

# Завтрак по-русски

Выполнила Ратушненко Е.В.  
Учитель начальных классов



Завтрак - штука очень интересная. Он способствует окончательному пробуждению и поднятию настроения тех, кто пребывает на границе сна и реальности. А для многих утренний прием пищи становится едва ли не единственным временем дня, когда можно принадлежать самому себе.



**Завтрак съешь сам,  
обед раздели с  
другом, ужин отдай  
врагу.**

Всем известная поговорка сообщает, что в отличие от отданного врагу ужина, в отличие от обеда, разделенного с другом, завтрак следует съедать самостоятельно. Эту народную мудрость подтверждают исследования ученых.

Они показали: у тех, кто после пробуждения долгое время ничего не ест, замедляется обмен веществ, падает уровень сахара в крови и, следовательно, снижается внимание и ухудшается память.





Название "завтрак" произошло от народной традиции "оставлять (оставшееся) на завтра от ужинов", которые проходили вечерами в виде богатых пиршеств.



Первый утренний завтрак - самый важный из трех дневных приемов пищи, но многие постоянно его пропускают, так как . Специалисты-диетологи считают, что первый прием пищи должен обеспечивать 25% ежедневной потребности организма в энергии, давать витамины и микроэлементы, в которых организм будет испытывать потребность в течение дня.



"Настоящий" завтрак позволит избежать ощущения слабости, которая у некоторых появляется к полудню по причине снижения содержания сахара в клетках организма. Дети еще более чувствительны к понижению содержания сахара в тканях организма. Ученики, которые утром не завтракают, к третьему уроку становятся рассеянными и невнимательными.





При всей популярности иностранной кухни у нас в стране, свое утро большинство все же начинают с традиционных русских блюд.

Кашу, блины, оладьи, сырники, ленивые вареники, яичницу, творог не смогли потеснить йогурты, гранола, кукурузные хлопья, круасаны и другие заморские завтраки. Да, они вошли в нашу жизнь, но все же привычки, сформированные еще в детстве, и сегодня определяют наш выбор. Именно поэтому я решила начать именно с русских завтраков.



Очень популярны у нас на завтрак блины и оладьи, хотя чаще всего их готовят по выходным, когда есть больше свободного времени. И здесь у каждого свои предпочтения в плане рецептов теста, технологий приготовления, начинок, способов подачи. Я покажу тот, который люблю сама.



# Блины, фаршированные творогом со сметаной

## Ингредиенты:

100 г муки

200 г молока цельного,

3 столовой ложки сахара,

2 яйца

щепотка соли

соды пищевой

100 г растительного масла

200 г творога

100 г сметаны.



# \* Приготовление

- \* Муку, 1 столовую ложку сахара, соль, соду тщательно перемешиваем с цельным молоком до образования однородной массы. Добавляем 1 яйцо, масло растительное. Ещё раз тщательно перемешиваем. Выпекаем на хорошо разогретой сковороде блинчики - оболочку.
- \* Готовим фарш. Творог протираем через сито, добавляем 2 столовые ложки сахара, 1 яйцо. Массу хорошо перемешиваем.
- \* Готовой массой фаршируем оболочку.
- \* Готовый полуфабрикат обжариваем с обеих сторон на масле растительном.
- \* К завтраку блины подаем со сметаной. Сметану можно

# \*Смета:

- \* мука -  $0,100 \times 50.00 = 5,00$
  - \* цельное молоко -  $0,2 \times 90.00 = 18,00$
  - \* сахар -  $0,100 \times 50.00 = 5,00$
  - \* яйцо - 2 шт.  $\times 6.00 = 12,00$
  - \* масло растительное -  $0,100 \times 64.00 = 6,40$
  - \* соль -  $0,010 \times 10.00 = 0,10$
  - \* творог -  $0,200 \times 120.00 = 24,00$
  - \* сметана -  $0,100 \times 160 = 16,00$
  - \* Итого: 86 рублей 50 копеек - стоимость 10 блинов; 8 рублей 65 копеек - цена 1 блина
- Приятного аппетита!



Спасибо за внимание!