





ДЕТСКОЕ ПИТАНИЕ

от 0 до 7 лет



Содержание



Введение 21

Питание ребенка от рождения до 1 года 23

Особенности возрастного периода..... 24

Пищеварение младенца..... 24

Характерные случаи расстройства пищеварения..... 25

Потребность в питательных веществах 26

Недоношенный ребенок..... 27

Виды вскармливания..... 29

Естественное (грудное) вскармливание 29

Преимущества и состав материнского молока 29

Правила кормления грудью..... 31

Сцеживание 33

Ручное сцеживание..... 33

Сцеживание с помощью молокоотсоса 34

Метод «теплой бутылки» 34

Питание кормящей матери 34

НАСТОЙ АНИСА 36

НАПИТОК ИЗ СЕМЯН САЛАТА..... 36

СЛИВКИ С ТМИНОМ 36

НАСТОЙ СЕМЯН УКРОПА..... 36

УКРОПНОЕ МОЛОКО 36



НАПИТОК ИЗ АНИСА, ФЕНХЕЛЯ И ДУШИЦЫ.....	36
СОК РЕДЬКИ С МЕДОМ.....	37
НАПИТОК ИЗ СЕМЯН ФЕНХЕЛЯ.....	37
ЧАЙ СБОРНЫЙ С МЕЛИССОЙ.....	37
ЧАЙ С ДУШИЦЕЙ.....	37
МОРКОВНЫЙ СОК.....	37
Смешанное и искусственное вскармливание	38
Смешанное вскармливание	40
Искусственное вскармливание.....	41
Молочные смеси	42
Питьевая вода	45
Детские чаи	46
Прикорм.....	47
Правила введения прикормов	48
Программа введения прикормов.....	49
Готовые продукты детского питания для прикорма	56
Соки	56
Фруктовые пюре.....	57
Овощные консервы.....	57
Мясорастительные консервы.....	57
Мясные консервы	58
Каши без молока.....	58
Молочные каши.....	58
Режим питания ребенка от рождения до 1 года	59
Кормление по требованию.....	59
Кормление по режиму	60
Рецепты блюд для детского питания в возрасте до 1 года.....	63
Необходимые посуда и оборудование.....	63
Обработка продуктов	64
Соки	65
СОК ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК.....	65
СОК ИЗ ВИШНИ (СЛИВЫ, ВИНОГРАДА)	65
СОК ИЗ ЗЕМЛЯНИКИ ИЛИ МАЛИНЫ	65
СОК ИЗ АПЕЛЬСИНА (МАНДАРИНА, ЛИМОНА, ГРЕЙПФРУТА).....	66
СОК ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ.....	66
СОК ИЗ МОРКОВИ	66





СОК ИЗ ПОМИДОРОВ	66
СОК ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	66

Пюре из овощей и фруктов..... 66

ПЮРЕ ИЗ ЯБЛОК (ГРУШ).....	66
ПЮРЕ ИЗ ВИШНИ (СЛИВЫ)	67
ПЮРЕ ИЗ КУРАГИ ИЛИ СУШЕНЫХ ЯБЛОК.....	67
ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ	67
МОРКОВНО-ЯБЛОЧНОЕ ПЮРЕ.....	67
ПЮРЕ ИЗ ТЫКВЫ С ЯБЛОКАМИ	67
ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ.....	68
ПЮРЕ ИЗ КАБАЧКОВ	68
ПЮРЕ ИЗ ШПИНАТА	68
ПЮРЕ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ.....	68
ПЮРЕ-АССОРТИ	68
КАРТОФЕЛЬНО-МОРКОВНОЕ ПЮРЕ	69
СВЕКОЛЬНО-ЯБЛОЧНОЕ ПЮРЕ	69
ЯБЛОЧНОЕ ПЮРЕ С ТОЛОКНОМ	69

