

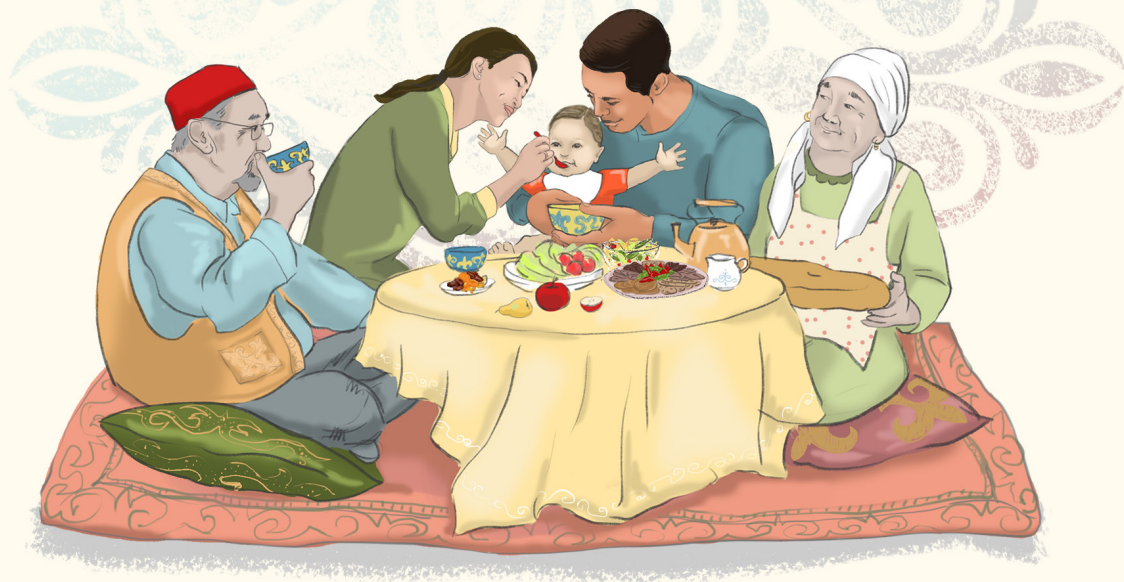
РЕЦЕПТУРНАЯ КНИГА

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

с наглядным пособием для родителей детей

от 6 месяцев до 3 лет

по приготовлению прикорма



Рецептурная книга и практические рекомендации с наглядным пособием по приготовлению прикорма для детей от шести месяцев до трёх лет. Практические рекомендации для родителей.

В данном пособии дан необходимый объем информации по питанию детей с возраста грудного вскармливания до активного кормления ребенка – с первых дней жизни до трёх лет.

Книга научит правильно подбирать продукты и составлять меню для ребенка, учитывая такие актуальные моменты, как особенности питания во время и после болезни, а также для детей с анемией и пищевой аллергией.

При его написании автор учел как международные нормы, так и особенности национальной казахской культуры. Все прописанные рекомендации научно обоснованы и соответствуют современным тенденциям. Автор пособия: Гаухар Омержановна Абуова – профессор, д. м. н., педиатр, международный эксперт по питанию и развитию детей раннего возраста.

Пособие подготовлено при содействии Представительства Детского фонда ООН (ЮНИСЕФ) в Казахстане и Посольства Королевства Нидерландов в Республике Казахстан при технической поддержке Национального центра общественного здравоохранения Министерства здравоохранения Республики Казахстан. Мнения, выраженные в данном пособии, принадлежат авторам и не обязательно отражают официальную точку зрения Представительства ЮНИСЕФ в Казахстане и Посольства.

Обозначения, используемые в настоящем издании, и изложение материала не подразумевают выражения со стороны ЮНИСЕФ какого бы то ни было мнения в отношении правового статуса детей в Казахстане, той или иной страны или территории, или ее органов власти, или делимитации ее границ.

Издание распространяется бесплатно. При перепечатке, цитировании и ином использовании информации ссылка на данную публикацию обязательна.



Kingdom of the Netherlands

ALLIANCE АЛҢАНС
OF FEMALE POWER ЖЕНОКИХ СИЛ
OF KAZAKHSTAN КАЗАХСТАН

unicef 
әрбір бала үшін
for every child
для каждого ребенка

РЕЦЕПТУРНАЯ КНИГА

Decorative flourish

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

с наглядным пособием для родителей детей

от 6 месяцев до 3 лет

по приготовлению прикорма

Нур-Султан 2020

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
1. Практические советы по питанию детей раннего возраста	5
Грудное вскармливание.....	5
Прикорм	9
Активное кормление	17
2. Технологии приготовления пищи для прикорма, выбор продуктов и гигиена приготовления пищи.....	19
3. Питание во время и после болезни.....	23
Особенности питания ребенка с анемией и пищевой аллергией	23
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	27
Рекомендации по составлению рациона питания ребенка первого года жизни.....	27
Кулинарные рецепты приготовления прикорма	32



ВВЕДЕНИЕ

В современном мире культура правильного питания и здорового образа жизни должна стать приоритетом из-за влияния на нас внешних факторов. В раннем возрасте дети наиболее уязвимы и склонны к различным заболеваниям, которые негативно влияют на их дальнейшее развитие и рост. Дети с пониженным иммунитетом из-за неполноценного питания чаще болеют кишечными и простудными заболеваниями, больше склонны к анемии и различным аллергиям. При этом потеря здоровья и развитие не восполняются в последующие годы его жизни даже при условии обеспечения в дальнейшем хорошего питания и ухода.

Для выработки этой культуры привычки необходимо прививать с детства, и для этого существуют наглядные пособия. В них собраны необходимые рецепты, рекомендации и советы для родителей.

Данное пособие разработано на основе последних рекомендаций и материалов ВОЗ и ЮНИСЕФ, адаптированных к условиям страны, с учетом выявленных погрешностей существующей практики вскармливания детей раннего возраста в Республике Казахстан.



1. ПРАКТИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ ПО ПИТАНИЮ ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА

ГРУДНОЕ ВСКАРМЛИВАНИЕ

На сегодняшний день единственным правильным методом питания младенцев является исключительно грудное вскармливание на протяжении шести месяцев. Далее обязательно своевременное введение прикорма и возможно продолжение грудного вскармливания до двух лет и более. Грудное молоко и предшествующее ему молозиво имеют особенности регулирования правильного пищеварения и обмена веществ, которые помогают плавному переходу ребенка к независимой от матери жизни. Этому способствует идеальный состав – все необходимые питательные вещества, гормоны и т.д. После шести месяцев в состав пищи должны входить и другие, помимо молока, компоненты питания. Соответственно, в питании детей первых двух лет жизни необходимо выделить три периода жизни (0 – 6 месяцев, 6 – 12 месяцев, 1 – 2 года), для которых существуют различные рекомендации по разделению времени грудного вскармливания и пищи для прикорма. Данные рекомендации разработаны на основе научных расчетов потребностей ребенка. Со взрослением должен увеличиваться и прикорм, вытесняя постепенно из рациона молоко. Данный переход очень важен, так как оба вида имеют необходимый набор питательных веществ, и они никак не должны вытеснять или сокращаться за счет друг друга.



- **0 – 6 месяцев:** исключительно грудное вскармливание 8-10 раз в сутки по требованию ребенка днем и ночью так часто и долго, как он хочет;
- **6 – 12 месяцев:** грудное вскармливание по требованию ребенка 5-6 раз в сутки и три основных приема пищи для прикорма;
- **1 – 2 года:** три основных приема пищи (завтрак, обед, ужин) и два промежуточных кормления-перекуса (второй завтрак и полдник), продолжая грудное вскармливание.

Сроки и правила введения прикорма ребенку, находящемуся на искусственном вскармливании, не отличаются от ребенка на грудном вскармливании.



Правильное положение:

- голова и тело ребенка находятся на одной прямой линии;
- лицо ребенка обращено к груди матери, нос - напротив соска;
- тело ребенка прижато к телу матери;
- мать поддерживает все тело ребенка снизу, а не только плечи и голову.

Правильное прикладывание к груди:

- подбородок ребенка касается груди матери;
- рот ребенка широко раскрыт;
- нижняя губа вывернута, язык опущен;
- большая часть ареолы видна сверху рта, а не снизу;
- ребенок делает глубокие сосательные движения (сосет интенсивно).



Боль при кормлении – одна из причин неправильного прикладывания к груди, что может привести к появлению трещин и их инфицированию. Во избежание болезненных ощущений матери могут щадить себя, не давая ребенку полностью опорожнить молочную железу. Это приводит к тому, что молоко застаивается, развиваются воспалительные процессы. При появлении боли и трещин в сосках необходимо обратиться к медицинскому работнику за помощью.

Правила хранения и использования сцеженного грудного молока

Хранение:

- *в холодильнике – около 72 часов при температуре 4-5 C°;*
- *в морозильнике – около 4 месяцев при температуре (-) 18-20 C°.*

Разогревание:

- *замороженное молоко должно оттаять при комнатной температуре, нельзя подогревать его на плите;*
- *оттаявшее молоко нельзя снова замораживать, но его можно хранить в холодильнике в течение 48 часов;*
- *если нужно, чтобы молоко быстро оттаяло, поместите емкость с ним в теплую воду;*
- *нельзя разогревать грудное молоко в микроволновой печи.*



Маловесные новорожденные, выписанные из родильного отделения, должны быть обязательно на грудном вскармливании, так как грудное молоко является идеальным питанием и защитой от инфекций. Надо строго следить за правильным положением и прикладыванием к груди таких детей. Маловесного младенца необходимо кормить как можно чаще, не менее восьми раз в сутки. Такого ребенка необходимо держать у груди продолжительное время, позволяя удлинять паузы между сосанием. Для кормления маловесных детей рекомендуется сцеживать переднее молоко в течение первых двух минут и использовать заднее молоко, отличающееся большим содержанием жизненно необходимых жирных кислот и защитных белков (иммуноглобулинов).

ПРИКОРМ

Несмотря на то что грудное молоко остается основным в рационе ребенка, начиная с шести месяцев для полного обеспечения организма энергией и питательными веществами нужна дополнительная пища. В этот период вводится прикорм.

Переходный (транзиторный) период ввода пищи для прикорма. Период введения прикорма – это время, когда наряду с грудным молоком ребенку дают другую пищу и жидкости. Так как ребенок впервые знакомится с новой по вкусу и консистенции пищей, стоит начинать с маленьких порций, по одной чайной ложке, и давать продукты, привычные для нашего региона – картофельное пюре или перетертую кашу. Необходимо чтобы еда была мягкой, тщательно размятой или перетертой, без крупинок. В приложении №1 данного пособия даны подробные рекомендации по выбору продуктов и частоте кормления, а также перечень продуктов, которых необходимо избегать в данном возрастном периоде.



Правила введения прикорма в переходный период:

1. Вводить пищу постепенно, начиная с чайной ложечки, увеличивая объем, ориентируясь на ребенка и его интерес к новой пище.
2. Давать однокомпонентную, однородную, умеренной густоты (ложка быстро тонет) пищу для прикорма из типичных для данной местности продуктов.
3. В этот период необходимо давать пищу до кормления грудью, постепенно заменяя полностью одно кормление грудью прикормом.

Время для введения прикорма выбирается наиболее подходящее, когда ребенок наиболее расположен или голоден и мать может больше времени уделить ребенку. Предпочтительной является первая половина дня.

