



# МЕНЮ НА НЕДЕЛЮ С РЕЦЕПТАМИ



Полина Казимилова  
и Школа Самоприкорма

[www.polina.kazimirova.com](http://www.polina.kazimirova.com)

# ВСТУПЛЕНИЕ

Здравствуйтесь, дорогие мамы!

Перед вами сборник, который обеспечит целую неделю вкусного, разнообразного и сбалансированного питания для всей вашей семьи.

Мы позаботились обо всем. Рецепты подобраны по составу так, чтобы питание было максимально здоровым и разнообразным. Из возможных вариантов блюд выбраны те, которые требуют меньше всего усилий для приготовления. И даже список продуктов для похода в магазин уже готов – просто используйте список на следующей странице, когда соберетесь за продуктами.

**ВАЖНО!**

Вам может показаться, что питаться по этому меню выйдет дороже, чем по вашему обычному. Согласны, среди ингредиентов есть те, которые отличаются от продуктов, которые мы привыкли есть каждый день.

И всё же мы уверены: стоит не переживать, а повнимательней присмотреться к вашим ежедневным покупкам. Наверняка среди них найдется что-то не слишком полезное и лишь на первый взгляд дешевое, на что тем не менее регулярно тратится заметный бюджет.

Примеры?

Всевозможные сладкие йогурты и глазированные сырки, сосиски, промышленные соки, газировка и т.д. Трудно найти семью, в которой полностью отказались от подобных соблазнов.

И вот эти продукты мы и предлагаем вам хотя бы на 1 неделю заменить мясом, рыбой и фруктами. В итоге выйдет не дороже, но в разы полезней и разнообразней. Убедитесь сами!

А теперь - добро пожаловать к плите :) Желаем, чтобы время, проведенное на кухне на этой неделе, доставило вам удовольствие и напомнило, что готовить на всю семью - не всегда сложно и долго.

\*\*\*\*

И перед тем, как перейти к рецептам, напомним несколько важных моментов по самоприкорму.

Поскольку этот сборник составлен для всей семьи, в списке ингредиентов вы встретите соль и сахар. Но помните, что детям до года не рекомендуется употреблять соленую пищу, а до двух лет - добавленный сахар. Просто исключите их из состава, если у вас есть самоприкормщик соответствующего возраста.

И что бы вы ни готовили, обязательно соблюдайте основные правила безопасной подачи:

- все продукты должны быть достаточно мягкими, чтобы вы могли раздавить их подушечками пальцев;
- не давайте целиком или крупным куском твердые овощи и фрукты. Натирайте их на крупной терке или нарежьте очень тонкой соломкой;
- все круглые срезы и продукты округлой формы размером с помидор черри обязательно разрезайте на 4 дольки.

**ВНИМАНИЕ:** все нюансы безопасной подачи более чем для 50 ежедневно употребляемых продуктов вы найдете в нашей [Инструкции по безопасной подаче](#).

Помните, что дети с года и где-то до 6 лет нуждаются в еде каждые 2-3 часа, поэтому помимо основных трапез для самоприкормщиков после года добавляются перекусы.

На перекус не нужно готовить что-то отдельное или особенное. Можно и нужно использовать ранее приготовленную еду. Главное - помнить о том, что во время перекуса ребенок должен получить продукты как минимум 2 пищевых групп из 4 (фрукты, овощи, белки, злаковые + источники жиров). Все подробности о правильных перекусах можно найти в нашем [гиде](#).

# СПИСОК ПРОДУКТОВ

В этот раздел мы вынесли все продукты, которые встречаются в рецептах сборника. Так вам будет проще оценить свои запасы и докупить недостающее. Учитывайте, что часть продуктов у вас наверняка уже есть, а часть вы можете заменить на более привычные (например, рис басмати на ваш любимый сорт и т.д.).

Поэтому используйте этот список просто как основу для ближайшего похода в магазин, проверив и откорректировав его под реальные потребности и аппетит вашей семьи.

