

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №17 города Ставрополя

Детско-родительский проект
интерактивная книга рецептов
«ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ В СЕМЬЕ»



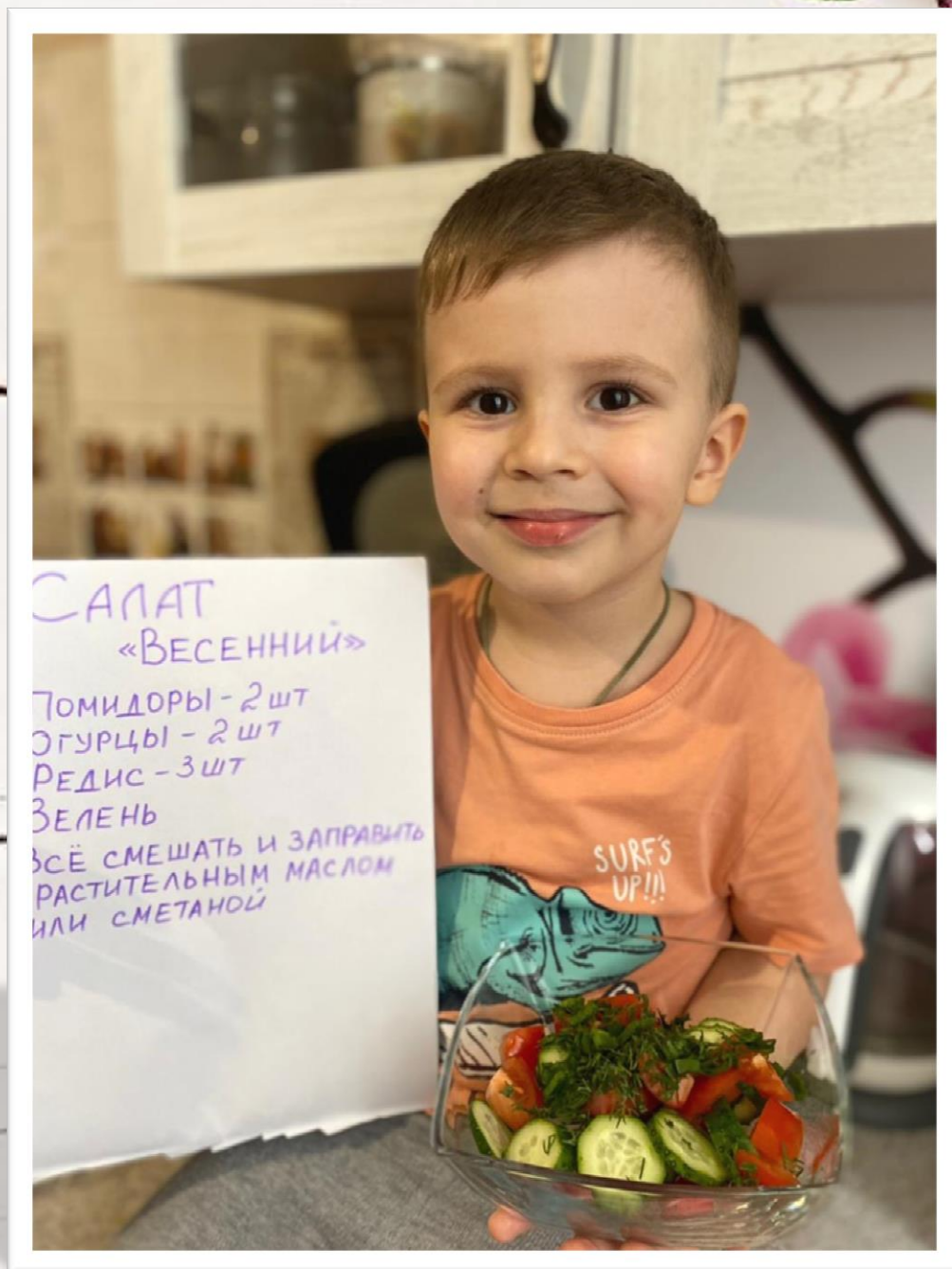
Ставрополь, 2021

гр. «Веснушки»



Билоус Артём

гр. «Веснушки»



САЛАТ
«ВЕСЕННИЙ»
ТОМИДОРЫ - 2 ШТ
ОГУРЦЫ - 2 ШТ
РЕДИС - 3 ШТ
ЗЕЛЕНЬ
ВСЁ СМЕШАТЬ И ЗАПРАВИТЬ
РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ
ИЛИ СМЕТАНОЙ

Глибин Макар

гр. «Веснушки»



Глибина Виктория



гр. «Веснушки»



САЛАТ "ВИТАМИННЫЙ"

РЕЦЕПТ:

- 1. ОГУРЦЫ**
- 2. ТОМАТЫ**
- 3. БОЛГАРСКИЙ ПЕРЕЦ**
- 4. МАСЛИНЫ**
- 5. ЗЕЛЕНЬ**
- 6. СОЛЬ, ПРИПРАВЫ
(ПО ВКУСУ).**

Уманцева Яна



гр. «Веснушки»

Творожные шарики.
Яйца 3шт
Сахар 200гр
Творог 300гр
Сода-1чл
Мука 300-350гр
(Ванильный сахар по
желанию)



