

Серия «Код питания»

Александра Ситнова

**Меню
для всей семьи.
Просто и полезно**



Издательство АСТ
Москва

УДК 641.55

ББК 36.997

С41

Все права защищены.

Ни одна часть данного издания не может быть воспроизведена или использована в какой-либо форме, включая электронную, фотокопирование, магнитную запись или иные способы хранения и воспроизведения информации, без предварительного письменного разрешения правообладателя.

Ситнова, Александра Викторовна.

С41 Меню для всей семьи. Просто и полезно / А.В. Ситнова. — Москва : Издательство АСТ : Кладезь, 2023. — 272 с. — (Код питания).

ISBN 978-5-17-153489-9

Александра Ситнова – нутрициолог, сертифицированный специалист по питанию детей, автор популярного блога, курсов по питанию детей и книг о детском питании.

В новой книге Александра делится простыми и быстрыми рецептами, которые подходят для всей семьи.

В книге вы найдете 5 готовых меню на неделю:

- обычное меню
- вегетарианское
- безмолочное
- безглютеновое
- без использования яиц.

Даже если у вас аллергия, вы можете есть вкусно и разнообразно!

Как рационально подходить к составлению списка покупок, чтобы каждый продукт использовался, а не залеживался в холодильнике?

Как планировать рацион так, чтобы он был не только полезным, но и разнообразным?

Как правильно хранить продукты и использовать замороженные и сушеные овощи и фрукты в своем рационе?

Ответы на эти вопросы вы найдете в книге.

УДК 641.55

ББК 36.997

ISBN 978-5-17-153489-9

© Ситнова А.В., текст, 2023

© ООО «Издательство АСТ», 2023

Содержание

От автора	4
Меню на неделю и список покупок.....	5
Календарь сезонных овощей и фруктов	10
Готовое меню на неделю.....	18
Хранение продуктов и готовой еды	38
Памятка по хранению продуктов и готовых блюд.....	40
Замораживание продуктов и готовой еды.....	72
Сушка овощей и фруктов.....	78

РЕЦЕПТЫ

ЗАВТРАКИ	82
БЛЮДА ИЗ ЯИЦ	96
БЫПЕЧКА, БЛИНЫ, ОЛАДЬИ	108
Выпечка	108
Блины.....	120
Панкейки	122
Сырники	124
Оладьи	125
ПЕРЕКУСЫ	133
Роллы и лепешки с начинкой.....	133
Начинки для бутербродов	145
СУПЫ	148
ОСНОВНЫЕ БЛЮДА	180
Блюда из мяса	180
Птица	185
Блюда из рыбы и морепродуктов.....	190
Вегетарианские блюда.....	195
Соусы для пасты	222
Лазаньи.....	227
Запеканки и пироги	235
САЛАТЫ	243
СМУЗИ	269

От автора

Мы живем в мире, в котором нам не хватает 24 часов в сутках, чтобы все успеть. Мы мало спим, едим на ходу или, не отвлекаясь от работы, забегаем в магазин по пути домой и готовим что-то на скорую руку. При этом почти каждый родитель хочет, чтобы питание детей было разнообразным, а семья собиралась за столом без гаджетов и обсуждала, как прошел день, в лучших традициях романтических фильмов.

У современной мамы нет времени планировать покупки и меню, у нее нет времени на разговоры о еде. Отчасти поэтому так много детей едят с мультиками: это способ не тратить такие ценные минуты на разговоры вроде: «Я не хочу кашу, я хотел омлет». Это возможность чуть дольше поспать, быстро накормить и отвести в детский сад или школу.

Если вы смотрите на мам в социальных сетях, которые все успевают, чьи дети всегда умыты, на столе ужин из трех блюд, а в доме чистота, и думаете, что у вас так никогда не получится (а может, и не нужно это вообще?), то эта книга для вас.

Благодаря ей вы научитесь планировать меню быстро и делать покупки точно, не тратить деньги на продукты, которые так и испортятся в дальнем углу холодильника. Ваши завтраки, обеды и ужины станут разнообразными, и вам больше не придется тратить часы на поиски новых рецептов и проверку их на съедобность. Каждый из этих рецептов выверен и опробован тысячами мам в разных странах.

Меню на неделю и список покупок

Одна из причин низкого разнообразия рационов — незапланированные приемы пищи. Мы готовим из того, что есть под рукой, покупаем по привычному списку, не планируем меню, и в результате создается ощущение, что каждый день мы едим одно и то же. И вы на самом деле едите одно и то же.

