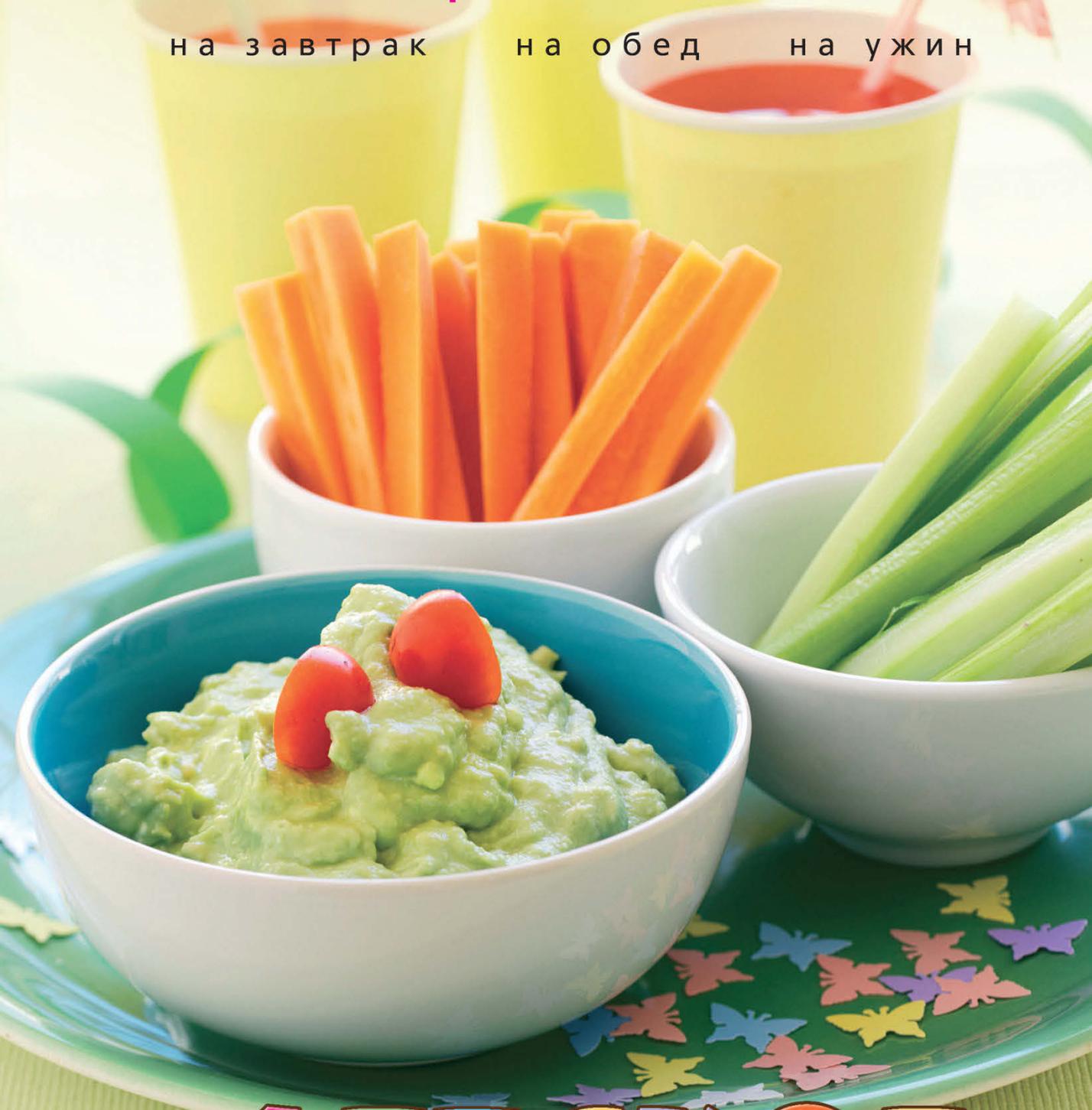


# МИЛЛИОН РЕЦЕПТОВ

на завтрак

на обед

на ужин



**ДЕТСКОЕ  
ПИТАНИЕ**



**Детское**  
**питание**





# Детское питание





## Содержание

### Супы и закуски

- 100 Овощной суп-пюре
- 101 Рисовый суп с цветной капустой
- 102 Картофельный суп
- 103 Куриный бульон
- 104 Салат из редиса с яйцом
- 105 Витаминный салат
- 106 Салат из моркови с яблоками
- 107 Салат из белокочанной капусты с яйцом
- 108 Салат с яблоками и белокочанной капустой
- 109 Салат из яблок с черносливом
- 110 Салат из морской и белокочанной капусты
- 111 Салат из помидоров с яйцами
- 112 Салат из свеклы и яблок
- 113 Салат из свеклы с зеленым горошком
- 114 Салат из свеклы с изюмом
- 115 Салат из овощей с мясом
- 116 Гороховый суп
- 117 Vegetарианский гороховый суп
- 118 Vegetарианский овсяный суп
- 119 Vegetарианский картофельный суп
- 120 Картофельный суп с зеленым горошком
- 121 Картофельный суп с овощами
- 122 Картофельный суп с фасолью
- 123 Картофельный суп с рыбой
- 124 Суп из цветной капусты с манной крупой
- 125 Суп-пюре из кабачков
- 126 Овощной суп с крупой
- 127 Пшеничный суп с черносливом
- 128 Вермишелевый суп на овощном отваре
- 129 Суп с вермишелью на курином бульоне
- 130 Овощной борщ
- 131 Борщ с черносливом
- 132 Борщ с фасолью
- 133 Щи из свежей капусты
- 134 Vegetарианские щи с яблоками
- 135 Фасолевый суп-пюре
- 136 Бульон с домашней лапшой
- 137 Бульон с протертым мясом
- 138 Бульон с фрикадельками из отварного мяса
- 139 Овсяный молочный суп
- 140 Молочный суп с манной крупой
- 141 Молочный суп с картофельными клецками
- 142 Овощная окрошка на кефире
- 143 Фруктовый суп
- 144 Суп с курицей и овощами