Умаханова Рукият



гр. «Гномики»



Ахмедов Халид



гр. «Гномики»



Благовестный Максим



гр. «Гномики»



Булгаков Максим

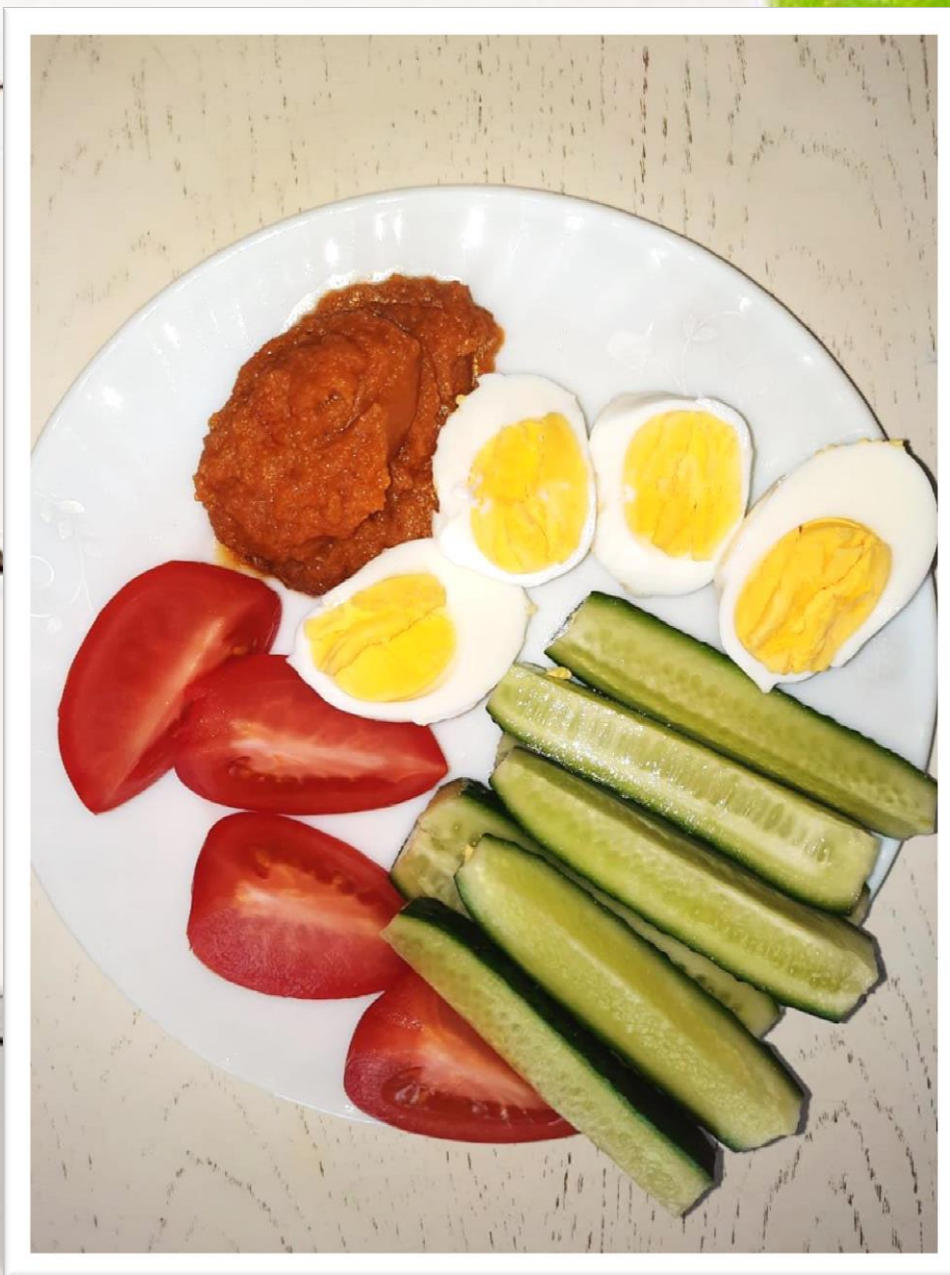
гр. «Гномики»



Гаджимагомедов Шахбан



гр. «Гномики»



