



УСТАМИ МЛАДЕНЦА

Сегодня хочу дать слово моему сыну. И он, наконец, расскажет вам, что же нужно детям для их полноценного развития.

Привет, меня зовут Ярик, и мне 3 года. Да, я уже совсем взрослый, и могу четко формулировать свои желания и потребности.

Поэтому поговорим о самом главном — о еде.

Итак, для нормального развития каждый ребёнок должен получать разнообразное, качественное и регулярное питание. Ну и, конечно, вкусное.

А вы бы хотели кушать тушёные овощи и пресную кашу на завтрак, обед и ужин? Вот и мы — нет.

Нам обязательно нужны и овощи, и фрукты, и сухофрукты, кстати, тоже. Они не только богаты полезными минеральными веществами, но и обладают целебными свойствами.

Например, курага — отличная таблетка для укрепления моей сердечно-сосудистой системы.

Не менее важными продуктами для детей моего возраста являются мясо и рыба. Да, мы обязательно должны получать животный белок ежедневно.

Кстати, спасибо моей маме, что два раза в день даёт мне варёное яйцо. Оно очень вкусное и полезное!

Важными составляющими детского рациона являются молочные и кисломолочные продукты, такие, как: сыр, молоко, творог и сметана. В них много кальция, который помогает делать наши косточки более крепкими, а ещё много белка и минеральных веществ.

Прикорм



Овсяная каша на молоке10
Кабачково-морковное пюре12
Пюре из брокколи14
Пюре из цветной капусты16
Яблочно-тыквенное пюре18
Яблочно-морковное пюре20
Яблочно-грушевое пюре22
Банановое пюре24
Сливовое пюре26
Пюре из курицы с яблоком.28
Пюре из куриной печени с морковью30
Пюре из цветной капусты с говядиной32
Печёночный паштет.34

Сливовое пюре

Ароматная и нежная слива не только успокоит вашего малыша, укрепит его иммунитет и кровеносную систему, благодаря множеству витаминов и микроэлементов в составе, но и мягко простимулирует пищеварение, потому что богата клетчаткой.

КБЖУ на 100 г

35 — ккал
0,7 г — белки
0,25 г — жиры
8 г — углеводы

Ингредиенты:

500 г слив
Около 100 мл воды

Приготовление:

1. Сливы моем, разрезаем пополам и удаляем косточки. Выкладываем в сотейник или кастрюлю, заливаем водой, помещаем на средний огонь и тушим около 10 минут.
2. Вылавливаем половинки слив шумовкой и пюрируем любым удобным способом.
3. Возвращаем сливовую массу в кастрюлю и провариваем не более 5 минут. Постоянно перемешиваем, чтобы пюре не пригорело.





Вторые блюда



Овощное рагу.....	64	Гречка	
Разноцветное		по-купечески.....	90
картофельное пюре	66	Говядина	
Морковные котлетки ..	70	с черносливом	92
Тыквенные палочки....	72	Куриное суфле	94
Ризотто с тыквой.....	74	Куриные тефтели	
Рис с овощами.....	76	с кабачком	96
Кускус с овощами	78	Куриные котлетки	
Рыбное суфле	80	с творогом	98
Картофельная запеканка		Картофельная запеканка	
с лососем и зелёным		с курицей.....	100
горошком	82	Куриные «сосиски» ...	102
Мясные «ёжики»	84	Куриные наггетсы,	
Ленивые голубцы	86	или стрипсы	104
Тефтели с гречкой	88	Пастрома	
		из индейки	106
		Пицца на сковороде ..	108

Куриные котлетки с творогом

Чтобы эти аппетитные котлетки не разваливались, особенно если вы хотите поджарить их в сковороде до румяной корочки, используйте обычный, не рассыпчатый творог. Мягкий тоже брать не стоит, с ним «фарш» получится жидковатым и будет трудно придать котлеткам форму.

