

detkityumen.ru

## Бульоны и супы для детей



Где готовим?

Плита

Ингредиенты:

Приготовление:

**БУЛЬОНЫ И СУПЫ** для детей от 6 месяцев до года!

**ТОП 9 СУПОВ:**

- 1) Бульон из мяса или курицы.
- 2) Суп-пюре овощной.
- 3) Суп картофельный протертый.
- 4) Суп-пюре из моркови и риса.
- 5) Суп-пюре из цветной капусты и кабачков.
- 6) Суп рисовый протертый.
- 7) Суп-пюре из печени.
- 8) Суп-пюре из мяса.
- 9) Суп-пюре из курицы.

Бульон из мяса или курицы.

Говядина нежирная или куриное мясо — 10 г

Вода — 400 мл

Корень петрушки — 5 г

Морковь — 10 г

лук — 5 г

Соль

Говяжье мясо промываем в холодной воде, очищаем от пленок и срезаем жир и режим небольшими кусочками. Подготовленное мясо помещаем в кастрюлю и заливаем холодной водой. Бульон следует варить на медленном огне около 2 часов, периодически помешивая и снимая образующуюся при кипении пену.

Уже в готовый бульон добавляем соль, мелко порезанный лук, морковь, корень петрушки, затем, закрыв крышкой кипятим еще 5-10 минут. Готовый бульон процеживаем через ситечко или марлю, сложенную вдвое, снимаем сверху плавающий жир и снова кипятим.

Такой мясной бульон можно давать ребенку как отдельное блюдо, заправив протертыми овощами или с гренками или на этом бульоне можно приготовить супы из круп и овощей.

Аналогично готовится и куриный бульон.

Суп-пюре овощной.

Капуста — 20 г  
Картофель — 20 г  
Морковь — 10 г  
Вода — 100 мл  
Молоко — 50 мл  
Масло сливочное — 5 г  
Соль

Очищенные морковь, картофель, белокочанную или цветную капусту тщательно промываем в проточной воде и мелко нарезаем. Затем подготовленные овощи помещаем в кастрюлю, заливаем водой и на медленном огне варим до готовности. Горячие готовые овощи протираем через мелкое сито вместе с отваром, добавляем горячее кипяченое молоко, сливочное масло и соль, и, тщательно все перемешав, опять доводим до кипения — готовое блюдо можно давать малышу.

Суп картофельный протертый.

Картофель — 200 г  
Вода — 200 мл  
Молоко — 100 мл  
Масло сливочное — 5 г  
Сок морковный — 5 мл  
Соль

Очищенный картофель, тщательно промываем, мелко нарезаем и, поместив в кастрюлю, заливаем холодной водой. Варим картофель до готовности на небольшом огне, регулярно помешивая. Затем сливаем отвар в отдельную посуду, а готовый картофель протираем через мелкое сито. В полученное картофельное пюре добавляем слитый отвар, молоко, соль и, тщательно все перемешав, опять доводим до кипения. В готовое блюдо можно по желанию добавить сливочное масло или морковный сок.

Суп-пюре из моркови и риса.

Молоко — 50 мл  
Рис — 25 г  
Морковь — 100 г  
Масло сливочное — 5 г  
Сахар  
Соль

Хорошо очищенную и промытую морковь режем маленькими кусочками и, положив в кастрюлю, заливаем

кипятком, добавив сливочное масло и сахар, и, закрыв крышкой, доводим до кипения. Затем добавляем рис и варим суп в течение 45-50 минут, периодически помешивая. Уже отваренные морковь и рис протираем через сито, а в полученное пюре добавляем горячее молоко, доводя блюдо до желаемой густоты. Затем по вкусу добавляем соль и снова кипятим. В готовый суп по желанию можно добавить сливочное масло.

Суп-пюре из цветной капусты и кабачков.

Кабачки — 100 г  
Цветная капуста — 100 г  
Яйцо (желток) — ? шт  
Вода — 200 мл  
Масло сливочное — 5 г  
Соль

Очищенную и промытую цветную капусту мелко режем на кусочки. Кабачки очищаем от кожицы и также мелко нарезаем. Подготовленные овощи укладываем в кастрюлю, заливаем кипятком и, накрыв крышкой, варим до готовности. Овощной отвар сливаем в отдельную посуду, а отваренные овощи протираем через мелкое сито. Затем протертое пюре из кабачков и цветной капусты разбавляем оставленным нами овощным отваром, добавляем по вкусу соль и снова кипятим. В уже готовое блюдо добавляем мелко нарезанный желток и сливочное масло.

Суп рисовый протертый.

Рис — 10 г  
Молоко — 150 мл  
Вода — 200 мл  
Масло сливочное — 3 г  
Сахар  
Соль

Хорошо промытый перебранный рис всыпаем в кипящую воду и варим до готовности. Затем, отбросив рис, протираем его через сито и разбавляем горячим молоком, по вкусу добавив сахар и соль, и снова ставим на огонь до вскипания. В готовый суп добавляем сливочное масло.

Суп-пюре из печени.

Печень — 50 г  
Булка — 50 г  
Овощной отвар — 200 мл  
Молоко — 50 мл  
Яйцо (желток) — ? шт  
Масло сливочное — 5 г  
Соль

Печень хорошо промываем в холодной воде, удаляем с нее пленки и пропускаем через мясорубку, добавив булку, замоченную в молоке, и желток. Полученную массу хорошо перемешиваем и протираем через мелкое сито. Затем уже готовую массу опускаем в кипящий овощной отвар и варим в течение 10-15 минут, добавив в конце соль. В уже готовое блюдо добавляем сливочное масло.

Суп-пюре из мяса.

Мясо — 100 г

Бульон мясной — 100 мл  
Морковь — 20 г  
Лук — 5 г  
Корень петрушки — 10 г  
Мука — 10 г  
Соль

Сырое мясо хорошо промываем и дважды пропускаем через мясорубку. В кастрюле доводим до кипения уже готовый мясной бульон, добавляем перекрученный фарш и пшеничную муку, предварительно разведенную в воде, уже подготовленные мелко нарезанные морковь, лук и коренья петрушки. Всю эту массу тщательно перемешиваем, солим и доводим до кипения. Мясной суп варим 25-30 минут, затем протираем через мелкое сито и снова доводим до кипения. Блюдо готово.

Суп-пюре из курицы.

Куриное мясо — 70 г  
Куриный бульон — 200 мл  
Молоко — 50 мл  
Лук — 5 г  
Корень петрушки — 5 г  
Мука — 5 г  
Масло сливочное — 5г  
Соль

Варим бульон из мяса курицы, добавив нарезанный лук и коренья петрушки. Затем уже готовое отваренное мясо дважды пропускаем через мясорубку и высыпаем в кипящий бульон, заправив его смешанной с маслом мукой. Далее добавляем молоко, соли и снова доводим до кипения. Суп-пюре из курицы для Вашего малыша готов.

06.04.2014

[tygra](#)

Адрес на сайте «Детки!» [detkityumen.ru/recipe/86/](http://detkityumen.ru/recipe/86/)