

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 444 г. Челябинска»

454016 г. Челябинск, ул. Братьев Кашириных 101-б, тел/факс: 8 (351) 742-17-74,  
e-mail: [mdou444@mail.ru](mailto:mdou444@mail.ru)

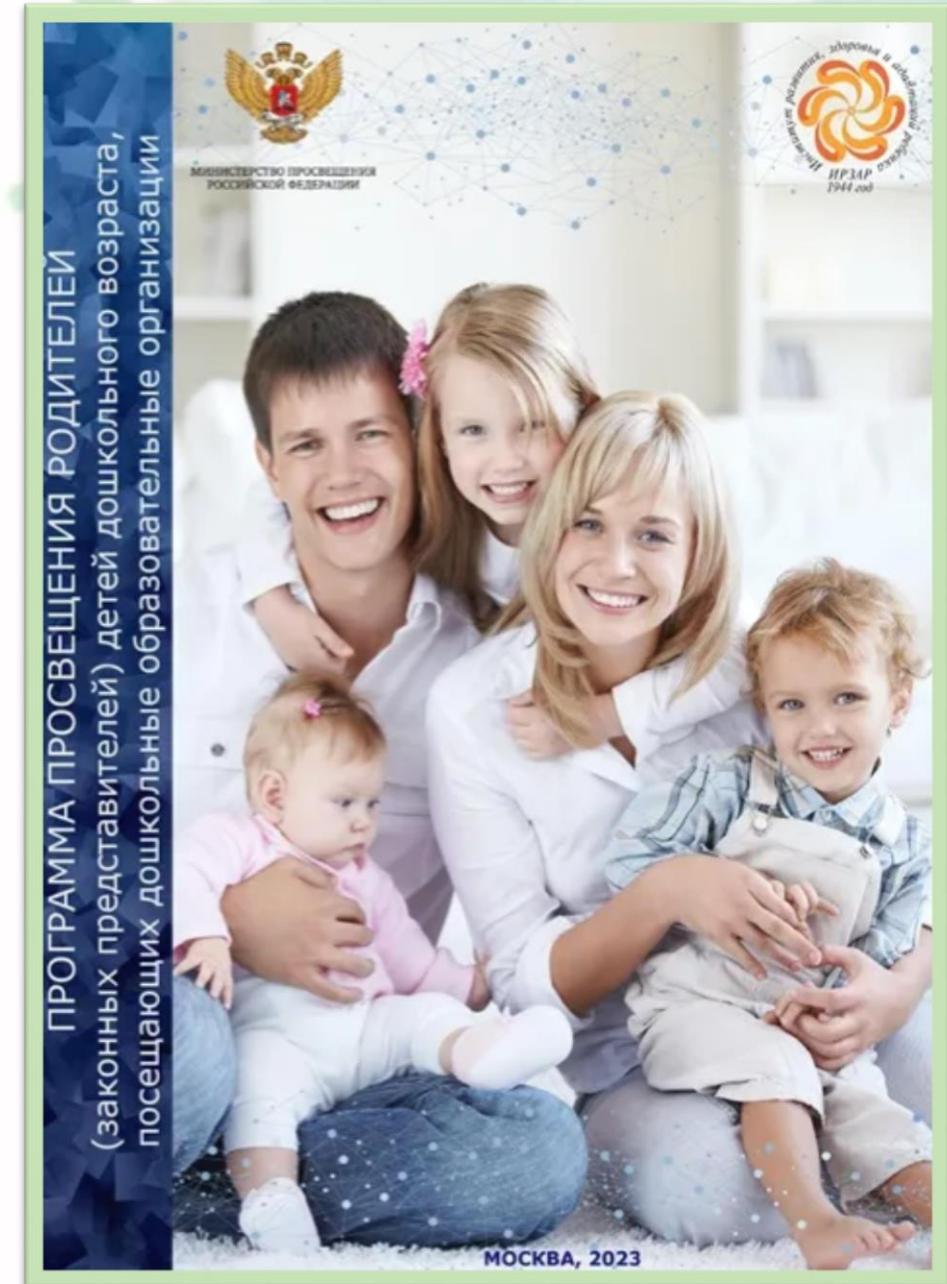


# Школа здоровья для родителей: секреты рационального питания дошкольников

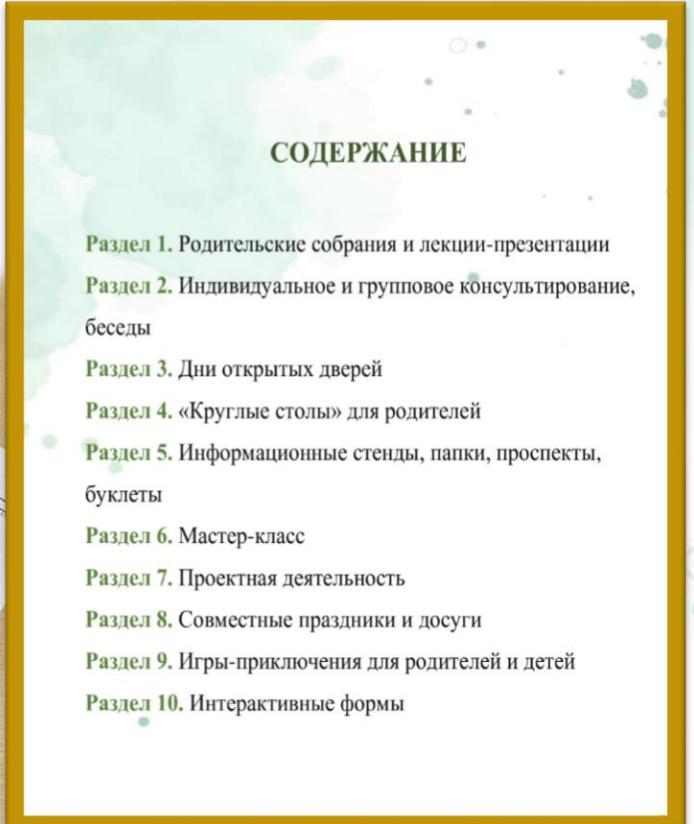
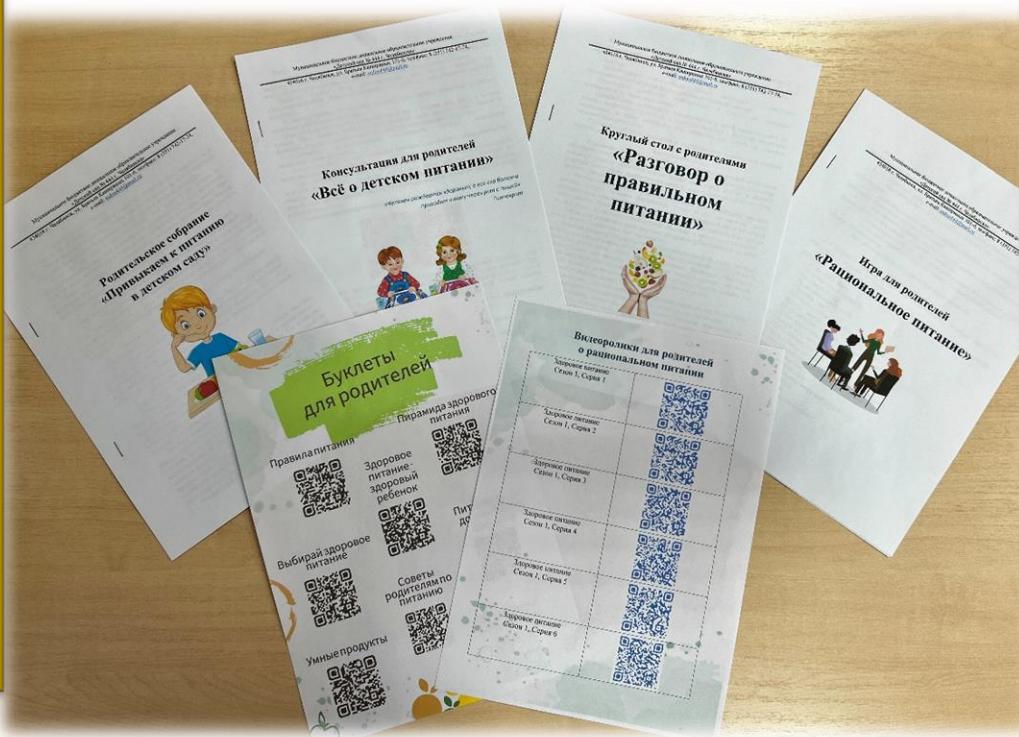
Заместитель заведующего по УМР  
МБДОУ «Детский сад № 444 г. Челябинска»  
А.К. Мамоджанова  
Старший воспитатель  
МБДОУ «Детский сад № 444 г. Челябинска»  
Е.А. Вагина

# РАЗДЕЛ 3. ПРОСВЕЩЕНИЕ РОДИТЕЛЕЙ (ЗАКОННЫХ ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ) ПО ВОПРОСАМ ЗДОРОВЬЯ, ВОСПИТАНИЯ И РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ МЛАДЕНЧЕСКОГО, РАННЕГО И ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТОВ

## 3.6. РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ РАЗЛИЧНЫХ ВОЗРАСТОВ, НЕОБХОДИМЫЙ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ БАЛАНС ВЕЩЕСТВ



# Сборник методических рекомендаций для воспитателей



# Книга рецептов «Хочу, как в садике»



**Название: Биточки «Золотой гребешок» из куриных грудок со сложным гарниром**

**Ингредиенты на 1 порцию:** мясо (куриная грудка) 55 гр., хлеб пшеничный 13 гр., молоко 2,5% 13 мл., соль 0,3 гр., масло растительное для смазки 2 гр., лук репчатый 10 гр., картофель 80гр., капуста свежая 15гр., молоко 2,5% 15мл., масло сливочное 3гр., соль 2гр., лук репчатый 8гр., морковь 12гр., масло растительное 2,5мл.

**Способ приготовления:** филе грудки нарезают на кусочки и пропускают через мясорубку, соединяют с замоченным в молоке или воде хлебом, добавляют репчатый лук и соль, хорошо перемешивают, пропускают второй раз через мясорубку и выбивают. Готовую когтестную массу разделяют на биточки (1-2 шт. на порцию), кладут в смазанную маслом емкость, подливают горячий водой, приспускают при закрытой крышке до готовности 15-20 минут. Очищенный картофель укладывают в посуду слоем 50см., солят, заливают горячей водой, чтобы они покрыли картофель на 1см. Доводят до кипения и варят при слабом кипении до готовности. Горячий вареный картофель обсушивают, протирают через протирочную машину. Температура должна быть не менее 80°С. В горячую картофельную массу добавляют в 2-3 приема горячее кинячневое молоко, масло сливочное. Смесь прогревают, взбивая на водяной бане при температуре 100°С 5-6 минут. Нарезанную соломкой свеклу кладут в котел слоем 300мм., добавляют воду (20-30% к массе сырой капусты), растопленное сливочное масло и тушат до полуготовности при помешивании. Затем добавляют пассированные, нарезанные соломкой морковь, репчатый лук, предварительно бланшированный, пассерованное томат-пюре и тушат до готовности 40-45 минут. За 10 минут до конца тушения капусту заправляют солью. Затем на половину тарелки укладывают пюре картофельное, делают веерообразный рисунок, на вторую половину укладывают капусту тушеную, и подают.

**Название: Суп картофельный с макаронными изделиями**

**Ингредиенты на 1 порцию:** макароны 8гр., картофель 80гр., морковь 15гр., лук репчатый 14гр., масло сливочное 2 гр., соль 1гр., вода или бульон 95гр.

**Способ приготовления:** в кипящую воду или бульон кладут картофель, пропущенную со сливочным маслом морковь, бланшированный репчатый лук и варят 10-15 минут, затем добавляют макаронные изделия и варят еще 15 минут. Макароны закладывают до овощей, лапшу одновременно с картофелем, а вермишель за 10-15 минут до готовности супа. Можно макаронные изделия бланшировать или отварить до полуготовности отдельно, тогда бульон будет прозрачнее.