- 145 Салат из зеленого лука с творогом
- 146 Салат из зелени с яйцом
- 147 Салат из цветной капусты со сливками
- 148 Салат из белокочанной капусты с редисом
- 149 Салат из квашеной капусты
- 150 Салат из свежих огурцов с простоквашей
- 151 Салат из свежих огурцов и яблок
- 152 Салат из свеклы с орехами и чесноком
- 153 Салат из свеклы с творогом
- 154 Картофельный салат с луком и чесноком
- 155 Салат из редиса, яблок и маринованных огурцов
- 156 Салат из моркови, меда и орехов
- 157 Салат из риса с помидорами и яйцом
- 158 Салат из отварного зеленого горошка
- 159 Салат со сливами и яблоками
- 160 Яичный салат-коктейль
- 161 Салат-коктейль с вареной колбасой
- 162 Салат из сладкого перца
- 163 Салат из фаршированного перца
- 164 Салат из рыбы с помидорами
- 165 Фаршированные помидоры
- 166 Винегрет
- 167 Винегрет с рыбой
- 168 Винегрет с грибами
- 169 Свекольная икра
- 170 Суп с цветной капустой

- 
- 171 Суп из брюссельской капусты
  - 172 Суп из кабачков и риса
  - 173 Суп из тертого картофеля
  - 174 Картофельный суп по-болгарски
  - 175 Уха с курицей
  - 176 Суп из сухофруктов
  - 177 Рассольник
  - 178 Рыбный рассольник
  - 179 Щи с квашеной капустой
  - 180 Зеленые щи
  - 181 Мясная солянка
  - 182 Борщ
  - 183 Морковный суп-пюре
  - 184 Суп-пюре из помидоров
  - 185 Суп-пюре из зеленого горошка
  - 186 Суп-пюре из цветной капусты
  - 187 Суп-пюре из рыбы
  - 188 Суп-пюре из курицы
  - 189 Суп-пюре из брокколи с плавленным сыром
  - 190 Томатно-сливовый суп-пюре
  - 191 Молочный суп с лапшой
  - 192 Молочный рисовый суп
  - 193 Молочный суп с овсяными хлопьями
  - 194 Молочный суп с овощами
  - 195 Суп из клюквы и яблок
  - 196 Яблочный суп