Отвары и каши

СЛИЗИСТЫЙ ОТВАР.....	69
ОВОЩНОЙ ОТВАР	69
5%-ная МАННАЯ КАША	70
10%-ная МАННАЯ КАША	70
МАННАЯ КАША С МОРКОВНЫМ СОКОМ	70
МАННАЯ КАША С ЯБЛОКАМИ	70
МОЛОЧНАЯ МАННАЯ КАША С ЖЕЛТКАМИ	70
МАННАЯ КАША НА ОВОЩНОМ ОТВАРЕ.....	70
МАННАЯ КАША С АБРИКОСАМИ	71
МОЛОЧНАЯ МАННАЯ КАША С ОРЕХАМИ	71
ПРОТЕРТАЯ РИСОВАЯ КАША	71
ВЯЗКАЯ РИСОВАЯ КАША	71
РИСОВАЯ КАША С ЯБЛОКАМИ.....	71
РИСОВАЯ КАША С МОРКОВЬЮ.....	72
МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ КАША С ТЫКВОЙ.....	72
РИСОВАЯ КАША С МЯСОМ	72
РИСОВАЯ КАША С ПЕЧЕНЬЮ	72
ВЯЗКАЯ ПШЕННАЯ КАША.....	72
ПРОТЕРТАЯ ПШЕННАЯ КАША.....	73
МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ КАША.....	73

Супы-пюре

СУП-ПЮРЕ ИЗ ТЫКВЫ С ТОЛОКНОМ	73
------------------------------------	----

СУП-ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ.....	73
СУП-ПЮРЕ ИЗ ФРУКТОВ.....	73
СУП-ПЮРЕ ИЗ ШПИНАТА И КАБАЧКОВ.....	74
СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ.....	74
СУП-ПЮРЕ ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ.....	74
МЯСНОЙ СУП-ПЮРЕ.....	74

Мясные и рыбные блюда..... 75

МЯСНОЕ ПЮРЕ.....	75
МЯСНОЕ ПЮРЕ С РИСОМ.....	75
МЯСНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ.....	75
МЯСНЫЕ ПАРОВЫЕ КОТЛЕТЫ.....	75
КНЕЛИ ИЗ КУРИНОГО МЯСА.....	75
ПЮРЕ ИЗ КУРИЦЫ.....	76
ПЮРЕ ИЗ ПЕЧЕНИ.....	76
ПРОТЕРТАЯ ТЕЛЯЧЬЯ ПЕЧЕНЬ.....	76
ПЮРЕ ИЗ РЫБЫ.....	76
РЫБНЫЕ ФРИКАДЕЛЬКИ С ЗЕЛЕНЬЮ.....	77
ТЕФТЕЛИ ИЗ РЫБЫ.....	77

Домашний творог..... 77

Вариант 1.....	77
Вариант 2.....	77

Печеные изделия..... 78

ЯБЛОЧНЫЙ КЕКС.....	78
ЯБЛОЧНЫЙ ПУДИНГ.....	78
ПУДИНГ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК.....	78

Сладкие блюда и напитки..... 78

КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ.....	78
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ ФРУКТОВ.....	79
КОМПОТ ИЗ МАЛИНЫ (КЛУБНИКИ).....	79
ВИШНЕВЫЙ КИСЕЛЬ.....	79
КИСЕЛЬ ИЗ КРЫЖОВНИКА.....	79
КИСЕЛЬ ИЗ РЕВЕНЯ.....	79
ТЫКВЕННЫЙ КИСЕЛЬ.....	79
МОЛОЧНЫЙ КИСЕЛЬ.....	80
НАСТОЙ ШИПОВНИКА.....	80
МЕДОВЫЙ НАПИТОК.....	80