Павлов Никита

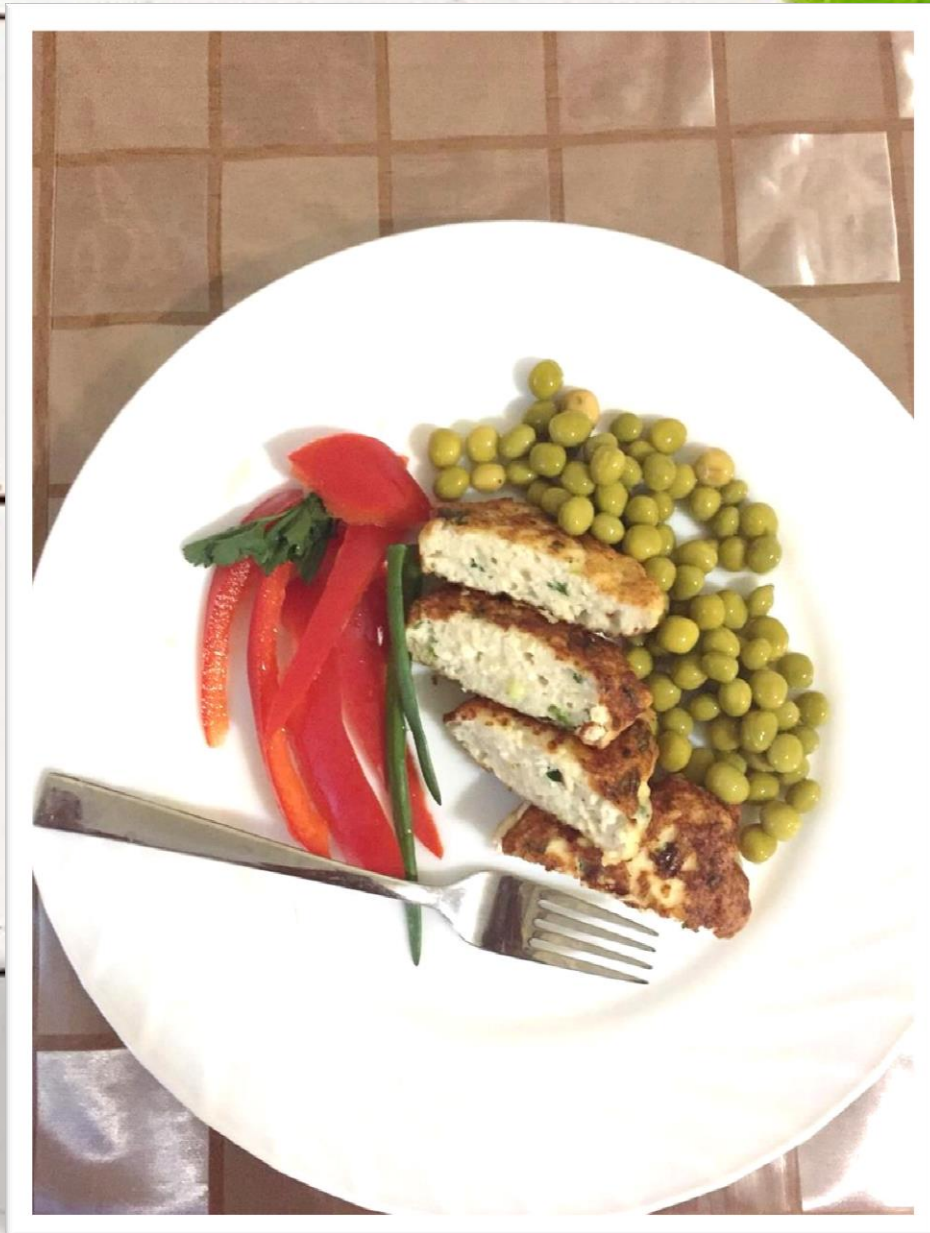


гр. «Гномики»



Рамазанов Шамиль

гр. «Гномики»



Старчунов Даниэль

гр. «Гномики»



Тарасов Артём



гр. «Жемчужинки»



Азикова Амина



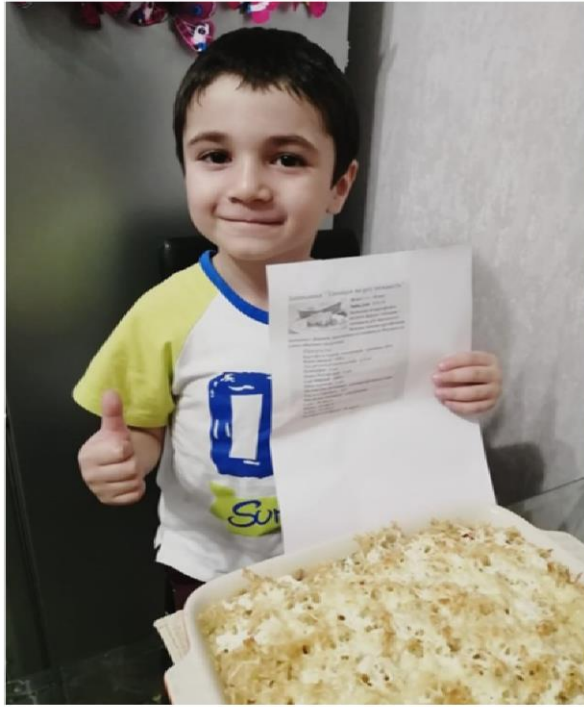
гр. «Жемчужинки»



Каргин Мирон



гр. «Жемчужинки»



Запеканка "Тающая во рту нежность"



50 мин (ваша 15 мин)

Sasha Lexi 15.01.18

Запеканка из картофеля и мясного фарша с овощами - тающая во рту вкуснятина! Безумно нежная картофельная

запеканка с фаршем, невозможно остановиться! Вкуснота из самых обычных продуктов!

Продукты

- Картофель сырой, очищенный - примерно 800 г
- Фарш мясной - 600 г
- Лук репчатый (небольшой) - 2-3 шт.
- Помидоры - 2 шт.
- Перец болгарский - 1 шт.
- Сыр твердый - 100 г
- Яйцо куриное - 1 шт.
- Молоко (по желанию) - для картофельного пюре
- Масло сливочное - 10 г
- Масло растительное - для обжарки
- Соль - по вкусу
- Перец - по вкусу
- Зелень - по вкусу
- Приправа для фарша - по вкусу

Кулиев Ахмед



гр. «Звёздочки»

Рецепт:

Творог – 1 кг
Сметана – 500 гр.
Яйца – 5 шт.
Манка – 3-4 ст/л
Сахар – 3-4 ст/л
Ванильный сахар по
желанию
Взбиваем блендером
Выпекаем 40 мин. При 200
градусах.