## Основные блюда

---

- 200 Морковное пюре
- 201 Овощное пюре
- 202 Картофельное пюре
- 203 Манная каша 5%-ная
- 204 Манная каша на овощном отваре
- 205 Каша из гречневой муки
- 206 Мясное пюре
- 207 Паровые котлеты
- 208 Рыбные тефтели
- 209 Манная каша с яблоками
- 210 Манная каша с морковью
- 211 Пшеничная каша с черносливом
- 212 Молочная овсяная каша
- 213 Гречневая каша рассыпчатая
- 214 Овсяная каша с курагой
- 215 Овощное рагу с фруктами
- 216 Овощное рагу с яйцом
- 217 Рис с помидорами
- 218 Рис с мясом и овощами
- 219 Морковь с брокколи
- 220 Морковно-яблочные биточки
- 221 Ленивые голубцы
- 222 Морковная запеканка с творогом
- 223 Капустная запеканка с яйцом
- 224 Манная запеканка с фруктами
- 225 Рисовая запеканка с сыром
- 226 Творожно-морковная запеканка
- 227 Картофельная запеканка с морковью
- 228 Омлет
- 229 Омлет с яблоками
- 230 Омлет с морковью
- 231 Омлет с хлебом
- 232 Омлет с помидорами
- 233 Цветная капуста в омлете
- 234 Оладьи из рисовой муки
- 235 Оладьи из лапши
- 236 Овощные оладьи
- 237 Творожные галушки
- 238 Творожная запеканка с молочным соусом
- 239 Макароны с овощами
- 240 Макароны с сыром
- 241 Рыбное суфле
- 242 Рыбные крокеты
- 243 Рыбные тефтели с творогом
- 244 Рыбные фрикадельки в молочном соусе
- 245 Рыбные биточки с овощами
- 246 Рыба, тушенная с овощами
- 247 Запеченная рыба в молочном соусе
- 248 Запеченная рыба с морковью
- 249 Рыбная запеканка
- 250 Мясные зразы с рисом
- 251 Мясные зразы, фаршированные овощами
- 252 Мясные тефтели с рисом в молочном соусе
- 253 Мясные котлеты с овощами
- 254 Котлеты с белокочанной капустой
- 255 Печень, тушенная в сметанном соусе
- 256 Бефстроганов
- 257 Рисовая запеканка с отварным мясом
- 258 Куриные палочки с сырной корочкой

- 259 Куриные шарики с кунжутом
- 260 Тефтели из курицы с яблоками
- 261 Мясные шарики с овощами
- 262 Рыбное пюре на пару
- 263 Пюре с печенью
- 264 Пюре с курицей, яблоком и морковью
- 265 Голубцы
- 266 Пудинг из мяса
- 267 Морковь в молочном соусе
- 268 Овощи с курицей в молочном соусе
- 269 Овощное рагу
- 270 Свекла в сметане
- 271 Баклажаны, тушеные в сметане
- 272 Картофель, запеченный в сметанном соусе
- 273 Картофель, запеченный с яйцом
- 274 Фаршированный картофель
- 275 Капуста, запеченная с молочным соусом
- 276 Картофельные котлеты
- 277 Капустные котлеты
- 278 Морковные котлеты
- 279 Свекольные котлеты с творогом
- 280 Яйца в «гнезде»
- 281 Тушеная капуста
- 282 Кабачковые оладьи
- 283 Картофельные оладьи
- 284 Морковная запеканка с яблоками и рисом
- 285 Картофельная запеканка
- 286 Мясная запеканка с капустой
- 287 Голубцы с мясом и яблоками
- 288 Шницель из белокочанной капусты
- 289 Рыбные палочки
- 290 Рыбное рагу
- 291 Рыба, тушенная на пару
- 292 Рыба, запеченная в фольге
- 293 Рыба в яблочном соусе
- 294 Ленивые вареники с творогом
- 295 Картофельные котлеты с брынзой
- 296 Шашлычки из говядины с черри