Питание ребенка от 1 года до 1,5 лет..... 81

Особенности возрастного периода 82

Отнятие от груди..... 83

Аллергические реакции
на введение новых продуктов 84

Общие рекомендации 85

Поведение за столом..... 85

Учимся есть самостоятельно..... 85

Основные принципы составления
рациона 86

Потребность в жидкости..... 90

Формирование
пищевых привычек..... 90

Режим питания ребенка от 1 года до 1,5 лет 92

Рецепты блюд для детского питания в возрасте от 1 года до 1,5 лет 94

Салаты и закуски 94

СВЕКОЛЬНАЯ ИКРА.....94

СВЕКЛА С ЧЕРНОСЛИВОМ94

ИКРА ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ95

САЛАТ С ГОРОШКОМ И ЯБЛОКАМИ95

ИКРА ИЗ БАКЛАЖАНОВ.....95

ФРУКТОВЫЙ САЛАТ.....95

Первые блюда 95

Супы на мясном бульоне..... 95

МЯСНОЙ БУЛЬОН95

БУЛЬОН С ПРОТЕРТЫМ МЯСОМ96

СУП ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ С ОВОЩАМИ
НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ.....96

КУРИНЫЙ БУЛЬОН96

ПРОТЕРТЫЕ ЗЕЛЕННЫЕ ЩИ
НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ.....96

КРУПЯНОЙ СУП С ОВОЩАМИ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ97

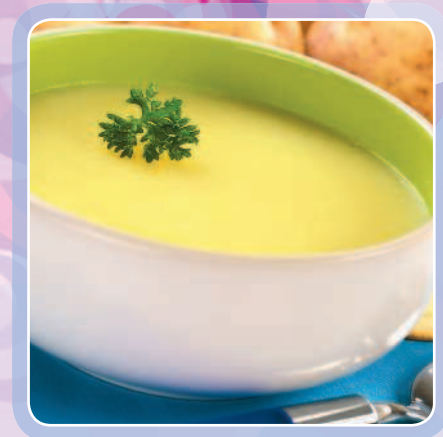
ПРОТЕРТЫЙ ОВОЩНОЙ СУП НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ.....97

Супы на рыбном бульоне 97

РЫБНЫЙ БУЛЬОН ПРОСТОЙ.....97

РЫБНЫЙ БУЛЬОН С ФРИКАДЕЛЬКАМИ.....97

Супы-пюре и супы-кремы	98
РИСОВЫЙ СУП-ПЮРЕ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	98
ОВОЩНОЙ СУП-ПЮРЕ С КРОЛЬЧАТИНОЙ	98
КАРТОФЕЛЬНЫЙ СУП-ПЮРЕ С КРОЛЬЧАТИНОЙ	98
СУП-ПЮРЕ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ	99
ОВОЩНОЙ СУП-КРЕМ	99
СУП-ПЮРЕ ИЗ КУРИЦЫ.....	99
Молочные супы.....	100
МОЛОЧНЫЙ СУП С ВЕРМИШЕЛЮ	100
МОЛОЧНО-ОВОЩНОЙ ПРОТЕРТЫЙ СУП	100
МОЛОЧНЫЙ СУП С ОВСЯНЫМИ ХЛОПЬЯМИ	100
МОЛОЧНЫЙ КРУПЯНОЙ ПРОТЕРТЫЙ СУП	100
Мясные блюда.....	101
МЯСНЫЕ ПАРОВЫЕ ФАРШИРОВАННЫЕ ЗРАЗЫ.....	101
МЯСНЫЕ (КУРИНЫЕ) КНЕЛИ.....	101
МЯСОТВОРОЖНЫЕ ПАРОВЫЕ КНЕЛИ	102
КУРИНЫЕ ПАРОВЫЕ КОТЛЕТЫ	102
ПАРОВЫЕ КОТЛЕТЫ ИЗ МЯСА КРОЛИКА (ТЕЛЯТИНЫ).....	102
ФРИКАДЕЛЬКИ В СМЕТАННОМ (МОЛОЧНОМ) СОУСЕ	102
МЯСНЫЕ ПАРОВЫЕ БИТОЧКИ	102
ПАШТЕТ ИЗ ПЕЧЕНИ.....	103
ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	103
МЯСНЫЕ ТЕФТЕЛИ	103
ПУДИНГ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	103
СУФЛЕ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	103
ПАРОВОЕ СУФЛЕ ИЗ ОТВАРНОЙ КУРИЦЫ.....	104
Рыбные блюда	104
РЫБНЫЕ КНЕЛИ	104
РЫБНЫЕ ПАРОВЫЕ КОТЛЕТЫ.....	104
РЫБНЫЕ ЗРАЗЫ С ЯЙЦОМ.....	104
РЫБНЫЕ БИТОЧКИ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ОВОЩАМИ	105
РЫБНЫЙ ПАРОВОЙ ПУДИНГ	105
РЫБНЫЕ ПАРОВЫЕ ТЕФТЕЛИ	105
РЫБНОЕ ПАРОВОЕ СУФЛЕ.....	105
Овощные блюда	106
ОВОЩНОЕ ПЮРЕ.....	106
МОРКОВНОЕ ПЮРЕ	106
ТЫКВЕННОЕ ПЮРЕ С ЯБЛОКАМИ	106
СВЕКОЛЬНОЕ ПЮРЕ С ЯБЛОКАМИ	106





