

# «Витамины роста»

Книга  
рецептов

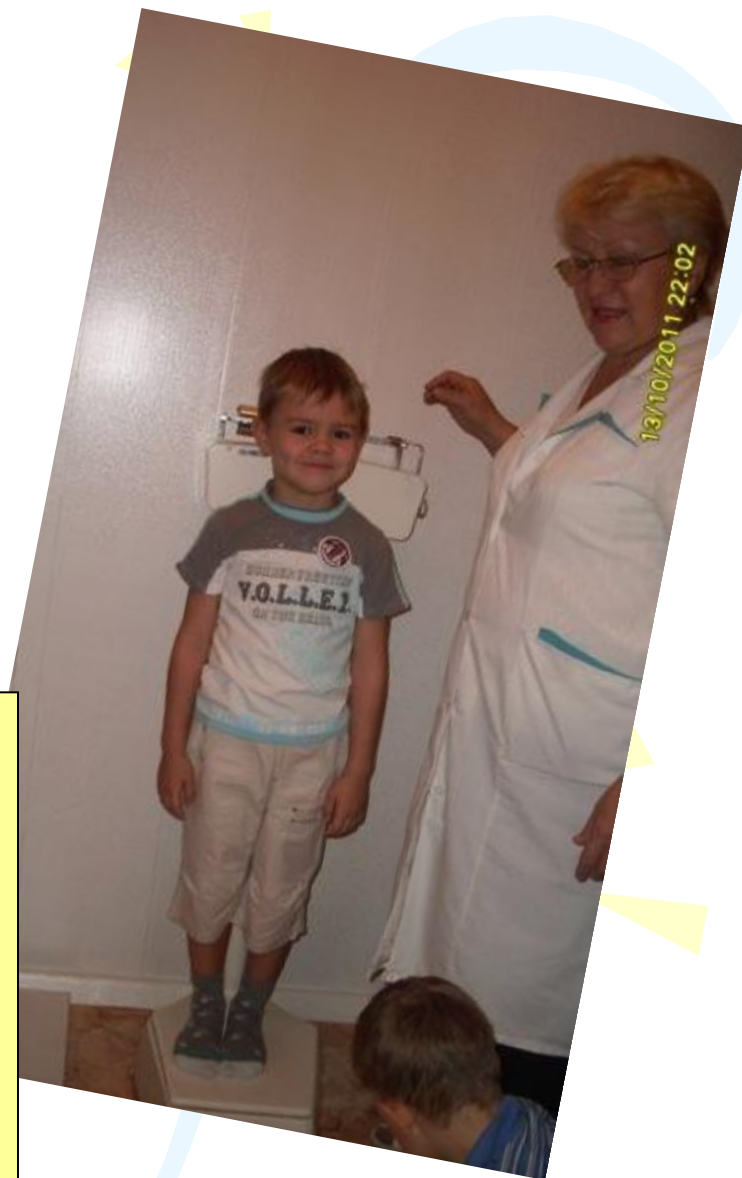
## Меню 17 октября

### Завтрак

Каша пшенная,  
молочная  
Хлеб с маслом  
Какао

### Обед

Свекольник со  
сметаной



Группа «Ромашково»

Кто же в детстве не мечтает  
Самым сильным быть и рослым.  
Только вот не каждый знает:  
Тайны – в витаминах роста.



А живут они на грядке  
В бабушкином огороде.  
Перцы, свёклу без оглядки  
Ешьте, дети, на здоровье.



Илья Б., Кирилл: «Я не люблю свёклу».

Помни истину простую-  
Лучше видит только тот,  
кто жуёт салат морковный  
или пьёт морковный сок.



**Амалия:** «Я люблю сырую морковку».

**Илья:** «Я не люблю морковный салат».

Очень важно спозаранку  
Есть за завтраком овсянку.  
Чёрный хлеб полезен нам-  
И не только по утрам.



**Илья Г., Стёпа: «Я  
дома завтракал».**

**Андрей: «Я не люблю  
молочную кашу».**

Что полезно – всем известно!  
Я ответ найду легко.  
На моей любимой чашке  
Нарисованы ромашки  
Ну, а в чашках... молоко!



**Не любят молоко: Никита Т.,  
Амалия, Максим, Женя,  
Эдик.**

# Моё любимое блюдо в д/саду.

<i>Имя ребёнка</i>	<i>Любимое блюдо в д/саду</i>	<i>Не люблю есть</i>
Никита Т.	Мясо	Помидоры, компот
Лера	Рыбные котлеты	Печень
Илья Б.	Котлеты, рыба	Свёкла
Андрей	Борщ, котлеты, макароны	Рыбные котлеты
Кира И.	Котлеты	Щи
Илья Г.	Суп гороховый	Другие супы
Кира С.	Картофель	Капуста
Амалия	Борщ	Суп гороховый
Кирилл	Каша-гарнир	Свёкла
Матвей	Мясо, суп с клёцками	Гороховое пюре
Никита Л.	Суп гороховый	
Максим	Хлеб, помидоры	Мясо
Эдик	Рыбные тефтели, картофель	Булочка с повидлом
Женя	Чай	Компот
Лиза	Котлеты рыбные и мясные	Творог
Вероника	Капуста тушеная	Свёкла, сыр

И чтоб укрепить его,

Ешьте, дети, кашу,

Пейте молоко!

А если придёт простуда,

Бронхит или страшный грипп,

Справиться вам поможет

Всё, чем кормят в саду:

**Пудинги и запеканки,**

**Биточки и уха,**

**Рыба под омлетом,**

**Чудесные котлеты,**

**Компоты, кисели.**

И будет сиять улыбка  
Всегда на вашем лице.

Потому что меню  
сбалансировано,

А в нём витамины А, В, С.

