

25-6557

НА ДОМ НЕ ВЫДАЕТСЯ

Ольга Афанасьева

СЕКРЕТЫ Бережливой КУХНИ

ГОТОВИМ ДЕТЯМ

ОТ 6 МЕСЯЦЕВ

Вкусно и экономно

25-06557



СОВЕТЫ
по прикорму
и рациону
для малыша



включены
БЛЮДА
без глютена
и лактозы



РЕЦЕПТЫ,
которые
подойдут
всей семье

хлеб*соль

Ольга Афанасьева

СЕКРЕТЫ
Бережливой
КУХНИ

ГОТОВИМ ДЕТЯМ
ОТ 6 МЕСЯЦЕВ
Вкусно и экономно

хлеб*соль

КНИГИ, КОТОРЫЕ ДЕЛАЮТ ЖИЗНЬ ВКУСНЕЕ

Москва

УДК 641.55
ББК 36.997
А94

Афанасьева, Ольга Ивановна.

А94 Секреты бережливой кухни : готовим детям от 6 месяцев вкусно и экономно / Ольга Афанасьева. — Москва : Эксмо, 2025. — 176 с. — (Кулинарное открытие).

ISBN 978-5-04-222348-8

Как начать прикорм ребенка и знать, что предлагать, когда он подрастет? Да еще при этом не разориться на дорогих детских баночках? Эта книга станет помощником каждого молодого родителя: с ней вы сможете экономно, вкусно и разнообразно кормить своего малыша от 6 месяцев до 3 лет. Завтраки, первые блюда, гарниры, сладости и рецепты без аллергенов — свои любимые блюда здесь найдет каждый.

УДК 641.55
ББК 36.997

СОДЕРЖАНИЕ

Как сформировать недорогое и сбалансированное детское меню	6
Основные принципы правильного детского питания	9

ЗАВТРАКИ 15

КАШИ	16
Овсяная каша с бананом	16
Пшеничная каша с морковью и тыквой	16
Манная каша с ягодным пюре	17
Овсяно-рисовая каша с абрикосами и семенами льна	18
Рисовая каша на молоке	18
Гречневая каша с яблоком	19
Кукурузная каша с грушей	20
Ячневая каша на молоке	20
Рисовая каша на воде с тыквой	21
ОМЛЕТЫ И ЯИЧНИЦЫ	22
Омлет-кекс с картофелем и сыром	22
Яичница с томатами и зеленью	23
Омлет с кабачком и сыром	23
Яичница-глазунья на пару	24
Яичница-суфле с индейкой	24
Омлет с цветной капустой	25
Омлет с брокколи и морковью	26
Омлет с болгарским перцем	26
Яичница с зеленым горошком и сырным соусом	27
БЛИНЫ, ОЛАДЬИ, СЫРНИКИ	28
Оладьи из кабачка	28
Сырники без сахара	29
Оладьи из банана и овсянки	30
Гречневые оладьи с яблоком	30
Блины из цельнозерновой муки	31
Банановые блинчики	31
ЗАПЕКАНКИ И ГРАНОЛА	32
Запеканка творожная с ягодами	32
Запеканка из кабачков и риса	33
Йогурт с пюре из абрикосов	33
Запеканка из макарон с брокколи	34
Запеканка из пшенки с яблоками	34
Домашняя овсяная гранола с сухофруктами	35
Йогурт домашний с ягодным пюре	36

ЛЕГКИЙ ПЕРЕКУС 37

ПАШТЕТЫ И НАМАЗКИ	38
Паштет из куриной печени	38
Паштет из куриного филе с морковью	39
Гороховый паштет	40
Намазка из фасоли с зеленью	40
Паштет из тыквы и творога	41
ЛЕГКИЕ САЛАТЫ	42
Морковно-яблочный салат	42
Салат из свеклы со сметаной	42
Нежный салат «Кабачок в йогуртовом облачке»	43
Салат из огурца со сметаной и укропом	43
Салат из куриного филе с огурцом	44
Капустный салат с морковью	45
ЗАПЕЧЕННЫЕ ОВОЩИ	46
Кабачки, запеченные с оливковым маслом	46
Баклажаны с помидорами в духовке	47
Морковь, запеченная с медом	47
Картофель дольками в духовке	48
Тыква, запеченная с корицей	49
Цветная капуста с оливковым маслом	49
ТВОРОЖНЫЕ ЗАКУСКИ	50
Воздушные сырники с бананом	50
Творожные рулетики с огурцом	51
Творожный пудинг	51
Запеканка творожная с яблоком и корицей	52
Творожные лепешки с зеленью	53
Творожные блинчики без сахара	53
Творожные канапе с помидором	54
Шарики из творога с курагой	55
Творожная масса с укропом	56