Любой прикорм должен вводиться медленно, с чайной ложечки, постепенно увеличивая количество сначала до 2-3 ложечек и доводя до полного объема одного приема прикорма. В период ввода для предупреждения снижения выработки грудного молока прикорм лучше вводить после прикладывания к груди. Через 5-6 дней после первого прикорма вводится второй вид пищи и, соответственно, еще через 5-6 дней – третий. В течение этого времени нужно постепенно добавлять разные продукты в питание ребенка и избегать растягивания периода введения прикорма. Через месяц ребенок уже должен получать три разные группы продуктов, из которых формируются три прикорма дополнительно к шести кормлениям грудью. В течение этого времени необходимо повышать разнообразность используемых в питании вашего ребенка пищевых продуктов, постепенно расширяя дневной рацион.



Прикорм начинают вводить с круп, овощей и фруктов, а затем дают мясо, яйца, рыбу (см. приложение №1 по составлению рациона ребенка). Надо избегать растягивания периода введения различных групп продуктов для прикорма. Ребенку необходима разнообразная пища для получения всех важных питательных веществ. Как правило, в течение месяца со времени первого ввода прикорма ребенок получает уже все три группы продуктов, из которых формируются три прикорма дополнительно к шести кормлениям грудью. Таким образом, по мере ввода одно грудное кормление заменяется прикормом, затем следующее, и к семимесячному возрасту ребенок должен получать три приема прикорма дополнительно к шестиразовому (не менее) грудному вскармливанию в течение суток. Каждый прикорм – завтрак, обед и ужин – должен состоять из различных групп продуктов.

Правильным прикормом считаются многокомпонентные блюда, состоящие из групп продуктов: крупы, включая бобовые (фасоль, горох, чечевица); овощи и фрукты; мясо, рыба, печень и яйца. Полноценность рациона питания ребенка за счет разнообразия прикорма достигается использованием как минимум 2 – 3 из вышеперечисленных групп продуктов на один прием пищи. Чем разнообразнее прикорм, тем лучше. При этом не надо стараться постоянно кормить ребенка перетертой пищей, это впоследствии затруднит переход ребенка к тому, что ест семья. Только до шести месяцев нужно давать гомогенную пищу, то есть в виде пюре. Далее пищу разминают до мелких крупинок, затем до более крупных, и приблизительно с девяти месяцев большую часть пищи для прикорма можно мелко нарезать острым ножом.

На потребление детьми прикорма влияют как вкус и аромат, так внешний вид и консистенция еды. При введении нужно не настаивать, а ненавязчиво приучать к разной пище. Отказ ребенка попробовать новый продукт не значит, что он откажет, если предложить его в другой подаче через некоторое время. Ученые считают, что иногда надо от 10 до 15 раз попробовать новую пищу, чтобы ее принять.



По мере роста ребенка избегайте давать только протертую пищу

6 месяцев

протертое
до пюре

7 месяцев

маленькие
крупинки

8 месяцев

большие
крупинки

9 месяцев и старше

мелко-мелко
нарезанные кусочки

СРОКИ ВВЕДЕНИЯ ПРИКОРМА

Способность потреблять твердую пищу требует определенного уровня зрелости органов и систем организма ребенка и координации своего тела. Начиная с шести месяцев ребенок может сидеть при поддержке, принимать с ложки пищу, может передвигать (пытаться перемешивать) языком пищу в ротовой полости. В этот период функциональная развитость пищеварительной и почечной систем организма младенца готова принимать отличную от грудного молока твердую пищу. Соответственно, оптимальным сроком начала введения прикорма считаются шесть месяцев, когда грудное молоко не может покрыть все потребности растущего организма в питательных веществах. И именно в этот период ребенок физиологически подготовлен к приему другой, кроме грудного молока, пищи. Своевременное введение прикорма способствуют укреплению здоровья, физическому и умственному развитию, а также предотвращает задержку роста (низкорослость) и развитие анемии у ребенка. Как раннее, так и позднее введение прикорма имеет свои недостатки:



слишком раннее начало:

- грудное молоко может оказаться вытесненным, что приведет к снижению выработки молока у матери;
- увеличивается риск аллергических заболеваний вследствие незрелости кишечника;
- грудные дети восприимчивы к воздействию микробных возбудителей, которые могут присутствовать в пище или воде, и это увеличивает опасность кишечных заболеваний (понос);
- в этом возрасте в качестве прикорма часто используют жидкие каши или пюре, имеющие более низкую питательную ценность, чем грудное молоко, соответственно, ребенок недополучит необходимые питательные вещества, к матери быстрее возвращается фертильность, и возрастает риск новой беременности;

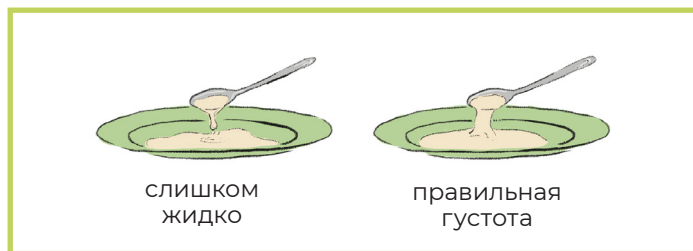
слишком позднее начало (позже 180 дней):

- задержка роста и развития ребенка в результате недостаточного поступления энергии и питательных веществ с грудным молоком;
- возрастание риска частых простуд и поноса вследствие длительного недостаточного поступления важных пищевых элементов, таких как витамины, железо, цинк;
- увеличение риска развития анемии и низкорослости, которые становятся очевидными с возрастом ребенка вследствие некачественного питания – скрытого голода, когда не удовлетворяются все потребности растущего организма.



КРАТНОСТЬ, КОЛИЧЕСТВО И ГУСТОТА ПИЩИ ДЛЯ ПРИКОРМА

Каждый прикорм грудного ребенка должен быть достаточным по своей энергетической (сытность) и нутриентной (питательность) ценности. Первая достигается приемом пищи, адекватной возрастной потребности по объему и консистенции (густота), вторая – разнообразием используемых пищевых продуктов. Прикорм должен быть достаточно густым, но таким, чтобы ребенок мог принимать с ложки. Густота определяется ложкой, опущенной в приготовленный прикорм. Правильной считается пища, где ложка медленно тонет, а не стоит или быстро тонет.



В первый год жизни ребенка необходимо, чтобы каждый прием пищи был достаточно густым и калорийным, так как даже при чувстве насыщения ребенок может недополучить нужное количество энергии и питательных веществ. В этой связи детям до одного года не рекомендуются вообще бульоны и супы. Даже если суп густой или пюре, в котором ложка быстро тонет, их калорийность не достигнет рекомендуемого значения. Рекомендуемая энергетическая плотность каждого прикорма должна быть не менее 1,0–1,2 ккал на один грамм/мл пищи (100–120 ккал на 100 грамм/мл). С целью увеличения калорийности в густую пищу для прикорма нужно добавлять одну чайную ложку растительного/оливкового или сливочного масла/сметаны на каждый прикорм.



По разработанным рекомендациям ВОЗ до восьми месяцев нужно ввести 2-3 основных приема прикорма, а с 8 до 12 месяцев дети должны получать завтрак, обед и ужин дополнительно к грудному вскармливанию по требованию ребенка не менее шести раз в течение суток. Рекомендовано по мере роста ребенка ввести два легких перекуса. Особенно важно вводить пятиразовый прикорм детям на искусственном вскармливании. После года и старше сохраняется пятиразовое кормление – три основных приема пищи и два перекуса (второй завтрак, полдник).

	от 6 до 12 месяцев	от 12 месяцев до 2 лет	2 года и старше
на грудном вскармливании	3 прикорма	3 основных приема пищи + 2 питательных перекуса	3 основных приема пищи + 2 питательных перекуса
на искусственном вскармливании	3 прикорма + 2 перекуса	3 основных приема пищи + 2 питательных перекуса	3 основных приема пищи + 2 питательных перекуса

У ребенка должна быть своя чашка для кормления. Родители или лицо, ухаживающее за ребенком, должно знать объем чашки, чтобы быть уверенным, что ребенок съедает достаточное количество пищи за один прием.



Количество пищи для прикорма за один прием ребенка на грудном вскармливании	
6 – 7 месяцев	10 столовых ложек (150 мл)
8 – 10 месяцев	12 столовых ложек (180 мл)
11 – 12 месяцев	15 столовых ложек (225 мл)
1 – 2 года	17–20 столовых ложек или 1,5 стакана (250–300 мл)
2 года и старше	350 мл (2 полных стакана)

Искусственное вскармливание: 8 – 12 месяцев (225 мл); 12 – 24 месяца (250-300 мл)

Примеры питательных перекусов:

- бутерброд с маслом, сыром, отварным мясом (котлетой) или яйцом;
- пирожки или пироги с различной начинкой (овощной, фруктовой, мясной, творожной или их комбинация);
- творог с фруктами и сметаной, свежие фрукты, свежие или отварные овощи;
- жидкость – соки, компот, кисель, морс (без сахара), кефир, кумыс, шубат.



АКТИВНОЕ КОРМЛЕНИЕ РЕБЕНКА

Правильная и активная стимуляция ребенка в процессе кормления является обязательной для детского развития. По проведенным исследованиям, она помогает ребенку доесть то, от чего он изначально отказывался. Однако необходимо правильно распознавать сигналы и факт того, что ребенок сыт. Общаясь и реагируя на поведение ребенка в ходе игр, мать становится опытнее, замечая эмоциональные изменения.

Все, что закладывается в ребенке в первые два года жизни, впоследствии формирует его как личность и определяет вкусовые предпочтения. Все, что упущено в ранний период жизни ребенка, очень трудно восполнить потом. Необходимо проявлять как можно больше любви, заботы и терпения к ребенку. Нужно помнить, что время кормления, купания и укладывания спать – это дополнительная возможность общения матери с ребенком, что хорошо сказывается на его психике.

Для развития навыков самостоятельного приема пищи нужно поощрять его инициативу пользоваться ложкой или чашкой. Сидя за семейным столом, подражая другим, ребенок ощущает себя частью семьи, это тоже уроки развития. При этом родители должны знать основные правила первой помощи и всегда быть рядом, не оставляя ребенка без внимания. Нужно помнить, что до трех лет любые маленькие, гладкие и круглые предметы и цельные виды пищи вроде леденцов или орешек представляют особую опасность.



Правила активного кормления

1. Уметь распознавать сигналы ребенка и адекватно реагировать на них.
2. Стимулировать и активно поощрять ребенка есть. Проявлять как можно больше любви, заботы и терпения.
3. Общаться с ребенком во время кормления.
4. Не оставлять ребенка без внимания во время приема пищи.

В возрасте 8 – 12 месяцев ребенку дают в руки кусочки мягких зрелых фруктов или отварного овоща, хлеба для самостоятельной еды в качестве пищи и дополнительного стимула развития навыков ребенка. Не забывайте также контролировать ребенка и не оставляйте без внимания в данном процессе.



2. ТЕХНОЛОГИИ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ПИЩИ ДЛЯ ПРИКОРМА, ВЫБОР ПРОДУКТОВ И ГИГИЕНА ПРИГОТОВЛЕНИЯ ПИЩИ

Прикорм для детей должен быть приготовлен с учетом особенностей и состоять из нескольких разных элементов и достаточной густоты. Рекомендуемыми типами кулинарной обработки пищи для детей являются варка, тушение и жарка без масла, гриль, приготовление в микроволновой печи, духовом шкафу. В качестве жидкости для питья можно использовать кипяченую воду, соки, компоты или морсы из фруктов и ягод без сахара, кисломолочные продукты (разведенные кипяченой водой 1:1 детям до девятилетнего возраста). При этом, чтобы не снизить необходимую густоту блюда, воды не должно быть много. При составлении меню нужно учитывать ценность и разность каждого вида продукта: белок – из продуктов животного происхождения, витамины – из овощей и фруктов.

