

Воспитанники и родители старшей группы «Северное сияние» приняли участие в изготовлении книги рецептов - «способы приготовления блюд». Дети совместно с родителями рисовали рецепты блюд здорового питания. Книга сделана в электронном виде по проекту «Здоровое питание».





Книга рецептов

Способы приготовления блюд в старшей группе «Северное сияние»



**Воспитатели: Капустянская И.С.
Стряпкина М.В.**

Содержание:

Каши и молочные продукты

- 1. Каша овсяная**
- 2. Каша манная**
- 3. Каша гречневая**
- 4. Творог с вареньем и орехами**
- 5. Сырники**

Супы

- 6. Суп сырный с грибами**
- 7. Суп рассольник**

Салаты

- 8. Салат из зелени с помидором и огурцом**
- 9. Салат фруктовый**
- 10. Салат винегрет**

Выпечка

- 11. Блины**
- 12. Печенье через мясорубку**
- 13. Запеканка из кабачков**
- 14. Запеченные яблоки**
- 15. Запеченные яблоки с творогом**

Напитки

- 16. Морс брусничный**
- 17. Морс брусничный**
- 18. Напиток из шиповника с медом**
- 19. Компот из яблок**

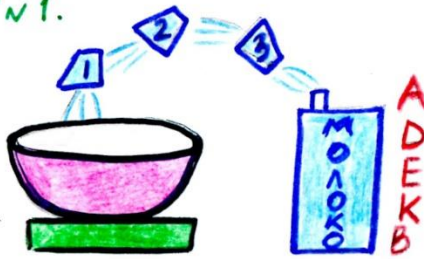


Каша и молочные продукты



ПОЛЕЗНЫЙ И ЗДОРОВЫЙ ЗАВТРАК ☺ ВСЯНЯЯ КАША

ШАГ №1.



ДОВЕСТИ ДО КИПЕНИЯ

ШАГ №2.



УБАВИТЬ ОГОНЬ, ПЕРЕМЕШАТЬ, ВАРИТЬ ПОМЕШИВАЯ 5-7 МИН.

ШАГ №3. 10г СМИБОЧНОЕ МАСЛО



ПЕРЕМЕШАТЬ И ДАТЬ НАСТОЯТЬСЯ 5-10 МИН.

ШАГ №4.