Авокадо	Куриное филе	Сельдерей
Баклажан	Кускус	Сметана
Бананы	Лавровый лист	Стейки из лосося или любой другой рыбы
Батон/ бутербродный хлеб	Лимон	Стручковая фасоль свежая или замороженная
Болгарский перец	Листовой салат	Сыр
Брокколи	Лук	Творог
Ваша любимая рыба	Макароны нескольких видов	Томатное пюре или протертые томаты (не паста- концентрат!)
Ветчина	Манная крупа	Тофу
Вяленые томаты	Миндаль	Тыква свежая (если сезон позволяет)
Говядина или любое другое мясо	Молоко	Фасоль сухая или консервированная
Гранола (для смузи, опционально)	Морковь	Филе любой рыбы
Замороженный зеленый горошек	Мука пшеничная/ цельнозерновая/ любая другая на ваш выбор	Цукини/кабачок
Зелень	Мясной бульон	Чеснок
Карри (приправа)	Натуральный йогурт	Чечевица красная или зеленая
Картофель	Нут сухой или консервированный	Ягоды свежие или замороженные
Кокосовое молоко	Овсяные хлопья	Яйца
Консервированные томаты в собственном соку	Перловая крупа	
Консервированный тунец или другие рыбные консервы по вкусу	Персики или другие фрукты по сезону	
Креветки	Помидоры	
	Рис басмати или ваш любимый	
	Свежая мята	



### ДЕНЬ 1

завтрак | сырники с тыквой  
обед | фасолевый суп-пюре с хлебом  
ужин | рыбные котлетки с картофельным пюре и цукини

### ДЕНЬ 2

завтрак | куриные маффины с сыром  
обед | паста с песто из брокколи и миндаля  
ужин | бургеры из нута

### ДЕНЬ 3

завтрак | овсяная каша с ягодами и орехами  
обед | кускус с овощами и консервированным тунцом  
ужин | мясное рагу с картофелем в томатном соусе

### ДЕНЬ 4

завтрак | омлет с цукини и болгарским перцем  
обед | макароны с рагу из чечевицы  
ужин | лосось в соевом соусе, запеченный в духовке, с овощами и рисом

### ДЕНЬ 5

завтрак | смузи-боул с фруктами и ягодами  
обед | рис по-кантонски  
ужин | курица карри с кускусом и стручковой фасолью

### ДЕНЬ 6

завтрак | горячие бутерброды в вафельнице  
обед | салат из перловки, авокадо и креветок  
ужин | тофу с овощами "аль карточчо"

### ДЕНЬ 7

завтрак | простой бутерброд с авокадо и яйцом  
обед | макароны с соусом из рыбы и цукини  
ужин | фриттата с картофелем, луком и мятой



# ДЕНЬ 1

завтрак | сырники с тыквой

обед | фасолевый суп-пюре с хлебом

ужин | рыбные котлетки с картофельным пюре и цукини



# СЫРНИКИ С ТЫКВОЙ

## ИНГРЕДИЕНТЫ НА 4 ПОРЦИИ:

творог - 200 г  
мякоть свежей тыквы/моркови/свеклы - 80 г  
яйца куриные - 2 шт.  
мука цельнозерновая или любая другая - 2 ст.л.  
крупа манная - 1 ст.л.  
щепотка соли  
корица и сахар по вкусу

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Творог положить в большую миску, посолить. С тыквы снять кожуру и удалить семечки из волокнистой части. Мякоть натереть на мелкой терке и смешать с творогом. Добавить сахар и яйца, перемешать. Всыпать манку. Тщательно перемешать.

Сформировать из теста небольшие шарики, обвалять каждый в муке. Сплющить шарики, чтобы они превратились в лепешки. Нагреть сковороду, жарить сырники по 3 минуты с каждой стороны на умеренном огне в небольшом количестве масла до золотистой корочки.

Подавать со сметаной, фруктовым пюре, кусочками свежих фруктов или ягодами.

**САМОПРИКОРМ:** при подаче ребенку соблюдайте правила безопасной подачи. Нарезьте сырники на удобные полоски.

**ВНИМАНИЕ:** блюдо содержит яйца, молочные продукты и глютен - продукты из списка 14 основных аллергенов. Познакомьте ребенка с ними заранее, чтобы исключить возможную аллергическую реакцию.



# ФАСОЛЕВЫЙ СУП-ПЮРЕ

## ИНГРЕДИЕНТЫ НА 4 ПОРЦИИ:

сухая фасоль - 2 стакана (замочить предварительно на 12 часов в холодной воде) или консервированная фасоль - 500 г  
лук - 1 шт. среднего размера  
чеснок - 2 зубчика  
морковь - 1 шт.  
лавровый лист  
растительное масло  
соль

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Отварить фасоль с лавровым листом до готовности. Мелко нарезать лук, чеснок и морковь и пассировать на растительном масле до прозрачности лука. Добавить смесь в фасоль и проварить еще 10-15 минут.

Слить основную часть жидкости, сохранив отдельно примерно полстакана. Погружным блендером измельчить фасоль с овощами до однородной консистенции. Отрегулировать желаемую консистенцию с помощью добавления оставшегося бульона в суп-пюре.

Перед подачей полить небольшим количеством (1 ч.л.) растительного масла. Подавать с хлебом (для взрослых можно использовать сухарики).