При выборе **круп** желательно начинать с **не содержащих глютен** – рис, гречка, кукуруза. Глютен содержится в пшеничной, манной, ячменной, перловой и овсяной крупе. Крупы необходимо хорошо отваривать и перетирать через сито.

Мясо является полноценным источником железа, белка и других питательных веществ. Ребенку необходимо ежедневно давать небольшое количество, около 30-40 граммов (размер спичечной коробки) любого нежирного мяса. Мясо птиц освобождают от шкурки, а остальные виды – от жил и фасций. Можно использовать нежирную баранину, говядину, свинину, конину, мясо домашних птиц, кролика, печень и рыбу. Запрещается использование



мяса диких животных и птиц. Мясо обычно вводят в рацион ребенка после овощей, круп, но не позднее семи месяцев. Сначала мясо дают в виде пюре – дважды прокрученное через мясорубку **отварное**, затем прокрученное один раз через мясорубку и позднее, начиная с девяти месяцев, мелко нарезанное или в виде котлет и фрикаделек.

Яйца используют в пищу предварительно круто сваренные и перетертые, а орехи – только в виде пасты.

Неразбавленное цельное **коровье (козье) молоко и кисломолочные продукты** не следует давать ребенку до девяти месяцев, так как они могут нанести вред кишечнику или почкам ребенка, вызвать анемию или аллергию. Молоко можно использовать с шестимесячного возраста только для приготовления различных каш, разведя наполовину с водой. Ребенку можно давать небольшое количество кисломолочных продуктов, также наполовину разведя кипяченой водой. После девяти месяцев и старше рекомендуется применять необезжиренные и неразведенные цельное молоко и молочные продукты.

Овощи и фрукты лучше использовать местного производства, соки и фруктово-овощные пюре предпочтительны до-машнего приготовления. Допускаются в период отсутствия свежих овощей и фруктов их консервированные, мороженые, сушеные аналоги при соблюдении правил безопасности их приготовления, использования и отсутствия в них соли и сахара. Нет необходимости стремиться давать фрукты только в виде соков. Размятые овощи и фрукты обеспечат ребенка не только витаминами и минералами, но и полезными для здоровья компонентами, которые остаются обычно в выжатых отходах (пищевые волокна, фитостероиды, флавоноиды). Выжатые соки из сезонных свежих и спелых фруктов оправданы в использовании в качестве жидкости для питья и только в небольшом количестве. При этом нельзя давать соки перед сном. Особенно они противопоказаны до шестимесячного возраста. Необходимо помнить, что фруктовые соки содержат много фруктозы и сорбитола, из которых только 10% перевариваются и всасываются в кишечник



младенца. Большая их часть поступает в толстый кишечник, вызывая брожение, излишнее газообразование и нередко является причиной жидкого стула и кишечных колик. Особенно много сорбитола в сливовом, вишневом, абрикосовом, персиковом соках. Переоценивая этот продукт, очень часто соки употребляют в неограниченном количестве, зачастую в ущерб другой пище, и такой разбалансированный рацион не оправдан. Нужно избегать употребления производственных соков, где большое содержание сахара с небольшим добавлением непосредственно самого сока приносит больше вреда, чем пользы. Все производственные напитки и нектары на нашем рынке противопоказаны детям, так как представляют собой имитацию соков и являются источником только сахара и красителей.

При приготовлении **бобовых (горох, фасоль, чечевица)** для прикорма необходимо их предварительно хорошо отварить, перетереть через сито и удалить кожицу. **Крупы (рис, гречка и т.д.)** хорошо отваривают в воде, затем перетирают через сито и доводят до готовности с добавлением молока.

Сахар, соль не рекомендуются в питании детей первых трех лет жизни. Следовательно, абсолютно нет ни единого основания давать детям раннего возраста конфеты, шоколад, сладкие печенья, вафли, сладкие напитки, а также добавлять сахар и соль в каши и другую пищу для прикорма. Соль содержится в грудном молоке в количестве, покрывающем суточную потребность ребенка, и поэтому не нужно солить пищу для ребенка, а если кормите с общего стола, то отложите еду пораньше. Не рекомендуется детям первого года давать в пищу мед во избежание заражения ботулизмом. Таким образом, при приготовлении пищи детям раннего возраста нет необходимости добавлять соль, сахар и специи.

Детям до трех лет **не дают чай** (черный, зеленый, травяной) в качестве жидкости для питья, так как вещества, содержащиеся в нем (танины), связывают железо из потребляемой пищи и приводят к развитию у ребенка анемии (малокровие).



Безопасность приготовления пищи для прикорма и кормления ребенка.

Необходимо помнить о соблюдении общих гигиенических требований как при приготовлении и хранении пищи, так и в процессе кормления ребенка.

Приготовление пищи: должны использоваться чистая кипяченая вода, чистая посуда, чистые руки и безопасные от бактериального и химического загрязнения пищевые продукты, обязательное разделение сырых и готовых продуктов в процессе приготовления.

Хранение пищи: пищу для прикорма ребенку до одного года необходимо готовить только на один прием и не хранить остатки. Пищу для детей старше года следует хранить в чистой закрытой посуде и в холодном месте (холодильнике). Обеспечить хранение продуктов в месте, недоступном для химического загрязнения и контакта с насекомыми, грызунами.

В процессе кормления должны быть чистые руки, чистая посуда и не использовать бутылочки, лучше пользоваться чашкой и ложкой. Использование бутылочек может нарушить процесс правильного прикладывания младенца к груди, повышает риск инфицирования, так как бутылочки трудно мыть, а также ограничивается общение во время кормления – менее эмоциональный контакт и активное кормление.

Правила безопасности пищи для прикорма:
чистые руки, чистая посуда, чистая пища и вода,
правильное хранение.



3. ПИТАНИЕ ВО ВРЕМЯ И ПОСЛЕ БОЛЕЗНИ. ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ РЕБЕНКА С АНЕМИЕЙ И ПИЩЕВОЙ АЛЛЕРГИЕЙ

Во время болезни и сразу после выздоровления обеспечение должного ухода приобретает не менее важное значение, чем лечение. Больные дети раздражены и беспокойны, они теряют аппетит и интерес к пище. Без специального ухода ребенок может потерять в массе тела, и недостаточное поступление питательных веществ приведет к ухудшению его состояния. Болезнь не является противопоказанием к кормлению, даже если у ребенка понос. Кормить во время болезни надо чаще, но небольшими порциями, при этом надо стараться кормить грудью чаще и дольше. Предлагать любимую пищу, уделять больше внимания и терпения, стараться давать то же количество пищи в сутки, которое ребенок получал до болезни. При этом ребенок должен получать ту еду, которую ел до болезни. В этот период не вводить новые продукты. Родители должны помочь ребенку восстановить физическое развитие после болезни. После выздоровления надо продолжать кормить грудью чаще и дольше днем и ночью. Если ребенок получал прикорм, необходимо уделить особое внимание питательной ценности пищи и дать ребенку лучшую еду, которую семья может себе позволить. Особенно надо быть внимательным и следить за тем, сколько ребенок съел во время каждого приема пищи. Надо всегда стараться увеличивать количество пищи, чтобы наверстать упущенное во время болезни. В этот период приобретает особое значение активное кормление и поощрение ребенка кушать больше, пока он не восстановит аппетит. Во время болезни обращайтесь всегда к медицинскому работнику и следуйте их рекомендациям.



Правила кормления во время и после болезни ребенка

- *Продолжать кормить и давать больше жидкости во время болезни.*
- *Кормить грудью чаще и дольше.*
- *Проявлять больше любви и терпения.*
- *Продолжать прикорм и давать пищу чаще небольшими порциями.*
- *После болезни кормить ребенка больше и чаще.*

Питание при анемии.

В первые два года жизни ребенка идет бурный рост организма, и для его правильного формирования необходимо железо, поступающее через пищу. В случае недостатка железа организм использует свои запасы, истощаясь и развивая анемию. После шести месяцев жизни, помимо молока, необходимо вовремя ввести мясо, печень, рыбу и использовать богатые железом различные бобовые (фасоль, горох, чечевица, маш) и крупы (гречка, кукуруза, овсянка, рис и т.д.).

Правила предупреждения анемии

- *Исключительно грудное вскармливание на протяжении первых шести месяцев жизни и продолжение грудного вскармливания до двух лет и более при обязательном введении прикорма после шестимесячного возраста (180 дней).*
- *Своевременно введенный (не позднее 180 дней) прикорм, разнообразный по продуктовому набору на каждый прием пищи.*
- *Введение мяса не позднее семи месяцев жизни в рацион питания ребенка.*
- *Исключить чай (черный, зеленый, травяной) из рациона питания ребенка до трех лет.*



Несмотря на то что железо есть почти по всех потребляемых продуктах, нужно учитывать, что оно поступает в организм и усваивается поразному. Это происходит из-за разного количества вещества в самой еде. Для лучшего усвоения и всасывания железа необходимо потреблять различные продукты, тем самым предотвращая анемию.

Условием профилактики анемии является также ограничение в питании детей до девятимесячного возраста неразведенного цельного молока и кисломолочных продуктов. Полному исключению из рациона подлежит чай (черный, зеленый, травяной). Данный напиток не имеет питательной ценности, но существенно снижает всасывание железа из пищи, запиваемой чаем. Чай полностью исключается из рациона питания ребенка первых трех лет жизни.

Питание при пищевой аллергии

При риске выявления пищевой аллергии у ребенка питание должно составляться строго с медработником. Риск определяется с учетом семейных предрасположенностей и любых проявлений аллергии во время беременности (эпизодическая небольшая кожная сыпь или покраснение кожи щек, немотивированная, упорная опрелость, выраженная сухость кожи и т.д.). Во время грудного вскармливания матерям таких детей рекомендуется исключить аллергенные продукты и не употреблять в пищу сахар, мед, шоколад, апельсины, клубнику. Период ввода прикорма таким детям проводится особенно тщательно и строго под контролем медицинского работника. Каждый продукт вводится отдельно и в течение более длительного срока, определенного врачом для наблюдения за реакцией ребенка. Матери рекомендуется вести пищевой дневник и записывать все, что ест ребенок в течение суток. Такой дневник ведется долго для определения продуктов, вызывающих аллергию у ребенка. Можно также при необходимости вести пищевой дневник питания матери. К продуктам, на которые чаще всего наблюдается аллергия, так называемые обязательные (облигатные) аллергены, относятся яйца, рыба, коровье молоко, цитрусовые, манная крупа, арахис, шоколад, куриное мясо, клубника.



Правила кормления ребенка с аллергией

- Введение прикорма совместно с медицинским работником и составление рациона питания ребенка с учетом индивидуальных особенностей и под постоянным контролем врача.
- Облигатные аллергены, рекомендованные для исключения медицинским работником.
- Ведение пищевого дневника.