СУПЫ 57

Суп-пюре из тыквы и картофеля	58
Суп с куриными фрикадельками	59
Картофельный суп на курином бульоне	60
Рисовый суп с курицей	61
Куриный бульон с вермишелью	62
Суп с телятиной и картофелем	62
Суп из индейки с морковью и кабачком	63
Овощной суп на рыбном бульоне	64



СОДЕРЖАНИЕ

Рисовый суп с говядиной	65	Драники	95
Суп с фрикадельками из индейки	66	Картофельные биточки с зеленью.....	95
Свекольный суп с курицей	67	Пюре из цветной капусты	
Куриный суп с перловкой.....	68	с куриными фрикадельками.....	96
Суп с говяжьими фрикадельками.....	68	Булгур с куриной грудкой и зеленью	97
Молочный суп с рисом и яблоком	69	Запеканка картофельная	
Суп из цветной капусты		с мясным фаршем.....	98
и брокколи на молоке	70	Тефтели из индейки	
Овсяный суп с куриным мясом.....	71	с рисом и зеленью	100
Куриный суп-пюре с морковью		Яичная запеканка	
и картофелем	71	с кабачком и курицей.....	100
Тыквенно-морковный суп		Кабачковые котлеты с петрушкой	101
на курином бульоне	72	шарики из трески с рисом.....	102
Грибной суп-пюре.....	73	говяжий рулет	103
Суп-пюре из тыквы и яблока.....	74	Полента с овощами	104
Суп-пюре из брокколи		Рисовый пудинг с морковью.....	104
с картофелем и морковью	74	Свинные фрикадельки	
Суп с фрикадельками		в овощном бульоне	105
из свинины и овощами	75	Куриные ножки,	
суп из щуки с овощами.....	75	запеченные с яблоками	106
Суп-пюре из кабачка		судак на пару с брокколи	107
и картофеля на молоке.....	76	Минтай, запеченный	
Суп-пюре из моркови и картофеля.....	77	под овощной шубой	108
Молочный суп с тыквой и рисом.....	77		
Суп-пюре из пангасиуса с картофелем.....	78		
<hr/>		ГАРНИРЫ	109
ОСНОВНЫЕ БЛЮДА	79	Пюре из картофеля	110
Котлеты из индейки на пару	80	рагу из кабачков и моркови.....	110
Запеченное филе пангасиуса		Пюре из тыквы и картофеля.....	111
с пряными травами	81	Пюре из цветной капусты.....	112
Паштет из куриного филе и моркови	81	Пюре из батата.....	112
Мягкий говяжий гуляш с кабачком.....	82	Пюре из брокколи и картофеля	113
котлеты из трески	83	Кабачково-морковный микс	114
Паровые котлетки из пангасиуса.....	84	Морковно-картофельное пюре	114
Куриные тефтели в томатном соусе	85	Пюре из зеленого горошка	115
Перловая каша с овощами	86	Пюре из свеклы и моркови	116
Говяжьи тефтели с рисом	87	Пюре из кабачков и цветной капусты	117
Каша «Геркулес» с бананом и курицей.....	88	Рагу из цукини и картофеля	117
Овощное рагу с куриной грудкой	88	Пюре из тыквы с яблоком	118
Макароны с куриным соусом	89	Пюре из цветной капусты с сыром.....	119
Картофельное пюре с котлетой		КАШИ	120
из курицы	90	Гречневая каша на воде	120
Гречка с говяжьим фаршем и морковью	91	Ячневая каша с тыквой.....	120
Паровые котлеты из свинины	92	Манная каша на молоке.....	122
Рис с тушеной индейкой и кабачком	92	Кукурузная каша с тыквой.....	122
Тыквенные оладьи на кефире		Пшеничная каша на воде	123
с индейкой	93	Рисово-тыквенная каша	124
Рагу из кабачков и моркови.....	94	Овсяная каша с грушей.....	124
		Гречнево-кабачковая каша.....	125