**САМОПРИКОРМ:** чтобы облегчить трапезу с супом для малыша-самоприкормщика, можно нарезать кусочки хлеба и положить их в суп. Хлеб пропитается, и малыш получит все необходимые ингредиенты в более удобной для себя форме.

**ВНИМАНИЕ:** хлеб содержит муку - продукт из списка 14 основных аллергенов. Познакомьте ребенка с ней заранее, чтобы исключить возможную аллергическую реакцию.



# РЫБНЫЕ КОТЛЕТКИ С КАРТОФЕЛЬНЫМ ПЮРЕ И ЦУКИНИ

## ИНГРЕДИЕНТЫ НА 4 ПОРЦИИ:

филе рыбы (лосось, треска или другая) - 600 г  
картофель - 2 шт. среднего размера  
морковь - 1 шт.  
специи по вкусу  
соль  
растительное масло  
цукини для гарнира

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Отварить картофель, остудить и растолочь. Измельчить филе рыбы с помощью блендера. Натереть морковь на мелкой терке и смешать ее с рыбой, специями и солью. Добавлять в эту смесь картофель до тех пор, пока смесь не станет плотной.

С помощью ложки или дозатора для мороженого сформировать котлетки, разложить их на противне, покрытом бумагой для запекания, сбрызнуть растительным маслом. Запекать в духовке, разогретой до 180 градусов, до золотистого цвета. Обычно это занимает 20 минут, но ориентируйтесь на вашу духовку.

Одновременно с котлетками в духовку можно поставить цукини, нарезанные ломтиками. Смешайте их со специями на ваш вкус, сбрызните растительным маслом, выложите на бумагу для запекания в 1 слой и запекайте около 20 минут.

Подавать котлетки с картофельным пюре и с запеченными ломтиками цукини.

САМОПРИКОРМ: разрежьте котлетки на дольки во избежание удушья.

ВНИМАНИЕ: блюдо содержит рыбу - продукт из списка 14 основных аллергенов. Познакомьте ребенка с ней заранее, чтобы исключить возможную аллергическую реакцию.



# ДЕНЬ 2

завтрак | куриные маффины с сыром  
обед | паста с песто из брокколи и миндаля  
ужин | бургеры из нута



# КУРИНЫЕ МАФФИНЫ С СЫРОМ

## ИНГРЕДИЕНТЫ НА 4 ПОРЦИИ:

филе куриной грудки - 2 шт. (примерно 500-600 г)

1 стакан любого тертого сыра

молоко - ½ стакана

мука - ½ стакана

яйца - 2 шт.

сметана - 4 ст.л.

специи, зелень

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Смешать тертый сыр, молоко, яйца, сметану и специи. Хорошенько перемешать.

Куриное филе отварить до готовности, нарезать на маленькие кубики. Это можно сделать и заранее. Хранить готовые кубики в холодильнике в герметичном контейнере можно в течение 3-4 дней.

Добавить в смесь из первого шага курицу, измельченную зелень и муку. Перемешать. Получившейся смесью наполнить формочки для маффинов. Выпекать при 180 градусах 15 минут.

Подавать со свежими овощами.

**САМОПРИКОРМ:** соблюдайте безопасную подачу продуктов.

Нарежьте на удобные дольки.

**ВНИМАНИЕ:** блюдо содержит яйца, молочные продукты и муку - продукты из списка 14 основных аллергенов. Познакомьте ребенка с ними заранее, чтобы исключить возможную аллергическую реакцию.



# ПАСТА С ПЕСТО ИЗ БРОККОЛИ И МИНДАЛЯ

## ИНГРЕДИЕНТЫ НА 4 ПОРЦИИ:

макароны - 320 г (любой формы)

брокколи - 1 соцветие

миндаль - горсть

растительное масло - 2 ст.л.

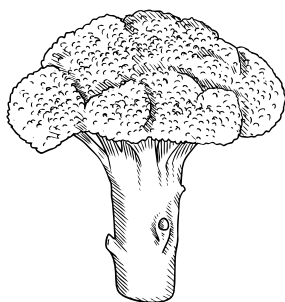
соль

тертый пармезан по вкусу

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Отварить макароны до готовности. Одновременно отварить (или приготовить на пару) брокколи. С помощью погружного блендера измельчить готовую брокколи вместе с миндалем и растительным маслом. Отрегулировать густоту песто добавлением воды, в которой варились макароны. Смешать готовые макароны с песто, подавать горячими. Можно посыпать небольшим количеством тертого пармезана.