ПРИЛОЖЕНИЯ

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО СОСТАВЛЕНИЮ РАЦИОНА ПИТАНИЯ РЕБЕНКА ПЕРВОГО ГОДА ЖИЗНИ

Грудное вскармливание по требованию не менее 8 раз в сутки
(адаптированная смесь, 800-1000 мл)

Грудное вскармливание 5-6 раз в сутки, включая ночное, дополнительно к
3 прикормам (адаптированная смесь, 500 мл)

Грудное вскармливание по требованию 4-5 раз в сутки, включая ночное
(адаптированная смесь, 500 мл)



Возраст (месяц)	Консистенция и правила первого ввода	Грудное молоко и заменители (из чашки или ложки)	Молочные продукты (из чашки или ложки)	Другие жидкости для питья (из чашки или ложки)
6 (180 дней)	Начинайте с 1-2 ч. л. гомогенной пищи в виде пюре, постепенно увеличивайте до 5-12 ч. л. на каждый прием пищи	Грудное вскармливание по требованию не менее 8 раз в сутки, включая 2 ночных кормления. Искусственное вскармливание: адаптированная смесь, 800-1000 мл)	Кисломолочные продукты (в разведении с водой 1:1)	Чистая кипяченая вода
7-9	Протертая и хорошо перемешанная пища. Кусочки фруктов для практики жевания	Грудное вскармливание по требованию 6 раз в сутки или около 600 мл, включая ночное кормление. Искусственное вскармливание: адаптированная смесь, 500 мл	Творог, кисломолочные продукты (в разведении с водой 1:1), твердые сыры	Чистая кипяченая вода, Хорошо растворенные соки
9-12	Мелко нарезанная пища. Кусочки хлеба, сухарик, кусочек фрукта, овощи	Грудное вскармливание по требованию 5 раз в сутки или около 550 мл, включая ночное кормление. Искусственное вскармливание: адаптированная смесь, 500 мл	1-2 вида молочных продуктов в день: творог, твердый сыр, цельное молоко, кисломолочные продукты	Чистая кипяченая вода, различные соки, несладкие компоты (без сахара).



ПРЕДЛОЖЕНИЯ ПО СОСТАВЛЕНИЮ РАЦИОНА ПИТАНИЯ РЕБЕНКА ПЕРВОГО ГОДА ЖИЗНИ

Возраст (месяцы)	Крупы, хлеб, макаронные изделия, картофель	Овощи и фрукты	Мясо, рыба, яйца, бобовые	Пища, которую необходимо избегать!
6	Не содержа- щие глютен крупы: рис, гречка, куку- руза; картофельное пюре	Пюре из мягких фруктов: бананы, яблоки, груши, персики. Пюре из овощей, подвергнутых кулинарной обработке: морковь, репа, тыква, различная капуста (цветная, белокочанная, брюссельская), пастернак (лучше комбинации различных овощей)	Пюре из бобовых (хорошо проваренные и перетертые, с удалением кожицы) Пюре из нежирной говядины, баранины, конины, свинины, мяса кур, индюка	Цельное коровье или козье, овечье молоко; яйца, все виды орехов и семечек; фруктовые соки и цитрусовые, рыба и море- продукты; манная, ячневая, пшеничная, овсяная крупа, геркулес, пшеничная, ржаная, ячменная мука; добавление сахара, меда, соли, специй; все виды чая (черный, зеле- ный, травяной). Пища, рекомендованная для 6-9 и 9-12 месяцев



Возраст (месяцы)	Крупы, хлеб, макаронные изделия, картофель	Овощи и фрукты	Мясо, рыба, яйца, бобовые	Пища, которую необходимо избегать!
7-9	Все виды круп, макаронные изделия, тесто, хлеб, сухари	Мягкие фрукты: кусочки дыни, банана, персика. Слегка подвергнутые кулинарной обработке и размятые овощи: морковь, тыква, репа, помидоры, зеленый лук, зеленый горох	Хорошо проваренный фарш из нежирной мякоти говядины, баранины, конины, свинины, мяса кур, индюка, печени, рыбы. Бобовые, хорошо проваренные и перетертые (без кожицы); круто сваренное яйцо (только желток), орехи в виде пасты	Цельное коровье или козье, овечье молоко для питья (только для приготовления каш, разведённое 1/2); добавление сахара, меда, соли, специй; использование мягких сыров (только твердые), целых орехов (только в виде паст); все виды чая (черный, зеленый, травяной). Пища, рекомендованная для 9-12 месяцев



Возраст (месяцы)	Крупы, хлеб, макаронные изделия, картофель	Овощи и фрукты	Мясо, рыба, яйца, бобовые	Пища, которую необходимо избегать!
9-12	Все виды круп, макаронные изделия, тесто, хлеб (в том числе из муки грубого помола), сухари	Кусочки свежих фруктов, слегка подвергнутые кулинарной обработке овощи	Хорошо проваренные и мелко нарезанные нежирная говядина, баранина, конина, свинина, печень, рыба, мясо кур, индюка, бобовые (без кожицы); круто сваренное яйцо (предпочтительно желток). Орехи в виде пасты	Разведенное коровье или козье, овечье молоко; сладкие негазированные и газированные напитки, мед, сахар, сладости, конфеты, печенье; соль и специи; все виды чая (черный, зеленый травяной)



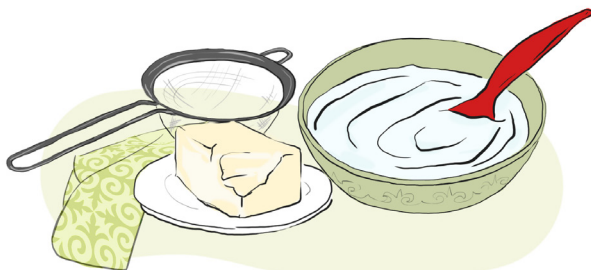
Кулинарные рецепты

ПРИГОТОВЛЕНИЯ ПРИКОРМА

КАШИ ДЛЯ ПРИКОРМА



1. РИСОВАЯ КАША ПРОТЕРТАЯ



- рис - 30,0
 - молоко - 100,0
 - сливочное масло - 5,0
 - вода - 200,0
- Выход - 100,0



Перебрать рис, промыть несколько раз, положить в кастрюлю, залить холодной водой и варить до тех пор, пока не станет мягким (20-25 минут). По мере выкипания добавляют понемногу воду так, чтобы к концу варки осталось разваренного риса вместе с отваром не более одного стакана.

Рис горячим протереть через сито, добавить горячее, но некипяченое молоко, размешать и протереть еще раз, чтобы не было комков. В готовую кашу положить сливочное масло и тщательно перемешать.



2. РИСОВАЯ КАША ПРОТЕРТАЯ С ЯБЛОКАМИ



Сварить рисовую кашу (рецепт №8) и добавить натертое яблоко.

- рис - 30,0
- молоко - 100,0
- вода - 200,0
- сливочное масло - 5,0
- яблоки - 30,0

Выход - 120,0

Химический состав

Энергия (ккал)
в 100 граммах

Энергетическая
плотность
(ккал, грамм)

189

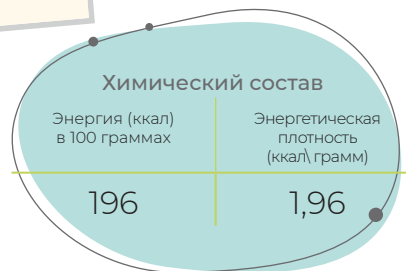
1.89



3. РИСОВАЯ КАША ПРОТЕРТАЯ С СУХОФРУКТАМИ



- рис - 30,0
- молоко - 100,0
- сухофрукты - 10,0
- сливочное масло - 5,0
- вода - 200,0
- Выход - 120,0



Сварить рисовую кашу (рецепт №8). Приготовить фруктовое пюре. Для этого сушеные фрукты промыть, положить в кастрюлю, налить немного воды, закрыть посуду крышкой и варить на слабом огне. Когда фрукты станут мягкими, протереть через сито. Готовую рисовую кашу смешать с фруктовым пюре.



4. РИСОВАЯ КАША С ТЫКВОЙ И ЯБЛОКАМИ



- вода – 300,0
- рис – 30,0
- тыква – 50,0
- сливочное масло – 5,0
- растительное масло – 5,0
- яблоки – 30,0

Выход – 140,0

Очистить тыкву от корок и семян, нарезать ломтиками, положить в кастрюлю, добавить промытый рис и растительное масло, залить холодной водой (1 стакан) и варить до тех пор, пока рис и тыква не сделаются мягкими (25-30 минут). В готовую кашу положить сливочное масло, натертое яблоко и тщательно перемешать.

Химический состав

Энергия (ккал) в 100 граммах	Энергетическая плотность (ккал/ грамм)
147	1.47
12. 171	1.71



5. ПШЕННАЯ КАША ПРОТЕРТАЯ



- пшено – 30,0
 - вода – 200,0
 - масло сливочное – 5,0
 - молоко – 100,0
- Выход – 100,0

Химический состав

Энергия (ккал)
в 100 граммах

183

Энергетическая
плотность
(ккал/грамм)

1,83

Перебрать и промыть пшено, перетирая руками, в теплой воде, сменяя воду до тех пор, пока она не станет прозрачной.

Залить вымытую крупу водой и молоком, после чего варить 25-30 минут.

Разваренное пшено протереть горячим через сито, добавить оставшееся горячее молоко, перемешать и снова протереть, чтобы не было комков. После этого варить кашу, помешивая, еще 2 минуты.

В готовую кашу положить сливочное масло и тщательно перемешать.



6. РИСОВАЯ КАША ДЛЯ ГАРНИРА



- рис – 20,0
 - масло сливочное – 5,0
 - вода – 120,0
- Выход – 100,0

Перебранный и промытый рис засыпать в посуду с кипящей водой или мясным бульоном и варить при слабом кипении 20 минут. Затем добавить масло и продолжать варку, изредка аккуратно перемешивая крупу ложкой снизу вверх. Когда рис полностью набухнет и впитает всю воду, посуду с кашей закрыть крышкой и поставить в жарочный шкаф на 20-25 минут. Подавать в качестве гарнира.

Химический состав

Энергия (ккал)
в 100 граммах

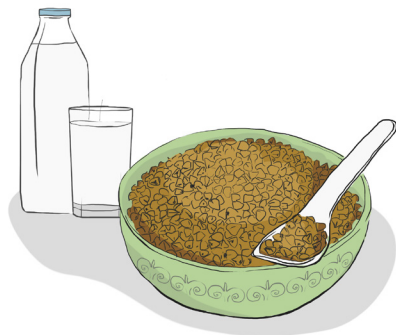
94

Энергетическая
плотность
(ккал/грамм)

0,94



7. КАША ГРЕЧНЕВАЯ



- гречневая крупа – 10,0
 - молоко – 100,0
 - масло сливочное – 5,0
 - вода – 200,0
- Выход – 100,0

Крупу перебрать, слегка подсушить на сковороде в жарочном шкафу или на плите, всыпать в кипящую воду и варить 1 час. Затем добавить сырое молоко и продолжать варку при слабом кипении еще 2-3 минуты. В готовую кашу положить масло и тщательно перемешать.

Химический состав

Энергия (ккал)
в 100 граммах

116

Энергетическая
плотность
(ккал/грамм)

1,16



8. КАША ПШЕННАЯ С ТЫКВОЙ



Химический состав	
Энергия (ккал) в 100 граммах	Энергетическая плотность (ккал\грамм)
177	1,77

- пшено – 25,0
- тыква – 50,0
- молоко – 100,0
- вода – 200,0
- масло сливочное – 5,0

Выход – 120,0

Сварить пшенную кашу. Очистить тыкву от корок и семян, нарезать ломтиками и сварить, добавив воды до мягкости в закрытой посуде. Разваренную тыкву протереть через сито. Полученное пюре смешать с готовой кашей, затем, помешивая, проварить в течение 5-10 минут. При подаче положить сливочное масло и хорошо перемешать. Кашу с тыквой можно приготовить также из риса, пшеничной или манной крупы.



