

50
рецептов
для детей
до 3 лет



Ирина Жук

50 рецептов для детей до 3-х лет

«Автор»

2026

Жук И. А.

50 рецептов для детей до 3-х лет / И. А. Жук — «Автор», 2026

Питание малыша без стресса: вкусно, безопасно, по возрасту Практическое руководство для родителей: 50 проверенных рецептов с указанием возраста, порций, времени приготовления и правил безопасности От автора: как пользоваться книгой Эта книга — не сборник «красивых картинок для инстаграма». Это рабочий инструмент для родителей, у которых на кухне есть 20–30 минут и один голодный малыш. Каждый рецепт построен по одной схеме: Возраст — с какого возраста блюдо подходит; Порция — ориентировочный объём на одного ребёнка; Время — активное и полное время приготовления; Ингредиенты — простые продукты из обычного магазина; Способ приготовления — пошагово, коротко; Важно — техника безопасности и типичные ошибки. Книга охватывает три возрастных этапа:

© Жук И. А., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Питание малыша без стресса: вкусно, безопасно, по возрасту	6
От автора: как пользоваться книгой	7
Часть 0. База: безопасность и принципы	8
0.1. Что нельзя детям до 3 лет	8
0.2. Правила безопасности на кухне	9
0.3. Что должно быть в рационе каждый день (после 1 года)	10
0.4. Как хранить домашнюю еду	11
Часть I. Завтраки (рецепты 1–12)	12
1. Рисовая каша на воде с яблоком	12
2. Овсянка «ленивые хлопья» с грушей	13
3. Каша из гречки с черносливом	14
4. Кукурузная каша с тыквой	15
5. Омлет на пару в силиконовой форме	16
6. Творожная запеканка без сахара с бананом	17
7. Оладьи из кабачка и яблока	18
8. Сырники из творога с грушей	19
Конец ознакомительного фрагмента.	20

Ирина Жук
50 рецептов для детей до 3-х лет
50 рецептов для детей до 3 лет

Питание малыша без стресса: вкусно, безопасно, по возрасту

Практическое руководство для родителей: 50 проверенных рецептов с указанием возраста, порций, времени приготовления и правил безопасности

От автора: как пользоваться книгой

Эта книга — не сборник «красивых картинок для инстаграма». Это рабочий инструмент для родителей, у которых на кухне есть 20–30 минут и один голодный малыш.

Каждый рецепт построен по одной схеме:

•

Возраст

— с какого возраста блюдо подходит;

•

Порция

— ориентировочный объём на одного ребёнка;

•

Время

— активное и полное время приготовления;

•

Ингредиенты

— простые продукты из обычного магазина;

•

Способ приготовления

— пошагово, коротко;

•

Важно

— техника безопасности и типичные ошибки.

Книга охватывает три возрастных этапа:

Этап

Возраст

Основная консистенция

I. Введение прикорма

6–12 мес.

Пюре, густая каша, мягкие кусочки

II. Активное жевание

1–2 года

Мягкие кусочки, котлеты, запеканки

III. Общий стол

2–3 года

Порционная еда, почти как у взрослых

***Главное правило:** любой рецепт — лишь ориентир. Ребёнок ест по аппетиту, а не по граммам в книге.*

Часть 0. База: безопасность и принципы

0.1. Что нельзя детям до 3 лет

Продукт Почему

Мёд

Риск ботулизма у детей до 12 мес.

Цельное коровье молоко как питьё до 12 мес.

Избыток белка и минералов, риск дефицита железа

Соль и сахар в больших количествах

Нагрузка на почки, формирование вкуса

Целые орехи, виноград, крупные куски

Риск удушья

Сырые яйца, сырое мясо и рыба

Инфекционный риск

Колбасы, сосиски, копчёности

Соль, нитриты, риск удушья кусочками

Крепкий чай, кофе, газировка

Кофеин, сахар

Соки в больших объёмах

Сахар, снижение аппетита

Рыба с высоким содержанием ртути (акула, меч-рыба, тунец в больших количествах)

Накопление ртути

0.2. Правила безопасности на кухне

Режем мелко. Виноград — вдоль на 4 части, помидоры черри — на 4 части, орехи — только молотые.

Проверяем температуру. Пробуем еду на запястье, а не губами.

Никогда не оставляем ребёнка одного за едой. Всегда рядом взрослый.

Ребёнок ест сидя. Никакой еды в движении, в машине на ходу, лёжа.

Новый продукт — один за 2–3 дня. Так видно реакцию.

Не заставляем доедать. Насилие с едой формирует расстройства пищевого поведения.

Порядок введения аллергенов: яйцо, рыба, орехи (в виде пасты) вводятся по согласованию с педиатром, особенно при наследственной аллергии.

