

Игры на кухне

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

Ой - ой - ой - огород у нас большой

Ай - ай - ай - собираем урожай

Род - род - род - мы вскопаем огород

Адки - адки - адки - поливаем грядки

Ук - ук - ук - собираем лук

Цы - цы - цы - созревают огурцы

Оры - оры - оры - большие помидоры

Чок - чок - чок - полосатый кабачок

Овка - овка - овка - сочная морковка

Чок - чок - чок - горький чесночок

Рец - рец - рец - зеленый огурец

Ан - ан - ан - спелый баклажан

Сон - сон - сон - вкусный патиссон

Ам - ам - ам - свеклу варят нам

Лезны - лезны - лезны - овощи полезны

Ат - ат - ат - из овощей салат

Ошки - ошки - ошки - клубеньки картошки

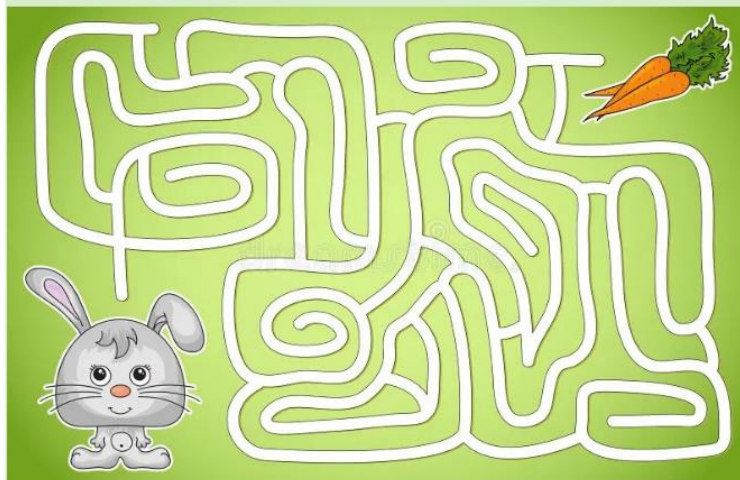
Ошка - ошка - ошка - растет в земле
картошка

Ошку - ошку - ошку - накопаем мы картошку

Щей - щей - щей - я нарежу овощей

Задание

*Помоги Зайцу найти
морковку*



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



Правильная тарелка
день 5





Обеденное меню день 5

▶ Салат из свеклы

▶ Суп картофельный с
мясными
фрикадельками

▶ Компот из кураги

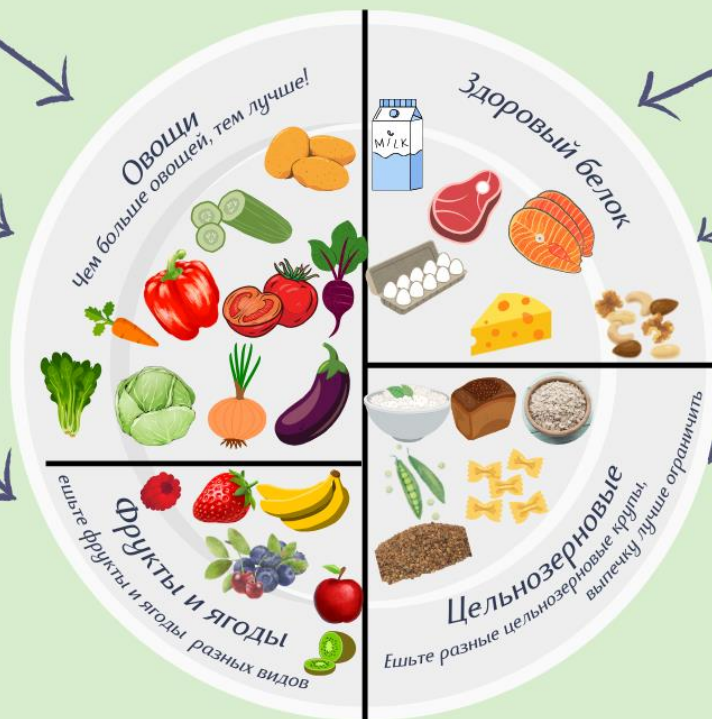
А знаете ли вы?



Запеканку готовят почти в каждой кухне мира, но названия у всех разные. Например, в Англии - это пудинг, в Италии - лазанья, во Франции - гратен. Запеканки бывают с мясом, рыбой, грибами, творогом, ягодами и т.д.

А секрет простой! Если продукты сочетаются просто так, значит в запеканке они будут еще лучше.

Правильная тарелка



Заглянем на кухню!



▶ Запеканка
картофельная с мясом

▶ Соус сметанный

▶ Хлеб ржано-пшеничный
обогащенный

Рекомендуем

*не забывайте
включать в рацион
бобовые - фасоль,
чечевицу, горох. Они
надолго насыщают
и имеют много
полезных веществ.*

**Не
рекомендуем**

*употреблять
много
сладостей!*