**ВНИМАНИЕ:** блюдо содержит миндаль и молочный продукт (сыр) - продукты из списка 14 основных аллергенов. Познакомьте ребенка с ними заранее, чтобы исключить возможную аллергическую реакцию.





# БУРГЕРЫ ИЗ НУТА

## ИНГРЕДИЕНТЫ НА 4 ПОРЦИИ:

нут отварной или консервированный - 400 г  
картофель - 2 шт. среднего размера  
яйцо - 1 шт.  
лук - 1 шт. небольшого размера  
морковь - 1 шт. небольшого размера  
веточка розмарина  
специи и соль по вкусу  
растительное масло

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Измельчить готовый нут с розмарином в блендере. Отварить картофель, охладить и растолочь. Измельчить лук и морковь, пассеровать в сковороде до готовности.

Смешать нут, картофель, яйцо и морковь с луком. Посолить и добавить специи по вкусу. Сформировать бургеры.

Готовить на сковороде на медленном огне с небольшим количеством растительного масла. Можно также запекать в духовке, разогретой до 180 градусов, около 20 минут.

Подавать со свежими овощами на тарелке или вложив в булочки, как котлеты в классических бургерах.

САМОПРИКОРМ: нарезать бургеры палочками для удобства. Для свежих овощей соблюдать правила безопасной подачи.

ВНИМАНИЕ: блюдо содержит яйца - продукт из списка 14 основных аллергенов. Познакомьте ребенка с ними заранее, чтобы исключить возможную аллергическую реакцию.



# ДЕНЬ 3

завтрак | овсяная каша с ягодами и орехами  
обед | кускус с овощами и консервированным тунцом  
ужин | мясное рагу с картофелем в томатном соусе



# ОВСЯНАЯ КАША С ЯГОДАМИ И ОРЕХАМИ

Ингредиенты на 2 порции:

овсяные хлопья - 1 стакан  
вода - 2 стакана  
ягоды или фрукты, свежие или замороженные - 150 г  
орехи - 50 г  
сливочное или растительное масло

Приготовление:

Залить хлопья водой и довести до кипения, периодически перемешивая. Варить на умеренном огне под крышкой до готовности. Время приготовления зависит от производителя хлопьев (читайте инструкции на упаковке). В готовую кашу добавить небольшой кусочек сливочного масла или чайную ложку растительного.

Разложить по тарелкам. В центр положить ягоды или кусочки фруктов, посыпать дроблеными орехами.

**САМОПРИКОРМ:** соблюдайте безопасную подачу продуктов. Замороженные ягоды обязательно полностью разморозьте. Орехи раздробите в безопасную крошку.

**ВНИМАНИЕ:** блюдо содержит орехи - продукт из списка 14 основных аллергенов. Познакомьте ребенка с ними заранее, чтобы исключить возможную аллергическую реакцию.



# КУСКУС С ОВОЩАМИ И КОНСЕРВИРОВАННЫМ ТУНЦОМ

## ИНГРЕДИЕНТЫ НА 4 ПОРЦИИ:

болгарский перец - 1 шт.

цукини или кабачок - 1 шт.

баклажан - 1 шт.

морковь - 1 шт.

лук - 1 шт.

кускус быстрого приготовления - 240 г

консервированный тунец или любые другие рыбные консервы - 150 г

куркума по вкусу

соль

растительное масло

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Мелко нарезать лук и морковь, обжарить до золотистого цвета. Нарезать остальные овощи кубиками, добавить к луку с морковью и тушить до готовности.

Отдельно приготовить кускус, следуя указаниям на упаковке. Смешать готовые овощи с кускусом и консервированным тунцом. Можно подавать как горячим, так и холодным.

**ВНИМАНИЕ:** блюдо содержит рыбу - продукт из списка 14 основных аллергенов. Познакомьте ребенка с ней заранее, чтобы исключить возможную аллергическую реакцию.



# МЯСНОЕ РАГУ

## ИНГРЕДИЕНТЫ НА 4 ПОРЦИИ:

говядина или  
любое привычное вам мясо  
(свинина, курица,  
индейка и т.д.) - 700 г  
картофель - 400 г  
лук - 1 шт.  
морковь - 1 шт.  
стебель сельдерея - 100 г

протертые помидоры  
или томатное пюре  
(не паста-концентрат) - 250 г  
мясной бульон - 500 мл  
мука  
соль и специи  
растительное масло

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

(это блюдо должно готовиться в общей сложности около 3 часов)

Мелко нарезать лук, морковь и сельдерей. Мясо нарезать кубиками размером 3-4 см и обвалить в муке. В сковороду с высокими бортиками налить небольшое количество растительного масла, обжарить мясо на сильном огне и убрать его из сковороды. В этом же масле обжарить овощи, затем на небольшом огне потомить их 10 минут.

