Кушайте, пожалуйста!

Книга о вкусной здоровой пище

Сборник семейных рецептов воспитанников МАДОУ центра развития ребёнка – детского сада №11 «Звёздочка»

Сборник семейных рецептов воспитанников МАДОУ центра развития ребёнка – детского сада №11 «Звёздочка». Старый Оскол, 2015г. – с.

Книга создана в рамках реализации дополнительной общеобразовательной программы «Есть здорово».

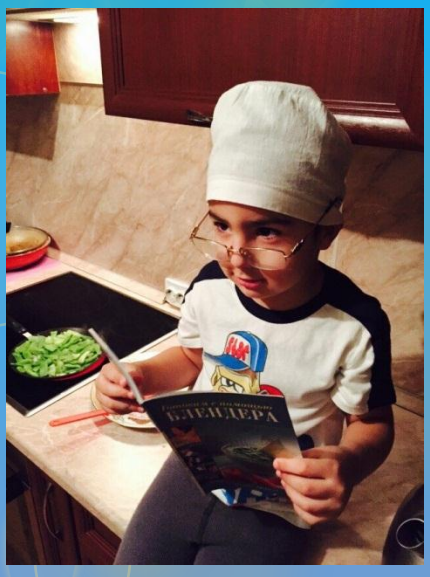
САЛАТЫ

Бабичева Дарья, салат «Январский»
Бадалян Давид и Эдуард, горячий салат «Привет»
Колбасова Алёна, салат «Тропический блюз»
Логоша Анна, салат «Зелёная полянка»
Меньшиков Лев, салат «Необитаемый остров»
Орлов Никита, салат «Тропический рай»
Папян Аркадий и Арсений, салат «Каруселька»
Папян Аркадий и Арсений, салат «Сюрприз»
Парфёнов Андрей, салат «Витаминка»
Тузникова Полина, салат «Гербера»

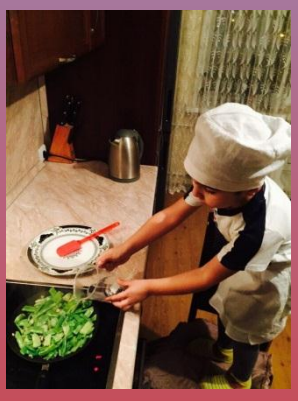
Дарья Бабичева, 6 лет «Январский»

Ингредиенты: зефир, груша, киви, банан, апельсин, «Снежок»

Давид и Эдуард Бадалян «Привет»



Ингредиенты: Фасоль, соль, перец, масло растительное, яйца, зелень



Алёна Колбасова, 4 года «Тропический блюз»

Ингредиенты: яблоко, киви, манго, груша, грецкий орех, йогурт

Анюта Логоша

3,5 года

Салат «Зелёная полянка»

Ингредиенты:
огурцы свежие – 2 шт.,
горошек консервированный – 5 ст.л.,
лук зелёный, соль, перец душистый по вкусу, оливковое масло 2 ст.л.

Лев Меньшиков, 6 лет Необитаемый остров»

Ингредиенты: банан, мандарин, киви

Никита Орлов,
3,5 года
«Тропический рай»

Ингредиенты: апельсин, киви, банан. Для соуса: сметана, сахарная пудра

Аркадий и Арсений Папян, Салат «Каруселька»

Ингредиенты: листья салата, огурец, куриная грудка отварная, помидор, зелень, семена кунжута, ветчина, яйцо, сыр, майонез

Папян Аркадий и Арсений, «Сюрприз»

Ингредиенты: гранат, слива, яблоко, йогурт, «Рафаэлло»

Андрей Парфенов, 6 лет «Витаминка»

Ингредиенты: яблоко, морковь, сахар

Тузникова Полина, 6 лет «Гербера»

Ингредиенты: помидор, перец, огурец, соль, перец, растительное масло

БУТЕРБРОДЫ

Копаева Валерия, бутерброд «Леркина радость»
Рудова Лиза, бутерброд «Парусник»
Рудова Лиза, бутерброд «Весёлые мышата»
Рудова Лиза, бутерброд «Лодочки»

Валерия Копаева, 4 года «Леркина радость»

Ингредиенты: Хлеб для тостов, сыр, помидорки, лучок, петрушечка

Лиза Рудова, 6 лет «Парусник»

Ингредиенты: хлеб – ржаной, цельнозерновой; рыба; масло сливочное, лук, укроп, салатные листья

Лиза Рудова, 6 лет «Лодочки»

Ингредиенты:
чеснок; сладкий перец;
лук, укроп, сыр, майонез,
салатные листья;

Лиза Рудова, 6 лет «Весёлые мышата»