## Выпечка и десерты

---

- 300 Вишневое пюре
- 301 Яблочное пюре
- 302 Абрикосовое пюре с яблоком и грушей
- 303 Яблочная манка
- 304 Творог
- 305 Рикотта с грушевым пюре
- 306 Мусс из моркови и кабачков
- 307 Морковный сок
- 308 Сок из белокочанной капусты
- 309 Яблочный сок
- 310 Сок из черной смородины и малины
- 311 Настой из шиповника
- 312 Творог с морковью
- 313 Яблочный омлет
- 314 Овсяное печенье
- 315 Яблочное суфле
- 316 Яблочное желе
- 317 Молочное желе
- 318 Яблочное пюре со взбитыми сливками
- 319 Яблоки, фаршированные творогом
- 320 Фруктовое желе
- 321 Фруктовое желе с ягодами
- 322 Творожно-яблочный пудинг
- 323 Рисовый пудинг
- 324 Морковно-яблочный пудинг
- 325 Манно-яблочный пудинг
- 326 Молочные шарики с сухофруктами
- 327 Творожный кекс
- 328 Яблочный кекс
- 329 Яблочный мусс
- 330 Фруктовый коктейль
- 331 Яично-ягодный напиток
- 332 Сбитень с морковным соком и мятой
- 333 Морковно-апельсиновый напиток
- 334 Морковно-яблочный напиток
- 335 Напиток из кураги
- 336 Компот из яблок
- 337 Компот с абрикосом, грушей и яблоком
- 338 Салат из яблок с медом
- 339 Фруктовый салат
- 340 Цитрусовый пудинг
- 341 Яблочная шарлотка
- 342 Сладкие батончики с мюсли и сухофруктами
- 343 Мюсли
- 344 Фруктовые шашлычки
- 345 Шоколадная колбаска
- 346 Бананы в шоколаде



- 347 Фигурные мятные конфеты
- 348 Батончики из геркулеса с ягодами и вишней
- 349 Профитроли
- 350 Манник с какао
- 351 Шоколадная манная каша с банановым муссом
- 352 Крем «Рафаэлло»
- 353 Сладкое морковное суфле
- 354 Вишневые маффины
- 355 Пудинг из творога и слив
- 356 Овсяное печенье с морковью и орехами
- 357 Карамелизованная морковь в сиропе
- 358 Шоколадная паста
- 359 Взбитые сливки со смородиновым соусом
- 360 Апельсиновые конфеты с орехами
- 361 Овсяное печенье с цукини
- 362 Корзиночки с шоколадными трюфелями
- 363 Шоколадная панна котта
- 364 Тарталетки с черничной начинкой
- 365 Крем творожный с малиной
- 366 Арбузное мороженое
- 367 Смородиновое мороженое
- 368 Замороженные бананы в шоколаде
- 369 Клубнично-клюквенное мороженое
- 370 Бананово-молочное мороженое
- 371 Персиковое мороженое
- 372 Гоголь-моголь
- 373 Бананово-ванильный смузи
- 374 Розовый банановый смузи
- 375 Вишнево-ванильный смузи с йогуртом
- 376 Ананасовый смузи
- 377 Смузи из клубники и черники
- 378 Смузи из сухофруктов
- 379 Горячий шоколад со взбитыми сливками
- 380 Арбузный напиток
- 381 Лимонад с базиликом
- 382 Яблочный лимонад
- 383 Молочный кисель с ванилью
- 384 Клюквенный кисель
- 385 Морковно-лимонный напиток с медом
- 386 Настой чернослива
- 387 Ванильное молоко со взбитыми сливками
- 388 Банановое молоко
- 389 Бананово-шоколадный молочный коктейль
- 390 Бананово-карамельный молочный коктейль
- 391 Клубнично-лаймовый коктейль
- 392 Шоколадно-молочный коктейль с мятой
- 393 Клубнично-молочный коктейль
- 394 Ягодный молочный коктейль
- 395 Лимонно-мятный холодный чай
- 396 Яблочный чай



**Супы и закуски**



**Основные блюда**



**Выпечка и десерты**



## Овощной суп-пюре

15 г моркови  
15 г брюквы или репы  
20 г картофеля  
5 г репчатого лука  
5 г корня петрушки  
10 г зеленого горошка  
100 мл воды  
5 мл молока



Овощи промыть, очистить и мелко нарезать. Морковь, брюкву или репу залить горячей водой, варить под крышкой 15–20 минут. Добавить картофель, корень петрушки, репчатый лук, зеленый горошек и варить еще 10–15 минут до готовности.

