

# для вас родители!

Чтобы вашему ребенку понравилось новое блюдо, оно должно быть не только вкусным, но и ... красивым.

## Накрываем детский стол!

**Возьмите:** 125 мл молока, 1 яйцо, 2 чайные ложки сливочного масла, 50 г муки,  $\frac{1}{2}$  чайной ложки соды.

**Для украшения:** 2 чайные ложки сметаны, несколько ягод черники, смородины или др. ягоды,  $\frac{1}{2}$  чайной ложки варенья красного цвета.

### **Приготовление:**

1. Отделите желток от белка. Взбейте белок в крепкую пену. Это получится лучше, если яйцо будет холодным.
2. Растопите сливочное масло, молоко подогрейте. Добавьте муку, соду, погашенную лимонным соком, желток, затем все тщательно перемешайте.
3. В конце аккуратно добавьте в тесто взбитый белок.
4. Жарьте на сливочном масле до золотистого цвета.
5. Чтобы получился медвежонок, вам понадобятся блинчики маленькие (ушки) и побольше (мордочки).
6. Чайной ложкой сделайте аккуратно глазки из сметаны, ягодки станут зрачками, а ротик нарисуйте джемом или вареньем.

# приятного аппетита

# МЕНЮ ВЫХОДНОГО ДНЯ:

## Флан «морковь – апельсин»

**Возьмите:** 500 г апельсинов, 500 г моркови, 2 яйца, 2 желтка, 125 г сахара, 6 кусков рафинада

### **Приготовление:**

1. Апельсины и морковь очистите, выжмите сок.
2. Положите рафинад в чашку, полейте стол, ложкой воды, поставьте в микроволновку на 2 – 3 минуты. Когда образуется карамель, налейте ее понемногу в каждую формочку.
3. 400 г смеси соков доведите до кипения с сахаром – песком. Смешайте яйца с желтками и тонкой струйкой влейте в подогретую смесь, непрерывно взбивая.
4. Поставьте формочки со смесью в плоскую кастрюлю с водой, накройте крышкой и готовьте 25 минут на медленном огне. Подавайте охлажденным.

## приятного аппетита

# МЕНЮ ВЫХОДНОГО ДНЯ:



**Возьмите:** 100 г мясного филе, 1 стол. ложку молока, 1 яйцо, соль, полпучка укропа.

## **Приготовление:**

1. Мякоть говядины или телятины без жира промойте, пропустите два раза через мясорубку.
2. Отделите желток от белка, взбейте его в крутую пену.
3. В фарш добавьте соль, молоко, белок, мелко нарубленную зелень. Все хорошо перемешайте.
4. Из приготовленной массы мокрыми руками скатайте шарики величиной со сливу. Аккуратно шумовкой опустите фрикадельки в кипящий бульон и варите их 8 – 10 минут.
5. Фрикадельки также можно тушить в глубокой сковороде, налив туда на 3 – 4 см воды и плотно прикрыв крышкой.
6. Обваляв в сухарях, их иногда обжаривают в масле.

# **для вас родители!**

**Разнообразные блюда, приготовленные из молока, мяса, масла, различной крупы, овощей и фруктов, обеспечивают полноценное питание ребенка. Они содержат необходимые для нормального развития его организма белки, жиры, углеводы, витамины, соли, воду.**

**Основные пищевые вещества должны находиться в суточном рационе ребенка не только в достаточном количестве, но и в определенном соотношении. Только в этом случае пища будет полезна ребенку, даст ощущение сытости. Только в этом случае ребенок будет прибавлять в весе и хорошо расти.**



# МЕНЮ ВЫХОДНОГО ДНЯ:

**Возьмите:** 500 г ТЫКВЫ, 100 г сахара, 2 ст.л. масла слив.

## **Приготовление:**

- 1.тыкву разрезать на кусочки и потушить в собственном соку;
2. смешать тыкву с сахаром и добавить сливочное масло.
3. десерт подавать охлажденным