0.3. Что должно быть в рационе каждый день (после 1 года)

- Овощи и фрукты — 4–5 порций;
- Крупы и картофель — 3–4 порции;
- Мясо, рыба, яйца, бобовые — 2 порции;
- Молочные продукты — 2–3 порции;
- Вода — по потребности, без ограничений.

0.4. Как хранить домашнюю еду

- Готовое блюдо для малыша — в холодильнике не более 24 часов (для рыбы и мяса — 24 часа).
- Замораживать детские порции удобно в силиконовых формочках для льда — идеальный размер 30–50 г.
- Разогревать только один раз, до равномерного горячего состояния, затем остужать.
- Никогда не хранить недоеденную порцию из тарелки — слюна ускоряет размножение бактерий.

Часть I. Завтраки (рецепты 1–12)

1. Рисовая каша на воде с яблоком

Возраст: с 6 мес. · **Порция:** 120–150 г · **Время:** 15 мин

-

Рисовая крупа — 2 ст. л.

-

Вода — 200 мл

-

Яблоко — ½ шт.

-

Сливочное масло — 2 г (необязательно)

Способ: промыть рис, варить 12–15 минут до полной мягкости. Яблоко натереть на мелкой тёрке или запечь и протереть. Соединить, при желании пробить блендером. Остудить до тёплого.

Важно: до 8–9 месяцев консистенция должна быть «стекающей с ложки». Соль и сахар не добавляем.

2. Овсянка «ленивые хлопья» с грушей

Возраст: с 8 мес. · **Порция:** 150 г · **Время:** 10 мин

•

Овсяные хлопья мелкого помола — 3 ст. л.

•

Вода — 180 мл

•

Груша — ½ шт.

Способ: залить хлопья водой, варить 7–8 минут, помешивая. Грушу натереть, добавить в конце. Дать постоять 3 минуты под крышкой.

Важно: овсянка должна быть без комков — если ребёнок давится, пробить блендером.

3. Каша из гречки с черносливом

Возраст: с 9 мес. · **Порция:** 150 г · **Время:** 20 мин

•

Гречка — 2 ст. л.

•

Вода — 200 мл

•

Чернослив (распаренный) — 2 шт.

Способ: гречку промыть, варить 15 минут. Чернослив залить кипятком на 5 минут, мелко нарезать. Смешать, при желании пробить блендером.

Важно: чернослив мягко регулирует стул — хорошее решение при склонности к запорам.

4. Кукурузная каша с тыквой

Возраст: с 8 мес. · **Порция:** 150 г · **Время:** 25 мин

•

Кукурузная крупа мелкая — 2 ст. л.

•

Вода — 200 мл

•

Тыква — 50 г

•

Сливочное масло — 2 г

Способ: тыкву нарезать, отварить или запечь до мягкости, протереть. Кукурузную крупу варить в воде 15–20 минут, помешивая. Соединить с тыквой.

Важно: кукурузная каша варится дольше других — не оставляйте её без присмотра, пригорает.

5. Омлет на пару в силиконовой форме

Возраст: с 12 мес. (яйцо — по согласованию с педиатром, часто с 8–9 мес. в виде желтка)

· **Порция:** 1–2 шт. · **Время:** 15 мин

-

Яйцо — 1 шт.

-

Молоко — 2 ст. л.

-

Масло сливочное — для формы

Способ: взбить яйцо с молоком, перелить в смазанную форму, готовить на пару 10–12 минут.

Важно: до 1 года — только желток, хорошо проваренный. Никаких сырых яиц.

6. Творожная запеканка без сахара с бананом

Возраст: с 1 года · **Порция:** 2 порции · **Время:** 40 мин

•

Творог (5–9%) — 200 г

•

Банан — 1 шт.

•

Яйцо — 1 шт.

•

Манка — 2 ст. л.

•

Молоко — 3 ст. л.

Способ: смешать всё блендером, дать манке набухнуть 10 минут. Вылить в форму, запекать при 180 °С 25–30 минут.

Важно: банан полностью заменяет сахар. Проверяйте готовность деревянной шпажкой.

7. Оладьи из кабачка и яблока

Возраст: с 1 года · **Порция:** 8–10 шт. · **Время:** 20 мин

•

Кабачок — 1 небольшой

•

Яблоко — 1 шт.

•

Яйцо — 1 шт.

•

Мука — 4–5 ст. л.

Способ: кабачок и яблоко натереть, слегка отжать. Смешать с яйцом и мукой, жарить на антипригарной сковороде с каплей масла по 2–3 минуты с каждой стороны.

Важно: оладьи должны быть мягкими внутри, не сухими. Подавать тёплыми, разрезанными на кусочки.

8. Сырники из творога с грушей

Возраст: с 1,5 лет · **Порция:** 6–8 шт. · **Время:** 20 мин

•

Творог — 200 г

•

Груша — 1 шт.

•

Яйцо — 1 шт.

•

Мука — 3 ст. л.

•

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.