Умаханов Будун
Умаханова Байгинат
Раджабовна



Умаханов Будун



гр. «Звёздочки»



Рамазанов Рамазан
Рамазанова Патимат
Салиховна

Рецепт:

2 стакана воды и молока

1 стакан пшена

сахар

соль

сливочное масло

Как приготовить:

Пшено перебрать, откинуть на дуршлаг и промыть. Выложить пшено в кастрюлю с толстым дном и стенками, влить 2 стакана воды, включить средний огонь, довести кашу до кипения, снять пенку и варить дальше без крышки до практически полного выкипания воды.

Когда вода почти выкипит, влить к пшену горячее молоко, сделать минимальный огонь и варить кашу до готовности еще около 20 мин, периодически помешивая.

Готовую кашу приправить сахаром и солью, перемешать, накрыть крышкой и дать перед подачей немного настояться. Перед подачей заправить пшеничную кашу сливочным маслом .

Рамазанов Рамазан



гр. «Капельки»

Ингредиенты:
Сметана **500 гр**
Желатин **15 гр**
Клубника **10 шт.**
Киви **1 шт.**
Сахар **1 ст.**
Бисквит **1 шт.**

- 1. Нарезаем бисквит квадратиками. Можно также поступаем с фруктами:*
нарезаем киви и клубнику.
- 2. Отдельно взбиваем 500 г сметаны со стаканом сахара до его растворения. Добавляем заранее растопленный желатин. Хорошо и быстро перемешиваем.*



- 3. Форму застилаем пищевой пленкой и насыпаем часть нарезанных фруктов и бисквита. Заливаем сметанной заливкой. И так несколько раз, пока все ингредиенты не закончатся.*
- 4. Теперь мы накрываем наш торт пленкой и ставим в холодильник до полного застывания.*

Спустя пару часов извлекаем торт: переворачиваем форму на блюдо. Пленку убираем. Торт готов, приятного аппетита!

Курицын Тимофей



гр. «Капельки»

**ЗДОРОВЫЙ
РЕЦЕПТ**



МОРКОВНЫЕ КОТЛЕТЫ

Количество порций: 5

Время приготовления: 25 минут

Энергетическая ценность

- калорийность – 256.5 ккал;
- белки – 6.1 г;
- жиры – 14.3 г;
- углеводы – 25.8 г.

Ингредиенты:

- Морковь - 500 Грамм
- Яйцо - 1 Штука
- Сахар - 1,5 Ст. ложки
- Крупа манная - 30 Грамм
- Мука - 2 Ст. ложки
- Соль - 1 Щепотка
- Молоко - 200 Миллилитров
- Сухари для панировки - 50 Грамм
- Растительное масло - По вкусу (для жарки)

Романко Влад



гр. «Капитошки»



Воронцова София

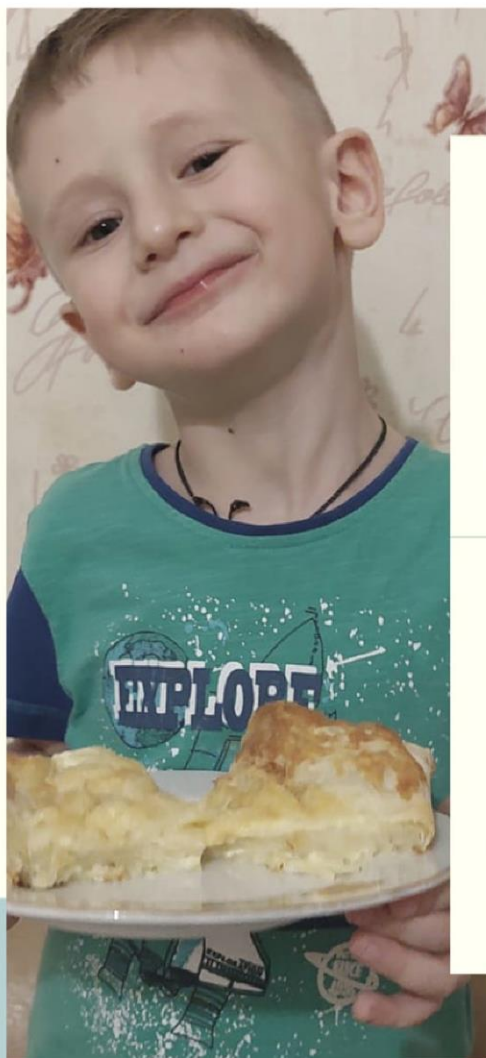
гр. «Карпузики»



Габбасов Ильгиз



гр. «Карпузики»



АЧМА "БЫСТРЫЙ УЖИН"

ЛАВАШ-1 УП.
ЯЙЦО-3 ШТ.
МОЛОКО-1 СТАКАН
СЫР-200 ГРАММ

СЫР НАТЕРЕТЬ НА
ТЁРКЕ, ДОБАВИТЬ
ЯЙЦА, МОЛОКО, ВЫЛОЖИТЬ
В ПРОТИВЕНЬ
ПООЧЕРЁДНО ЛИСТЫ
ЛАВАША И
НАЧИНКУ, ЗАПЕЧЬ В
ДУХОВКЕ ПРИ 180
ГРАДУСАХ. ПРИЯТНОГО
АППЕТИТА!