Вы боитесь пробовать новые рецепты, потому что из последних пяти попыток семья поела с удовольствием только однажды. Вам не хочется переводить продукты впустую и выбрасывать деньги в мусорное ведро.

Когда вы планируете меню, вы уменьшаете отходы: покупаете только то, что нужно на неделю. Планирование помогает избежать спонтанных покупок, когда вы заходите в магазин и у вас «разбегаются глаза». Собрав свою корзину без плана и без списка, вы зачастую не можете сложить все купленное в некий набор блюд: не хватает то одного, то другого.

Такая стратегия помогает планировать и долгосрочные покупки, например, консервы, замороженные продукты, крупы. Зная, что вы готовите гречку один раз в неделю, вы не станете покупать пять килограммов, а купите один или два, чтобы хватило на месяц или полтора. Долгосрочные покупки — консервы, замороженные овощи, фрукты — помогают вам достичь гибкости в питании семьи. Когда в вашем доме есть продукты длительного хранения, вы можете приготовить больше разных блюд, чем если используете только свежие овощи и фрукты.

• 5

Начните планировать меню на неделю, и вы увидите, что ваш рацион станет заметно разнообразнее уже через месяц.

- ✓ Начните с овощей и фруктов. Попробуйте запланировать на каждый день не менее 10 разных овощей и фруктов. Это может быть 5 овощей и 5 фруктов, только овощи в какой-то день или только фрукты, это могут быть зелень и ягоды. Главное — не меньше 10 видов. Это поможет вам не думать, какие овощи поставить на стол, и не покупать привычные помидоры, огурцы и перец изо дня в день. Не нужно брать 70 видов овощей и фруктов, чтобы обеспечить в каждый из дней уникальность. Вы можете комбинировать 15–20 видов в течение недели, почти не повторяясь.

- ✓ Запланируйте зерновые в каждый прием пищи. Половину отведите цельному зерну: крупам как гарниру, цельнозерновым макаронам или хлебу из необработанной муки. Постарайтесь, чтобы в течение дня на вашем столе были 6–8 видов зерновых. Например, попробуйте варить каши из смешанных круп, не бойтесь хлопьев «5 злаков» или многозернового хлеба. Зерновые в каждый прием пищи — это залог сытости всей вашей семьи.
- ✓ Запланируйте один вегетарианский день в неделю, когда вы не будете есть мясо и рыбу, а оставите только бобовые, орехи, яйцо и молочные продукты. Включите в этот день 2–3 вида бобовых в ваше меню. Вы также можете не планировать полностью вегетарианский день, а включать блюда с бобовыми 2–3 раза в неделю в один из приемов пищи. Это поможет вам есть больше бобовых.
- ✓ Запланируйте 2–3 приема пищи в неделю, включающих рыбу или морепродукты. Не обязательно делать рыбный день, вы можете совмещать рыбу и мясо в один день.
- ✓ Планируя мясные блюда, отдавайте предпочтение белому мясу, а также постному красному мясу. Не нужно отказываться от свинины или баранины, но стоит дополнять их другими видами животного белка.
- ✓ Добавьте 2–3 порции молочных продуктов в день. Например, молоко в кашу, сыр на бутерброд и йогурт или кисломолочный напиток в один из перекусов.

После того, как вы составите список продуктов, которые хотели бы съесть, можно переходить к созданию блюд. По аналогии с гардеробом, собрав гардеробную капсулу, вы можете формировать из нее образы. Не имея капсулы и запланированных образов, вы будете каждый день носить джинсы и серый свитер (или есть макароны и овощной салат).

Дети любого возраста могут участвовать в планировании меню и составлении списка покупок. Это повышает предсказуемость для ребенка, особенно если у него не самые теплые отношения с едой (например, он избирателен в питании).

Планируя меню вместе с детьми, давайте им право голоса: что будет есть вся семья в какой-то день. Для того, чтобы ребенок понимал, что его желания и предпочтения важны, так же как и желания и предпочтения всей семьи, я рекомендую использовать метод планирования «что я люблю».

Обсуждая меню на каждый день, включите туда любимое блюдо или продукт каждого члена семьи. Любимая еда — это важно. У каждого человека есть то, что он любит больше или меньше. Говорите с ребенком о любимой еде: «Ты любишь хлеб? А что именно ты в нем любишь? Я люблю орешки, мне нравится, как они хрустят. А что еще ты любишь?»