СВЕКОЛЬНОЕ ПЮРЕ.....	106
МОРКОВНО-ЯБЛОЧНЫЙ ПАРОВОЙ ПУДИНГ.....	107
МОРКОВНОЕ ПАРОВОЕ СУФЛЕ.....	107
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ.....	107
КАРТОФЕЛЬНЫЕ КНЕДЛИКИ.....	107
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ.....	107
ОВОЩНОЕ РАГУ.....	108

Блюда из круп и макаронных изделий 108

ВЯЗКАЯ ЯЧНЕВАЯ КАША.....	108
МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ КАША.....	108
МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ (ОВСЯНАЯ, ГРЕЧНЕВАЯ) КАША.....	108
МОЛОЧНАЯ ПРОТЕРТАЯ РИСОВАЯ (ГРЕЧНЕВАЯ, ОВСЯНАЯ) КАША.....	109
РИСОВАЯ КАША С ЯБЛОКАМИ.....	109
МОЛОЧНАЯ КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ.....	109
МОЛОЧНАЯ МАННАЯ КАША.....	109
МАННАЯ КАША С МОРКОВНЫМ СОКОМ.....	109
РИСОВО-МОРКОВНОЕ СУФЛЕ.....	110
МАННОЕ СУФЛЕ.....	110
МАННО-МОРКОВНОЕ СУФЛЕ.....	110
ПШЕННО-ТЫКВЕННОЕ СУФЛЕ.....	110
РИСОВЫЙ ПУДИНГ.....	110
ГРЕЧНЕВЫЙ ПУДИНГ С ТВОРОГОМ.....	111
МАННО-ЯБЛОЧНЫЙ ПУДИНГ.....	111
МАННЫЙ ПУДИНГ.....	111
ОТВАРНАЯ ВЕРМИШЕЛЬ С МАСЛОМ.....	111
ОТВАРНЫЕ МАКАРОНЫ.....	111



Блюда из яиц..... 112

ОМЛЕТ С МАННОЙ КРУПОЙ.....	112
ОМЛЕТ ПАРОВОЙ.....	112
ОМЛЕТ ИЗ БЕЛКОВ ПАРОВОЙ.....	112
ОМЛЕТ ИЗ БЕЛКОВ С ПОМИДОРАМИ.....	112
ОМЛЕТ ИЗ БЕЛКОВ С СЫРОМ.....	112
ОМЛЕТ ИЗ БЕЛКОВ С ПРОТЕРТЫМ МЯСОМ.....	112

Блюда из творога..... 113

ТВОРОГ СО СМЕТАНОЙ.....	113
ТВОРОЖНАЯ ПАСТА.....	113
СЫРКОВАЯ МАССА.....	113
ТВОРОГ С ПОМИДОРАМИ.....	113
ТВОРОГ ИЗ КЕФИРА.....	113



ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ	113
ТВОРОЖНОЕ ПАРОВОЕ СУФЛЕ	113
ТВОРОЖНЫЙ КРЕМ.....	114
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ	114
КЛЕЦКИ ИЗ ТВОРОГА И ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ	114