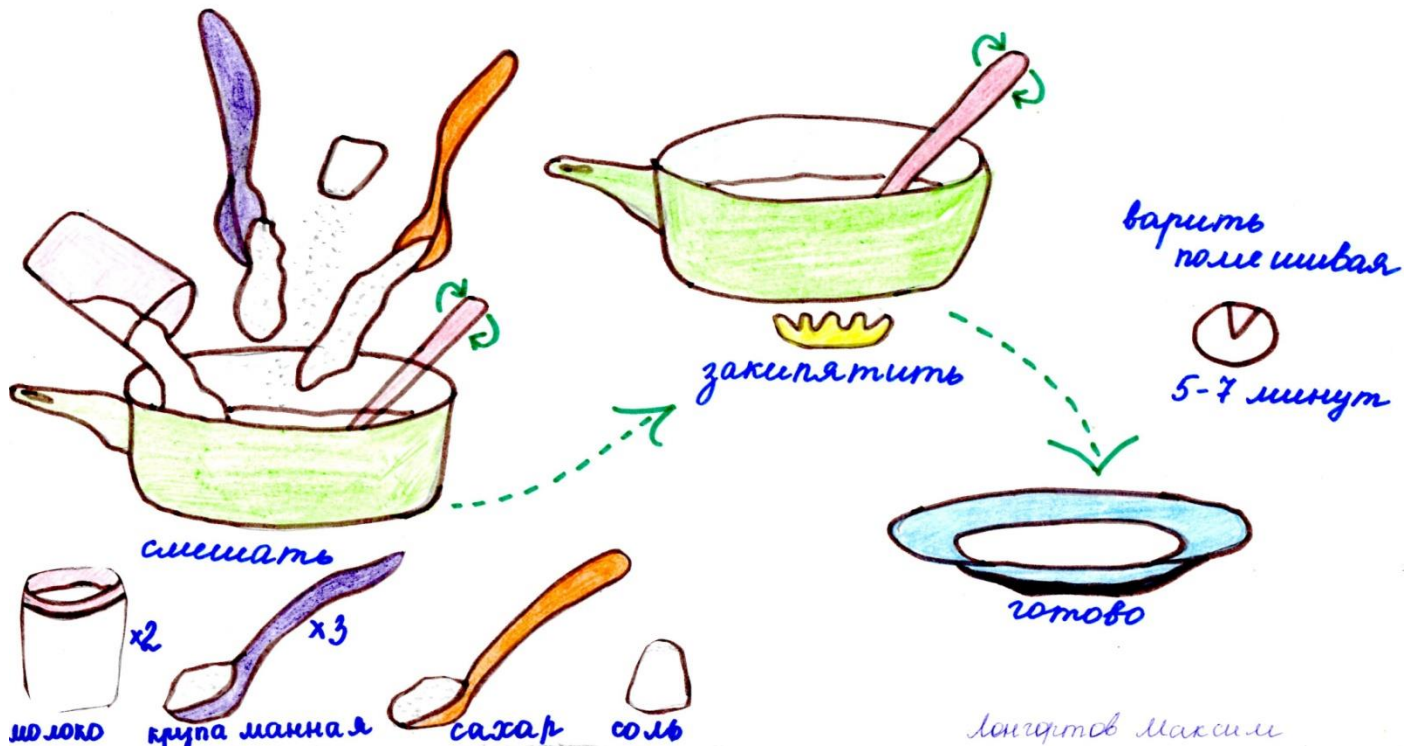


ДОБАВИТЬ ФРУКТЫ ИЛИ ЯГОДЫ ПО ВКУСУ

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА !!! ☺

Вашёто Николай

Мамная каша.



Приготовление гречневой каши

ингредиенты →



ГРЕЧКА



ВОДА

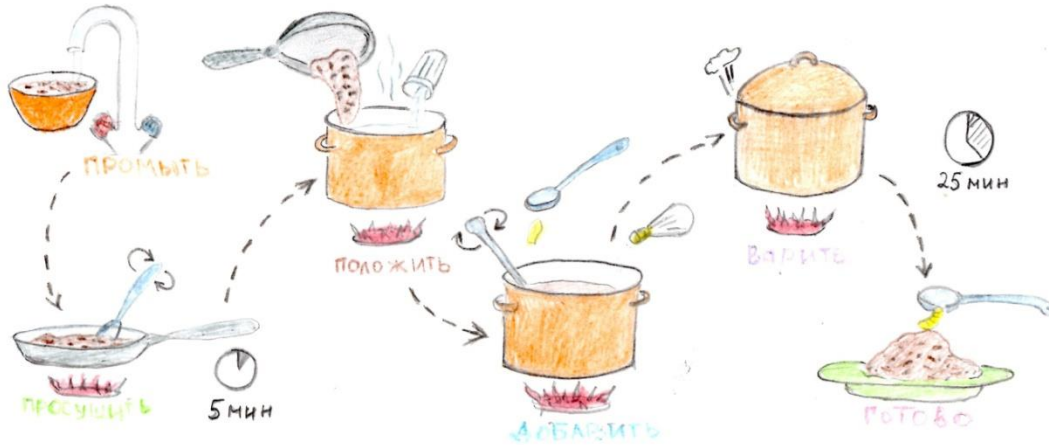
x2



СОЛЬ



СЛИВОЧНОЕ
МАСЛО



Приятного аппетита!

