



Здоровое питание
школьника

Страна – Россия

Класс – 1 «Б»

КАША-РАДОСТЬ НАША!



- Пшенная каша с тыквой

Состав:

- ▣ Пшено
- ▣ Тыква
- ▣ Молоко
- ▣ Масло слив.
- ▣ Соль

АЙ ДА СУП!



Рассольник

Состав:

- говядина
- перловая крупа
- огурцы соленые
- картофель
- лук репчатый
- морковь
- соль, зелень

Рыба по-монастырски



Состав:

- Морская рыба без мелких костей
- Картофель крупный
- Лук репчатый крупный
- Грибы
- Сметана
- Растительное масло, соль, специи.

Напиток

Кисель



Состав:

- Ягоды
- Крахмал
- Сахар
- Вода

Будьте здоровы!