Составьте список любимой ребенком еды. Будет здорово, если вы спросите его: «Что больше всего любит папа? Что любит мама?» Впишите те блюда, которые любит каждый из вас, в меню. Точно так же наполняйте и овощную, фруктовую тарелку: овощами и фруктами, которые любит кто-то один или все. Такое меню учитывает желания и предпочтения всей семьи и никого не оставит голодным. Скорее всего, в самый первый день оно будет напоминать что-то среднее между набором десертов и фастфудом, но со временем оно станет более спокойным, если следовать важному правилу: новый день — новые блюда.

Планируя каждый следующий день, вспоминайте новые продукты и блюда. Если в понедельник любимым блюдом мамы была записана овсяная каша, то во вторник вам всем нужно подумать, что еще любит мама. Возможно мама любит борщ или запеченную рыбу? Такое меню позволит каждому члену семьи находить в каждый прием пищи что-то, что он ест. А значит, вам не придется готовить всем отдельно и вы будете меньше переживать, что ваши дети откажутся от какой-то еды.

Имея список «любимых» блюд за неделю или две, вы сможете проводить ротацию блюд, не переживая, что чьи-то предпочтения не учтены или вы едите изо дня в день одно и то же. Вам достаточно обсудить с семьей недельное меню один или два раза, чтобы потом полгода не думать, что приготовить.

Не забывайте планировать и десерты, и еду вне дома, и доставку готовой еды, особенно если это важная часть ваших пищевых традиций.

При планировании меню я рекомендую начинать с простых блюд.

Овощи и фрукты запланируйте в виде овощной и фруктовой тарелки. Вы, конечно же, дополните их супами, салатами и сложными блюдами, но основой останутся хорошо различимые кусочки овощей и фруктов.

При планировании зерновых не забывайте об отдельных гарнирах, к которым каждый сможет добавить (или не добавлять) белковое блюдо, подливу или соус. Если вы не знаете, какой гарнир подойдет к тому или иному блюду, используйте беспроигрышный вариант: хлеб.

Планирование белковых блюд начните с бобовых — о них забывают чаще всего. После — рыба и морепродукты, и только затем яйцо, белое и красное мясо. Начав с привычных говядины и курицы, вы скорее всего забудете о бобовых и рыбе, тем более, что для большинства семей эти продукты не входят в число любимых.

Не знаете, куда добавить молоко? Налейте его в стакан в дополнение к любому приему пищи и запланируйте молочный перекус перед сном.

Если в вашей семье есть ребенок с избирательным рационом, планируйте завтрак и перекус перед сном из числа тех продуктов, которые он ест. Это могут быть как любимые продукты и блюда, так и те, что он не слишком любит, но ест. Такой подход поможет вам не беспокоиться о том, что ребенок будет весь день голоден в саду или школе, и о том, что он будет плохо спать из-за этого.

На следующих страницах вы найдете примеры недельного меню для семей с разными сценариями питания: обычное меню, вегетарианское, безмолочное, без пшеницы и без яиц. С каждым из них вы можете быть уверены, что предлагаете семье достаточно источников белка, зерновых, овощей и фруктов, молочных продуктов, а также в том, что рацион семьи разнообразен.

8 •

Следующим шагом будет, конечно же, список покупок. Ребенок также может участвовать в составлении этого списка.

Когда у вас есть готовое меню на неделю, вы можете вместе с детьми подобрать рецепты. Это не только планирование питания, но и отличный способ провести время вместе и поговорить о еде, о важности разных продуктов в нашем рационе.

Попросите ребенка заглянуть в кухонные шкафы, холодильник и морозильную камеру, чтобы найти то, чего вам не хватает для вашего меню.

Если вы пользуетесь доставкой продуктов, то вашим детям понравится находить на странице магазина нужные товары и добавлять их в корзину. Это даст им ощущение взрослости и самостоятельности.

Если вы не пользуетесь доставкой продуктов, то при походе в магазин запланируйте строчку спонтанной покупки, особенно если вы идете с детьми. Они всегда просят купить что-то не из списка: их привлекают яркие упаковки, любимые герои на этикетках и знакомые слова. Если вы запланируете одну спонтанную покупку («Ты можешь выбрать в магазине что-то одно, чего нет в списке, и мы это

купим»), это поможет избежать ссоры в торговом зале или возле кассы.

Обычно спонтанные покупки дети начинают с той еды, которая дома ограничена — конфеты, печенье, шоколад, чипсы, сладкие молочные продукты. Спустя время зона интересов расширяется — вы не заметите, как ребенок предложит попробовать новый фрукт или новый сыр.

