рисовая каша протертая

Состав: рис – 1,5 ст. л., вода – 1 стакан, молоко – 1/2 стакана, сахар – 1 ч. л., сливочное масло – 1/2 ч. л.

Рис перебрать, хорошо промыть, залить стаканом кипятка и варить на медленном огне до размягчения. Воду, по мере выкипания, понемногу подливать, чтобы в кастрюльке оставалась половина жидкости.

Разваренный рис горячим протереть через частое сито. В пюре влить горячее молоко и хорошенько размешать до однородности. Всыпать сахар, щепотку соли, поставить снова на плиту и, помешивая, дать каше вскипеть 2—3 раза, до загустения. В готовую кашу положить сливочное масло.



Рецепт № 19

Каша рисовая с изюмом

Состав: рис – 1/2 стакана, молоко – 2 стакана, сахар – 2 ст. л., соль, изюм, ванилин.

Промытый рис поместить в холодное молоко, варить на слабом огне, помешивая. Когда каша будет почти готова, положить промытый изюм, сахар, ванилин, соль. Варить, пока все молоко не выкипит и рис не станет мягким настолько, что зерна можно будет раздавить пальцами.

При подаче на стол заправить кашу сливочным маслом.

Крахмал, содержащийся в рисе, переваривается и усваивается медленно, обеспечивая таким образом постоянное поступление в кровь глюкозы, что способствует регулированию уровня сахара в крови у больных диабетом. Также в рисе отсутствует глютен, поэтому он полезен детям, у которых нашли непереносимость пшеницы.

Рецепт № 20

Гречневая каша протертая

Состав: гречневая крупа – 1 ч. л., молоко – 1/2 стакана, вода – 50 мл, сахарный сироп – 3 мл, сливочное масло – 1/3 ч. л.

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

Гречневая крупа отличается высоким содержанием железа, калия, фосфора, меди, цинка, бора, йода, никеля, кобальта и других микроэлементов. Много в ней фолиевой кислоты (она стимулирует кроветворение, повышает выносливость и сопротивляемость организма ко многим болезням).

Рецепт № 21

Гречневая каша нежная

Состав: гречневая крупа – 1 стакан, яйцо – 1 шт., молоко – 2 стакана, сливочное масло – 20 г. Для заправки: сливки – 1 стакан, сахарный песок – 2 ст. л., сырые желтки – 3 шт., соль.

Гречневую крупу перетереть с сырым яйцом, разложить на противне и высушить в духовке. Сварить на подсоленном молоке рассыпчатую кашу, добавить масло и, когда она остынет, протереть сквозь сито на блюдо. Заправка: сливки вскипятить с сахаром. Взбить желтки, размешать с остывшими сливками, поставить на огонь и нагревать (помешивая) до загустения. Кашу разложить по тарелкам и перед подачей полить заправкой.



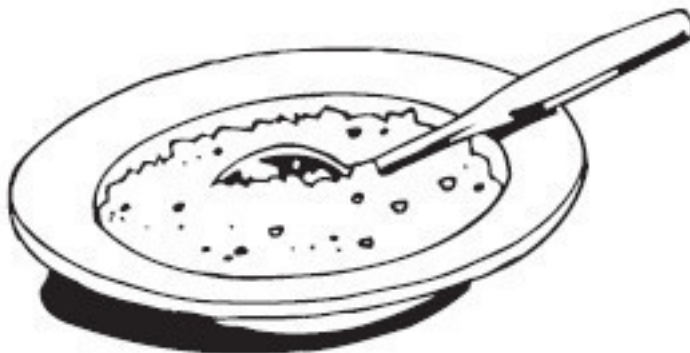
Рецепт № 22

Пшенная каша

Состав: пшено – 1,5 ст. л., вода – 1 стакан, молоко – 1/2 стакана, сахар – 1 ч. л., сливочное масло – 1/2 ч. л.

Пшено перебрать, несколько раз тщательно перемыть теплой водой, пока вода не станет прозрачной. Обдать кипятком, слить воду, снова залить стаканом кипятка и варить до полного размягчения (пока крупа не будет свободно растираться между пальцами).

Горячую крупу протереть через волосяное сито, развести горячим молоком, всыпать сахар, щепотку соли и протереть еще раз. Поставить на медленный огонь и прогревать 5 минут, до загустения, постоянно помешивая. В готовую кашу положить сливочное масло.



Рецепт № 23

Пшенная каша с добавками

Состав: пшено – 150 г, молоко – 1 стакан, вода – 1 стакан, яблоко – 1 шт., натертая на крупной терке морковь – 2 ст. л., сливочное масло – 2 ст. л., мед – 1 ст. л., соль.

