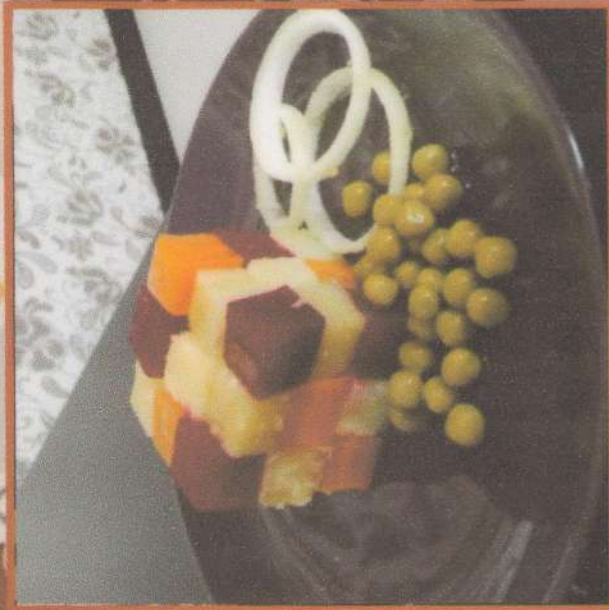


**КНИГА  
О ВКУСНОЙ И ЗДОРОВОЙ ПИЩЕ  
"ЛЮБИМЫЕ РЕЦЕПТЫ  
МОЕЙ СЕМЬИ"**



**В книге представлены рецепты семей воспитанников  
МБДОУ д.с "Ягодка"  
р.п. Большое Мурашкино**

# Винегрет "Кубик Рубика" от семьи Ладиных



## Ингредиенты:

- 500 г свеклы
- 500 г картофеля
- 300 г моркови
- 150 г соленых огурцов (или маринованных)
- 100 г лука
- растительное масло
- зеленый горошек для украшения

## Приготовление:

1. Картофель, свеклу и морковь сварить до готовности. Очистить от кожуры.
2. Нарезать овощи крупными кубиками одинакового размера. Можно воспользоваться специальной овощерезкой.
3. Из овощных кубиков собрать "Кубик Рубика".
4. Сбрызнуть готовое блюдо растительным маслом, украсить зеленым горошком и репчатым луком.

Приятного аппетита!

# Блюдо выходного дня от семьи Пиголиных

## «БЛИНЫ»

### РЕЦЕПТ:

Мука – 200 гр.

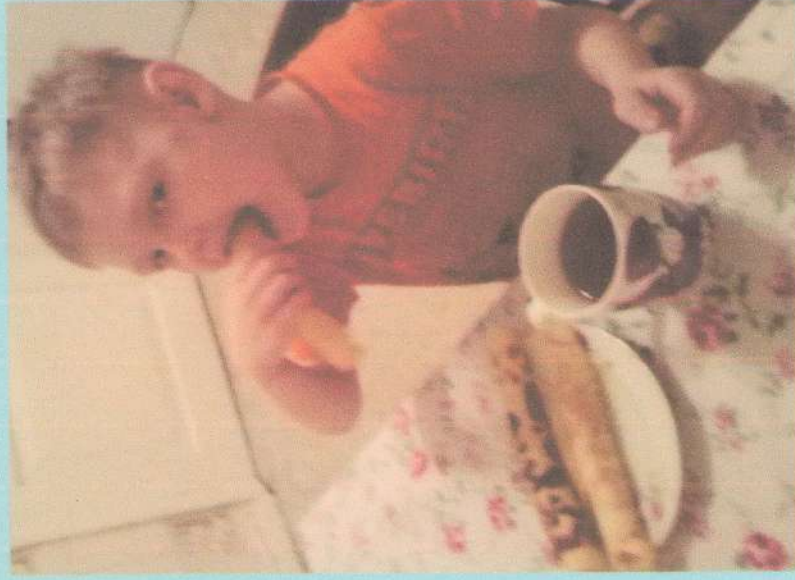
Яйца – 3 шт.

Молоко – 0,5 л.

Сахар – 2 ст. л.

Соль – 0.5 ч. л.

Растительное масло – 2 ст. л.



Приятного  
аппетита!





**"Фруктовые пальмы" от**

**семьи Вороновых**

**Способ приготовления:**

Банан порезать вдоль,

Мандарин разобрать на дольки,

Виноград разрезать пополам,

Выложить пальмы.

**Приятного аппетита**

## Любимое блюдо моих внучек Риты и Вари Ладиных "Бантики с сыром"

### Нам потребуется:

кастрюля с водой, макаронные изделия, соль.

### Как варить макароны:

Ставим кастрюлю с водой на сильный огонь и ждем, пока она закипит.

Закидываем макароны в кипящую воду и немного убавляем газ после того, как она вновь начнет кипеть, солим по вкусу.

После закипания, варим 5-10 минут, периодически перемешиваем. Откидываем макароны на дуршлаг, не промываем водой, а перекладываем обратно в кастрюлю

После варки сразу добавляем масло или соус и тщательно перемешать;

Употреблять макароны нужно сразу после приготовления.