Вернуть мясо в сковороду, добавить томатную пасту, 100 мл бульона, перемешать и тушить на медленном огне. Периодически перемешивать и по мере необходимости доливать бульон. Мясо должно тушиться около двух часов.

За полчаса до готовности очистить и нарезать дольками картофель, добавить к мясу и тушить до полной готовности картофеля.

**САМОПРИКОРМ:** смело предлагайте малышу такое мясо, потому что оно получается очень мягкое.

**ВНИМАНИЕ:** блюдо содержит сельдерей - продукт из списка 14 основных аллергенов. Познакомьте ребенка с ним заранее, чтобы исключить возможную аллергическую реакцию.



# ДЕНЬ 4

завтрак | омлет с цукини и болгарским перцем  
обед | макароны с рагу из чечевицы  
ужин | лосось в соевом соусе, запеченный в духовке, с овощами и рисом



# ОМЛЕТ С ЦУКИНИ И БОЛГАРСКИМ ПЕРЦЕМ

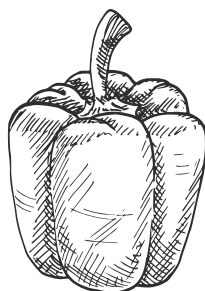
## ИНГРЕДИЕНТЫ НА 4 ПОРЦИИ:

яйца - 5 шт.  
цукини - 150-200 г  
болгарский перец - 150 г  
зелень  
соль, перец  
растительное масло

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Нарезать овощи кубиками. Слегка обжарить на умеренном огне, затем накрыть крышкой и потушить 5-7 минут. Тем временем разбить яйца в миску, добавить соль, перец по вкусу, взбить слегка яйца до тех пор, пока белки не смешаются с желтками. Вылить полученную смесь в подтушенные овощи, посыпать мелко рубленой зеленью (по вкусу и по желанию). Накрыть крышкой и готовить на слабом огне до тех пор, пока смесь не станет плотной и не "схватится". Подавать теплым с кусочком цельнозернового хлеба.

**ВНИМАНИЕ:** блюдо содержит яйца - продукт из списка 14 основных аллергенов. Познакомьте ребенка с ними заранее, чтобы исключить возможную аллергическую реакцию.





# МАКАРОНЫ С РАГУ ИЗ ЧЕЧЕВИЦЫ

## ИНГРЕДИЕНТЫ НА 4 ПОРЦИИ:

макароны на ваш вкус - 250 г  
томаты очищенные в собственном соку  
(продаются в банках) - 400 г  
протертые помидоры или томатное пюре (не паста-концентрат) -  
500 г  
морковь - 1 шт. большого размера  
лук - 1 шт.  
чеснок - 1 зубчик  
чечевица красная или зеленая - 300 г  
соль по вкусу  
растительное масло для приготовления  
лавровый лист

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Мелко нарезать лук, морковь и чеснок, обжарить в растительном масле. Добавить томаты, томатное пюре, лавровый лист и чечевицу. Залить 300 мл кипятка. Тщательно перемешать и готовить на медленном огне под крышкой около часа (до полной готовности чечевицы). Если будет не хватать воды - долить по необходимости.

Отдельно отварить макароны согласно инструкции на упаковке. Смешать их с готовым рагу из чечевицы. Посолить свою порцию. Остатки рагу можно заморозить.



# ЛОСОСЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В ДУХОВКЕ

## ИНГРЕДИЕНТЫ НА 4 ПОРЦИИ:

стейки из лосося или любой другой рыбы - 4 шт.  
соевый соус - 2 ст.л.  
растительное масло - 1 ст.л.  
специи по вкусу  
сезонные овощи (например лук, морковь, болгарский перец,  
кабачок, баклажан,  
зубчик чеснока)  
рис басмати или ваш любимый - 200 г

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Стейки полить соевым соусом и растительным маслом, обмазать со всех сторон и дать полежать 15-20 минут в глубокой емкости.

В это время нарезать овощи крупными кусочками одинакового размера, добавить зубчик чеснока, перемешать со специями и растительным маслом, выложить на противень в 1 слой и поставить в разогретую до 180 градусов духовку на 30 минут. Периодически перемешивать.

Параллельно отварить рис, следуя инструкции на упаковке. За 15 минут до готовности овощей поставить в духовку лососевые стейки на 15 минут. Если используете другую рыбу, ориентируйтесь на ее готовность, а не на время.

Подавать все теплым.