Сладкие блюда и напитки..... 114

ЖЕЛЕ ИЗ СОКА.....	114
ЛИМОННОЕ ЖЕЛЕ	115
МОЛОЧНОЕ ЖЕЛЕ	115
ЯБЛОЧНОЕ ЖЕЛЕ	115
ФРУКТОВОЕ (ЯГОДНОЕ) ЖЕЛЕ.....	115
МОЛОЧНЫЙ КИСЕЛЬ	115
КИСЕЛЬ НА ОТВАРЕ ШИПОВНИКА	115
ЯБЛОЧНЫЙ КИСЕЛЬ	115
ЯГОДНЫЙ КИСЕЛЬ	116
КИСЕЛЬ ИЗ СУХОФРУКТОВ	116
КЛЮКВЕННЫЙ МУСС.....	116
ФРУКТОВЫЙ МУСС.....	116
СЛИВОЧНО-ВАНИЛЬНЫЙ КРЕМ	117
СЛИВОЧНО-ЯГОДНЫЙ КРЕМ	117
СМЕТАННЫЙ КРЕМ	117
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ (ЯГОД).....	117
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ.....	117
ЛИМОННЫЙ НАПИТОК.....	117
ЛИМОННЫЙ НАПИТОК С МЕДОМ.....	118
МОРКОВНО-ЯБЛОЧНЫЙ НАПИТОК	118
МОРКОВНО-АПЕЛЬСИНОВЫЙ НАПИТОК.....	118
НАСТОЙ ЧЕРНОСЛИВА	118
МОРС ИЗ МАЛИНЫ (КЛУБНИКИ, ЗЕМЛЯНИКИ)	118



Питание ребенка от 1,5 до 3 лет 119

Особенности возрастного периода 120

Принципы составления рациона.....	121
Питание в зимний период	123
Питание в весенний период.....	124
Подготовка к детскому саду	126
Навыки поведения за столом	127



Проблемы питания.....	128
Причины возникновения проблем питания.....	128
Способы решения проблем питания.....	129
Рецепты блюд для детского питания в возрасте от 1,5 до 3 лет.....	134
Качество продуктов	134
Обработка продуктов	136
Гигиена приготовления пищи.....	138
Салаты и закуски	139
ЗЕЛЕНЬ ГОРОШЕК С КАРТОФЕЛЕМ И ОГУРЦАМИ.....	139
КАПУСТА С МОРКОВЬЮ	139
КАПУСТА С ЧЕРНОСЛИВОМ.....	139
ПАШТЕТ ИЗ КОЛЬРАБИ И МОРКОВИ	139
ЯБЛОЧНО-КАПУСТНЫЙ САЛАТ	140
МОРКОВНЫЙ САЛАТ (I)	140
МОРКОВНЫЙ САЛАТ (II)	140
ЯБЛОЧНО-МОРКОВНЫЙ САЛАТ.....	140
МОРКОВЬ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	140
ЗЕЛЕНЬ САЛАТ С РЕДИСОМ И ОГУРЦОМ	140
СВЕЖИЕ ОГУРЦЫ С ЯЙЦОМ.....	141
ЯИЧНО-ЛУКОВЫЙ САЛАТ.....	141
ОГУРЦЫ С ПОМИДОРАМИ	141
САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ	141
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	141
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ И ИЗЮМОМ.....	142
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕРНОСЛИВОМ И ГРЕЦКИМИ ОРЕХАМИ.....	142
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ СО СЛИВАМИ.....	142
САЛАТ ИЗ ТЫКВЫ С ЯБЛОКАМИ.....	142
САЛАТ ИЗ ТЫКВЫ И СВЕКЛЫ.....	142
САЛАТ ИЗ ЯБЛОК И ЧЕРНОСЛИВА.....	142
ОВОЩНОЙ САЛАТ С ЯБЛОКАМИ	143
Первые блюда.....	143
Супы на мясном бульоне.....	143
БУЛЬОН С РИСОМ.....	143
БУЛЬОН С ФРИКАДЕЛЬКАМИ	143
БУЛЬОН С ДОМАШНЕЙ ЛАПШОЙ.....	143
ПРОТЕРТЫЙ БОРЩ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ.....	143
ОВОЩНОЙ СУП НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	144