Протереть через сито и развести полученным отваром. Прокипятить.

Перед тем как снять с огня, добавить молоко.



от 0 до 1 года

количество порций: 1

время приготовления: 40 мин.

## Морковное пюре

100 г моркови  
25 мл молока  
3 г растительного масла  
1,5 мл 25%-го раствора соли



Морковь промыть щеткой, очистить, нарезать кружочками.

Положить в кастрюлю, залить кипятком так, чтобы вода закрыла морковь. Плотнo прикрыть кастрюлю крышкой, поставить на небольшой огонь и варить морковь, пока полностью не выкипит вода, до готовности.

Морковь в горячем виде протереть через сито, добавить подогретое молоко, раствор соли и кипятить в течение 2–3 минут.

В готовое пюре добавить растительное масло.



от 0 до 1 года

количество порций: 1

время приготовления: 15 мин.

## Вишневое пюре

200 г вишни



Ягоды отобрать, промыть в проточной воде.

Обдать кипятком, вынуть косточки.

Тщательно протереть с помощью ложки из нержавеющей стали через сито или дуршлаг, отделяя кожицу.

Если вишня кислая, в пюре можно добавить сахарный сироп из расчета 5–10 мл на 100 мл пюре.



от 0 до 1 года

количество порций: 1

время приготовления: 15 мин.



100



200



300

## Рисовый суп с цветной капустой

8 г риса  
15 г моркови  
20 г цветной капусты  
5 мл сливок  
80 мл овощного отвара  
100 мл воды  
Соль

Рис перебрать и промыть. Отварить в подсоленной воде, откинуть на сито и, когда вода стечет, протереть.

Отдельно отварить и протереть через сито цветную капусту и морковь.

Соединить их с протертым рисом, развести горячим овощным отваром, прокипятить и заправить сливками.



от 0 до 1 года

количество порций 1

время приготовления 30 мин.

## Овощное пюре

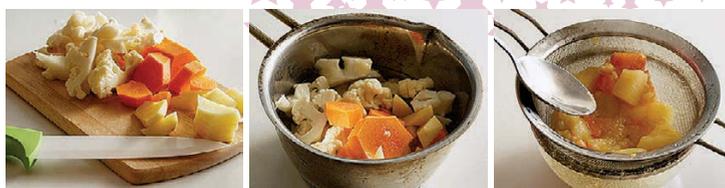
80 г овощей (морковь, капуста, брюква, репа)  
20 г картофеля  
1,5 мл 25% -го раствора соли  
25 мл молока  
3 г растительного масла

Овощи промыть щеткой, очистить, нарезать.

Положить в кастрюлю, в которую налита вода слоем 2–3 см, закрыть крышкой и варить на слабом огне. Необходимо постоянно следить за тем, чтобы на дне кастрюли оставалась вода. Довести овощи до полуготовности, добавить очищенный, крупно нарезанный картофель и варить до готовности всех овощей.

Готовые овощи в горячем виде протереть через сито или дуршлаг, добавить горячее молоко, раствор соли, хорошо взбить, поставить на огонь и довести до кипения.

В готовое пюре добавить растительное масло.



от 0 до 1 года

количество порций 1

время приготовления 30 мин.

## Яблочное пюре

170 г яблок

Спелые, без пятен, фрукты промыть в проточной воде.

Обдать кипятком, снять кожуру тонким слоем.

Натереть на мелкой терке.

Если вы опасаетесь колик, можно предварительно запечь яблоко в духовке.



от 0 до 1 года

количество порций 1

время приготовления 10 мин.



101



201



301

## Картофельный суп

3 картофелины  
750 мл куриного бульона  
Соль

Картофель крупно нарезать, положить в бульон и довести до кипения.

Варить в подсоленном бульоне, накрыв крышкой, около 15 минут, пока картофель не станет мягким.

Перелить в блендер и сделать однородное пюре.



от 0 до 1 года

количество порций 4

время приготовления 20 мин.

## Картофельное пюре

100 г картофеля  
40 мл молока  
3 г растительного масла  
1,5 мл 25% -го раствора соли

Картофель промыть, очистить и отварить в небольшом количестве воды или приготовить на пару.