Творог с вареньем и орехами



ТВОРОГ



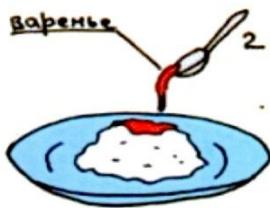
ОРЕХИ



ВАРЕНЬЕ



НАСЫПАТЬ



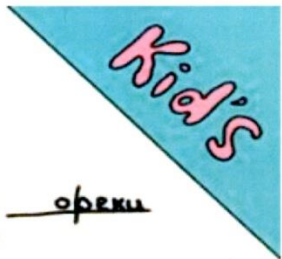
НАЛИТЬ



ПОСЫПАТЬ

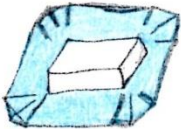






ГОТОВО



Сырники

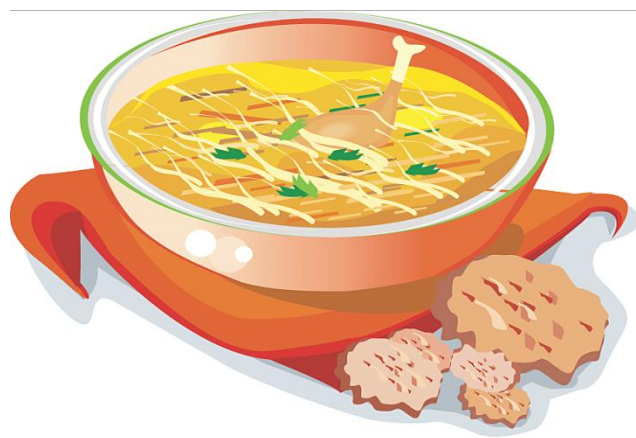
Ингредиенты:

-  1. - ТВОРОГ
-  2. - САХАР (4 лож.)
-  3. - МУКА (3 лож.)
-  4. - ЯЙЦО
-  5. - СОЛЬ

Приготовление:

-  1. смешать ингредиенты
-  2. вылепить овальные сырники
-  3. обвалять сырники в муке
-  4. обжарить с двух сторон
-  5. готово

Приятного аппетита!



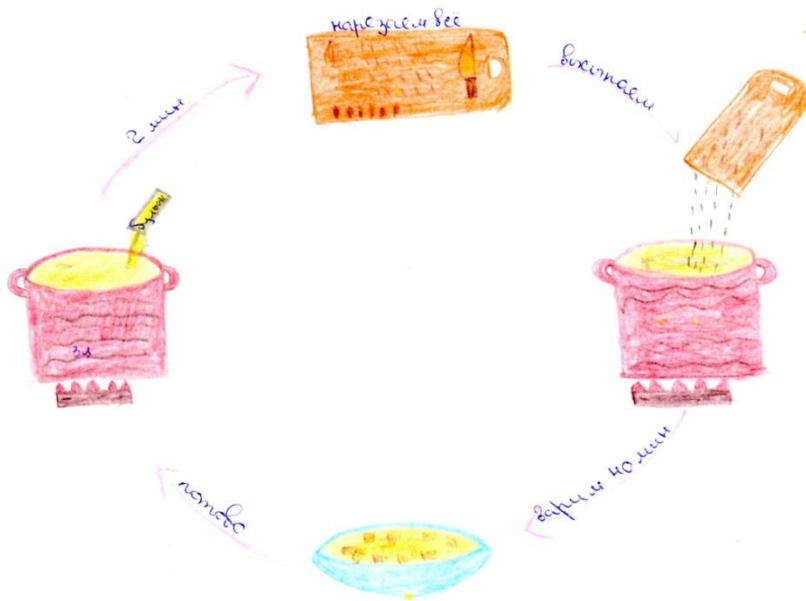
Супы



Сырный суп с грибами

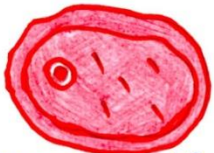
Сырный суп с грибами

Ингредиенты: грибы 1 шт., плавленый сыр 100 гр, картошка 1 шт., лук 1 шт.



Приятного
АППЕТИТА♥

СУП РАССОЛЬНИК



МЯСО ГОВЯДИНА



КАРТОШКА



ЛУК



МОРКОВЬ



ОГУРЕЦ,
СОЛЕНЫЙ



РАССОЛ ОТ ОГУРЦОВ



МОРОЖАЯ КРУПА



ВОДА



СОЛЬ



НАРЕЗАТЬ МЯСО
МАЛЕНЬКО
ВАРИТЬ - 1 час



НАСЫПАТЬ
ПЕРВОУЮ КРУПУ
ВАРИТЬ - 40 мин.



НАДЕЗАТЬ:
КАРТОШКУ
ОГУРЕЦЫ КУБИКАМИ
ВАРИТЬ - 15 мин.



