

Илья Мельников

**Сбалансированное питание  
детей дошкольного  
возраста**



Питаемся правильно

**Илья Мельников**

**Сбалансированное питание  
детей дошкольного возраста**

«Мельников И.В.»

2012

## **Мельников И. В.**

Сбалансированное питание детей дошкольного возраста /  
И. В. Мельников — «Мельников И.В.», 2012 — (Питаемся правильно)

ISBN 978-5-457-22523-7

«Еда ребенка этого возраста должна быть уравновешенной, разнообразной, вкусно приготовленной и поданной в привлекательной форме. Необходимо учитывать все составные части пищи соответственно возрастным потребностям. Для правильного развития ребенка в его рацион вводятся витамины и минеральные соли. Если правила составления рациона соблюдаются, дополнительной потребности в витаминах не возникает...»

ISBN 978-5-457-22523-7

© Мельников И. В., 2012

© Мельников И.В., 2012

## Содержание

Блюда для дошкольников	5
Рецепты блюд для дошкольников	6
Супы	6
Каша и изделия из круп	10
Конец ознакомительного фрагмента.	12

# Илья Мельников

## Сбалансированное питание детей дошкольного возраста

### Блюда для дошкольников

В этом возрасте все полезно молоко. Ежедневно ребенок 3,5–5-летнего возраста должен выпивать 500 мл.

Еда ребенка этого возраста должна быть уравновешенной, разнообразной, вкусно приготовленной и поданной в привлекательной форме. Необходимо учитывать все составные части пищи соответственно возрастным потребностям. Для правильного развития ребенка в его рацион вводятся витамины и минеральные соли. Если правила составления рациона соблюдаются, дополнительной потребности в витаминах не возникает. Дети не нуждаются в большом количестве соли. Их суточная норма равна в этом возрасте 8 г, т. е. половине нормы взрослого.

Увеличивается объем первого блюда – он становится равным примерно 180–200 мл на порцию. Растущему организму требуется энергия, поэтому наряду с другими источниками углеводов сахар занимает не самую последнюю позицию – 50–60 г в день, это допустимая норма. Расширяется рацион ребенка: включаются соленые и жареные блюда, приправы, чеснок.

Меню дошкольника можно представить в следующем виде:

*Завтрак:*

Каша гречневая – 250 г, ненатуральный кофе с молоком – 200, хлеб с маслом – 60 г.

*Обед:*

Салат свекольный с добавлением растительного масла – 50 г, суп на бульоне – 250 г, котлета мясная – 80 г, картофель отварной – 100 г, соленый огурец, компот из сухофруктов, хлеб пшеничный – 25 г.

*Полдник:*

Кефир – 200 г, печенье – 35 г, яблоко – 75 г.

*Ужин:*

Творожная запеканка (творог, крупа манная, яйцо, масло сливочное, сахар, молоко), морковь тертая с сахаром – 60 г, молоко – 150 г, хлеб пшеничный – 30 г.

В целом этот режим питания можно взять за основу, ежедневно меняя кашу на рисовую, овсяную, манную, салат тоже должен быть из разных овощей. Два раза в неделю необходимо давать рыбу, ежедневно – мясо, 1 яйцо.

Большинство детей посещает детские сады, и им надо приготовить ужин. Учитывая предпочтения вашего ребенка, вы можете приготовить ему разнообразные блюда, желательно молочные, овощные и фруктовые. Чтобы избежать повторения блюд и продуктов, даваемых ребенку в детском саду, необходимо знать меню детского сада.

Во многих семьях за питанием детей дошкольного возраста начинают следить менее тщательно. В результате этого могут возникать нарушения аппетита. Этому способствуют игры, особенно на улице, возможность «перехватить» пирожок, бутерброд, пряник в промежутках между официальными приемами пищи. Снижают аппетит сладкие фруктовые соки и напитки, которые дают детям вместо воды. Борьба с нарушением аппетита можно только строго соблюдая режим питания и порядок подачи блюд.