БЛЮДА ДЛЯ ПРИКОРМА ИЗ ОВОЩЕЙ, КРУП, МЯСА

МЯСНЫЕ/РЫБНЫЕ ПЮРЕ, ФРИКАДЕЛЬКИ,
ПАРОВЫЕ КОТЛЕТЫ



1. ПЮРЕ ИЗ МЯСА



- мясо сырое – 140,0
- растительное масло – 5,0
- бульон костный – 82,0

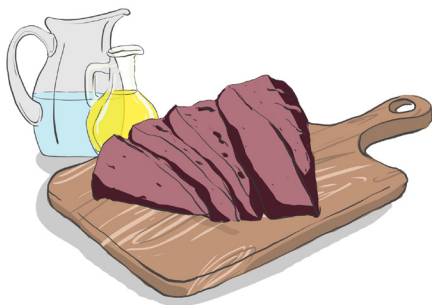
Выход: 100,0

Мясо (нежирная говядина, баранина или конина) тщательно промыть в проточной воде, очистить от пленок. Нарезать небольшими кусочками, залить водой и отварить до готовности. Остывшее мясо провернуть дважды через мясорубку, протереть через мелкое сито, добавить бульон, довести до кипения, влить растительное масло. Затем все тщательно перемешать, снять с огня.

Химический состав	
Энергия (ккал) в 100 граммах	Энергетическая плотность (ккал/грамм)
218	2,18



2. ПЮРЕ ИЗ ПЕЧЕНИ



Химический состав	
Энергия (ккал) в 100 граммах	Энергетическая плотность (ккал/грамм)
148	1,48

- печень – 100,0
- вода – 50,0
- молоко – 30,0
- масло растительное – 5,0

Выход: 100,0

Говяжью (телячью) печень промыть в проточной воде, снять пленку, вырезать желчные протоки, нарезать мелкими кусочками, слегка обжарить в сливочном масле, добавить воду и тушить в духовке 7-10 минут в закрытой кастрюле. Охлажденную печень пропустить дважды через мясорубку, протереть через сито, добавить горячее молоко, довести до кипения. В готовое пюре добавить растительное масло, тщательно перемешать.



3. КОТЛЕТА МЯСНАЯ ИЛИ ТЕФТЕЛИ ПАРОВЫЕ



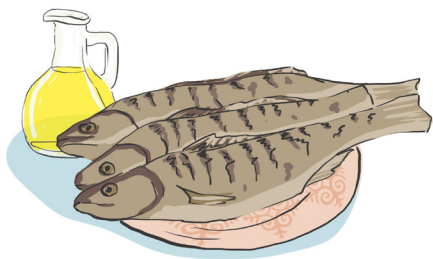
- мясо сырое – 120,0
 - хлеб пшеничный – 5,0
 - масло растительное – 5,0
- Выход: 100,0

Химический состав	
Энергия (ккал) в 100 граммах	Энергетическая плотность (ккал/грамм)
201	2,01

Мясо очищают от пленок, жира, пропускают через мясорубку, добавляют размоченный в холодной воде хлеб (лучше сухари), вторично пропускают через мясорубку, добавляют немного воды, хорошо взбивают и разделяют котлеты. Их укладывают на противень или сковородку, смазанную маслом, подливают немного холодного бульона, прикрывают крышкой и тушат в духовом шкафу до готовности.



4. ТЕФТЕЛИ ИЗ РЫБЫ



- рыба (треска) – 120,0
 - хлеб пшеничный – 20,0
 - масло растительное – 8,0
- Выход: 100,0

Рыбу (филе) судака, щуки или сома освободить от кожи, пропустить вместе с размоченным в холодной воде хлебом через мясорубку, добавить растительное масло, взбить миксером. Из полученной массы сформовать небольшие шарики, уложить их в посуду, наполовину залить водой и поставить в духовой шкаф или на очень медленный огонь на 20-30 минут.

Химический состав

Энергия (ккал)
в 100 граммах

195

Энергетическая
плотность
(ккал/грамм)

1,95



БЛЮДА ИЗ ОВОЩЕЙ, КРУП С ДОБАВЛЕНИЕМ МЯСА

1. ПЕЧЕНЬ С РИСОМ



- печень – 57,0 г.
- молоко – 34,0
- масло растительное – 10,0
- рис – 7,0
- бульон мясной – 10,0

Выход: 100,0

Приготовить пюре из печени, как указано в рецепте №2. Рис очистить, тщательно промыть несколько раз, положить в кастрюлю, залить холодной водой (1 стакан) с добавлением одной чайной ложки растительного масла и варить до тех пор, пока рис не сделается мягким. В пюре из печени добавить отварной рис, мясной бульон, тщательно перемешать, довести до кипения, влить растительное масло.

Химический состав

Энергия (ккал)
в 100 граммах

183

Энергетическая
плотность
(ккал/грамм)

1,83



2. ПЕЧЕНЬ С КАРТОФЕЛЕМ



- печень – 57,0
 - картофель – 37,0
 - молоко – 34,0
 - растительное масло – 5,0
- Выход: 100,0

Приготовить пюре из печени, как указано в рецепте №2. Картофель тщательно вымыть щеткой и удалить глазки, очистить, отварить до готовности в небольшом количестве воды, протереть в горячем виде через сито, добавить горячее молоко, хорошо взбить, довести до кипения. В пюре из печени добавить картофельное пюре, тщательно размешать, довести до кипения. Готовое блюдо заправить растительным маслом.



3. ПЕЧЕНЬ С МОРКОВЬЮ И РИСОМ



- печень – 45,0
- рис – 34,0
- масло растительное – 5,0
- морковь – 54,0
- молоко – 30,0
- бульон мясной – 10,0
- Выход: 100,0

Приготовить пюре из печени, как указано в рецепте №2. Морковь тщательно вымыть щеткой, очистить, нарезать кусочками, залить кипящей водой так, чтобы она прикрывала овощ. Варить на слабом огне до готовности в течение 30 минут. Горячую морковь протереть через сито, добавить подогретое молоко, кипятить 2-3 минуты. В пюре из печени добавить морковное пюре, отварной рис (см. рецепт №3), мясной бульон, тщательно перемешать, довести до кипения. В готовое пюре добавить растительное масло.



4. МЯСО С ОВОЩАМИ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ



Химический состав	
Энергия (ккал) в 100 граммах	Энергетическая плотность (ккал/ грамм)
226	2,26

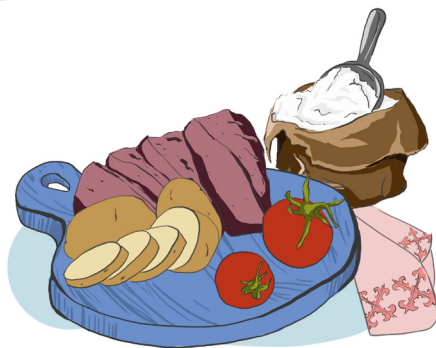
- говядина – 49,0
- картофель – 14,0
- морковь – 7,0
- кабачки – 11,0
- тыква – 12,0
- зеленый горошек – 9,0
- молоко – 10,0
- масло растительное – 5,0
- рис – 8,0
- мука пшеничная – 23,0
- бульон мясной – 15,0

Выход: 100,0

Приготовить пюре из говядины, как указано в рецепте №1. Все овощи промыть щеткой, очистить, нарезать небольшими кусочками, положить в кастрюлю с небольшим количеством воды. Когда овощи прокипят в течение 10 минут, добавить очищенный, крупно нарезанный картофель и варить до готовности (30 минут). Горячие овощи протереть через сито, добавить горячее молоко, довести до кипения. Отварить рис (рецепт №3). Смешать пюре из говядины, овощное пюре, отварной рис, мясной бульон и довести до кипения. В готовое пюре добавить растительное масло.



5. ПЕЧЕНЬ С ОВОЩАМИ



- печень говяжье – 24,0
- картофель – 14,0
- морковь – 12,0
- молоко – 10,0
- масло сливочное – 5,0
- масло растительное – 5,0
- рис – 13,0
- томат-пюре 12% – 3,0
- мука пшеничная – 2,0
- бульон мясной – 40,0

Выход: 100,0



Сварить пюре из печени и риса, как указано в рецептах №2, 3. Морковь промыть щеткой, очистить, нарезать небольшими кусочками, положить в кастрюлю с небольшим количеством воды. Когда морковь прокипит в течение 10 минут, добавить очищенный, крупно нарезанный картофель и довести до готовности (30 минут). Горячие овощи протереть через сито, добавить горячее молоко, довести до кипения. Смешать пюре из печени, овощное пюре, отварной рис, мясной бульон, смешанную со сливочным маслом муку пшеничную и кипятить 2-3 минуты. В готовое пюре добавить растительное масло.



6. КУРИЦА С ОВОЩАМИ



- мясо курицы – 92,0
- картофель – 14,0
- морковь – 19,0
- молоко – 10,0
- масло сливочное – 5,0
- рис – 3,0
- мука пшеничная – 2,0
- бульон мясной – 30,0

Выход: 100,0

Сварить бульон из куриного мяса. Сваренное мясо курицы пропустить дважды через мясорубку, положить в бульон, добавить овощное пюре, отварной рис (см. рецепт №3) и смешанную со сливочным маслом муку. Хорошо перемешать, кипятить в течение 2-3 минут, добавить горячее молоко и довести до кипения.

Химический состав

Энергия (ккал)
в 100 граммах

Энергетическая
плотность
(ккал/грамм)

293

2,93



БЛЮДА ДЛЯ ПРИКОРМА ИЗ ОВОЩЕЙ И КРУП



1. КАБАЧКИ С МОЛОКОМ



- кабачки – 30,0
- молоко – 60,0
- масло сливочное – 5,0
- мука пшеничная – 7,0
- масло растительное – 5,0

Выход: 100,0

Кабачки очистить от кожицы и семян, вымыть, нарезать мелкими кусочками, залить кипятком, варить под плотно закрытой крышкой до готовности. Кабачки протереть через сито, добавить горячее молоко, смешанную со сливочным маслом муку, довести до кипения. В готовое пюре добавить растительное масло.

Химический состав

Энергия (ккал)
в 100 граммах

138

Энергетическая
плотность
(ккал/грамм)

1,38



2. ТЫКВА С МАННОЙ КРУПОЙ



- тыква – 74,0
 - молоко – 30,0
 - масло растительное – 5,0
 - крупа манная – 3,0
- Выход: 100,0

Тыкву очистить от кожицы и семян, вымыть, нарезать мелкими кусочками, залить кипятком, варить под плотно закрытой крышкой 30 минут. После этого всыпать крупу, налить горячее молоко и продолжать тушить еще в течение 30-40 минут. В готовую тыкву, тушеную с манной крупой, добавить растительное масло и довести до кипения.



3. МОРКОВЬ С РИСОМ



- морковь – 50,0
- рис – 7,0
- молоко – 40,0
- растительное масло – 5,0

Выход: 100,0



Морковь тщательно вымыть щеткой, очистить, нарезать кусочками. Положить морковь в посуду, залить кипятком. Варить в закрытой посуде на слабом огне в течение 30 минут, изредка помешивая и подливая понемногу воду, чтобы морковь не пригорела. Рис очистить, перебрать, промыть несколько раз. После чего положить в кастрюлю, залить холодной водой, добавить одну чайную ложку растительного масла и варить до тех пор, пока рис не станет мягким. Горячую морковь протереть через сито, добавить подогретое молоко, отварной рис, довести до кипения.



4. ТЫКВА С РИСОМ



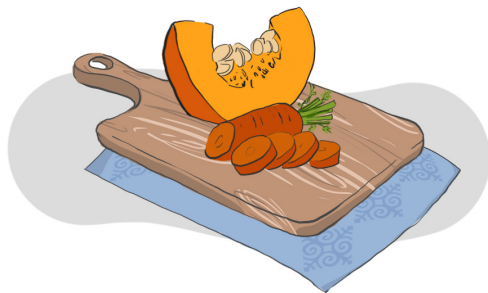
- тыква – 70,0
 - молоко – 30,0
 - масло растительное – 5,0
 - рис – 13,0
- Выход: 100,0

Тыкву очистить от кожицы и семян, вымыть, нарезать мелкими кусочками, залить кипятком, варить под плотно закрытой крышкой до готовности. Сварить рис, как указано в рецепте №3. Тыкву протереть через сито, добавить горячее молоко, отварной рис и довести до кипения. В слегка остывшее пюре положить растительное масло.