Проверьте себя:

- Овощи и фрукты есть в каждый прием пищи
- Рыба и морепродукты присутствуют в меню 2 раза в неделю
- Бобовые включены в 3–5 приемов пищи в неделю
- Молочные продукты — 3 порции в день
- Половина зерновых — это цельное зерно
(крупы, цельнозерновая выпечка и макаронны)
- В рационе более 30 продуктов

Календарь сезонных овощей и фруктов

Сезонные овощи и фрукты — важная часть рациона каждой семьи. Рекомендуется отдавать предпочтение именно сезонным плодам по нескольким причинам.

1. Сезонные продукты более свежие и зрелые. Когда фрукты и овощи созревают естественным путем на лозе или дереве, они имеют более насыщенный вкус. При транспортировке урожая его необходимо собирать раньше, чем плоды созреют, и хранить в холодильнике, чтобы они не испортились во время перевозки. Затем, когда плоды доберутся до места назначения, их потребуется выдержать в тепле, чтобы помочь дозреть.

2. Сезонные продукты дешевле. В сезон сбора урожая цена на определенные овощи и фрукты снижается из-за большей их доступности. Для продукции местного производства не требуются дополнительные расходы на хранение и транспортировку.

3. Сезонные продукты содержат больше антиоксидантов, витамина С, фолиевой кислоты и каротиноидов — тех питательных веществ, которые в первую очередь разрушаются при хранении.

4. Считается, что сезонные овощи и фрукты отвечают естественным потребностям нашего тела в питании. Зимние овощи идеально подходят для горячих блюд, супов, запеканок. Они богаты клетчаткой и помогают обеспечить длительную сытость и термический эффект от еды. Летние продукты идеально подходят для прохладных и легких блюд: салатов, смузи, сорбетов. Они содержат много воды и помогают утолять жажду.

Помимо сезонных плодов на полках магазинов есть несезонные для вашей местности, привезенные из других стран и регионов. Их тоже можно и нужно включать в рацион, если они вам доступны. Транспортировка и хранение, конечно же, приводят к потерям части полезных веществ, но до 50–70% витаминов остается в плодах, а минералы остаются полностью.

Если вы любите помидоры, вам нравится есть их зимой — продолжайте их есть, не забывая включать в рацион и другие овощи и фрукты.

Покупая фрукты и овощи, мы привыкли хранить их в холодильнике, чтобы как можно дольше сохранять свежесть. Низкие температуры останавливают процесс дозревания, поэтому если вы покупаете твердые помидоры или груши и убираете их в холодильник, то через 3 дня будете есть их такими же твердыми. Убирайте в холодильник большую часть покупок, а то, что планируете съесть в течение 1–2 дней, храните при комнатной температуре. Так ваши слегка незрелые овощи и фрукты станут мягче, ароматнее и сочнее.

Грамотно планировать меню и покупки позволяют знания о том, какие плоды являются сезонными в каждое время года. Зимой и ранней весной доступность свежих овощей и фруктов ниже, но собрать овощную тарелку или ингредиенты для сытного супа зимой вы можете и из сезонных продуктов декабря.

ЯНВАРЬ

Авокадо	Капуста цветная	Свекла
Айва	Картофель	Сельдерей
Ананас	Киви	Тыква
Банан	Лук репчатый	Хурма
Капуста белокочанная	Лук-порей	Цитрусовые
Капуста брюссельская	Морковь	Чеснок
Капуста краснокочанная	Пастернак	Яблоки
	Редька	
Капуста пекинская	Репа	

• 11

ФЕВРАЛЬ

Авокадо	Картофель	Репа
Ананас	Киви	Свекла
Банан	Лук репчатый	Сельдерей
Гранат	Лук-порей	Цитрусовые
Капуста белокочанная	Морковь	Чеснок
Капуста брюссельская	Пастернак	Яблоки
Капуста краснокочанная	Редька	

МАРТ

Авокадо	Лук зеленый	Сельдерей
Ананас	Лук репчатый	Хрен
Банан	Лук-порей	Цикорий
Гранат	Морковь	Цитрусовые
Капуста белокочанная	Пастернак	Черемша
Капуста брюссельская	Петрушка	Чеснок
Капуста красно- чанная	Ревень ранний	Шпинат
Капуста цветная	Редис ранний	Щавель
Картофель	Редька	Яблоки
Киви	Репа	
	Свекла	

АПРЕЛЬ

Авокадо	Лук зеленый	Салат листовой
Ананас	Лук-порей	Свекла
Банан	Морковь	Спаржа
Капуста белокочанная	Петрушка	Цитрусовые
Капуста цветная	Ревень ранний	Шпинат
Клубника ранняя	Редис ранний	Щавель