Канделаки Артур



гр. «Карпузики»

Мой полезный
завтрак- омлет с
брокколи



Карпова Мирослава

гр. «Крепыши»



Горбовская Есения



гр. «Крепыши»



АЧМА "БЫСТРЫЙ УЖИН"

ЛАВАШ-1 УП.
ЯЙЦО-3 ШТ.
МОЛОКО-1 СТАКАН
СЫР-200 ГРАММ

СЫР НАТЕРЕТЬ НА
ТЁРКЕ, ДОБАВИТЬ
ЯЙЦА, МОЛОКО, ВЫЛОЖИТЬ
В ПРОТИВЕНЬ
ПООЧЕРЁДНО ЛИСТЫ
ЛАВАША И
НАЧИНКУ, ЗАПЕЧЬ В
ДУХОВКЕ ПРИ 180
ГРАДУСАХ. ПРИЯТНОГО
АППЕТИТА!

Канделаки Тимур



гр. «Крепыши»



ПОЛЕЗНЫЙ САЛАТ С АВОКАДО

1. АВОКАДО 🥑

2. ПЕКИНСКАЯ КАПУСТА

3. СВЕЖИЕ ОГУРЦЫ 🥒

4. КРАСНЫЕ БОБЫ

5. ОТВАРНЫЕ ЯЙЦА 🥚

6. ПОМИДОРЫ ЧЕРРИ 🍅

ЗАПРАВЛЕН ЛИМОННЫМ
СОКОМ, ОЛИВКОВЫМ
МАСЛОМ, СОЛЬЮ, МОЛОТЫМ
ПЕРЦЕМ

Карслян Алекс



гр. «Метеорчики»



Лепешкина Лиза



гр. «Непоседы»

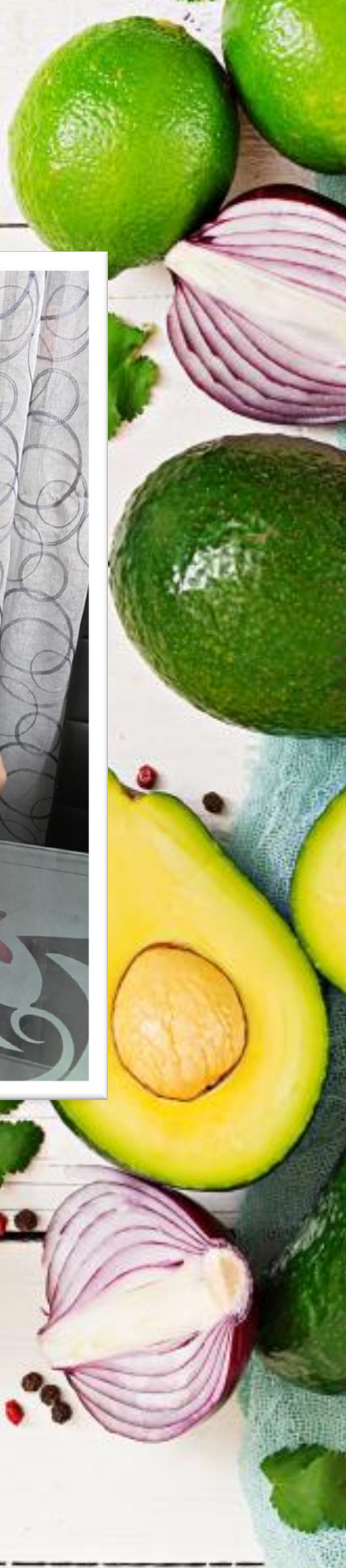


Тихонюк Юра

гр. «Непоседы»



Шулькина Дарья



гр. «Подсолнушки»

Мюсли

3 ст.л. овсяных хлопьев
запарить кипятком или
кипящим молоком.
1/2 яблока и 1/2 банана
порезать, добавить в хлопья
и перемешать.
Посыпать сверху мелко
нарубленными орехами и
ягодами (свежими по сезону
или замороженными).
Приятного аппетита!



Тузарова Анна



гр. «Подсолнушки»



Уваров Влад



гр. «Крошки»



Аладинов Карим



гр. «Звёздочки»

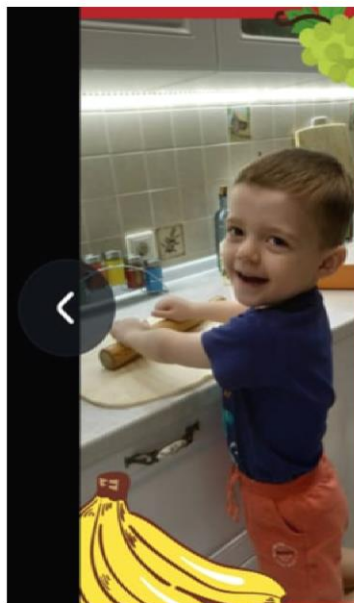


Пицца
Тесто:
200гр сметаны
200мл теплой воды
15гр сахара
6гр соли
1 шт яйцо
3 ст. л растительного масла
8гр дрожжи сухие
+/-500 гр муки
Начинка:
15 мл соус томатный
50 гр копчёная колбаса
100гр сыр
30 гр грибов
1 шт помидор
1шт сладкого перца
Выпекать при 250*С 7-10 минут

Шамурзина Виктория



гр. «Почемучки»



Шеф-повар Марк точно знает рецепт лучшей выпечки!