Затем в горячем виде протереть через сито или дуршлаг, добавить, непрерывно взбивая, горячее (кипяченое) молоко и раствор поваренной соли.

В готовое пюре добавить растительное масло.



от 0 до 1 года

количество порций 1

время приготовления 20 мин.

## Абрикосовое пюре с яблоком и грушей

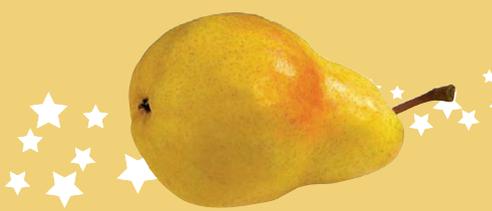
60 г кураги  
1 яблоко  
4 ст. л. воды  
1 груша  
1 ст. л. протертого отварного риса  
2 ст. л. детской смеси

Яблоко и грушу очистить от семян, кожуры, мелко нарезать. Курагу крупно нарезать.

Положить курагу и яблоко в кастрюлю с водой. Накрывать крышкой и варить 5 минут.

Добавить грушу и готовить еще 2 минуты. Сделать пюре в блендере.

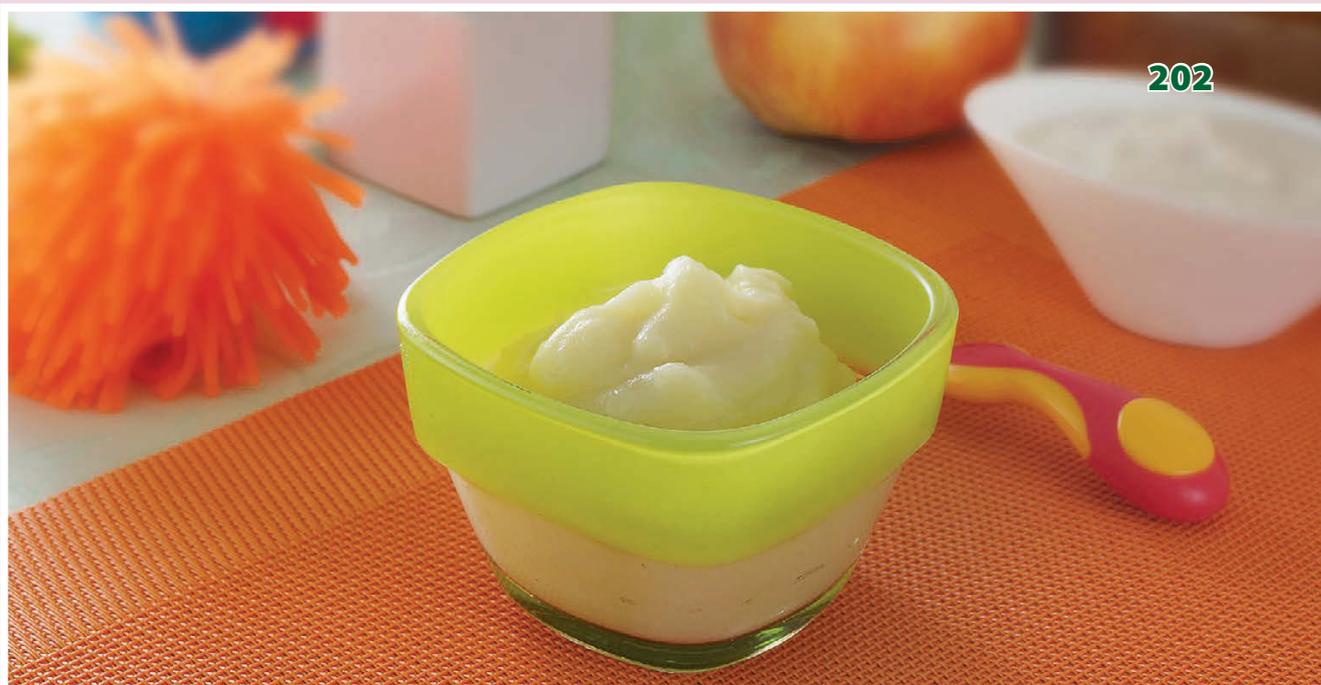
В маленькой емкости смешать рис и детскую смесь и перемешать с фруктами.