КБЖУ на 100 г

129,6 — ккал

19,6 г — белки

4,7 г — жиры

0,8 г — углеводы



Ингредиенты:

300 г куриного филе

180 г творога

1 яйцо

Зелень по вкусу

Соль по вкусу

Приготовление:

1. Куриное филе измельчаем до состояния фарша. Добавляем творог, яйцо, нарезанную зелень и соль. Всё хорошо перемешиваем.
2. Формируем мокрыми руками котлетки. Готовим на пару либо в сковороде под крышкой.





Пастрома из индейки

Истинный деликатес, вкусная и сочная пастрома требует сравнительно долгого маринования и остывания в духовке, но зато готовится очень несложно, ей понадобится минимум ваших усилий. Ароматное нежирное мясо настолько аппетитное, что рецепт рассчитан сразу на большое количество индейки, ведь вам наверняка захочется добавить её и в свои сэндвичи.

КБЖУ на 100 г

92,3 — ккал

19 г — белки

1,7 г — жиры

0,1 г — углеводы

Ингредиенты:

1 ст. л. оливкового масла

Смесь специй для мяса,
индейки или курицы
по вкусу

1 кг филе грудки индейки
одним куском

Соль по вкусу

Приготовление:

1. Смешиваем оливковое масло со специями и солью. Берём целый кусок грудки индейки и хорошенько натираем маслом со специями со всех сторон. Заворачиваем мясо в пищевую плёнку и отправляем на ночь в холодильник.
2. Замаринованное мясо разворачиваем и запекаем в разогретой до 250 °С духовке 17 минут, затем оставляем в выключенной духовке на 3 часа.





Десерты



Сладкая запеканка из макарон с творогом	116
Рисовая запеканка с изюмом	118
Творожная запеканка	120
Творожно-банановая запеканка	122
Яблочное суфле	126
Суфле из ряженки	128
Шарлотка	130
Булочки с корицей	132
Творожные булочки	134
Мишки «Барни»	136
Кексы с цукатами	138
Морковный торт	140
Профитроли с заварным кремом	144
Штрудель	148
Шоколадная «колбаса».	150

Булочки с корицей

Перед вами классика сладкой дрожжевой выпечки, булочки с корицей в скандинавском стиле. Хотите сделать их интереснее? Полейте ещё теплыми сахарной глазурью (разведите сахарную пудру очень небольшим, буквально несколько капель, количеством лимонного сока и/или воды, чтобы она приобрела льющуюся консистенцию) и дайте ей застыть.

КБЖУ на 100 г

312 — ккал

6 г — белки

8,3 г — жиры

54,5 г — углеводы



Ингредиенты:

1 стакан тёплого молока

7 г активных сухих дрожжей

1 ч. л. + 230 г сахара

2 яйца

100 г сливочного масла + для смазывания

Щепотка ванилина

600 г пшеничной муки + на подпыл

2 ст. л. молотой корицы

Приготовление:

1. В тёплое молоко добавляем дрожжи и 1 ч. л. сахара, перемешиваем.
2. В яйца вливаем 60 г растопленного сливочного масла, всыпаем 100 г сахара и перемешиваем венчиком до объединения компонентов.
3. В яичную массу добавляем молоко с дрожжами, щепотку ванилина и муку. Замешиваем тесто, накрываем полотенцем и оставляем в тёплом месте для расстойки.
4. Готовое тесто раскатываем скалкой на присыпанной мукой поверхности. Смазываем сливочным маслом. 130 г сахара перемешиваем с корицей и равномерно распределяем поверх масла. Края оставляем чистыми. Сворачиваем тесто в рулет и разрезаем на одинаковые части.
5. Выкладываем булочки на застеленный пергаментом или ковриком с антипригарным покрытием противень и оставляем «отдохнуть» на 15 минут.
6. Выпекаем булочки в разогретой до 200 °С духовке около 30 минут, до готовности.