## Рецепты блюд для дошкольников

### Супы

#### Суп-пюре из фасоли

Ингредиенты:

0,5 ст. фасоли, 10 г сушеных грибов, 1 луковица, 1 ст. ложка нарезанных корней (петрушки, сельдерея, пастернака), 1 ст. ложка муки, 1 ст. ложка масла, 1 ст. молока.

Приготовление:

Сварить грибной бульон. Фасоль промыть и сварить отдельно в небольшом количестве воды. Перед окончанием варки в фасоль положить поджаренные корни, лук и прокипятить 10–15 минут, после чего протереть через сито. Муку слегка поджарить, развести бульоном и добавить в протертую фасоль. Влить остальной грибной бульон, молоко, масло, размешать и дать закипеть.

При подаче в тарелки с супом положить нарезанные грибы.

#### Суп из фасоли с колбасой

Ингредиенты:

300 г мяса с костью, 100 г сала, 100 г колбасы, 200 г фасоли, 2–3 картофелины, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 луковица, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 зубок чеснока, соль.

Приготовление:

Промытую и залитую водой на ночь фасоль сварить в этой же воде, не подсаливая. Из мяса и овощей сварить бульон (овощи добавить в мясной бульон позже). Сало нарезать кубиками, пожарить на нем мелко нарезанный лук, добавить муку, перемешать, спассеровать, положить полученную заправку в кипящий бульон, добавить сваренную фасоль, затем картофель, нарезанный крупными кубиками, и варить 15–20 мин. За 5 мин до окончания варки суп посолить, опустить в него нарезанную кубиками или брусочками колбасу, поджаренную на сливочном масле или жире. Готовый суп заправить растолченным чесноком и нарезанной зеленью петрушки (можно сушеной).

#### Суп-гуляш

Ингредиенты:

50 г свинины, 50 г говядины, 2 головки лука, 0,5 ст. ложки томатной пасты, 1 ст. ложка жира, 2 картофелины, тмин, уксус, 2 ст. бульона из костей (или просто воды), перец, соль, растительное масло.

Приготовление:

В глубокой кастрюле разогреть растительное масло, положить мелко нарезанный лук и тушить до светло-золотистого цвета. Прибавить нарезанное кубиками мясо, поперчить, влить немного воды и тушить до мягкости, в небольшом количестве бульона (воды) развести томатную пасту и влить в кастрюлю. Довести все до кипения, прибавить нарезанный кубиками картофель и тмин. Суп варить на слабом огне еще 20–25 мин, добавить по вкусу соль, уксус и подавать на стол.

#### Суп молочный с тефтелями

Ингредиенты:

350 г картофеля, 150 г репы, 0,5 головки чеснока, 1 л молока, соль по вкусу.

Приготовление:

Картофель и репу натереть на терке, отжать сок. Картофельный и репный жмых смешать, посолить, сформовать из этой массы тефтели и отварить их в молоке. Запускать тефтели в молоко в момент его закипания.

### **Суп с вермишелью**

Ингредиенты:

250 г вермишели, 1 морковь, 1 луковица, 1 петрушка, 1 ст. ложка масла, зелень, соль.

Приготовление:

В кипящую воду всыпать вермишель. За 10 мин до окончания варки супа положить в него пассерованные овощи, а готовый суп посыпать зеленью.

### **Суп куриный**

Ингредиенты:

500 г курицы, 1 лавровый лист, 1 щепотка майорана, 2 шт. гвоздики, 100 г ячневой крупы, коренья, соль.