Замесить тесто. Его нужно будет оставить в холоде на 1-2 часа. Сделайте из теста «колобок». Раскатайте его на разделочной доске до состояния круга достаточно большого диаметра толщиной в пару миллиметров. Разрезать круг на 8 равных по размеру сегментов. Повидло выкладывается на самую широкую часть каждого треугольного сегмента. Далее сворачиваются рогалики, подгибая края немного внутрь. В этом случае разогревшееся повидло не будет вытекать. Уголки готовых рогаликов сворачиваются чуть друг к другу, полумесяцем. Выпекать в разогретом духовом шкафу примерно двадцать минут. Готовые лакомства зарумянятся. Готовое лакомство вкусно посыпать сахарной пудрой и корицей.



Следующим у нас готовит шеф-повар Карим! Тонкие хинкалы – это очень интересное блюдо. Можно в бульоне и без бульона, с мясом и без мяса с томатно-чесночным соусом.

Мясо (какое любите) и картошку 3-4 шт. отварить. Замесить тесто, оставить отдохнуть на 15-20 минут. Раскатываем тонкое тесто и нарезаем на небольшие квадратики. В процессе раскатки немного посылаем тесто мукой. Закидываем квадратики в кипящий бульон, перемешиваем и после закипания варим 3-5 минут. Достаём готовый хинкал шумовкой. Подаём хинкал на стол вместе с мясом, картошкой (по желанию) и соусами (томатный, сметана или аджика), можно по желанию добавить измельченный грецкий орех. Наш хинкал готов! Для томатного соуса: Обжарить чеснок с томатом, затем добавить бульон и варить 2-3 минуты.




гр. «Почемучки»



Супер полезная, вкусная, идеальная на завтрак "Яичница от шеф-повара Дмитрия"

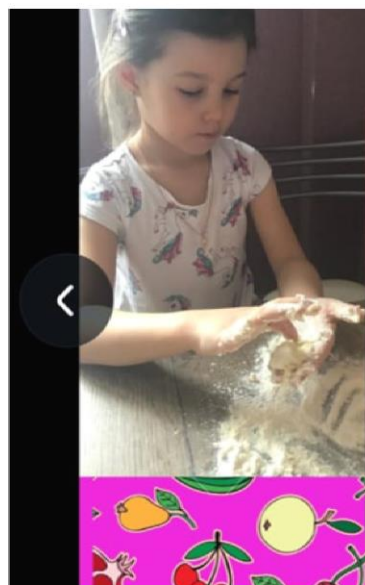
- 1. Налейте растительное масло в чистую сковороду и поставьте на огонь.
- 2. Разбейте яйца и вылейте их на сковороду.
- 3. Посолите по вкусу и жарьте 2-3 минуты.
- 4. Лопаткой аккуратно переложите яичницу на тарелку и подавайте на стол.



БЛИНЫ
молоко 500 мл
яйца 3 шт.
мука 200 г
масло сливочное (или растительное) 30 г (2 ст. ложки)
сахар 30 г (2 ст. ложки)
соль 2-3 г (1/2 ч. ложки)

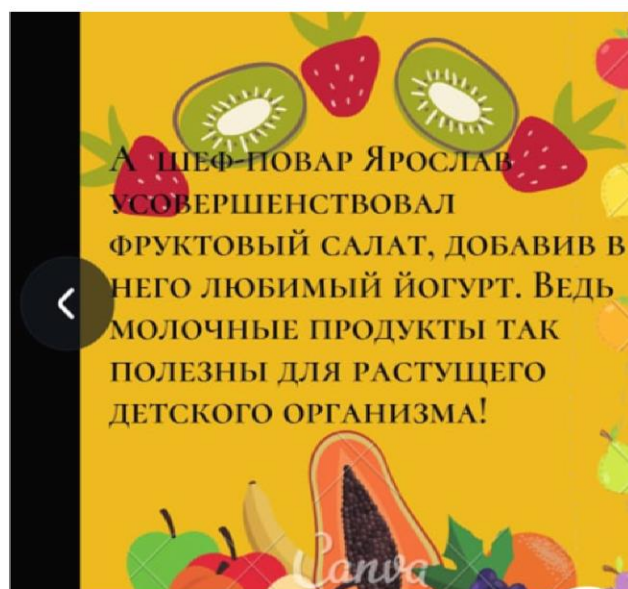
А самые вкусные блинчики готовит только шеф-повар Алиса!