Готовые макароны раскладываем по тарелочкам, посыпая натертым на мелкой терке сыром. При желании блюдо дополняем отварной сосиской и зеленью.



# Блинчики от бабушки Киры



## ПРОСТОЙ РЕЦЕПТ БЛИНОВ

Ингредиенты:

- молоко — 500 мл;
- яйцо — 2 шт.;
- мука — 200 г;
- растительное масло — 2 ст. ложки;
- сахар — 1 ст. ложка;
- соль — 1 щепотка;
- кипяток — 3 ст. ложки.



Яйца, сахар и соль взбить. Муку просеять и добавить к взбитым яйцам. Размешать до консистенции густой однородной сметаны. Добавить растительное масло и кипяток. Размешать. Нагреть чугунную сковороду, смазать маслом и жарить блины с двух сторон до готовности.

Можно подавать со сметаной, медом, вареньем, шоколадным кремом.



# ПРИГОТОВЛЕНИЕ МАСЛЕННЫХ БЛИНОВ

Выполнила семья Батраковых.

## Ингредиенты:

Молоко - 400 мл

Яйца - 2 шт.

Сахар - 3 ст. ложки

Соль - 0,25 ч. Ложки

Мука - 200 г

Масло растительное - 2 ст. ложки

Масло сливочное для смазывания - 50 г

## Способ приготовления:

Из молока, яиц, муки замесить

тесто.

Добавить соль и сахар по вкусу.

Разогреть сковороду и смазать

растительным маслом. Испечь

блины.

**Приятного аппетита!**



*Рецепт от семьи Жуковых.  
Взрослым нравится, дети обожают!*

**Кексы на кефире.**

**Состав:** кефир 1 ст.;  
маргарин 125 гр.; сахар 1  
ст.; мука 1 ст.; крупа манная  
1 ст.; яйцо 2 шт.; сода 1 ч. л.  
; масло сливочное 1 ст. л. ,  
изюм 1ст.

**Приготовление:**

Кефир подогреть, смешать  
с содой и манкой, оставить  
на 20 мин..

Добавить растопленный  
маргарин и взбитые с  
сахаром яйца, постепенно  
добавляя муку, изюм.

Выпекать в духовке при t  
180 С 40 мин.

Украсить по желанию.





## *Фруктовый салат с йогуртом* *от воспитателя Ольги Анатольевны*

Фруктовый салат с йогуртом — это свежее, сладкое, диетическое лакомство, которое любят и дети, и взрослые. Его можно подавать в качестве десерта на праздники или порадовать себя и детей в обычный день.

### Для салата потребуется:

банан — 1 штука,  
яблоко — 1 штука,  
киви — 2 штуки,  
мандарин — 2 штуки,  
курага — 3-4 штучки  
груша — 1 штука  
классический йогурт.



1. В первую очередь хорошенько помойте все фрукты. Банан и мандарины очистите от кожуры, срежьте шкурку с киви и при необходимости почистите яблоко, если его кожица слишком жесткая, если кушать салат будут маленькие дети.

2. Курагу запарьте в кипятке на 10-15 минут, после чего прополощите и порежьте на небольшие куски.



3. Нарезать все фрукты произвольно некрупными кусочками, выложить в салатник, добавить йогурт, перемешать.



4. Смешайте фрукты и заправьте их йогуртом. Салат получится очень сладким и не потребует дополнения в виде сахара.

*Приятного аппетита!*



## Рецепт второго блюда «Голубцы по - домашнему»

«Это очень вкусное блюдо из любого мясного фарша. Оно непременно станет регулярным гостем на вашем столе.»

### Ингредиенты:

Капуста - 0,5 кг.

Фарш мясной – 1 кг

Рис - 200 гр.

Морковь – 1 шт.

Лук репчатый – 2 шт.

Сметана - 200 гр.

Томатная пасты – 200 гр.

Укроп – 1 пучок

Соль – по вкусу



*Прощу к столу! Блюдо готово!*



1. Капусту немного поварить (5-10 мин.)  
Прокрутить через мясорубку



2. Выложить в посуду фарш, прокрученную капусту, рис, соль – всё перемешать.



3. Слепить небольшие овальные котлетки, выложить на противень с высокими бортами.



4. Сделать соус: томатная паста, сметана, укроп и залить им голубцы.



5. Поставить в духовку на 45 минут при температуре 200 градусов.



6. Блюдо готово.