Приготовление:

Курицу опустить в воду и сварить с крупно нарезанными кореньями для супа. Добавить майоран, гвоздику, лавровый лист, время от времени помешивая и удаляя шумовкой образовавшуюся на поверхности пену. Варить бульон в течение этого времени, после чего засыпать ячневую крупу или овсяные хлопья. Варить до готовности курицы. Когда она будет готова, вынуть их из супа, отделить мясо от костей и нарезать крупными кусками. Коренья также вынуть из супа и протереть через сито. Бульон процедить и положить в него нарезанное мясо и овощное пюре. Подать суп горячим, с мелко нарезанными гренками.

### **Бульон с фрикадельками из гусиной печени**

Ингредиенты:

Печень гусиная, 1 яйцо, 50 г маргарина, 5 ст. ложек молотых сухарей, 1 луковица, перец, соль, зелень петрушки.

Приготовление:

Чтобы приготовить фарш для фрикаделек, лук мелко нарезать, обжарить на маргарине, добавить нарезанную гусиную печень, предварительно замоченную в молоке, обжарить. Затем печень с луком пропустить через мясорубку, добавить яйцо, сухари, перец, соль, перемешать. Из приготовленного фарша сформовать шарики, обвалять их в муке и опустить в подсоленный кипяток на 10 мин. Отваренные фрикадельки разложить по тарелкам, залить горячим бульоном, приготовленным накануне, всыпать нарезанную зелень.

### **Борщ с плавленым сыром**

Ингредиенты:

4 свёклы, 200 г капусты, 1 морковь, 1 луковица, 2 ст. ложки масла, 4 ст. л. сметаны, перец, соль, 100 г плавленого сыра, 2 ст. ложки зеленого лука, 1 ст. ложка томат-пасты.

Приготовление:

Свеклу, морковь, белокочанную капусту и репчатый лук нарезать соломкой, добавить томатную пасту, сливочное масло, залить небольшим количеством воды и тушить 4–5 мин, тушеные овощи залить горячей водой, добавить нарезанный кусочками плавленый сыр, молотый перец, соль и проварить еще 2–3 мин. Подавать со сметаной и зеленым луком.

### **Суп-пюре из салата**

Ингредиенты:

800 г зеленого салата, 8 ст. ложек масла, 2 ст. ложки муки, 5 ст. молока, 1 стакан сливок.

#### Приготовление:

Отобранные и промытые листья салата на 2 мин опустить в кипяток, откинуть на сито, дать стечь воде, пропустить через мясорубку с частой сеткой. Отдельно в кастрюле слегка поджарить муку с 2 ст. ложками масла, развести горячим молоком, вскипятить, смешать с салатом и варить 15–20 мин. Затем добавить по вкусу соль, масло, влить в конце стакан горячего молока или сливок и размешать. К супу на тарелке подать гренки.

#### **Щавельник**

##### Ингредиенты:

1,5 л бульона, 250 г говядины, 2 картофелины, 250 г щавеля, 2 яйца, сметана.

##### Приготовление:

Сварить мясной бульон. В готовый бульон положить нарезанную картошку. Как только картошка будет готова, туда положить мелко нарезанный щавель и проварить все вместе 2–3 мин.

При подаче на стол в тарелку положить измельченные вареные яйца и сметану.

#### **Суп из свекольных листьев**

##### Ингредиенты:

3 пучка молодой свеклы с листьями, 2 моркови, 2 ст. ложки нарезанного укропа, 3 огурца, 2 яйца, 1 ст. ложка лимонного сока, 1/2 стакана сметаны, 1 л кефира, 1/2 л воды.

##### Приготовление:

Молодые свекольные листья отделить от черешков. Черешки нарезать кубиками, свеклу – соломкой, добавить лимонный сок, залить горячей водой, прогреть на огне 2–3 мин, после чего настаивать 15–20 мин, затем охладить. Свекольные листья и черешки, сваренные вкрутую рубленые яйца, нарезанные соломкой свежие огурцы залить кефиром, разведенным холодной водой, посолить. Подавать окрошку со сметаной и укропом.