гр. «Почемучки»



**А ещё на завтрак
можно съесть
сырники! А
приготовить их нас
научит шеф-повар
Александра!**

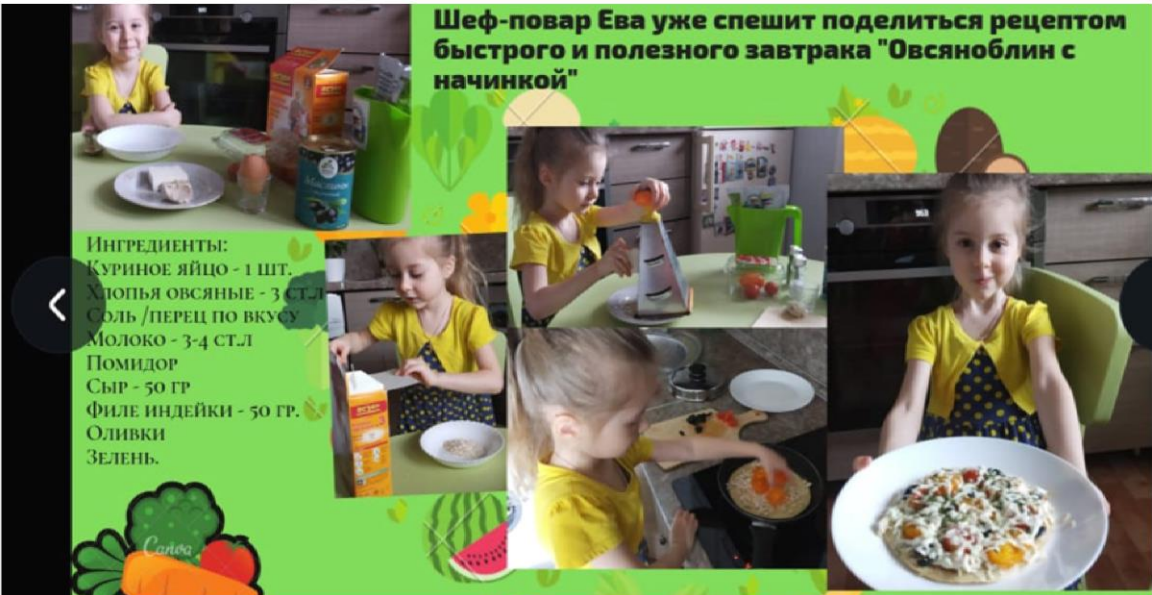
Ингредиенты:
Творог – 300 граммов
Растительное масло – 2 ст.л.
Яйцо – 1 штука
Сахар – 1 ст.л.
Мука – 3 ст.л.



**А шеф-повар Ярослав
усовершенствовал
фруктовый салат, добавив в
него любимый йогурт. Ведь
молочные продукты так
полезны для растущего
детского организма!**




гр. «Почемучки»



Шеф-повар Ева уже спешит поделиться рецептом быстрого и полезного завтрака "Овсянблин с начинкой"

Ингредиенты:
Куриное яйцо - 1 шт.
Хлопья овсяные - 3 ст.л.
Соль /перец по вкусу
Молоко - 3-4 ст.л.
Помидор
Сыр - 50 гр
Филе индейки - 50 гр.
Оливки
Зелень.



ШЕФ-ПОВАР ДАША ПРЕДЛАГАЕТ ВАШЕМУ ВНИМАНИЮ ВИТАМИННЫЙ И ОЧЕНЬ ВКУСНЫЙ САЛАТ - "ВИНЕГРЕТ"

Ингредиенты:
Картошка — 3шт.;
Свекла — 1шт.;
Морковь — 1шт.;
Фасоль консервированная;
Огурцы маринованные — 3-4 шт.;
Квашенная капуста 200 гр.;
Масло растительное — 2-3 ст. л.;
Укроп, петрушка — по желанию.
Приготовление:
Овощи нарезать, смешать в миске и заправить маслом. Винегрет готов!



гр. «Почемучки»

**ВКУСНЫЙ И ПОЛЕЗНЫЙ
ОБЕД НАМ ПРИГОТОВИЛ
ШЕФ-ПОВАР ТАМЕРЛАН**



Картофель - овощ, широко используемый в кулинарии. Вкусный и питательный, он имеет биологическую ценность для организма человека. А в сочетании с любимыми котлетками и хрустящими овощами становится ещё вкуснее и питательней!



**А ЕЩЁ ТАМЕРЛАН ПОДЕЛИЛСЯ С
НАМИ РЕЦЕПТОМ ОЧЕНЬ ВКУСНОГО
ФРУКТОВОГО САЛАТА!**



гр. «Почемучки»

Не менее вкусным салатом является и "Селёдка под шубой", ведь "шубка" у этой рыбки состоит из овощей! Именно этот салат и готовил шеф-повар Даниил!

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

- 1 слой: селёдка (филе режется мелкими кубиками).
 - 2 слой: лук (нарезается мелкими кубиками).
 - 3 слой: картофель (натирается на крупной тёрке).
 - 4 слой: морковь (натирается на тёрке).
 - 5 слой: яйца (натираются на тёрке).
 - 6 слой: свекла (натирается на тёрке).
- Каждый слой смазывается майонезом.



Невероятно вкусные кексы от шеф-повара Лизы точно стоит попробовать каждому!

Рецепт:

- 3 яйца,
- 1 стакан сахара,
- 1 стакан сметаны,
- ванилин,
- 1,5 стакана муки,
- щепотка соды.