Ингредиенты: хлеб для тостов, отварное яйцо, огурец, плавленый сыр

НАПИТКИ

Андрющенко Лиза, «Волшебный чай»
Мурунков Дмитрий, «Шоколадный коктейль»

Андрющенко Лиза,

3,5 года

«Волшебный чай»

Ингредиенты:
2 ст.л. соцветий липы;
2 ст.л. сушенной малины; вода кипяченная 90^0С; мёд по вкусу

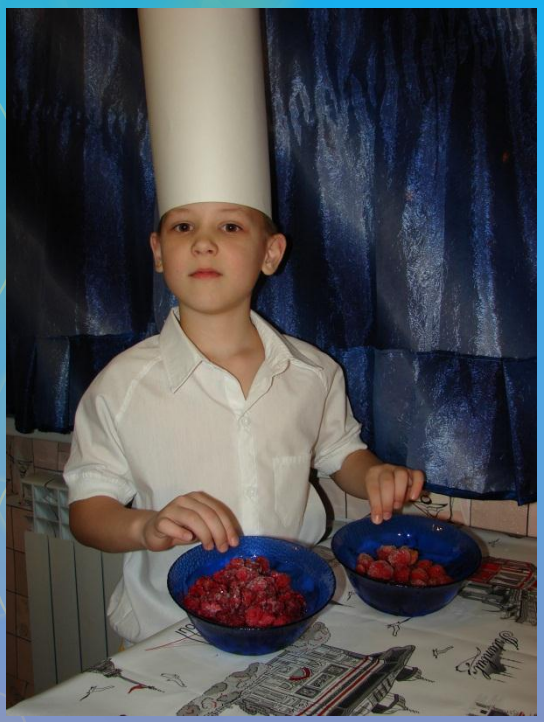
Мурунков Дмитрий, 4 года «Шоколадный коктейль»

Ингредиенты: банан, молоко, мороженное, шоколад

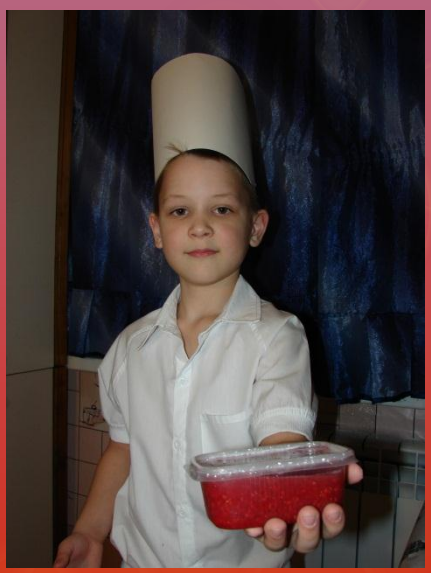
Весёлая кухня

Божко Матвей, желе «Чудо»
Бондарева Дарья, овощное рагу «Краски лета»
Васильев Максим, «Пельмени»
Копаева Валерия, десерт «Фруктовая пара»
Пилюгин Михаил, десерт «Подарок маме»
Степанян Давид, «Долма»
Федянины Ира и Фёдор, «Черничный торт»
Штабкин Прохор, «Прошкины блины»

Матвей Божко, 6 лет «Чудо»



Ингредиенты: ягоды, сахар, желатин, вода (кипяток)



Дарья Бондарева, 6 лет «Краски лета»

Ингредиенты: фасоль, перец сладкий, цветная капуста, брокколи, морковь, лук, сыр, сливки, соль, специи

Максим Васильев, 6 лет «Пельмени»

Ингредиенты: мясо, лук, специи, соль, мука, вода, яйцо

Валерия Копаева, 4 года «Фруктовая пара»

Ингредиенты: грейпфрукт, яблоко, киви, для наполнителя можно взять мороженное или ягоды в сметанном соусе.

Михаил Пилюгин, 6 лет «Подарок маме»

Ингредиенты: блины, сметанный крем (взбить сметану и сахар), печенье

Давид Степанян, 4 года «Долма»

Ингредиенты: мясо, лук, специи, соль, рис, листья винограда. Все протушить с водой и лавровым листом

Ира и Фёдор Федянины «Черничный торт»

Ингредиенты: творог, сметана, сливочное масло, сахар, печенье, желатин, черника.

Прохор Штабкин, 4 года «Прошкины блины»

Ингридиенты:
2 яйца;
500 мл молока;
2 ст.ложки сахара;
½ ч.ложки соли;
1 ст.ложка раст. масла;
7-10 ст.ложек муки

Главный спонсор «Масленицы»

Виктория Хитеева, 6 лет «Изюминка»

Ингредиенты: смесь для кексов, масло сливочное, молоко, изюм