# Салат со свеклой и зеленым яблоком

*от семьи Ткачуридзе.*

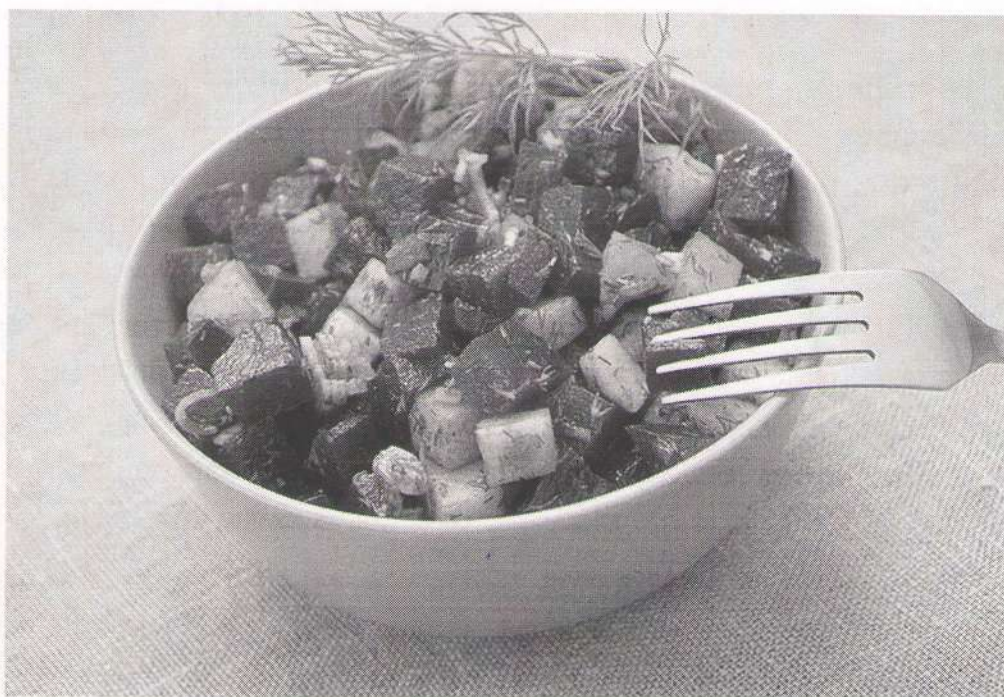
## Ингредиенты

- свекла (отварная) 1-2 шт.
- яблоки (грэнни смит) 1 шт.
- лук 1 шт.
- укроп по вкусу
- уксус яблочный по вкусу
- масло растительное по вкусу
- соль по вкусу
- перец по вкусу

## Процесс приготовления

Легкость приготовления и простые продукты сделают этот салат частым гостем на вашем столе! Салат получается очень вкусный, свежесть ему придает зеленое яблоко. Зеленое яблоко очистить и нарезать кубиками. Сбрызнуть лимонным соком.

1) Нарезать отварную свеклу кубиками 2) Нарезать лук 3) Мелко нарезать укроп 4) В салатницу сложить все ингредиенты 5) Заправить салат яблочным уксусом, капелькой масла, солью и душистым перцем 6) Хорошо перемешать 7) Вот так все просто: минимум затрат и максимум пользы. **Приятного аппетита!!!**



## **Салат "Весенний" с крабовыми палочками**

**от семьи Толстовых**

### **Продукты**

Крабовые палочки - 200 г  
Яйцо куриное - 3 шт.  
Лук зеленый - 0,5 пучка  
Огурец свежий - 2 шт.  
Кукуруза консервированная - 300 г  
Майонез - 3 ст. ложки  
Соль - по вкусу  
Перец черный молотый - по вкусу



### **Как приготовить салат "Весенний" с крабовыми палочками:**

**Приступаем к нарезке продуктов.**



Компоненты салата приправляем по вкусу солью и сдабриваем черным молотым перчиком. Салат заправляем майонезом, перемешиваем.



**Весенний салат с крабовыми палочками готов!**

## **ВОСКРЕСТНЫЕ ПИРОЖКИ!**

*от сшшш Пошечковой*

Пирожки – это моё самое любимое лакомство еще с детства. Моя мама баловала нас этой вкуснятиной частенько, и мы кушали их с большим аппетитом. Теперь у меня своя семья и мой муж с дочками просто без ума от моих пирожков. Моим домочадцем очень понравились пирожки, приготовленные из этого теста, поэтому рекомендую и вам его приготовить.

### ***Ингредиенты:***

*Мука пшеничная - 500 г + 60 г (для опары)*

*дрожжи (прессованные) - 100 г*

*Сахар - 35 г*

*Вода (теплая) – 3 стакана*

*Растительное масло - 60 мл*

*Соль - 1 ч.л.*

*Начинку можно использовать любую, какая вам нравится.*



*Пирожки готовы)*  
*Приятного вам аппетита!!!*

# Шарлотка



## Рецепт:

1. Один стакан муки.
2. Один стакан песка.
3. Яйца – 4 шт.
4. Разрыхлитель 1/3 ст. ложки.
5. Ванилин.
6. Яблок 5 шт.

## Способ приготовления.

Смешиваем стакан муки, стакан песка, 4 яйца. Добавляем разрыхлитель и ванилин. После перемешиваем до однородной массы. Очищенные яблоки режим дольками, выкладываем в форму предварительно смазанную маслом и заливаем тестом. Ставим в духовку на 45 мин.



Приятного  
аппетита!

«Яблоко в день, и доктор не нужен» - эта пословица народов английского происхождения.

Смысл этой известной пословицы стоит воспринимать буквально. Яблоки - естественный источник железа и комплекса витаминов, легко усваиваемых организмом. Помимо этого, яблоки помогают пищеварению и уменьшают количество холестерина в крови.



Чтоб здоровье сохранить,  
Организм свой укрепить,  
Знает вся моя семья  
Должен быть режим у дня.