от 0 до 1 года

количество порций 4

время приготовления 15 мин.



## Куриный бульон

500 г курицы  
3 (225 г) палочки сельдерея  
2 моркови  
1 головка репчатого лука  
1 веточка петрушки  
1 лавровый лист  
2 л воды

Морковь нарезать.

Соединить все ингредиенты в большой кастрюле, варить, не закрывая крышкой, в течение 1 часа. Слить бульон в большую миску, удалить овощи и кости.

Поставить в холодильник на ночь. Снять образовавшийся на поверхности жир.



от 0 до 1 года

количество порций 6

время приготовления 1 ч 10 мин.

## Манная каша 5%-ная

50 мл молока  
50 мл воды  
5 г манной крупы  
3 мл сахарного сиропа  
2 г сливочного масла

В кипящую воду струйкой всыпать манную крупу и варить при непрерывном помешивании на слабом огне в течение 15 минут.

Влить подогретое молоко, добавить сахарный сироп и довести до кипения.

В готовую кашу добавить сливочное масло.



от 0 до 1 года

количество порций 1

время приготовления 15 мин.

## Яблочная манка

3 ст. л. манной крупы  
80 мл воды  
80 мл яблочного сока

Воду вскипятить и остудить.

В маленькую емкость налить воду и яблочный сок, перемешать. Аккуратно всыпать, тщательно размешивая, манную крупу. Готовить на слабом огне около 2 минут, пока не загустеет.

Сок можно брать любой, и тогда каждый раз каша будет с новым вкусом.



от 0 до 1 года

количество порций 1

время приготовления 8 мин.



103



203



303

## Салат из редиса с яйцом

30 г редиса  
15 г зеленого салата  
¼ яйца  
7 г сметаны  
1 г зелени укропа  
Соль

Яйцо сварить и нарезать, зеленый салат мелко нарезать.  
Редис очистить и нарезать тонкими ломтиками, добавить зеленый салат, яйцо, слегка посолить и перемешать.  
Заправить сметаной, сверху посыпать мелко нарезанной зеленью укропа.



ОТ 1 ГОДА ДО 3 ЛЕТ

КОЛИЧЕСТВО ПОРЦИЙ 1

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ 10 МИН

## Манная каша на овощном отваре

50 г моркови  
20 г белокачанной капусты  
50 г картофеля  
10 г манной крупы  
200 мл воды  
50 мл молока  
1 мл 25% -го раствора соли  
3 мл сахарного сиропа  
3 г сливочного масла

Морковь, капусту, картофель тщательно промыть, очистить, нарезать соломкой, положить в кастрюлю, залить горячей водой слоем 1,5 см и варить, закрыв крышкой, 30 минут.  
Овощной отвар процедить через марлю; овощи отжать, перекручивая марлю.  
В отвар добавить немного молока, нагреть до кипения, всыпать манную крупу и варить при постоянном помешивании 15 минут, затем добавить раствор поваренной соли, сахарный сироп и оставшееся молоко, довести до кипения.  
В готовую кашу добавить сливочное масло.



