



Дайте повару продукты:  
Мясо птицы, сухофрукты,  
Рис, картофель ... И тогда  
Ждет вас вкусная еда.



[SkyClipArt.ru](http://SkyClipArt.ru)



**Дошкольника  
на один день**



# Завтрак – таңертеңгі ас каша «Богатырь»

Овсяные хлопья  
Молоко  
Соль  
Сахар  
Банан (яблоко, орехи)



***Это – ложка,  
Это – чашка.  
В чашке – овсяная кашка.  
Ложка в чашке побывала –  
Кашки овсяной не стало!***

## Бутерброд «Мышкина слабость» (батон, масло, сыр)



Чудак математик  
В Германии жил.  
Он хлеб с маслом, с сыром  
Случайно сложил.  
Затем результат  
Положил себе в рот.  
Вот так человек  
Изобрел Бутерброд.

## Какао «Бонифаций»



В нем много витаминов,  
Белка, железа, меди,  
Какао любят леди,  
И дети, и медведи...

# Второй завтрак «Витаминный перекус»

- СОКИ
- Фрукты

Сок - не суп и не вода,  
Пить его хочу всегда.  
Разных вкусов ассорти,  
Вкуснее сока не найти!



# Обед – түскі ас суп «Звездный»

- макароны в виде маленьких звездочек
- мясной фарш
- картофель
- морковь
- лук
- лавровый лист
- соль
- зелень по вкусу



**Ай да суп!**  
**Глубоко – не мелко,**  
**Ракеты в тарелках:**  
**Луку головка,**  
**Красная морковка,**  
**Петрушка,**  
**Картошка**  
**И звездочек немножко.**  
**Вот ракета идет,**  
**Залетает прямо в рот!**

# Бифаше

- Мясо говяжье (фарш)
- Картофель
- Лук репчатый
- Яйца куриные
- Молоко — 100
- Соль



- *Каждый любит есть толченку  
И мальчишка и девчонка,  
И, конечно, всем приманкой  
Станет с нею запеканка.  
Думать тут совсем немножко,  
Все узнали вы картошку.*



## Салат «Пёстрый»

капуста

морковь

перец болгарский

соль

масло



## КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД

### «Радуга- дуга»

ВОДА

САХАР

СВЕЖИЕ ИЛИ ЗАМОРОЖЕННЫЕ ЯГОДЫ



# Полдник – бесін ас

## Плюшка «Розочка»с отваром шиповника



молоко  
мука  
дрожжи  
сахар  
яйцо  
масло сливочное

**Сыплется мука  
Через край мешка.  
Станет тестом-  
В квашне тесно.  
Поставишь в печь,  
Пироги печь,  
Запах таков-  
Сыт без пирогов.  
Розочек проглотишь-  
Ещё захочешь.**



# ужин – кешкі ас каша «Здоровячок»

- Пшено
- Тыква
- Вода
- Курага
- Изюм

Чтоб работалось нормально,  
Был здоровый цвет лица,  
Ешьте тыкву регулярно,  
Ешьте тыкву без конца.  
Запеченную и с кашей,  
Лучше с пшенной крупой,  
И тогда здоровье ваше  
Будет крепкою горой.



# Чай с лимоном «Свежесть»

Если пьешь лимонный чай,  
Бодрость льётся через край.  
Он полезен – этот чай  
Пей его и не скучай!



# Приложение

## КАШИ:

- Каша «Яша» - ячневая
- «Ехал Грека» – гречневая
- «Дружная компания» – рис, пшено
  - «Кашалот» – манная
  - «Великан» – овсяная
  - «Кукушка» – кукурузная
- «Вкуснятина» – пшеничная
  - «Золотая» - пшенная

# СУПЫ:

- Суп «Парусники» - с клецками
- «Крошка – картошка» - картофельный
- «Антоха – картоха» - картофельный с клецками
  - «Богатырь» – с пшеном
  - «Мухомор» – борщ со сметаной
  - «Царь горох» – с бобовыми
  - «АБВГДейка» – с буквами

# Разное:

- Салат из капусты «Хрум-хрум»
- Салат из моркови с яблоками «Дракоша-маркоша»
  - Салат из помидоров «Синьор Помидор»
  - Ватрушки – «Плюшки Карлсон»
- Гороховое пюре «Принцесса на горошине»
  - Тефтели – «Ежики»
- Оладьи из печени - «Печеночные медальоны»
  - Кисель «Гуси-лебеди»
- Бутерброд с маслом «Масляна головушка»»



• Ас дәмді болсын!