МАЙ

Горошек зеленый	Лук-порей	Руккола
Жимолость	Морковь	Салат листовой
Капуста цветная	Огурец	Спаржа
Картофель	Пак-чой	Фасоль стручковая
Кинза	Петрушка	Черешня
Клубника	Ревень	Шпинат
Лук зеленый	Редис	Щавель

ИЮНЬ

Абрикос	Кресс-салат	Помидор
Артишок	Крыжовник	Ревень
Бasilик	Лук зеленый	Редис
Баклажан	Лук репчатый	Руккола
Брокколи	Лук-порей	Салат листовой
Вишня	Малина	Сельдерей
Горошек зеленый	Морковь	Сельдерей
Жимолость	Мята	Смородина
Кабачок	Нектарин	Спаржа
Капуста кольраби	Огурец	Фасоль стручковая
Капуста цветная	Пак-чой	Черешня
Картофель	Перец сладкий	Шпинат
Кинза	Персик	Щавель
Клубника	Петрушка	

ИЮЛЬ

Абрикос	Кинза	Ревень
Артишок	Клубника	Редис
Бasilик	Кольраби	Руккола
Баклажан	Крыжовник	Салат листовой
Брокколи	Лук зеленый	Свекла
Брюква	Лук репчатый	Сельдерей
Вишня	Лук-порей	Смородина
Голубика	Малина	Спаржа
Горошек зеленый	Морковь	Укроп
Ежевика	Мята	Фасоль стручковая
Жимолость	Нектарин	Фенхель
Кабачок	Огурец	Черешня
Капуста белокочанная	Пак-чой	Черника
Капуста краснокочанная	Перец сладкий	Шпинат
Капуста цветная	Персик	Щавель
Картофель	Петрушка	
	Помидор	

АВГУСТ

Абрикос	Капуста цветная	Редис
Арбуз	Картофель	Редька
Базилик	Кинза	Руккола
Баклажан	Кольраби	Салат листовой
Брокколи	Крыжовник	Свекла
Брюква	Кукуруза	Сельдерей
Виноград	Лук зеленый	Слива
Вишня	Лук репчатый	Спаржа
Голубика	Лук-порей	Тыква
Горошек зеленый	Малина	Укроп
Груша	Морковь	Фасоль стручковая
Дайкон	Мята	Фенхель
Дыня	Нектарин	Черника
Ежевика	Облепиха	Чеснок
Инжир	Огурец	Шпинат
Кабачок	Перец сладкий	Щавель
Капуста белокочанная	Персик	Яблоко
Капуста краснокочанная	Петрушка	
	Помидор	

14 •

СЕНТЯБРЬ

Арбуз	Картофель	Репа
Баклажан	Кейл	Салат листовой
Брокколи	Клюква	Свекла
Брусника	Кукуруза	Сельдерей
Виноград	Лук зеленый	Слива
Горошек зеленый	Лук репчатый	Тыква
Груша	Лук-порей	Укроп
Дыня	Морковь	Фасоль стручковая
Ежевика	Нектарин	Фенхель
Инжир	Облепиха	Хрен
Кабачок	Огурец	Черника
Капуста белокочанная	Пастернак	Чеснок
Капуста краснокочанная	Перец сладкий	Шпинат
	Петрушка	Яблоко
Капуста цветная	Помидор	

ОКТАБРЬ

Айва	Картофель	Салат листовой
Баклажан	Кейл	Свекла
Батат	Клюква	Сельдерей
Брокколи	Корень петрушки	Слива
Брусника	Кукуруза	Топинамбур
Брюква	Лук зеленый	Тыква
Виноград	Лук репчатый	Укроп
Гранат	Лук-порей	Фасоль стручковая
Груша	Морковь	Фенхель
Инжир	Облепиха	Хрен
Кабачок	Огурец	Хурма
Капуста белокочанная	Пастернак	Цикорий
Капуста брюссель- ская	Патиссон	Черника
Капуста красноко- чанная	Перец сладкий	Чеснок
Капуста цветная	Петрушка	Шиповник
	Помидор	Шпинат
	Репа	Яблоко

• 15

НОЯБРЬ

Айва	Капуста цветная	Топинамбур
Батат	Картофель	Тыква
Брокколи	Киви	Фенхель
Брусника	Клюква	Хрен
Гранат	Лук репчатый	Хурма
Груша	Лук-порей	Цикорий
Инжир	Морковь	Цитрусовые
Кабачок	Пастернак	Чеснок
Капуста белокочанная	Патиссон	Шпинат
Капуста брюссельская	Репа	Яблоко
Капуста красноко- чанная	Свекла	
	Сельдерей	