Промытое пшено залить горячей подсоленной водой. Варить на слабом огне. Когда крупа впитает всю воду, влить горячее молоко, закрыть кастрюлю крышкой и оставить на 20—25 минут. Затем добавить морковь, мелко нарезанные яблоки, мед. Прогреть на слабом огне и подать со сливочным маслом.

В пшенке много витаминов группы В, железа, магния, марганца, кремния и меди. Она способна связывать ионы тяжелых металлов и выводить из организма вредные вещества.

В пшене много жира, поэтому крупа не может храниться долго, она прогоркнет. Это следует иметь в виду.

Рецепт № 24

Овощной отвар

Состав: желтые овощи (морковь, брюква) – по 1 шт., картофель – 1 шт., свежий горох – 2 ст. л., вода – 1 л.

Овощи очистить, нарезать крупными кусками, горох перемыть, сложить все в кастрюльку, залить холодной водой, закрыть крышкой и варить 3 часа, пока бульон не уварится на 2/3. Овощи извлечь, отвар процедить и прокипятить еще раз, посолив. Масло опускать в процеженный отвар перед самой подачей.

Отвар можно заправлять крупой, домашней лапшой, протертым вареным мясом или использовать для приготовления каш.



Рецепт № 25

Мясной бульон

Состав: мясо – 100 г, вода – 400 мл, морковь – 1 шт., корень петрушки, соль, репчатый лук и лук-поре, зелень петрушки.

Кусок мяса (говядины) с костями обмыть, срезать пленку, очистить от жира и сухожилий, нарезать на мелкие куски, кости раздробить. Залить двумя стаканами холодной воды, довести до кипения, снять пенку, прикрыть крышкой и варить на слабом огне час. Бульон заправить мелко нарезанными кореньями (лук, петрушка, морковь) и зеленью. Продолжать варить еще час. Затем снять жир; бульон процедить, посолить, довести до кипения. Подавать с фрикадельками.



Рецепт № 26

Фрикадельки к мясному бульону

Состав: отварная говядина – 200 г, хлеб пшеничный – 1 ломтик, яйцо – 1 шт., маленькая луковица, петрушка, укроп, соль.

Отварное мясо пропустить два раза через мясорубку вместе с предварительно замоченным в холодной воде, а затем отжатым пшеничным (без корок) хлебом, добавить взбитое яйцо, сырой лук, натертый на терке, посолить и перемешать. Фарш разделить в виде шариков величиной с лесной орех. Перед едой опустить фрикадельки в кипящий бульон и варить при слабом кипении 10 минут.



Рецепт № 27

Супы-пюре мясные

Вариант 1.

Состав: мясо – 100 г, бульон – 1/2 стакана, мука – 1 ч. л., соль.

Сырое мясо пропустить через мясорубку. Нагреть овощной или мясной бульон и заправить его мясным фаршем и мукой, разболтанной в холодной воде. Довести до кипения и варить 10—15 минут, затем протереть через сито.

Вариант 2.

Состав: мясо курицы – 100 г, молоко – 1/3 стакана, вода – 250мл, сливочное масло – 1 ч. л., мука – 1 ч. л., морковь, лук.

Сварить куриный бульон. Сваренное куриное мясо дважды пропустить через мясорубку, опустить в кипящий бульон, добавить поджаренную на сливочном масле муку, прокипятить 2—3 минуты. Затем посолить, влить горячее молоко и довести до кипения.

Рецепт № 28

Суп-пюре овощной с манкой

Вариант 1.

Состав: картофель – 1 шт., крупа манная – 1 ч. л., лук – 1 шт., масло сливочное – 1 ч. л., яйцо (желток) – 1 шт., молоко – 1/4 стакана, вода – 1,5 стакана, соль.

Картофель и лук почистить, нарезать, залить горячей водой и варить до готовности. Овощи протереть, снова вскипятить и всыпать манную крупу. Варить 15 минут. Желток размешать в холодном молоке и вливать в суп, помешивая. Снять с огня и заправить сливочным маслом.

Вариант 2.

Состав: мясо – 100 г, манная крупа – 2 ч. л., готовое овощное пюре – 2 ст. л.

Отварить мясо, вынуть из бульона. Бульон вновь вскипятить и всыпать манную крупу. Варить 15– 20 минут. В готовый суп добавить овощное пюре.