#### **Свекольник с крапивой**

##### Ингредиенты:

400 г свеклы с ботвой, 4 ст. ложки крапивы, 4 ст. ложки сметаны, 4 ст. ложки растительного масла, 2 луковицы, 1 морковь, 2 ст. ложки зелени кинзы, 1 ст. ложки томата-пасты, перец, соль.

##### Приготовление:

Свеклу, морковь, репчатый лук нарезать соломкой, черешки свеклы – кубиками. К овощам добавить рубленые листья свеклы, влить горячую воду. Смесь довести до кипения, добавить перец, соль и охладить. В тарелку положить рублевую крапиву, залить свекольник, добавить сметану и зелень кинзы.

#### **Суп литовский**

##### Ингредиенты:

500 мл кефира, 370 мл воды, 120 г свеклы, 100 г огурцов, маленькая луковица, 1 яйцо, укроп, соль.

##### Приготовление:

Взбить охлажденный кефир и добавить в него холодную кипяченую воду, нарезать тонкой соломкой свеклу, ломтиками огурцы, мелкими дольками лук. Растереть с солью лук и мелко нарезанный укроп. Залить овощи кефиром с водой – суп почти готов. «Почти» – потому что к нему вместо хлеба следует подавать горячую отварную картошку, посыпанную укропом, а в каждую тарелку положить еще дольку вареного яйца.

### **Суп-пюре томатный**

Ингредиенты:

200 г телячьих костей, 100 г помидоров, немного лука-порея, 1 ст. ложка измельченного лука репчатого, 1 ст. ложка тертой репы, 1 ст. ложка измельченного сельдерея, 1 ч. ложка сахара, 75 г молока, 2 помидора, 1 ч. ложка с горкой масла сливочного, 3 горошины черного перца, 3 г сока лимонного, зелень, перец, соль, молоко по вкусу.

Приготовление:

Телячьи кости порубить, промыть, залить холодной водой и варить около 2 ч. После этого в бульон следует добавить тертую репу, мелко рубленый сельдерей, репчатый лук. Посолить бульон и поставить на медленный огонь на 1 ч. В конце варки добавить перец. Когда бульон будет готов, процедить его, положить нарезанные помидоры, лук-порей, зелень и припустить в течение 40 мин. После этого овощи протереть вместе с отваром через сито, вновь довести до кипения, заправить горячим молоком, добавить сахар, лимонный сок, соль и проварить, слегка помешивая, до образования однородной массы.

### **Суп крестьянский**

Ингредиенты:

1,5 л воды или бульона, 400 г капусты, 500 г картофеля, морковь, 100 г лука, 25 г петрушки, 100 г помидоров.

Приготовление:

Нарезать небольшими кусочками капусту, картофель, морковь, петрушку, лук, отварить в кипящей воде или бульоне (15–20 мин). Причем сначала положить в кипяток капусту, затем картофель и в самом конце предварительно обжаренные на свином сале или масле морковь, петрушку, лук. За 5 мин до конца варки положить в суп свежие помидоры (если они есть) или томат-пюре. Подавать на стол со сметаной и зеленью.

### **Борщ «Летний»**

Ингредиенты:

1,5 л воды (бульона), 100 г капусты, 60 г свеклы, 60 г картофеля, 30 г моркови, 30 г помидоров, 30 г кабачков, 1 луковица, 1 сладкий перец, 1 ст. ложка зеленого горошка, 1 ст. ложка бобов, 1 ст. ложка фасоли, 5 листиков щавеля и свекольной ботвы, сметана, чеснок, лимонная кислота.

Приготовление:

Овощи вымыть и очистить. Капусту тонко шинковать, картофель, сладкий перец нарезать соломкой, измельчить помидоры, щавель и зелень. Натереть на крупной терке морковь, кабачок, большую часть свёклы. Остальную свеклу натереть на мелкой терке. Лук и морковь обжарить на растительном масле. Сложить все подготовленные овощи (кроме свеклы, натертой на крупной терке), залить кипящей водой, добавить лавровый лист, пряности и проварить все около 5 мин. Затем снять кастрюлю с огня, завернуть в несколько слоев газеты, укутать на 1,5–2 ч. Крупно натертую свеклу в небольшом количестве воды с сахаром положить в борщ, еще раз все вместе довести до кипения. В последний момент добавить нарезанную зелень, лимонную кислоту. Оставить на 30 мин настаиваться. Подавать со сметаной и давленным чесноком.

