

Игры на кухне

*Приготовление блюд станет интересней,
если в процессе мы немного поиграем!*

**Послушай стихотворение и
вспомни как можно больше
овощей!**

С большой корзиной иду в огород.
На грядках растет разноцветный
народ.

Тут красный, пузатый сеньор-
помидор.

А там кабачок, оседлавший забор.

Румяный редис принакрылся
листочком,

Зеленый лучок дружно всходит
рядком.

Как солнышко, желтая репка горит
И с черною редькой, смеясь, говорит.

Лиловый атласный висит баклажан.
Он здесь словно гость из диких стран.

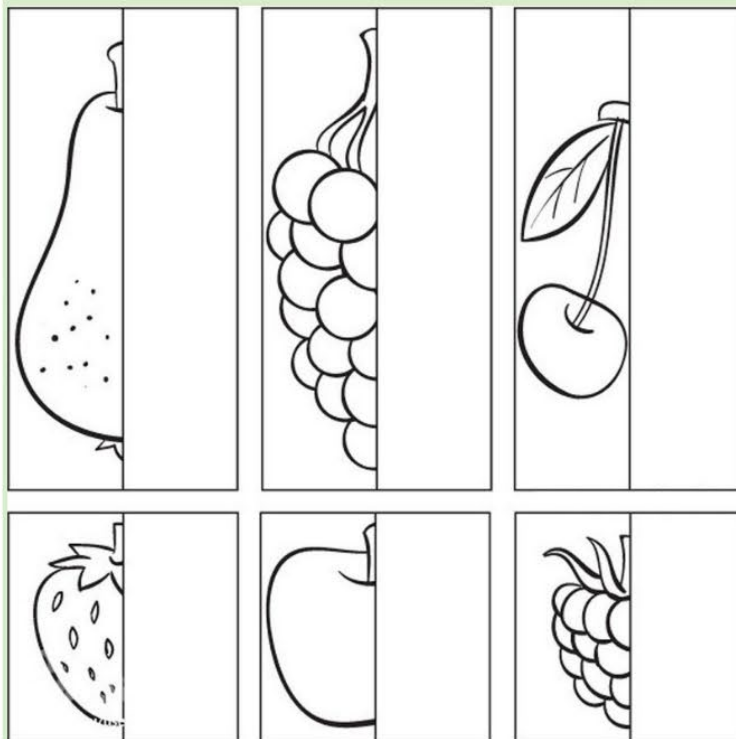
Вот рыжей лисицей крадется
морковка,

А тут чеснока две седые головки.

И сочный, кудрявый хрустящий салат.
Все дружно в корзине горою лежат

Задание

Дорисуй картинку!



ГБДОУ детский сад №93
комбинированного вида Невского
района Санкт-Петербурга



Правильная тарелка
день 10





Обеденное меню день 10

▶ Салат из свеклы

▶ Компот из груши

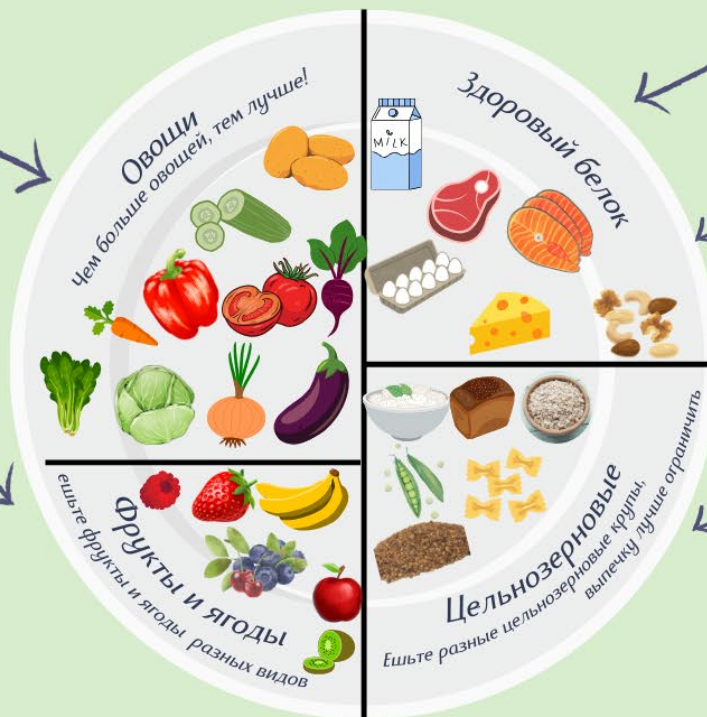
А знаете ли вы?



Свекла - вкусный и полезный продукт как в сыром, так и в отварном виде. В этом красном овоще очень много витаминов и минералов.

Свекла полезна для сердца, сосудов и крови. Она дает заряд энергии и бодрости, а салат из свеклы прекрасно очищает наш организм. Свекольный сок - отличная защита от вирусов и простудных заболеваний.

Правильная тарелка



Заглянем на кухню!



Суфле куриное

▶ *Суфле - французское блюдо, в основе которого взбитые белки. Именно они делают блюдо воздушным

▶ Рассольник с говядиной и сметаной

▶ Макароны отварные

▶ Хлеб ржано-пшеничный обогащенный

Рекомендуем	Не рекомендуем
Добавлять в рацион питания больше зелени и овощей	Употреблять много консервированных продуктов