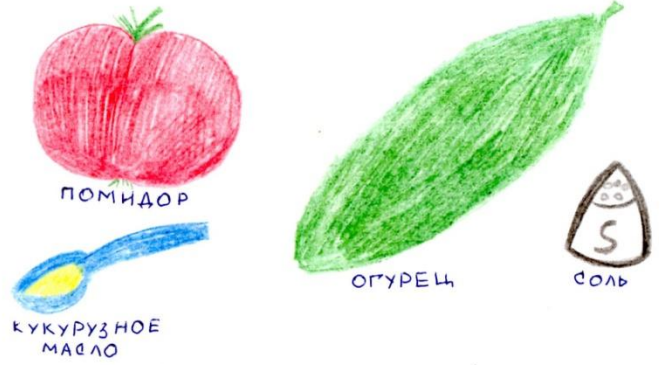
ДОБАВИТЬ:
ОБЖАРЕННЫЕ МОРКОВЬ И ЛУК
СОЛЬ ПО ВКУСУ
РАССОЛ ОТ ОГУРЦОВ



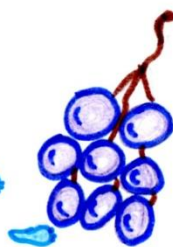
Салаты



8 САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕНИ С ПОМИДОРОМ И ОГУРЦОМ



6 Готовим фруктовый салат

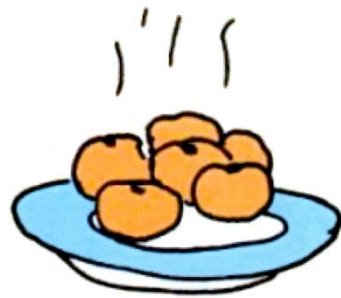


ВИНЕГРЕТ





Выпечка



Приготовление блинов

1. В глубокой миске, при помощи венчика, смешиваем молоко, яйца, сахар, соль, подсол. масло, муку. Всё тщательно размешиваем.



2. На плите разогреваем сильно сковороду. Смазываем её сливочным маслом.



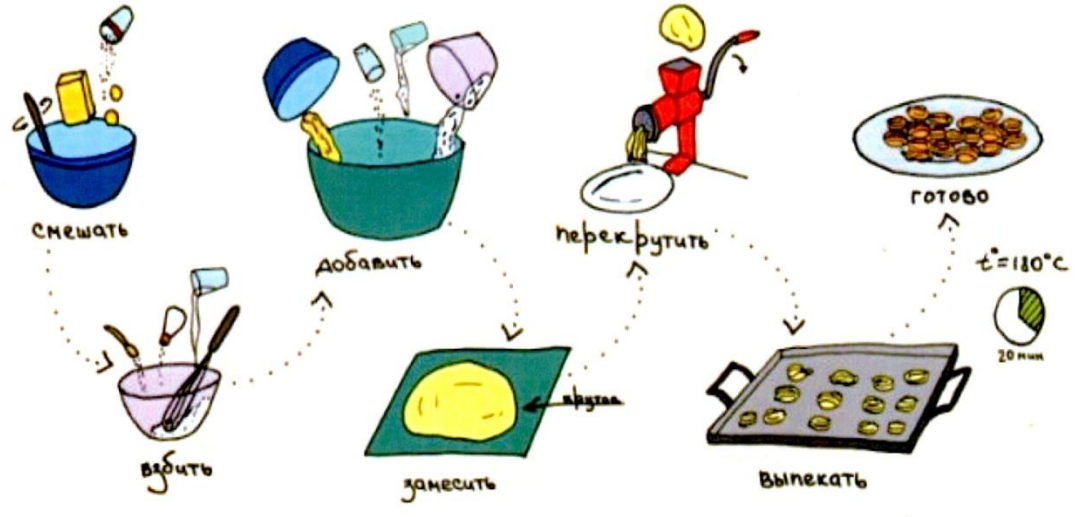
3. Повником наливаем тесто на раскалённую сковороду. Пропекаем блин с двух сторон.