Химический состав	
Энергия (ккал) в 100 граммах	Энергетическая плотность (ккал/грамм)
115	1,15



5. ТЫКВА С МОРКОВЬЮ



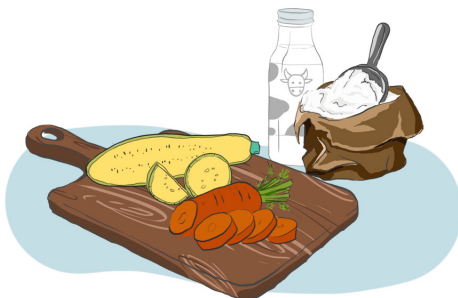
- Тыква – 60,0
 - Молоко – 50,0
 - Морковь – 60,0
- Выход: 100,0

Все овощи промыть щеткой, очистить, нарезать небольшими кусочками, положить в кастрюлю с небольшим количеством кипятка, варить в закрытой посуде в течение 30 минут. Затем протереть их горячими через сито, добавить горячее молоко, довести до кипения.

Химический состав	
Энергия (ккал) в 100 граммах	Энергетическая плотность (ккал/грамм)
58	0,58



6. КАБАЧКИ С МОРКОВЬЮ



- кабачки – 30,0
- морковь – 20,0
- молоко – 50,0
- масло сливочное – 5,0
- мука пшеничная – 8,0

Выход: 100,0

Все овощи промыть щеткой, очистить, нарезать небольшими кусочками, положить в кастрюлю с небольшим количеством воды, варить в закрытой посуде в течение 30 минут. Горячие овощи протереть через сито, добавить горячее молоко, смешанную со сливочным маслом муку, довести до кипения. В готовое блюдо добавить масло сливочное.

Химический состав	
Энергия (ккал) в 100 граммах	Энергетическая плотность (ккал/грамм)
95	0,95



7. ПЮРЕ ОВОЩНОЕ



Химический состав	
Энергия (ккал) в 100 граммах	Энергетическая плотность (ккал/грамм)
152	1,52

Морковь, кабачки или тыкву, репчатый лук промыть щеткой, очистить, нарезать небольшими кусочками, положить в кастрюлю с небольшим количеством воды. Когда овощи прокипят в течение 10 минут, добавить очищенный, крупно нарезанный картофель и варить до готовности (30 минут). Горячие овощи протереть через сито, добавить горячее молоко, смешанную со сливочным маслом муку, довести до кипения. В готовое пюре положить растительное масло и размешать так, чтобы пюре получилось без комков.

- картофель – 30,0
- морковь – 20,0
- кабачки или тыква – 20,0
- лук репчатый – 5,0
- зеленый горошек – 5,0
- молоко – 30,0
- масло растительное – 5,0
- сливочное масло – 5,0
- мука пшеничная – 7,0

Выход: 100,0



8. ОВОЩИ С РИСОМ



- картофель – 23,0
- морковь – 19,0
- лук репчатый – 5,0
- петрушка – 0,7
- молоко – 45,0
- растительное масло – 5,0
- рис – 3,0
- тыква – 20,0
- сливочное масло – 4,0
- мука пшеничная – 2,0
- томат-пюре, 12% – 10,0

Выход: 100,0

Приготовить пюре из овощей, как указано в рецепте №7. Сварить рис, как указано в рецепте №3. Горячие овощи протереть через сито, добавить смешанную со сливочным маслом муку, отварной рис, горячее молоко, довести до кипения. В готовое, чуть остывшее пюре добавить растительное масло.



9. ОВОЩНОЕ АССОРТИ «ОСЕННЕЕ»



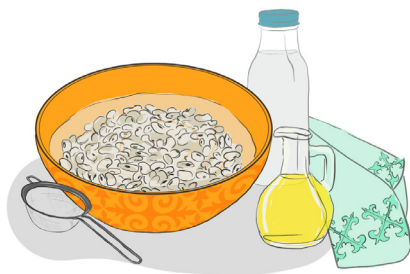
Приготовить пюре из овощей, как указано в рецепте №7. Горячие овощи протереть через сито, добавить воду и довести до кипения. В готовое блюдо добавить растительное масло.

- картофель – 20,0
- морковь – 20,0
- свекла – 28,0
- капуста – 24,0
- томатная паста, 30% – 0,5
- масло растительное – 2,0
- вода – 60,0

Выход: 100,0



10. ПЮРЕ ИЗ ФАСОЛИ



- фасоль белая – 50,0
- молоко – 150,0
- масло растительное – 5,0
- вода – 600,0

Выход: 100,0

Фасоль перебрать, промыть, положить в кастрюлю с горячей водой и варить в закрытой посуде на слабом огне, пока не станет мягкой. Разваренную фасоль протереть через сито, убрать кожуру, добавить кипяченое молоко и варить в течение 5 минут. В готовое блюдо добавить растительное масло. Для приготовления пюре лучше употреблять фасоль белую, т. к. цветная фасоль придает пюре темную окраску.

Химический состав

Энергия (ккал)
в 100 граммах

Энергетическая
плотность
(ккал/грамм)

136

1,36



11. КАРТОФЕЛЬ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ



- картофель – 90,0
- горошек зеленый консервированный – 40,0
- масло растительное – 5,0
- молоко – 50,0

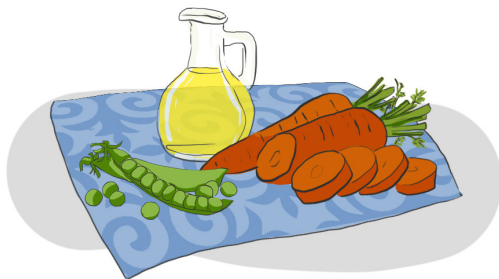
Выход: 100,0

Картофель тщательно промыть щеткой, очистить, отварить до готовности. Протереть горячий картофель через сито. Добавить горячее молоко, постепенно размешивая. Консервированный зеленый горошек прокипятить вместе с отваром, откинуть на дуршлаг, смешать с картофельным пюре, прокипятить. В пюре положить растительное масло.

Химический состав	
Энергия (ккал) в 100 граммах	Энергетическая плотность (ккал/грамм)
152	1,52



12. МОРКОВЬ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ



- морковь – 80,0
- горошек зеленый консервированный – 30,0
- мука пшеничная – 5,0
- масло сливочное – 5,0
- молоко – 50,0

Выход: 100,0

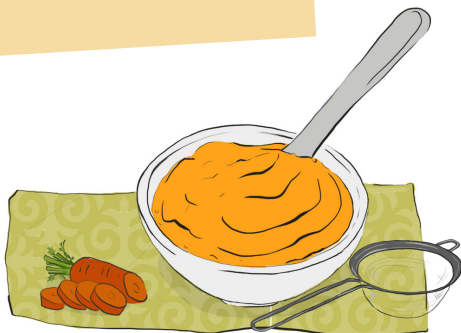
Мытую морковь очистить от кожицы, нарезать мелкими кубиками, положить в кастрюлю с водой, закрыть крышкой и варить до тех пор, пока не станет мягкой. Затем добавить зеленый горошек, залить горячим молоком, положить небольшие кусочки масла, смешанные с мукой, и, помешивая, прокипятить 8-10 минут.

Химический состав	
Энергия (ккал) в 100 граммах	Энергетическая плотность (ккал/грамм)
125	1,25



БЛЮДА ДЛЯ ПРИКОРМА ИЗ ОВОЩЕЙ

1. ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ



- морковь – 130,0
- Выход: 100,0

Морковь тщательно вымыть щеткой, очистить, нарезать кусочками. Положить овощ в посуду, залить кипятком. Варить в закрытой посуде на слабом огне в течение 30 минут, изредка помешивая и подливая понемногу воду, чтобы морковь не пригорела. Горячую морковь протереть через сито.



2. ПЮРЕ ИЗ ТЫКВЫ

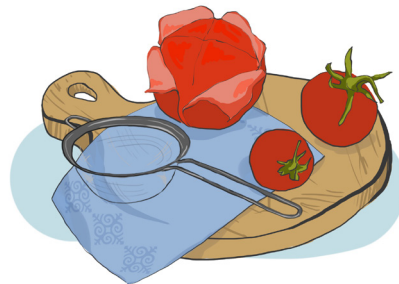


- Тыква – 120,0
- Выход: 100,0

Химический состав	
Энергия (ккал) в 100 граммах	Энергетическая плотность (ккал/грамм)
25	0,25

Тыкву очистить от кожицы и семян, нарезать мелкими кусочками, залить кипятком, варить под плотно закрытой крышкой до готовности. Горячую тыкву протереть через сито.

3. ТОМАТЫ ПРОТЕРТЫЕ



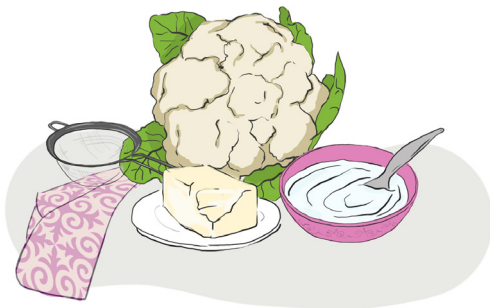
- помидоры – 115,0
- Выход: 100,0

Химический состав	
Энергия (ккал) в 100 граммах	Энергетическая плотность (ккал/грамм)
20	0,2

Спелые, без пятен помидоры вымыть, обдать кипятком, разрезать на четыре части, протереть ложкой из нержавеющей стали через сито, отделяя кожицу.



4. ПЮРЕ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ



- капуста цветная – 150,0
- мука пшеничная – 5,0
- масло сливочное – 5,0
- молоко – 50,0

Выход: 100,0

Кочан капусты разрезать на части, промыть несколько раз в холодной воде, положить в крутой, чуть подсоленный кипяток и варить. Когда капуста станет мягкой, откинуть ее на дуршлаг и дать полностью стечь отвару. В миске или глубокой тарелке перемять капусту столовой вилкой так, чтобы она приняла вид мелкозернистой каши. После этого положить капусту в кастрюлю с кипящим молоком, прибавить маленькими кусочками сливочное масло, стертая мукой, и, непрерывно помешивая, прокипятить.

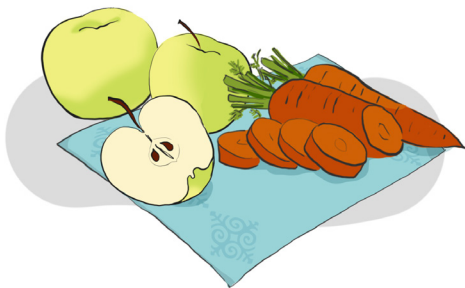
Химический состав	
Энергия (ккал) в 100 граммах	Энергетическая плотность (ккал/грамм)
116	1,16



ФРУКТОВО-ОВОЩНЫЕ ПЮРЕ



1. МОРКОВЬ С ЯБЛОКАМИ



- морковь – 70,0
- яблоки свежие – 50,0

Выход: 100,0

Морковь тщательно вымыть щеткой, очистить, нарезать кусочками. Положить овощ в посуду, залить кипятком. Варить в закрытой посуде на слабом огне в течение 30 минут, изредка помешивая и подливая понемногу воду, чтобы морковь не пригорела. Спелые, без пятен яблоки тщательно вымыть, обдать кипятком, снять тонким слоем кожицу. Протереть на мелкой терке морковь и яблоки.