ОТ 0 ДО 1 ГОДА

КОЛИЧЕСТВО ПОРЦИЙ 1

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ 45 МИН

## Творог

500 мл кефира

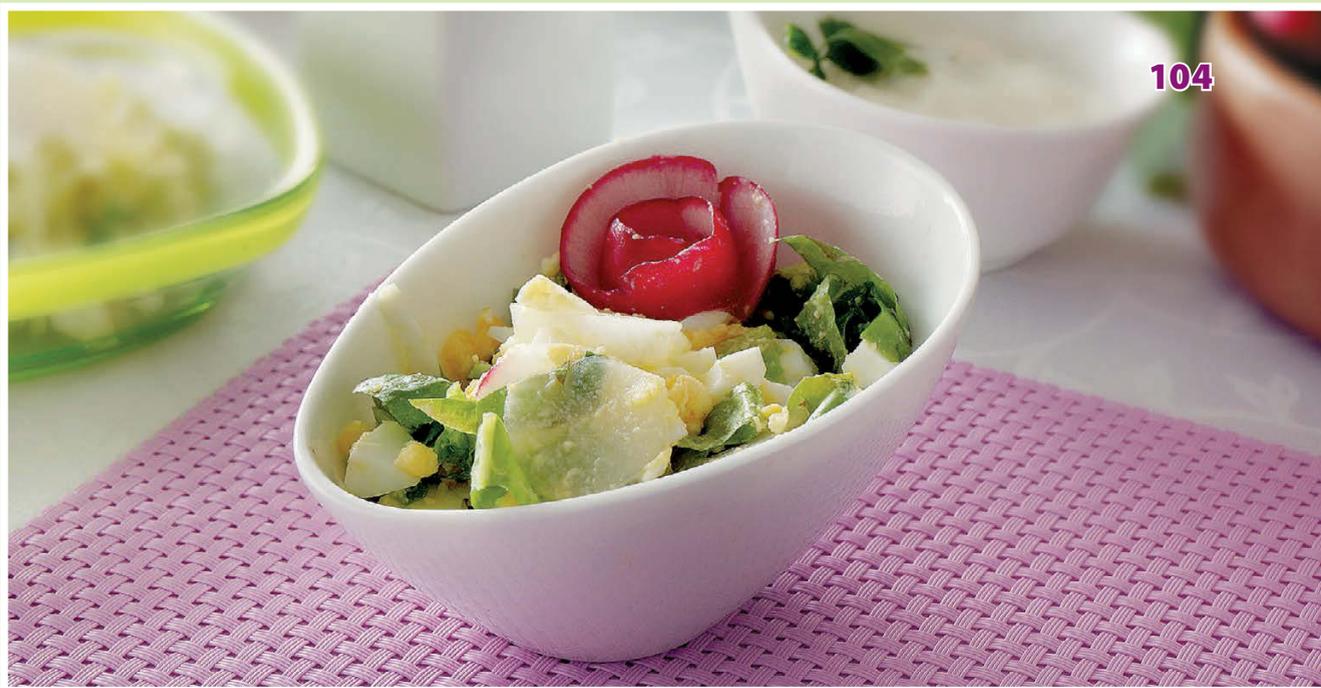
Кефир вылить в небольшую кастрюльку.  
Поставить на самый слабый огонь или на водяную баню.  
Когда сверху образуется сгусток, откинуть на стерильную марлевую салфетку, чтобы стекла сыворотка.



ОТ 0 ДО 1 ГОДА

КОЛИЧЕСТВО ПОРЦИЙ 1

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ 12-15 МИН



104



204



304

## Витаминный салат

20 г редиса  
15 г яблок  
15 г свежих огурцов  
3 г зелени петрушки  
1 г зелени укропа  
7 г сметаны  
Соль

Яблоко очистить и нарезать соломкой, свежий огурец тонко нарезать, зелень укропа и петрушки измельчить.  
Редис промыть, очистить и натереть на крупной терке, добавить яблоко, огурец, лук и зелень.  
Слегка посолить и заправить сметаной.



ОТ 1 ГОДА ДО 3 ЛЕТ

КОЛИЧЕСТВО ПОРЦИЙ 1

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ 10 МИН

## Каша из гречневой муки

¼ стакана молока  
¼ стакана воды  
1 ч. л. гречневой муки  
1 ч. л. сахарного сиропа  
½ ч. л. сливочного масла

В кипящую воду при непрерывном помешивании влить 1 ст. л. холодной воды, в которой разведена мука. Довести до кипения и варить, энергично помешивая, 3–4 минуты.  
Добавить горячее молоко, тщательно перемешать и довести до кипения.  
В готовую кашу добавить сахарный сироп и сливочное масло.



ОТ 0 ДО 1 ГОДА

КОЛИЧЕСТВО ПОРЦИЙ 1

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ 10 МИН

## Рикотта с грушевым пюре

65 г сыра рикотта  
2 ст. л. пюре из груши  
½ ч. л. молочной смеси  
1 ст. л. кипяченой воды

Протереть сыр через мелкое сито.  
Соединить сыр с грушевым пюре и хорошо размешать.  
Развести молочную смесь в кипяченой воде. Ввести в творожную массу. Тщательно размешать.



ОТ 0 ДО 1 ГОДА

КОЛИЧЕСТВО ПОРЦИЙ 1

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ 10 МИН