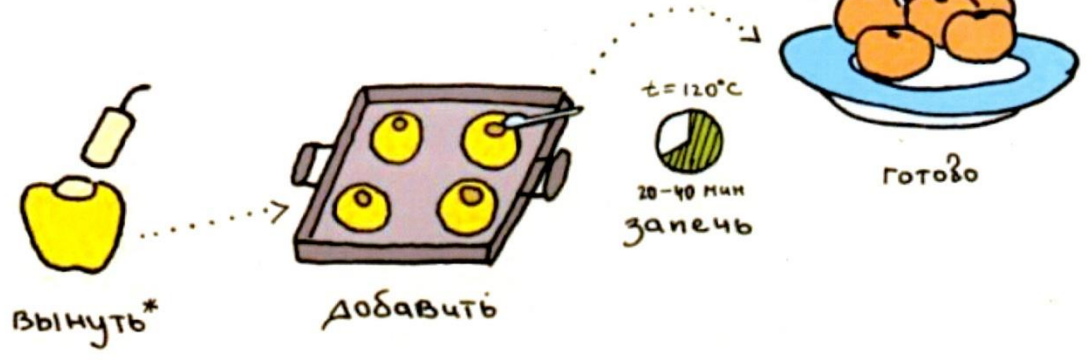
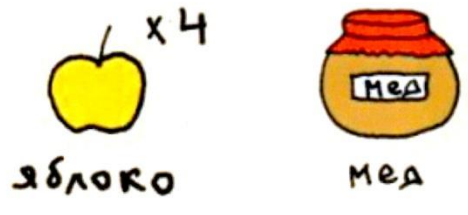
4. Готовые блины стопкой укладываем на тарелку, катедры, смазывая сливочным маслом.

Приятного аппетита!

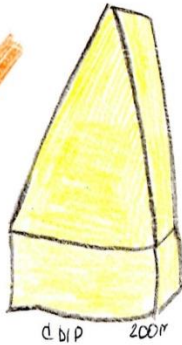
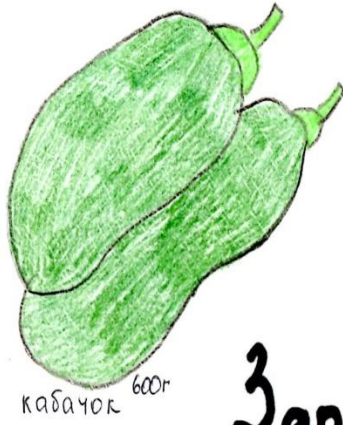
Печенье через мясорубку



Запеченные яблоки



13



Запеканка из кабачков.