**САМОПРИКОРМ:** разобрать рыбу руками, чтобы убедиться, что в ней нет костей.

**ВНИМАНИЕ:** блюдо содержит рыбу - продукт из списка 14 основных аллергенов. Познакомьте ребенка с ней заранее, чтобы исключить возможную аллергическую реакцию.



# ДЕНЬ 5

завтрак | смузи-боул с фруктами и ягодами

обед | рис по-кантонски

ужин | курица карри с кускусом и стручковой фасолью



# СМУЗИ-БОУЛ С ФРУКТАМИ И ЯГОДАМИ

## ИНГРЕДИЕНТЫ НА 2 ПОРЦИИ:

банан - 1 шт.  
натуральный йогурт - 180 г  
персики - 300 г  
малина - 60 г  
черная смородина - 60 г  
гранола - 50 г

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Банан очистить и положить в морозилку на 20-30 минут или дольше. Ягоды можно использовать как замороженные, так и свежие. Фрукты очистить и порезать кусочками. Оставить несколько ягод и кусочков фруктов для украшения, остальное сложить в чашу блендера, добавить йогурт и взбить до однородности.

Переложить смузи в пиалы, украсить фруктами и посыпать гранолой. Подавать сразу.

**САМОПРИКОРМ:** соблюдайте безопасную подачу продуктов, не давайте ребенку замороженные ягоды и фрукты.

**ВНИМАНИЕ:** блюдо содержит молочные продукты и глютен (гранола) - продукты из списка 14 основных аллергенов. Познакомьте ребенка с ними заранее, чтобы исключить возможную аллергическую реакцию.



# РИС ПО-КАНТОНСКИ

## ИНГРЕДИЕНТЫ НА 4 ПОРЦИИ:

рис - 400 г  
замороженный зеленый горошек - 300 г  
ветчина - 200 г  
яйца - 3 шт.  
лук - 1 шт.  
оливковое масло - 1 ст.л.  
соль

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Отварить рис до готовности и оставить остывать. Тем временем отварить зеленый горошек и придавить его немного вилкой.

Взбить вилкой яйца, вылить их на сковороду и жарить до полной готовности на большом огне, постоянно отодвигая и перемешивая лопаткой, чтобы получился американский скрэмбл.

Ветчину нарезать мелкими кубиками. Обжарить мелко нарезанный лук, добавить в сковороду готовый рис, обжарить в течение 2-3 минут, после этого добавить оставшиеся ингредиенты и обжаривать еще в течение пары минут.

**САМОПРИКОРМ:** соблюдайте безопасную подачу продуктов. Помните, что в ветчине содержится большое количество соли, поэтому для ребенка до года приготовьте рис без ветчины или в этот день не давайте ему других продуктов с добавленной солью.

**ВНИМАНИЕ:** блюдо содержит яйца - продукт из списка 14 основных аллергенов. Познакомьте ребенка с ними заранее, чтобы исключить возможную аллергическую реакцию.



# КУРИЦА КАРРИ С КУСКУСОМ И СТРУЧКОВОЙ ФАСОЛЬЮ

ИНГРЕДИЕНТЫ НА 4 ПОРЦИИ:

## ФАСОЛЬЮ

куриная грудка - 400 г  
смесь специй карри - 20 г  
кокосовое молоко - 100 мл (можно заменить на обычное коровье)  
лук - 1 шт. небольшого размера  
кукурузная мука/крахмал - 1 ст.л.  
кускус - 300 г  
стручковая фасоль свежая или замороженная - 500 г  
растительное масло  
соль

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Куриное филе нарезать кубиками, сложить в удобную емкость, смешать со специями и крахмалом и поставить в холодильник мариноваться (от 10 минут до 24 часов).

Приготовить кускус, следуя указаниям на упаковке. Отварить фасоль.

Мелко нарезать лук, обжарить его на растительном масле. Переложить в сковороду с луком замаринованную курицу, быстро обжарить, а затем залить кокосовым молоком. Готовить на медленном огне до тех пор, пока молоко не загустеет, а курица не дойдет до полной готовности.

Подавать с кускусом и фасолью.

**ВНИМАНИЕ:** блюдо содержит кускус (глютен) и молоко (если вы будете использовать коровье, а не кокосовое) - продукты из списка 14 основных аллергенов. Познакомьте ребенка с ними заранее, чтобы исключить возможную аллергическую реакцию.



# ДЕНЬ 6

завтрак | горячие бутерброды в вафельнице  
обед | салат из перловки, авокадо и креветок  
ужин | тофу с овощами "аль карточчо"



# ГОРЯЧИЕ БУТЕРБРОДЫ В ВАФЕЛЬНИЦЕ

## ИНГРЕДИЕНТЫ НА 2 ПОРЦИИ:

бутербродный хлеб - 4 ломтика  
вареная ветчина - 2 ломтика  
сыр - 2 ломтика  
помидор - 1 шт.