Химический состав

Энергия (ккал)
в 100 граммах

Энергетическая
плотность
(ккал/грамм)

44

0,44



2. МОРКОВЬ С ТЫКВОЙ И ЯБЛОКАМИ



- морковь – 50,0
- тыква – 20,0
- яблоки свежие – 40,0
- растительное масло – 5,0

Выход: 100,0

Морковь и тыкву тщательно вымыть щеткой, очистить, нарезать кусочками. Положить овощи в посуду, залить кипятком. Варить в закрытой посуде на слабом огне в течение 30 минут, изредка помешивая. Спелые, без пятен яблоки тщательно вымыть, добавить к овощам и продолжать варку в течение 10 минут. После этого протереть овощи и яблоки, довести их до кипения. В остывшее пюре добавить растительное масло.

Химический состав

Энергия (ккал)
в 100 граммах

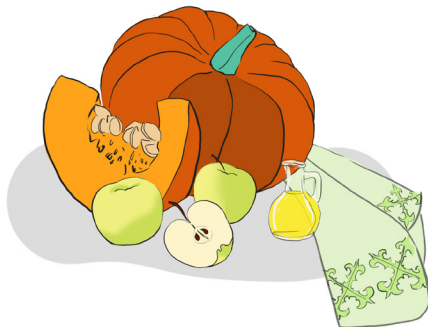
82

Энергетическая
плотность
(ккал/грамм)

0,82



3. ТЫКВА С ЯБЛОКАМИ



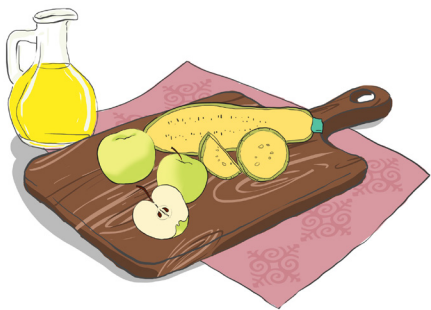
- тыква – 60,0
 - яблоки свежие – 50,0
 - растительное масло – 5,0
- Выход: 100,0

Тыкву и яблоки очистить от кожицы и семян, вымыть и нарезать ломтиками. Залить тыкву водой и варить в закрытой посуде до мягкости, затем добавить яблоки и продолжать варку 10 минут. После этого протереть тыкву и яблоки, прокипятить. В слегка остывшее пюре добавить растительное масло.

Химический состав	
Энергия (ккал) в 100 граммах	Энергетическая плотность (ккал/грамм)
78	0,78



4. КАБАЧКИ С ЯБЛОКАМИ



- кабачки – 60,0
- яблоки свежие – 60,0
- растительное масло – 5,0

Выход: 100,0

Кабачки, яблоки очистить от семян и кожицы, промыть холодной водой. Кабачки залить водой и варить в закрытой посуде до мягкости, затем добавить яблоки и продолжать варку 10 минут. После этого протереть кабачки и яблоки и прокипятить. В слегка остывшее пюре положить растительное масло.

Химический состав

Энергия (ккал)
в 100 граммах

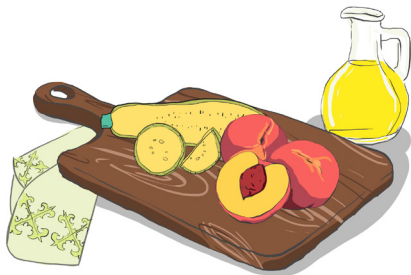
Энергетическая
плотность
(ккал/грамм)

84

0,84



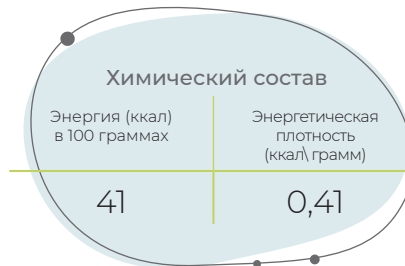
5. КАБАЧКИ С ПЕРСИКАМИ



- кабачки – 60,0
- персики свежие – 65,0

Выход: 100,0

Кабачки промыть холодной водой, очистить, нарезать мелкими кусочками, залить кипятком, варить под плотно закрытой крышкой до готовности. Овощи протереть через сито, довести до кипения. Спелые персики тщательно вымыть, снять тонким слоем кожицу, натереть на мелкой терке. Смешать пюре из кабачков и персиков.



6. СВЕКЛА С ЯБЛОКАМИ



- свекла – 80,0
- яблоко свежее – 50,0
- масло растительное – 5,0
- молоко – 20,0

Выход: 100,0

Свеклу тщательно вымыть и, не очищая от кожуры, сварить в воде до мягкости, затем очистить от кожицы, обдать кипятком и пропустить через мясорубку или натереть на терке. Яблоки разрезать на четыре части, удалить семечки и натереть. Прибавить к яблочному пюре измельченную свеклу, молоко, все смешать и прокипятить.

Химический состав

Энергия (ккал)
в 100 граммах

109

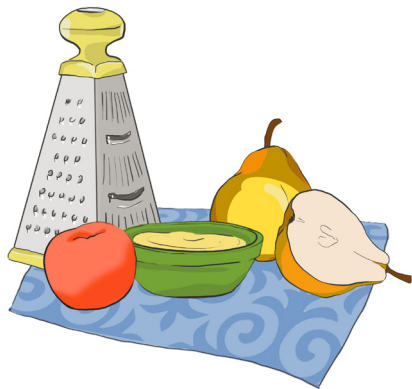
Энергетическая
плотность
(ккал/грамм)

1,09



ФРУКТОВЫЕ ПЮРЕ

1. ПЮРЕ ИЗ ЯБЛОК (ГРУШ)



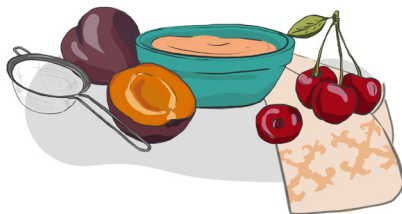
- яблоки (груши) – 125,0

Выход: 100,0

Спелые, без пятен яблоки (груши) тщательно вымыть, обдать кипятком, снять тонким слоем кожицу, натереть на мелкой терке.



2. ПЮРЕ ИЗ ВИШНИ (СЛИВЫ)



- вишни (сливы) – 125,0
- Выход: 100,0

Спелые вишни (сливы) перебрать, промыть в проточной воде, обдать кипятком, удалить косточки, протереть ложкой из нержавеющей стали через сито, отделяя кожицу. Если плоды кислые, то можно добавить сахар по вкусу.

3. ПЮРЕ ИЗ СУШЕНЫХ АБРИКОСОВ (ИЛИ ЯБЛОК)



- абрикосы сушеные или яблоки – 100,0
 - вода – 200,0
- Выход: 100,0

Сушеные абрикосы или яблоки промыть два-три раза в теплой воде, положить в посуду, залить холодной водой и оставить для набухания на 3-5 часов. Затем варить фрукты в той же воде в закрытой посуде, пока они не станут мягкими. Готовые фрукты протереть через сито.



СОКИ НАТУРАЛЬНЫЕ

1. СЛИВОВЫЙ



Химический состав

Энергия (ккал)
в 100 граммах

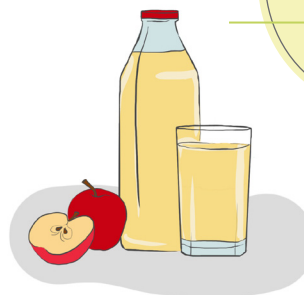
50

Энергетическая
плотность
(ккал/грамм)

0,5

- слива свежая – 125,0
- Выход: 100,0

2. ЯБЛОЧНЫЙ



Химический состав

Энергия (ккал)
в 100 граммах

55

Энергетическая
плотность
(ккал/грамм)

0,55

- яблоки свежие – 130,0
- Выход: 100,0

Сливы перебрать, тщательно промыть, обдать кипятком, освободить от косточек. Выжать сок с помощью соковыжималки или через стерильную марлю.

Свежие яблоки без пятен вымыть, обдать кипятком, очистить от кожуры и семян, натереть на терке. Выжать сок с помощью соковыжималки или через стерильную марлю (сок отжимают путем надавливания ложкой из нержавеющей стали или серебряной или фаянсовым пестиком в марлевый мешочек).



3. ВИШНЕВО-ЧЕРЕШНЕВЫЙ



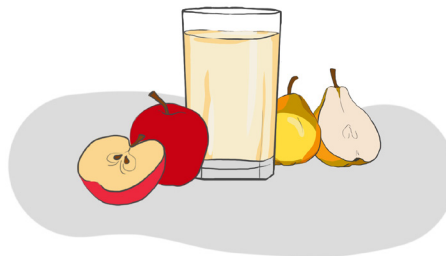
- вишня свежая – 70,0
- черешня свежая – 70,0

Выход: 100,0

Химический состав	
Энергия (ккал) в 100 граммах	Энергетическая плотность (ккал/грамм)
66	0,66

Вишню с черешней перебрать, тщательно промыть, обдать кипятком, освободить от косточек. Выжать сок с помощью соковыжималки или через стерильную марлю.

4. ГРУШЕВО-ЯБЛОЧНЫЙ



- груши свежие – 90,0
- яблоки свежие – 65,0

Выход: 100,0

Химический состав	
Энергия (ккал) в 100 граммах	Энергетическая плотность (ккал/грамм)
63	0,63

Спелые яблоки и груши тщательно вымыть, обдать кипятком, натереть на терке. Выжать сок с помощью соковыжималки или через стерильную марлю.



5. АБРИКОСОВЫЙ



- абрикосы свежие – 125,0

Выход: 100,0

Химический состав	
Энергия (ккал) в 100 граммах	Энергетическая плотность (ккал/грамм)
48	0,48

Отобрать спелые абрикосы, промыть холодной водой, очистить от косточек, выжать сок с помощью соковыжималки.

6. ВИШНЕВЫЙ



- вишня свежая – 125,0

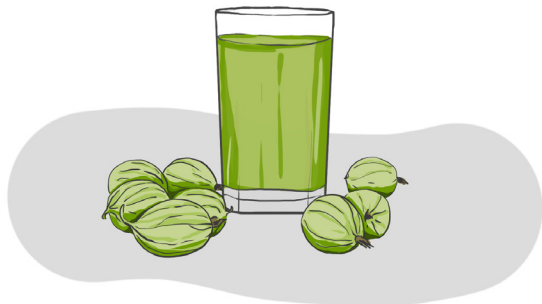
Выход: 100,0

Химический состав	
Энергия (ккал) в 100 граммах	Энергетическая плотность (ккал/грамм)
58	0,58

Вишню промыть, очистить от косточек, выжать сок с помощью соковыжималки.



7. КРЫЖОВНИКОВЫЙ



- крыжовник свежий – 125,0

Выход: 100,0

Химический состав	
Энергия (ккал) в 100 граммах	Энергетическая плотность (ккал/грамм)
37	0,37

Спелый крыжовник очистить от плодоножек, промыть холодной водой, приготовить сок с помощью соковыжималки.

8. КРАСНОСМОРОДИНОВЫЙ



- красная смородина свежая – 125,0

Выход: 100,0

Химический состав	
Энергия (ккал) в 100 граммах	Энергетическая плотность (ккал/грамм)
47	0,47

Красную смородину перебрать, очистить от плодоножек, промыть холодной водой. Выжать сок с помощью соковыжималки.



9. ЧЕРНОСМОРОДИНОВЫЙ



- черная смородина – 125,0

Выход: 100,0

Химический состав	
Энергия (ккал) в 100 граммах	Энергетическая плотность (ккал\грамм)
44	0,44

Черную смородину очистить от плодоножек, промыть холодной водой. Выжать сок с помощью соковыжималки.