15

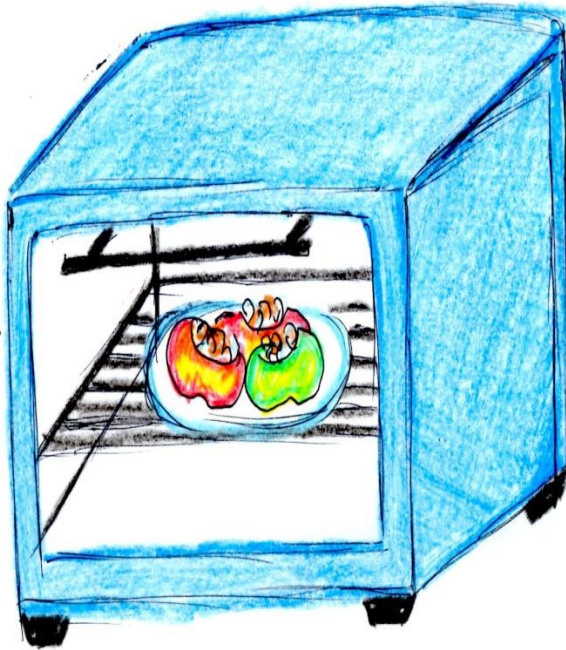
ЗАПЕЧЕННЫЕ ЯБЛОКИ С ТВОРОГОМ



+



+



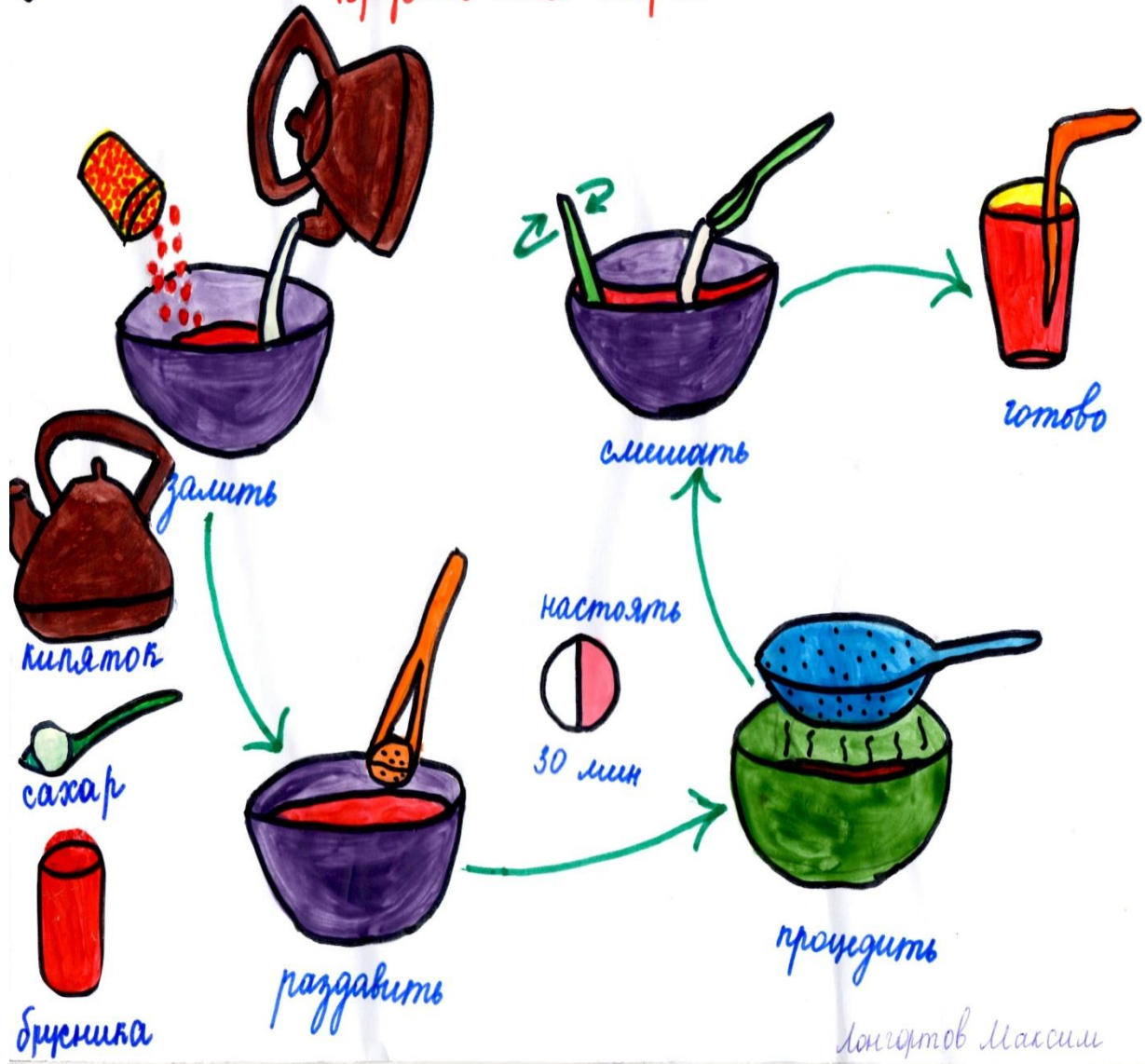
$t^{\circ} - 200^{\circ}C$
20-25 мин.