ГОРОХОВЫЙ СУП НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ.....	144
СУП ИЗ БРЮССЕЛЬСКОЙ КАПУСТЫ	144
РАССОЛЬНИК НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ.....	144
ФАСОЛЕВЫЙ СУП НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ.....	145
ЩИ ЗЕЛЕННЫЕ.....	145
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ.....	145
СУП С ВЕРМИШЕЛЬЮ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ.....	145
Супы на рыбном бульоне	146
СУП РЫБНЫЙ С КРУПОЙ.....	146
КАРТОФЕЛЬНЫЙ СУП С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ.....	146
Овощные супы	146
ВЕГЕТАРИАНСКИЙ БОРЩ С ЧЕРНОСЛИВОМ	146
ВЕГЕТАРИАНСКИЙ ОВОЩНОЙ СУП	147
ВЕГЕТАРИАНСКИЙ ГОРОХОВЫЙ СУП.....	147
ЩИ ВЕГЕТАРИАНСКИЕ	147
ПРОТЕРТЫЙ ФАСОЛЕВЫЙ СУП	147
СУП ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ С МАННОЙ КРУПОЙ	148
КАРТОФЕЛЬНЫЙ СУП С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	148
СУП С ПОМИДОРАМИ	148
Молочные супы.....	148
ОВСЯНЫЙ (РИСОВЫЙ, ПШЕННЫЙ) МОЛОЧНЫЙ СУП.....	148
МОЛОЧНЫЙ СУП С МАННЫМИ КЛЕЦКАМИ.....	148
МОЛОЧНО-ОВОЩНОЙ СУП	149
Мясные блюда.....	149
ГАШЕ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА.....	149
МЯСНОЕ РАГУ.....	149
МЯСО ОТВАРНОЕ В СМЕТАНЕ	150
МЯСО ЖАРЕНОЕ	150
МЯСНОЙ ПАРОВОЙ РУЛЕТ.....	150
МЯСНОЙ ПАРОВОЙ РУЛЕТ, ФАРШИРОВАННЫЙ ОМЛЕТОМ	150
КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С МЯСОМ.....	151
КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ.....	151
МЯСО ТУШЕНОЕ.....	151
ПЛОВ ИЗ МЯСА	152
МЯСНЫЕ ЗАЛИВНЫЕ ФРИКАДЕЛЬКИ	152
КОТЛЕТЫ ИЗ КУРИЦЫ.....	152
ПЕЧЕНЬ ТУШЕНАЯ	152
Рыбные блюда	153
РЫБА ЖАРЕНАЯ.....	153





РЫБА В БЕЛОМ СОУСЕ.....	153
КОТЛЕТЫ ИЗ РЫБЫ.....	153
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ГРЕЧНЕВОЙ КАШЕЙ.....	154
РЫБА ПОД СМЕТАННЫМ СОУСОМ	154
ТЕФТЕЛИ ИЗ ТРЕСКИ С ТВОРОГОМ.....	154
ОТВАРНАЯ РЫБА.....	154
ФРИКАДЕЛЬКИ ПОД МОЛОЧНЫМ СОУСОМ.....	155