10. СЛИВОВО-АБРИКОСОВЫЙ



- слива свежая – 75,0
- абрикосы свежие – 75,0

Выход: 100,0

Химический состав	
Энергия (ккал) в 100 граммах	Энергетическая плотность (ккал\грамм)
59	0,59



11. СЛИВОВО-ВИШНЕВЫЙ



- слива свежая – 75,0
- вишня свежая – 75,0

Выход: 100,0

Химический состав	
Энергия (ккал) в 100 граммах	Энергетическая плотность (ккал/грамм)
65	0,65

12. СЛИВОВО-ВИНОГРАДНЫЙ



- слива свежая – 75,0
- виноград свежий – 65,0

Выход: 100,0

Химический состав	
Энергия (ккал) в 100 граммах	Энергетическая плотность (ккал/грамм)
72	0,72



13. СЛИВОВО-ПЕРСИКОВЫЙ



- слива свежая – 75,0
- персики свежие – 80,0

Выход: 100,0

Химический состав	
Энергия (ккал) в 100 граммах	Энергетическая плотность (ккал/грамм)
63	0,63

14. СЛИВОВО-ЧЕРНОСМОРОДИНОВЫЙ



- слива свежая – 75,0
- черная смородина свежая – 65,0

Выход: 100,0

Химический состав	
Энергия (ккал) в 100 граммах	Энергетическая плотность (ккал/грамм)
53	0,53



15. СЛИВОВО-ЯБЛОЧНЫЙ



- слива свежая – 65,0
- яблоки свежие – 30,0

Выход: 100,0

Химический состав	
Энергия (ккал) в 100 граммах	Энергетическая плотность (ккал/грамм)
57	0,57

16. ЧЕРЕШНЕВО-ВИШНЕВЫЙ



- черешня свежая – 75,0
- вишня свежая – 75,0

Выход: 100,0

Химический состав	
Энергия (ккал) в 100 граммах	Энергетическая плотность (ккал/грамм)
71	0,71



17. ЧЕРЕШНЕВО-СМОРОДИНОВЫЙ



- черешня свежая – 90,0
- черная смородина свежая – 15,0

Выход: 100,0

Химический состав	
Энергия (ккал) в 100 граммах	Энергетическая плотность (ккал/грамм)
62	0,62

18. ЯБЛОЧНО-ВИШНЕВЫЙ



- яблоки – 75,0
- вишня – 65,0

Выход: 100,0

Химический состав	
Энергия (ккал) в 100 граммах	Энергетическая плотность (ккал/грамм)
62	0,62

19. ЯБЛОЧНО-ЧЕРНОСМОРОДИНОВЫЙ



- яблоки – 65,0
- черная смородина – 65,0

Выход: 100,0

Химический состав	
Энергия (ккал) в 100 граммах	Энергетическая плотность (ккал/грамм)
50	0,5

20. ЯБЛОЧНО-КРАСНОСМОРОДИНОВЫЙ



- яблоки – 65,0
- красная смородина – 65,0

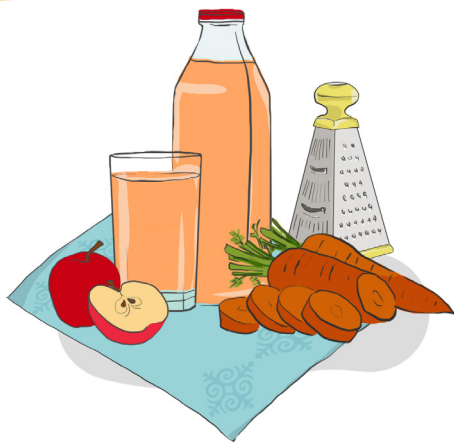
Выход: 100,0

Химический состав	
Энергия (ккал) в 100 граммах	Энергетическая плотность (ккал/грамм)
52	0,52



ПЛОДОВО-ОВОЩНЫЕ СОКИ

21. МОРКОВНО-ЯБЛОЧНЫЙ



- морковь – 95,0
- яблоки – 65,0

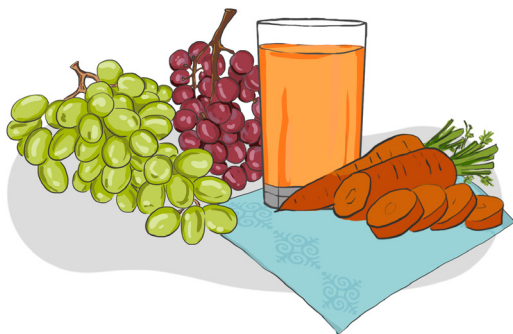
Выход: 100,0

Химический состав	
Энергия (ккал) в 100 граммах	Энергетическая плотность (ккал\грамм)
62	0,62

Морковь очистить щеткой, промыть холодной водой, очистить, обдать кипятком, натереть на терке, выжать сок с помощью соковыжималки или через марлю вперекрутку. Свежие яблоки без пятен вымыть, обдать кипятком, очистить. Выжать сок с помощью соковыжималки или через стерильную марлю. Смешать яблочный и морковный соки.



22. МОРКОВНО-ВИНОГРАДНЫЙ



- морковь – 65,0
- виноград – 70,0

Выход: 100,0

Химический состав	
Энергия (ккал) в 100 граммах	Энергетическая плотность (ккал/грамм)
76	0,76

Морковь очистить щеткой, промыть холодной водой, очистить, обдать кипятком, натереть на терке, выжать сок с помощью соковыжималки или через марлю вперекрутку. Виноград очистить от веточек, промыть холодной водой, обдать кипятком, освободить от косточек, размять ложкой, положить в марлю и выжать сок. Смешать морковный и виноградный соки



23. ТОМАТНО-ЯБЛОЧНЫЙ



- томаты – 110,0

- яблоки – 65,0

Выход: 100,0

Химический состав

Энергия (ккал)
в 100 граммах

47

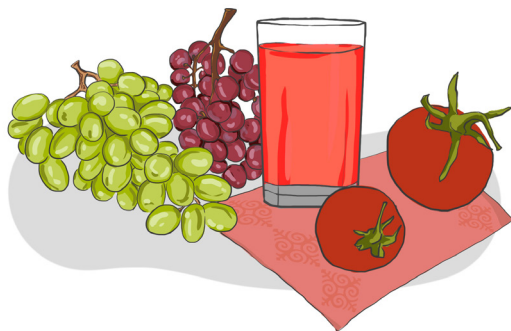
Энергетическая
плотность
(ккал/грамм)

0,47

Спелые помидоры промыть, обдать кипятком, разрезать на четыре части, размять, выжать из них сок через марлю вперекрутку. Свежие яблоки без пятен вымыть, обдать кипятком, очистить. Выжать сок с помощью соковыжималки или через стерильную марлю. Смешать томатный и яблочный соки



24. ТОМАТНО-ВИНОГРАДНЫЙ



- томаты – 110,0
- виноград – 70,0

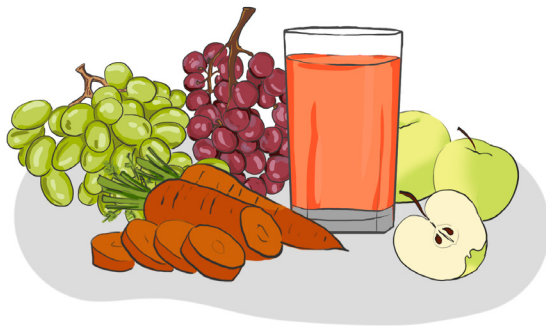
Выход: 100,0

Химический состав	
Энергия (ккал) в 100 граммах	Энергетическая плотность (ккал/грамм)
64	0,64

Спелые помидоры промыть, обдать кипятком, разрезать на четыре части, размять, выжать из них сок через марлю вперекрутку. Виноград очистить от веточек, промыть холодной водой, обдать кипятком, освободить от косточек, размять ложкой, положить в марлю и выжать сок. Смешать томатный и виноградный соки.



25. МОРКОВНО-ПЛОДОВЫЙ СОК



- морковь – 65,0
- яблоки – 50,0
- виноград – 50,0

Выход: 100,0

Химический состав	
Энергия (ккал) в 100 граммах	Энергетическая плотность (ккал\грамм)
75	0,75

Морковь очистить щеткой, промыть холодной водой, очистить, выжать сок с помощью соковыжималки. Смешать морковный, яблочный и виноградный соки.



26. ТЫКВЕННО-АБРИКОСОВЫЙ



- тыква – 65,0
- абрикосы – 65,0

Выход: 100,0

Химический состав

Энергия (ккал)
в 100 граммах

Энергетическая
плотность
(ккал/грамм)

38

0,38

Тыкву промыть холодной водой, очистить, обдать кипятком, выжать сок с помощью соковыжималки. Отобрать спелые абрикосы, промыть, обдать кипятком, отделить от косточек, приготовить сок из мякоти. Смешать тыквенный и абрикосовый соки.



ОВОЩНЫЕ СОКИ

27. ТОМАТНЫЙ



- томаты – 160,0

Выход: 100,0

Химический состав

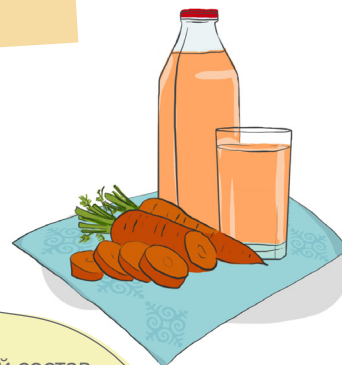
Энергия (ккал)
в 100 граммах

28

Энергетическая
плотность
(ккал/грамм)

0,28

28. МОРКОВНЫЙ



- морковь – 130,0

Выход: 100,0

Химический состав

Энергия (ккал)
в 100 граммах

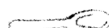
43

Энергетическая
плотность
(ккал/грамм)

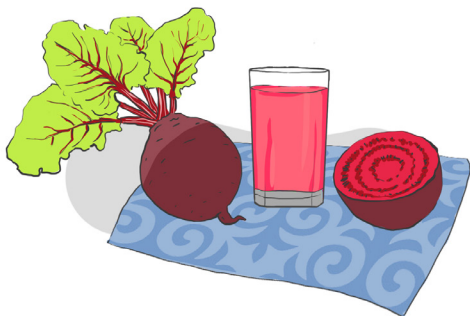
0,43

Спелые, без пятен помидоры вымыть, обдать кипятком, разрезать на четыре части, размять, выжать сок через соковыжималку или стерильную марлю.

Морковь тщательно вымыть щеткой, очистить, обдать кипятком, натереть на мелкой терке, выжать сок через соковыжималку или стерильную марлю вперекрутку.



29. СВЕКОЛЬНЫЙ



- свекла – 140,0

Выход: 100,0

Химический состав	
Энергия (ккал) в 100 граммах	Энергетическая плотность (ккал/грамм)
57	0,57

Свеклу тщательно вымыть щеткой, очистить, обдать кипятком, натереть на мелкой терке, выжать сок через соковыжималку или стерильную марлю вперекрутку.

30. ТЫКВЕННЫЙ



- тыква – 140,0

Выход: 100,0

Химический состав	
Энергия (ккал) в 100 граммах	Энергетическая плотность (ккал/грамм)
29	0,29

Тыкву тщательно вымыть щеткой, очистить от кожуры и семян, обдать кипятком, натереть на мелкой терке, выжать сок через соковыжималку или стерильную марлю вперекрутку.



31. КАПУСТНЫЙ



- капуста белокочанная – 250,0

Выход: 100,0

Химический состав	
Энергия (ккал) в 100 граммах	Энергетическая плотность (ккал/грамм)
16	0,16

Капусту вымыть, очистить, еще раз вымыть, обдать кипятком, тонко нарезать, слегка посолить, подавить ложкой из нержавеющей стали, сложить в марлю или соковыжималку и выдавить сок.