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Рецепт подойдет тем, у кого есть вафельница или мультипекарь с подходящими панелями. Если нет ни того, ни другого, можно просто запечь в духовке или обжарить на сухой сковороде.

Нарезать помидор, ветчину и сыр тонкими ломтиками. Хлеб не нужно ничем смазывать. Нагреть вафельницу, смазать растительным маслом. Собрать бутерброд: хлеб - ветчина - сыр - помидор - хлеб. Выложить бутерброд на жарочную панель вафельницы. Закрыть ее и выпекать бутерброд 3-5 минут (в зависимости от мощности вафельницы) до хрустящей корочки. Разрезать готовый бутерброд на треугольники для удобства. Подавать теплым.

**САМОПРИКОРМ:** соблюдайте безопасную подачу продуктов. Помните, что в ветчине содержится большое количество соли, поэтому для ребенка до года приготовьте бутерброд без ветчины или в этот день не давайте ему других продуктов с добавленной солью.

**ВНИМАНИЕ:** блюдо содержит молочные продукты и глютен - продукты из списка 14 основных аллергенов. Познакомьте ребенка с ними заранее, чтобы исключить возможную аллергическую реакцию.



# САЛАТ ИЗ ПЕРЛОВКИ, АВОКАДО И КРЕВЕТОК

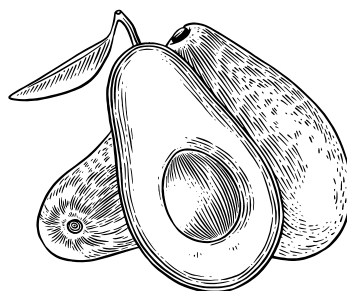
## ИНГРЕДИЕНТЫ НА 4 ПОРЦИИ:

перловая крупа - 320 г  
спелое авокадо - 1 шт.  
лимон - 1 шт.  
некрупные креветки - 500 г  
помидоры черри - 6 шт.  
веточка мяты  
растительное масло  
соль, перец

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Отварить и остудить перловку. Отварить и очистить креветки. Мелко нарезать мяту. Очистить авокадо и нарезать кубиками, полить лимонным соком. Нарезать кубиками помидоры. Смешать отваренную перловку с креветками, авокадо, помидорами и мятой, заправить растительным маслом, посолить и поперчить по вкусу. Подавать к столу.

**ВНИМАНИЕ:** блюдо содержит глютен и креветки - продукты из списка 14 основных аллергенов. Познакомьте ребенка с ними заранее, чтобы исключить возможную аллергическую реакцию.





# ТОФУ С ОВОЩАМИ “АЛЬ КАРТОЧЧО”

## ИНГРЕДИЕНТЫ НА 4 ПОРЦИИ:

тофу - 500 г	4 ст.л. лимонного сока
морковь - 1 шт. большого размера	растительное масло
брокколи - 4 крупных соцветия	специи по вкусу
миндаль - 80 г	соль, перец
вяленые помидоры - 8 шт.	

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Смешать в блендере миндаль, вяленые помидоры, ароматные травы, каплю масла, лимонный сок и щепотку соли и перца до получения слегка зернистой смеси.

Нарезать тофу кубиками. Смешать с приготовленным соусом и оставить настаиваться.

Очистить и нарезать морковь полумесяцами. Разделить соцветия брокколи на маленькие кисточки.

Отрезать 4 листа пергаментной бумаги и разложить на них поровну тофу, морковь и брокколи. Свернуть каждый лист так, чтобы получилось похоже на леденец, и закрепить концы пищевой резинкой или ниткой.

Хорошо разогреть большую сковороду без масла, выложить полученные свертки, закрыть крышкой и готовить на медленном огне 10 минут, не открывая крышки. Подавать прямо в бумаге.

**САМОПРИКОРМ:** сверток развернуть и переложить содержимое в тарелку ребенка, чтобы избежать ожогов.

**ВНИМАНИЕ:** блюдо содержит тофу (soя) и миндаль - продукты из списка 14 основных аллергенов. Познакомьте ребенка с ними заранее, чтобы исключить возможную аллергическую реакцию.