Рецепт № 29

Суп-пюре овощной молочный

Состав: салат – 100 г, кабачок – 1/4 шт., молоко – 1/4 стакана, вода (бульон) – 1 стакан, масло сливочное – 1 ч. л., мука – 1 ч. л., яйцо (желток) – 1 шт., соль.

Кабачок почистить, порезать небольшими кусочками. Салат нашинковать и вместе с кабачками тушить до готовности на медленном огне. Овощи протереть через сито. В молоке развести муку и влить в кипящие овощи, добавить бульон. Снять с огня и заправить желтком, растертым со сливочным маслом.



Рецепт № 30

Суп-пюре из тыквы

Состав: тыква – 100 г, крупа манная – 1 ч. л., молоко – 1/2 стакана, вода – 1 стакан, масло сливочное – 1 ч. л., сахар – 1 ч. л., соль.

Тыкву почистить, натереть на терке, залить кипятком и варить до полуготовности. Добавить горячее молоко, манную крупу и варить до готовности. Протереть через сито и добавить при необходимости горячей воды, вскипятить, всыпать сахар, снять с огня и заправить сливочным маслом.

В качестве загустителя в супы-пюре можно добавлять манку, толокно, пшенку, овсяную муку или овсяные хлопья.



Рецепт № 31

Суп-пюре сладкий

Вариант 1.

Состав: яблоко – 1 шт., абрикосы – 2 шт., крупа манная – 1 ч. л., молоко – 1/2 стакана, сахар – 1 ч. л., яйцо (желток) – 1 шт., соль.

Фрукты почистить, нарезать, залить кипятком, чтобы они были полностью покрыты, и варить до готовности. Протереть через сито, вновь вскипятить и всыпать манную крупу. Варить 20 минут. Снять с огня и заправить желтком, растертым с сахаром и молоком.

Вариант 2.

Состав: овсяные хлопья – 1/2 стакана, молоко – 2 стакана, сахар – 1 ст. л., черника – 1 стакан.

Сварить овсяные хлопья в молоке. Добавить чернику и сахар, перемешать, оставить на 5—10 минут. Подавать в горячем виде.

Рецепт № 32

Суп из говядины

Состав: говядина – 100 г, зеленый горошек свежемороженный – 50 г, лук репчатый – 1 шт., соль, лавровый лист, специи по вкусу.

Сварить говядину. Вытащить мясо из бульона, мелко нарезать. Нарезать картошку на дольки, положить в бульон и варить минут 10—15. В это же время нашинковать лук и обжарить до золотистого цвета, а потом подсыпать к нему горошек. Тушить лук с горошком минуты 3 – 4. Когда картошка почти готова, добавить к ней горошек с луком и варить еще минуты 3—4. Потом добавить в суп нарезанное мясо, посолить, добавить специи и зелень по желанию. Дать супу настояться несколько минут.

Супы крайне важны для малыша, ведь они содержат соли и экстрактивные вещества, необходимые для правильной работы желудка и хорошего переваривания остальных блюд. Супы надо давать именно в качестве первого, а не единственного блюда на обед.

Рецепт № 33

Суп из говяжьей печени

Состав: печень (говяжья, телячья) – 100 г, булка – 100 г, молоко – 1/2 стакана, яичный желток – 1 шт., сливочное масло – 2 ч. л.

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



Рецепт № 34

Пюре мясное

Состав: мясо – 100 г, вода – 1/4 стакана, масло сливочное – 1/3 ч. л., бульон – 30 мл.

Кусок мяса (говядины) обмыть, срезать пленку, 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 бульон, посолить, довести на слабом огне до кипения, снять с огня и добавить сливочное масло.

Ребенку лучше давать нежирные сорта говядины, телятины, свинины, кур, индеек, кроликов. Предпочтительней отварное и тушеное и лишь изредка жареное.



Рецепт № 35

Пюре мясное с добавками

Состав: говядина – 150 г, морковь – 1 шт., молоко – 1/2 стакана, масло сливочное – 1 ч. л., мука – 1 ч. п., соль.

Мясо и морковь сварить, пропустить через мясорубку 2 раза. Муку развести холодным молоком, добавить к фаршу, посолить. Проварить на слабом огне 5 минут, снять с огня и заправить маслом.

Начиная с 7 месяцев ребенку можно давать вареное мясо. Это высококачественный белок, отличный от белка женского молока, и легко усвояемое железо. Также ребенок получает новый вид жиров, витамины (В1, В6, В12), микроэлементы (кобальт, цинк и др.). Кроме того, введение мяса стимулирует работу пищеварительного аппарата и способствует правильному развитию зубов и обучению жеванию.

Рецепт № 36

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.