Овощные блюда 155

КАПУСТНЫЕ ЗРАЗЫ С ЯБЛОКАМИ	155
МОРКОВНЫЕ ЗРАЗЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ТВОРОГОМ	155
МОРКОВНО-ЯБЛОЧНОЕ СУФЛЕ	156
МОРКОВЬ ТУШЕНАЯ.....	156
МОРКОВНО-ЯБЛОЧНЫЙ ПУДИНГ	156
МОРКОВНО-ЯБЛОЧНЫЕ БИТОЧКИ	156
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ.....	156
ТЫКВЕННО-ЯБЛОЧНЫЙ ПУДИНГ	157
ТЫКВЕННОЕ ПЮРЕ С КУРАГОЙ.....	157
ТЫКВЕННАЯ ЗАПЕКАНКА С ПШЕНКОЙ.....	157
КАРТОФЕЛЬНЫЕ КОТЛЕТЫ	157
КЛЕЦКИ ИЗ КАРТОФЕЛЯ	158
КАРТОФЕЛЬНЫЕ ЗРАЗЫ С КАПУСТОЙ.....	158
КАРТОФЕЛЬ ЖАРЕННЫЙ	158
КАРТОФЕЛЬ, СВАРЕННЫЙ НА ПАРУ	158
КАРТОФЕЛЬНЫЕ ЗРАЗЫ С ОВОЩАМИ.....	159
КАРТОФЕЛЬНЫЙ РУЛЕТ С МОРКОВЬЮ И ТВОРОГОМ.....	159
ТУШЕНАЯ КАПУСТА.....	159
ЦВЕТНАЯ КАПУСТА С МАСЛОМ	160
ОЛАДЬИ ИЗ КАБАЧКОВ.....	160
СВЕКЛА В СМЕТАНЕ	160

Блюда из круп и макаронных изделий 160

ЯГОДНАЯ КАША	160
МАННАЯ КАША С ЯБЛОКАМИ ИЛИ ФРУКТОВЫМ ПЮРЕ	160
МАННАЯ КАША С КЛЮКВОЙ	161
КРЕМ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ	161
ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ КАША.....	161
ПШЕННАЯ КАША С ТЫКВОЙ.....	161
ПШЕННАЯ КАША С ЧЕРНОСЛИВОМ	161
РИС ДЛЯ ГАРНИРА.....	162
РИСОВЫЙ ПУДИНГ С ФРУКТАМИ	162
РИСОВЫЙ ПУДИНГ С ЯБЛОКАМИ.....	162

КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ.....	162
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ С ЯБЛОКАМИ	163
ЗАПЕКАНКА ИЗ ВЕРМИШЕЛИ С ТВОРОГОМ	163

Блюда из яиц..... 163

ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ.....	163
ЯИЧНИЦА МОЛОЧНАЯ.....	164
ЯИЧНИЦА МОЛОЧНАЯ С МОРКОВЬЮ	164
ЯИЧНИЦА-ГЛАЗУНЯ	164
ЯИЧНИЦА-ГЛАЗУНЯ СО ШПИНАТОМ	164
ОМЛЕТ.....	165

Блюда из творога..... 165

ТВОРОГ С ТЕРТОЙ МОРКОВЬЮ.....	165
ГАЛУШКИ ТВОРОЖНЫЕ.....	165
ГРЕЧНЕВЫЙ КРУПЕНИК С ТВОРОГОМ.....	166
СЫРНИКИ.....	166
ВАРЕНИКИ С ТВОРОГОМ	166
ЗАПЕЧЕННЫЙ ТВОРОЖНЫЙ ПУДИНГ С ИЗЮМОМ	166
ПАРОВОЙ ТВОРОЖНЫЙ ПУДИНГ С ИЗЮМОМ.....	167

Сладкие блюда и напитки..... 167

КРЕМ ЗАВАРНОЙ.....	167
МУСС ИЗ ЯБЛОК.....	167
ПЕЧЕНОЕ ЯБЛОКО.....	168
ЖЕЛЕ ИЗ СЛИВ	168
ЖЕЛЕ МОЛОЧНОЕ С МАЛИНОВЫМ СИРОПОМ.....	168
ВОЗДУШНЫЙ ПИРОГ.....	168
ЗАПЕКАНКА ИЗ ЯБЛОК.....	168
ПУДИНГ БИСКВИТНЫЙ.....	169
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК.....	169
КОМПОТ ИЗ ВИШНИ.....	169
КОМПОТ ИЗ АБРИКОСОВ.....	169
МОРС ИЗ КРАСНОЙ СМОРОДИНЫ (БРУСНИКИ, КЛЮКВЫ, ЧЕРНИКИ)	169
КИСЕЛЬ ИЗ СМОРОДИНЫ	170
ЧАЙ МАЛИНОВЫЙ	170



Питание ребенка от 3 до 7 лет 171

Особенности возрастного периода 172

Питание ребенка