СОДЕРЖАНИЕ

Пшенинная каша с абрикосом.....	126
Кукурузная каша с кабачком.....	127
Овсяная каша с тыквой.....	127
Пшенинная каша с яблоком.....	128

ВЫПЕЧКА И ДЕСЕРТЫ 129

Банановые маффины.....	130
Овсяное печенье с кусочками яблока.....	131
Морковный кекс с пряностями.....	132
Творожные шарики.....	133
Рисовые сырники-тортики.....	134
Булочки «Пан де Кемп» с морковью.....	134
Маффины из кабачка и сыра.....	135
Лимонные кексы с маком.....	136
Печенье из гречневой муки.....	136
Черничные кексы на йогурте.....	137
Имбирное пряничное печенье.....	138
Батончики из банана и овсянки.....	138
Пирожки с творогом.....	139
Мини-пиццы	
на цельнозерновом тесте.....	140
Манник на кефире.....	140
Сдобные «улитки» с вареньем.....	141

ДЕСЕРТЫ..... 142

Ягодное желе.....	142
Бананово-йогуртовый десерт	
в стаканчиках.....	142
Пудинг из манки с ягодным соусом.....	143
Яблочно-грушевое пюре.....	144
Творожный крем с медом.....	144
Печеное яблоко с корицей.....	145
Шоколадный пудинг на молоке.....	146
Молочное желе.....	146
Морковно-апельсиновое пюре.....	147
Клубничный сорбет.....	147
Банановый йогуртовый мусс.....	148
Печеная груша с йогуртом.....	148
Яблочный крамбл.....	149
Кефирный коктейль с ягодами.....	149
Бананово-шоколадные трюфели.....	150
Фруктовый салат	
с йогуртовой заправкой.....	150

НАПИТКИ..... 151

Яблочно-морковный морс.....	151
Свекольно-яблочный компот.....	151
Компот из сухофруктов.....	152
Клюквенный морс с яблоком.....	153
Тыквенно-яблочный морс.....	153

Вишневый компот с яблоком.....	154
Молочно-творожный коктейль	
с малиной.....	154
Грушево-тыквенный смузи на молоке.....	155
Черничный кисель на воде.....	156

РЕЦЕПТЫ БЕЗ... 157

БЕЗ МОЛОКА..... 158

Пюре из кабачка и брокколи.....	158
Индейка с тыквой и рисом.....	158
Овсяная каша с печеным яблоком.....	159

БЕЗ ЯИЦ..... 160

Овощное рагу с киноа.....	160
Кабачковые оладьи на пару.....	160
Фруктовое пюре из яблока	
и чернослива.....	161

БЕЗ РЫБЫ..... 162

Рис с кабачком и яблоком.....	162
Куриные тефтельки	
с булгуром и брокколи.....	162
Суп-пюре из цветной капусты	
и картофеля.....	163

БЕЗ ГЛЮТЕНА..... 164

Овсяная каша на воде с тыквой.....	164
картофельное пюре с индейкой.....	164
Кукурузная каша с бананом.....	165

БЕЗ ЛАКТОЗЫ..... 166

Грушево-овсяное пюре.....	166
Тушеные овощи с чечевицей.....	166
Пюре из батата и яблока.....	167

БЕЗ САХАРА..... 168

Печеные грушевые дольки	
с корицей.....	168
Каша из риса с грушей.....	168
Печеная тыква с яблоком.....	169
Гречневая каша с бананом.....	170
Овощное рагу с бататом.....	170
Пюре из чернослива и яблока.....	171
Кукурузная каша с тыквой.....	171
Пюре из персика и риса.....	172

БЕЗ АЛЛЕРГЕНОВ СОВСЕМ..... 173

Теплый салат из гречки и овощей.....	173
Рагу из чечевицы и батата с пшеном.....	174
Паровые тефтельки	
из перловки и кабачка.....	174
Овощные котлетки с пшеном.....	175