# ДЕНЬ 7

завтрак | простой бутерброд с авокадо и яйцом  
обед | макароны с соусом из рыбы и цуккини  
ужин | фриттата с картофелем, луком и мятой



# ПРОСТОЙ БУТЕРБРОД С АВОКАДО И ЯЙЦОМ

## ИНГРЕДИЕНТЫ НА 2 ПОРЦИИ:

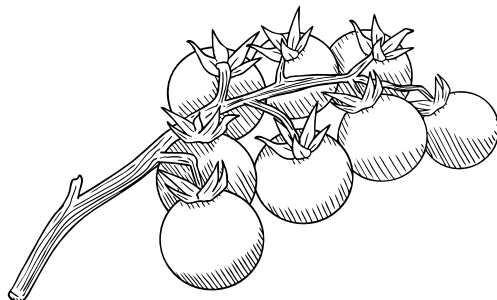
хлеб - 2 ломтика  
яйцо - 1 шт.  
авокадо - 1 шт.  
помидор - 1 шт.  
лимонный сок - 1 ст.л.  
листья салата  
соль и перец

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Отварить яйца вкрутую. Нарезать полумесяцами. Помидор нарезать ломтиками. Помыть и просушить салат. Мякоть авокадо размять вилкой и сбрызнуть лимонным соком.

Хлеб подсушить буквально минуту в тостере или на сухой сковороде. Выложить на хлеб слой размятого авокадо, лист салата, ломтики помидора и яйца. Посолить и поперчить по вкусу. Завтрак готов.

**ВНИМАНИЕ:** блюдо содержит яйца и глютен - продукты из списка 14 основных аллергенов. Познакомьте ребенка с ними заранее, чтобы исключить возможную аллергическую реакцию.





# МАКАРОНЫ С СОУСОМ ИЗ РЫБЫ И ЦУКИНИ

## ИНГРЕДИЕНТЫ НА 4 ПОРЦИИ:

макароны на ваш вкус - 300 г  
любая готовая рыба - 100 г  
цукини средних размеров - 2 шт.  
лук - ½ небольшой луковицы  
соль  
растительное масло

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Отварить макароны согласно инструкции на упаковке. Мелко нарезать лук и пассеровать его на медленном огне. Нарезать цукини полумесяцами и добавить к луку.

Разобрать рыбу руками на мелкие кусочки, убедившись, что там нет костей. Добавить в сковороду. Перемешать и готовить на медленном огне до мягкости цукини, подливая при необходимости воду, в которой варятся макароны, если смесь получается слишком сухая.

Смешать соус с макаронами. Подавать блюдо горячим.

**САМОПРИКОРМ:** будьте особенно внимательны к костям в рыбе. Для начинающих самоприкормщиков макароны лучше выбирать среднего и крупного размера, чтобы малышу было удобно держать их в кулачке.

**ВНИМАНИЕ:** блюдо содержит рыбу и глютен (макароны) - продукты из списка 14 основных аллергенов. Познакомьте ребенка с ними заранее, чтобы исключить возможную аллергическую реакцию.



# ФРИТТАТА С КАРТОФЕЛЕМ, ЛУКОМ И МЯТОЙ

## ИНГРЕДИЕНТЫ НА 4 ПОРЦИИ:

яйца - 6 шт.  
молоко - 50 мл  
картофель - 2 шт. средних размеров  
лук - 1 шт. средних размеров  
листья мяты - 50 г  
соль, перец  
растительное масло

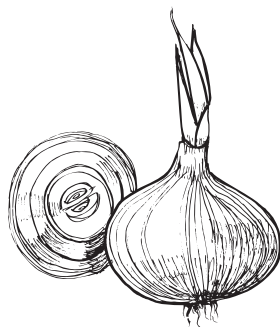
## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Очистить и мелко нарезать лук, мяту и картофель. Обжарить быстро на сильном огне 1 минуту, потом довести до готовности на небольшом огне под крышкой. Взбить вилкой яйца с молоком и вылить их в сковороду с картофелем и луком. Довести до готовности под крышкой.

Подавать со свежими помидорами, нарезанными ломтиками.

САМОПРИКОРМ: нарезать фриттату удобными ломтиками.

ВНИМАНИЕ: блюдо содержит яйца и молочные продукты - продукты из списка 14 основных аллергенов. Познакомьте ребенка с ними заранее, чтобы исключить возможную аллергическую реакцию.



# ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Вот и всё!

Надеемся, что рецепты этого сборника войдут в ваше постоянное семейное меню. Пусть у вас всегда находится возможность разнообразить рацион и делать трапезы вкусными, полезными и уютными. А вашему малышу желаем расти в уверенности, что кухня - это место, где спокойно и хорошо. Ведь такое расположение духа ведет к формированию правильных отношений с едой и собственным телом, а разве не этого хочет каждая мама? :)

Мы же будем рядом и постараемся помочь всем, чем сможем.

С уважением и любовью

Полина Казимилова и команда Школы Самоприкорма