## Каши и изделия из круп

### **Манная каша «Пальчики оближешь»**

Ингредиенты: 100 г манной крупы, 200 г молока, 300 г воды, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 ст. ложка сахара, щепотка соли.

Приготовление:

Манную крупу надо разогреть на сковороде вместе со сливочным маслом до легкого пожелтения, но не дать ей подгореть. Затем залить смесью воды с молоком. Заливать надо прямо на сковороде, и поэтому лучше брать глубокую эмалированную. После заливки быстро размешать и дать прокипеть две-три минуты, а затем плотно закрыть крышкой и так выдерживать до полного разбухания. Добавить сахар, щепотку соли, сливочное масло.

### **Каша манная с ревенем**

Ингредиенты:

300 г ревеня, 200 г манной крупы, 0,5 л молока, 1 ч. ложка сливочного масла, 200 г сахара, лимонная цедра, ванилин, соль.

Приготовление:

На молоке сварить манную кашу, добавив в нее масло, сахар и соль. Ревень помыть, нарезать кубиками. Из сахара и 0,5 ст. воды сварить сироп, положить в него ревеня, лимонную цедру, ванилин и варить на слабом огне, пока ревеня не станет прозрачным. Манную кашу разложить на блюдца, сверху положить ревеня, украсить десерт ягодами и подать.

### **Крокеты из манной крупы**

Ингредиенты:

2 ст. ложки манной крупы, 2 ч. ложки молотых сухарей. 10 г сливочного масла, 10 г сыра, 1 ст. воды; 1 яйцо, 1 ст. ложка сметаны, соль.

Приготовление:

Сварить густую кашу на воде, дать ей немного остыть, затем смешать с сырым желтком и 1 ч. ложкой тертого неострого сыра, затем охладить. Эту кашу разделить на небольшие шарики (крокеты, смочить их в белке, обвалить в просеянных сухарях и обжарить на масле. Подавать со сметаной.

### **Рисовые оладьи с яблоками**

Ингредиенты:

160 г риса, 350 г молока, 350 г яблок, 2 яйца, 60 г сливочного масла, 40 г сахара.

Приготовление:

Рис перебрать и помыть. Сварить молочную рисовую кашу, охладить и добавить тертые яблоки, сахар, яичные желтки перемешать и осторожно ввести взбитый белок. На разогретую сковороду ложкой выложить приготовленную массу и жарить оладьи до золотистого цвета. Подать на стол Горячими, полив маслом или сметаной.

### **Оладьи из овсяных хлопьев с яблоками**

Ингредиенты:

300 г яблок, 200 г овсяных хлопьев, 1/4 л молока, 2 яйца, 50 г сливочного масла или маргарина, 50 г сахара для оладий, 80 г – для посыпки, 120 г сметаны.

Приготовление:

Овсяные хлопья залить кипящим молоком и оставить на 1 ч. в закрытой посуде. Очищенные яблоки нарезать мелкими кубиками, пересыпать сахаром и дать настояться.

В охлажденные овсяные хлопья добавить яичные желтки, соль и тщательно перемешать. Осторожно ввести взбитые белки. Из полученной массы столовой ложкой, предварительно смоченной в воде, выкладывать на разогретую сковороду, смазанную жиром, оладьи. Сверху на каждую – приготовленные яблоки, разравнивая и покрывая массой из овсяных хлопьев. Обжарить с обеих сторон. Подать к столу со сметаной или посыпать сахарным песком.

## **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.