

Здоровое питание
для детей



ОСЕНЬ

Номинация: «Лучший рецепт»



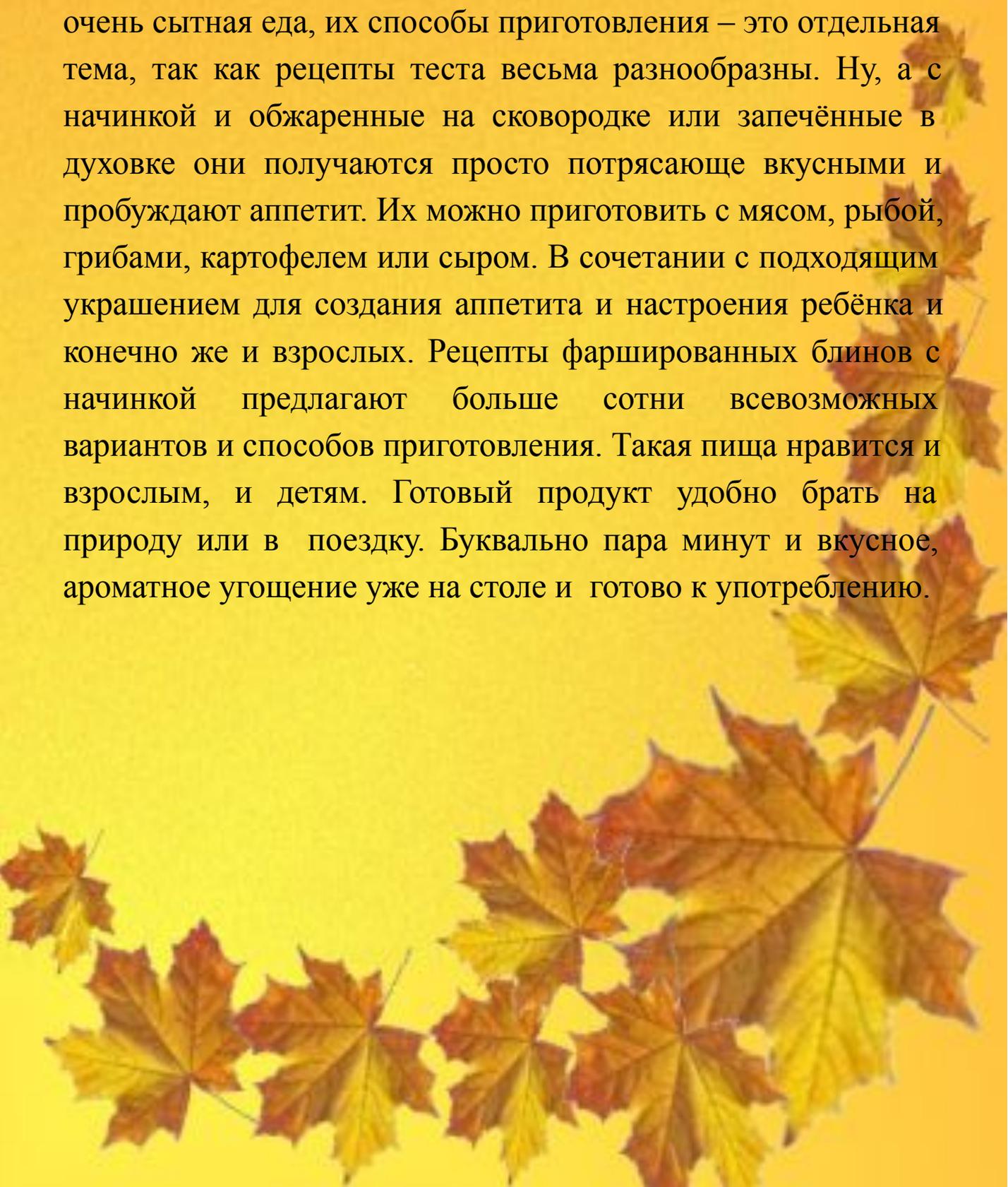
**Муниципальное казенное дошкольное образовательное
учреждение
«Детский сад комбинированного вида № 22»
города Аши Челябинской области**

**Номинация:
«Лучший рецепт»
«Спокойной ночи»**

**Выполнили: Раннева Л.Г.
при участии Мариненко Е.В.
гр. «Ёлочка»**

2018г.

С детства все мы любим домашние блины. Конечно, приготовление блинчиков с начинкой займёт у нас больше времени, но результат того стоит. Блинчики сами по себе очень сытная еда, их способы приготовления – это отдельная тема, так как рецепты теста весьма разнообразны. Ну, а с начинкой и обжаренные на сковороде или запечённые в духовке они получаются просто потрясающе вкусными и пробуждают аппетит. Их можно приготовить с мясом, рыбой, грибами, картофелем или сыром. В сочетании с подходящим украшением для создания аппетита и настроения ребёнка и конечно же и взрослых. Рецепты фаршированных блинов с начинкой предлагают больше сотни всевозможных вариантов и способов приготовления. Такая пища нравится и взрослым, и детям. Готовый продукт удобно брать на природу или в поездку. Буквально пара минут и вкусное, ароматное угощение уже на столе и готово к употреблению.



Рецепт второго блюда для детей

«Спокойной ночи»



Фарш из мяса курицы
300 гр.

яйцо 2 шт.

рис 0,5 ст.

мука 2 ст.л.

перец 1 шт.

морковь 1 шт.

сыр для украшения.

соль по вкусу.

сода щепотка.

растительное масло

1 ст.л.



КАК ПРИГОТОВИТЬ

Для приготовления самих тефтелей нам потребуется готовый куриный фарш. Его нужно положить в мисочку и слегка посолить. Добавлять какие-либо приправы не рекомендуется, так как для детей практически каждая приправа вредна. Итак, когда вы посолили фарш, нужно его немного помешать. Затем добавляем к фаршу сваренный рис. Опять перемешайте смесь. Далее, чтобы фарш не разваливался, нужно добавить к нему яйцо. Еще раз хорошо перемешайте фарш. Затем на противень, смазанный маслом, нужно поместить наши тефтельки. Скатайте из фарша небольшие шарики, примерно, как на картинку к рецепту. Уложите их на расстоянии друг от друга. Запекайте тефтельки примерно 30 минут.

Пока тефтели запекаются, нужно приготовить, чем мы будем украшать нашего спящего мишку. Если у вас с завтрака остались блины, то это хорошо. Но если нет, то нужно их испечь. Для этого возьмем одно яйцо, полстакана сметаны, соль, соду, немного сахара. Все тщательно перемешайте. На разогретую сковороду для блинов налейте немного теста и поджарьте с обеих сторон. У вас должно получиться несколько блинчиков.

Для украшения возьмем морковь и сыр. Можно взять сырую или вареную морковь. Также нам пригодится перец и одна оливка для носика мишки. Перец нужно почистить и нарезать тонкими колечками. Из нескольких колечек сделайте звездочки. Оставшиеся части от перца нам пригодятся. Из них мы сделаем глазки и носик для мишки. Из морковки сделайте шапочку для мишки, звездочку и месяц. Итак, когда все ингредиенты готовы, берем тарелку. На нее выкладываем две тефтельки. Одну накрываем блином, чтобы получилось подобие одеяла. С помощью зубочистки прикрепляем к мишке шапочку. Глазки и носик просто кладем на тефтельку. Из маленького кусочка оливки делаем черный носик для мишки. Вокруг на тарелке раскладываем месяц из моркови и звезды из огурца. Наше блюдо готово. Приятного аппетита вашим деткам!