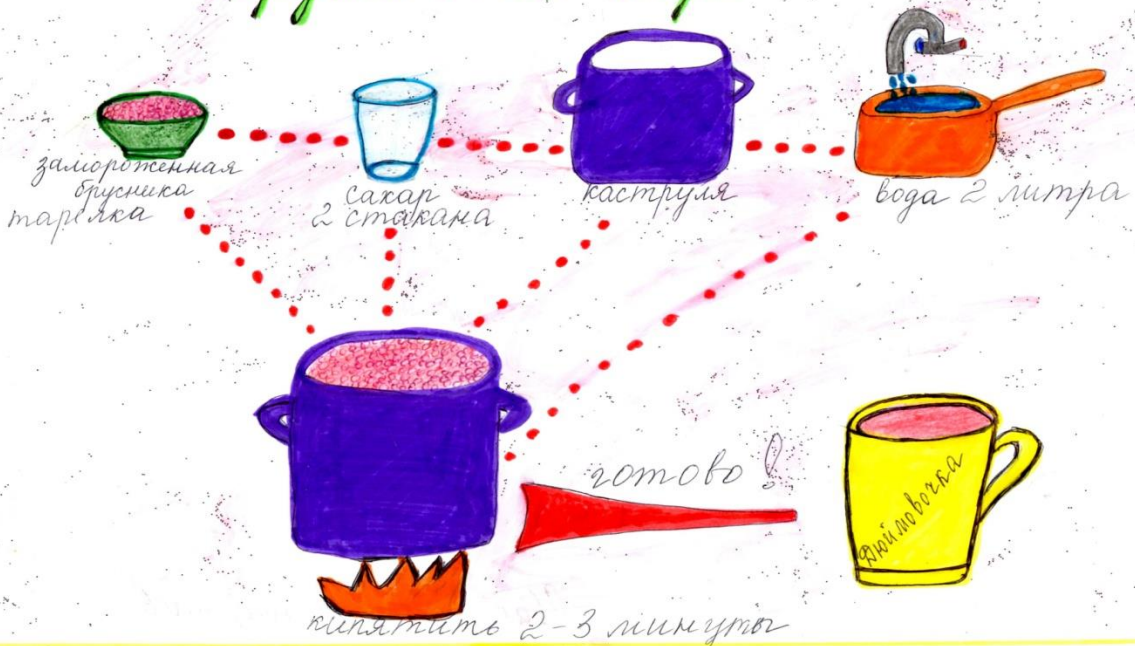
Нанутку



Брусничные морсы.



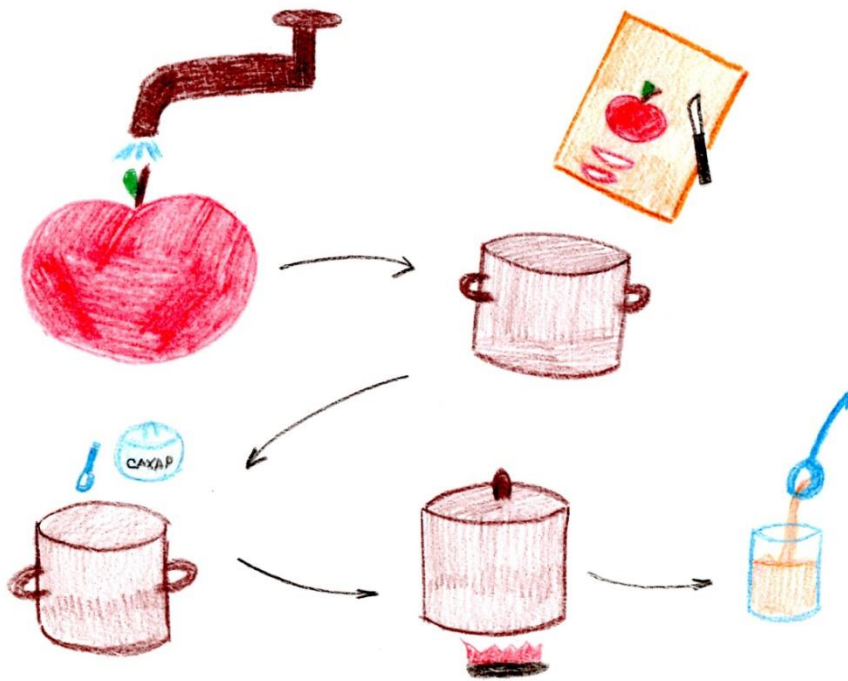
Брусничные морсы



НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА С МЁДОМ



КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК



ЯБЛОКО



САХАР