гр. «Почемучки»

Шеф-повар Тимур рекомендует обязательно попробовать лепешки с мясом!

Первым делом приготовьте тесто. Для этого соедините воду, яйцо, соль и муку. Начинайте замешивать тесто. Для приготовления начинки соедините фарш с измельченным луком и чесноком. Для приготовления лепешки, от готового теста отщипните кусочек и раскатайте в круглый пласт. Выложите в центр немного мясной начинки. Немного начинку прижмите рукой, чтобы получилась лепешка. Выпекать в духовке до готовности!

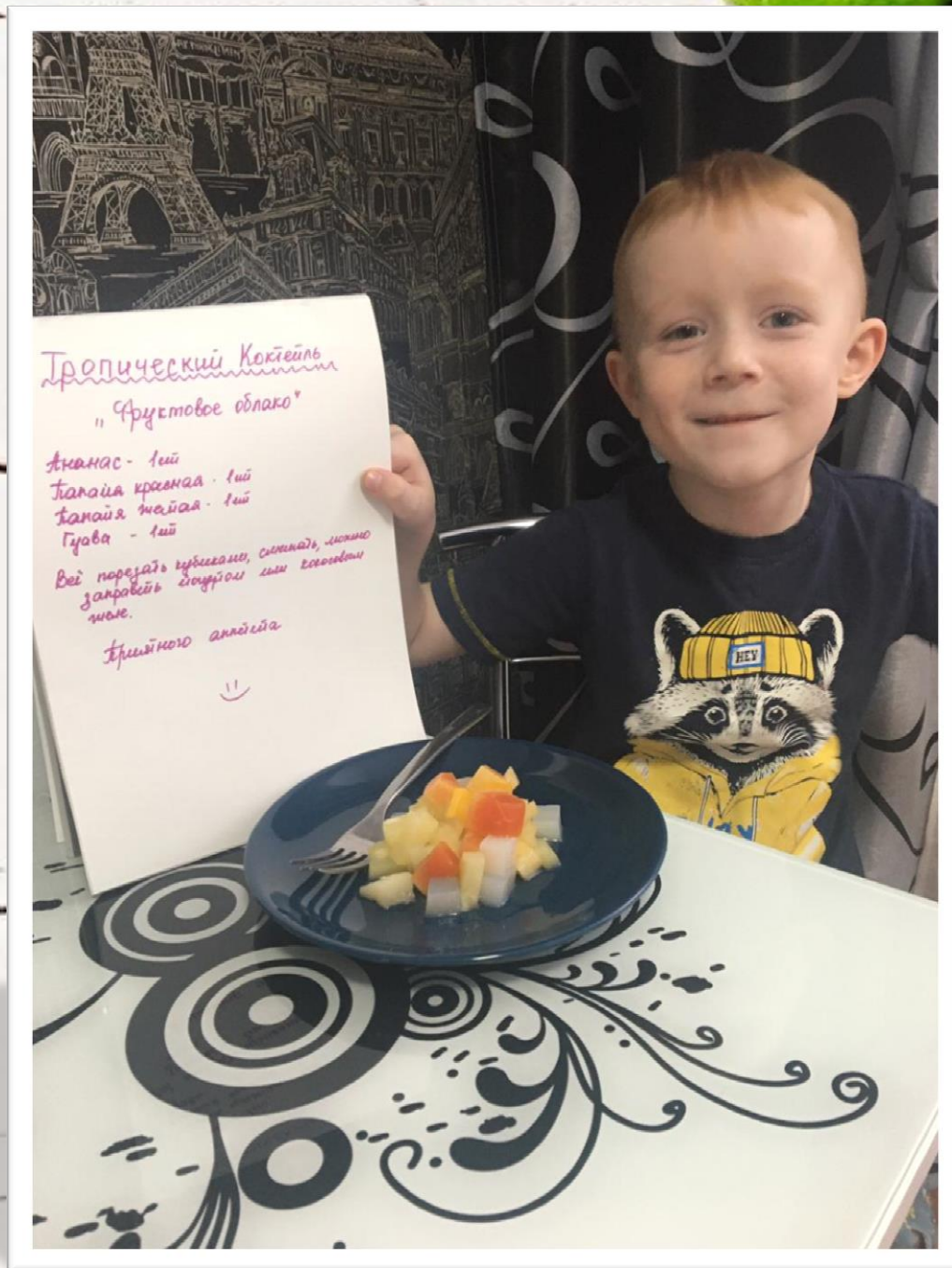


гр. «Акварельки»



Епанова Дарья

гр. «Курносики»



Шарамков Тимофей

гр. «Лучики»



Щербина Данила

гр. «Курносики»



НЕЖНЫЕ КУРИНЫЕ КОТЛЕТКИ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- * КУРИЦА (ФИЛЕ) 500 Г.
- * ЯЙЦО 1 ШТ.
- * ЗЕЛЕНЬ, СОЛЬ, ПЕРЕЦ ПО ВКУСУ.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Филе пропустить через мясорубку. Добавить яйцо, посолить по вкусу и тщательно перемешать. Сформировать небольшие котлеты. Запекать в духовке в течение 25 минут. Подавать со свежими овощами и зеленью. Приятного аппетита!

25 МИН.

Полякова Настя

