



МАРИЯ ИВАНОВА

ВКУСНО МАЛЫШАМ

УЧИМСЯ ГОТОВИТЬ
ДЛЯ ПРИВЕРЕД

55

РЕЦЕПТОВ
ДЛЯ ДЕТЕЙ
ОТ 1 ГОДА

Готовь и восхищай! Кулинарные хиты в удобном формате

Мария Иванова

**Вкусно малышам. Учимся
готовить для приверед. 55
рецептов для детей от 1 года**

«ЭКСМО»

2025

УДК 641.55
ББК 36.997

Иванова М. Г.

Вкусно малышам. Учимся готовить для приверед. 55 рецептов для детей от 1 года / М. Г. Иванова — «Эксмо», 2025 — (Готовь и восхищай! Кулинарные хиты в удобном формате)

ISBN 978-5-04-245142-3

Книга многодетной мамы Марии Ивановой «Вкусно малышам» адресована современным заботливым и сознательным родителям, ценящим здоровье ребенка и свое время. Рецепты автора уже полюбили почти 60 тысяч подписчиков ее страниц в социальных сетях. Богатый кулинарный путь, доскональное знание детской психологии и физиологии, шикарные фото, красота сервировки, продуманность во всем неизменно приносят успех блюдам по рецептам Марии. Причем не только у малышей, хотя книга прежде всего для родителей детей от года и старше. Здесь много привычной с детсадовского возраста классики: борщи, молочный суп, множество видов котлет, овощные салаты, омлеты, сырники, печенье, мармелад и даже мороженое. Но в каждом рецепте есть нюансы, превращающие его в актуальный эксклюзив: из тыквы предлагается готовить модный крем-суп, в омлет — добавить наиболее полезный творог, фарш становится суфле, а мороженое делается без сахара. И все рецепты при этом простые и бюджетные. Они помогут сэкономить немало родительского времени и денег для самого ценного — общения с детьми. Рецепты из разных разделов (салаты, первые, вторые, творожные блюда, выпечка, десерты) можно компоновать бесконечно, к восторгу малышей, составляя все новые и новые варианты полезного и красивого завтрака, обеда, полдника или ужина. А теплый, человечный и немного олдскульный стиль автора точно придется по вкусу опытным родителям. В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

УДК 641.55

ББК 36.997

ISBN 978-5-04-245142-3

© ИВАНОВА М. Г., 2025

© ЭКСМО, 2025

Содержание

От автора	7
Салаты	8
Салатик с кукурузой	8
Конец ознакомительного фрагмента.	10

Мария Григорьевна Иванова
Вкусно малышам
Учимся готовить для приверед
55 рецептов для детей от 1 года

Моим детям

Полине, Никите и Юлиане

© Мария Иванова, текст и фото, 2025

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

От автора

Привет! Давайте знакомиться. Меня зовут Мария. Я мама троих детей.

Я всегда внимательно относилась к питанию своей семьи. С введения первой ложки прикорма меня волновали вопросы правильного и сбалансированного питания моих детей. Как приготовить быстро, вкусно и полезно? Я много читала на эту тему, искала рецепты, подстраивала их под свои задачи, адаптировала для малышек, записывала и собирала в свою кулинарную книгу, а потом пришла идея делиться своими рецептами с такими же мамочками, как я.

Так появился мой блог [mimikota_detki](#).

Я люблю не только полезно и вкусно готовить, но и красиво сервировать, чтобы ребенок настроился на трапезу с удовольствием.

В эту книгу вошли основные блюда, которые придутся по вкусу не только малышам, но и замечательно подойдут их мамам, стремящимся питаться правильно. Многие рецепты давно стали любимыми блюдами в нашей семье. Надеюсь, они станут такими же любимыми и в ваших семьях. Буду рада получить отзывы и комментарии.



Салаты

Салатик с кукурузой



Ингредиенты:

Яблоко – 0,5 шт.

Огурец средний – 1 шт.

Кукуруза – 1/4 стакана

Заправка: сметана или натуральный йогурт

Выход: 3–4 детские порции

Приготовление:

Яблоко и огурец очищаем от кожицы (у яблока удаляем сердцевину) и нарезаем небольшими кубиками или натираем на крупной терке. Добавляем кукурузу.

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.