**Примечание:**

---

---

---

---

---

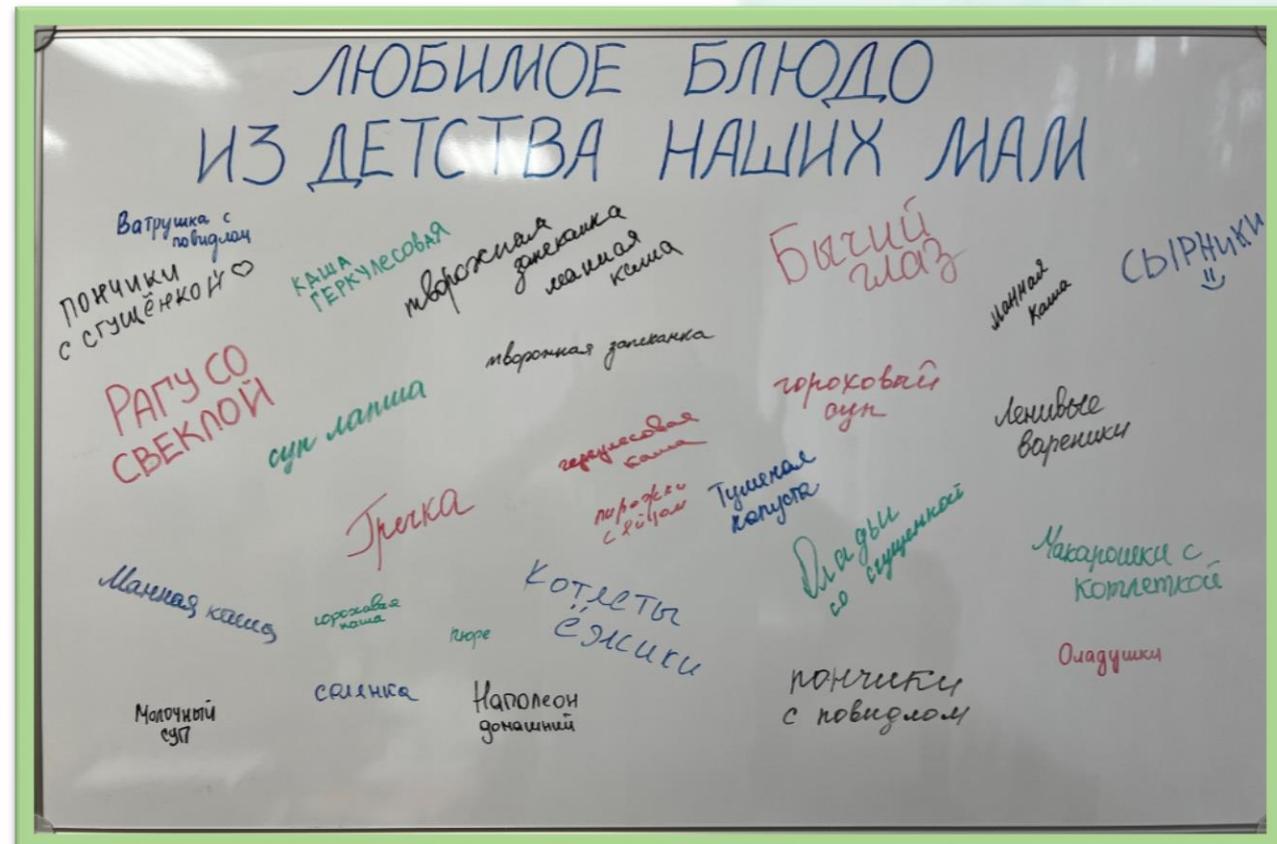
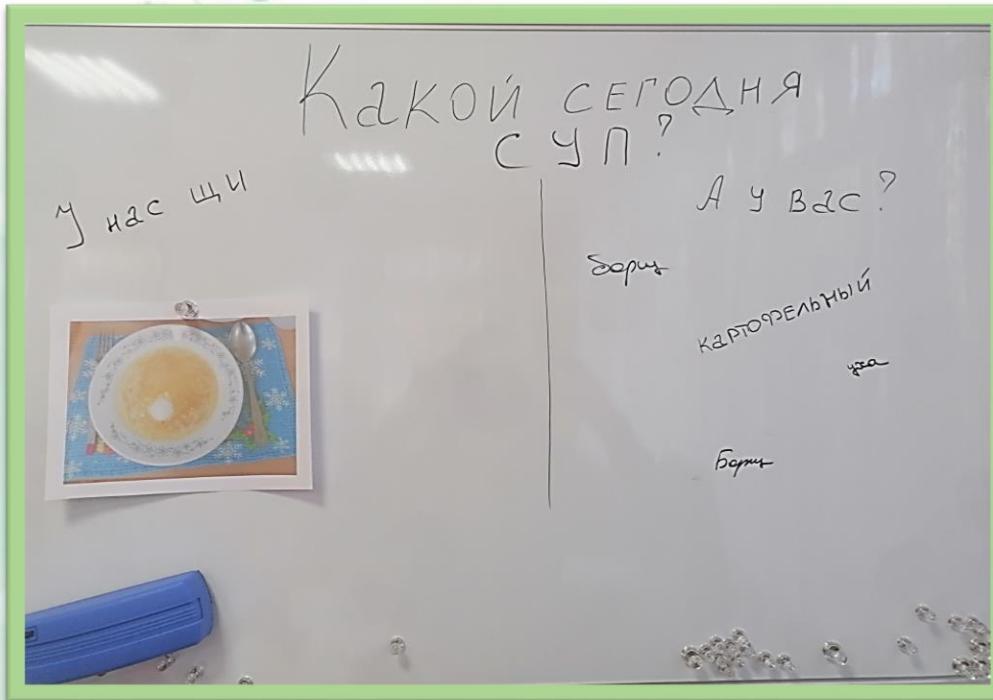
# ФИТОБАР

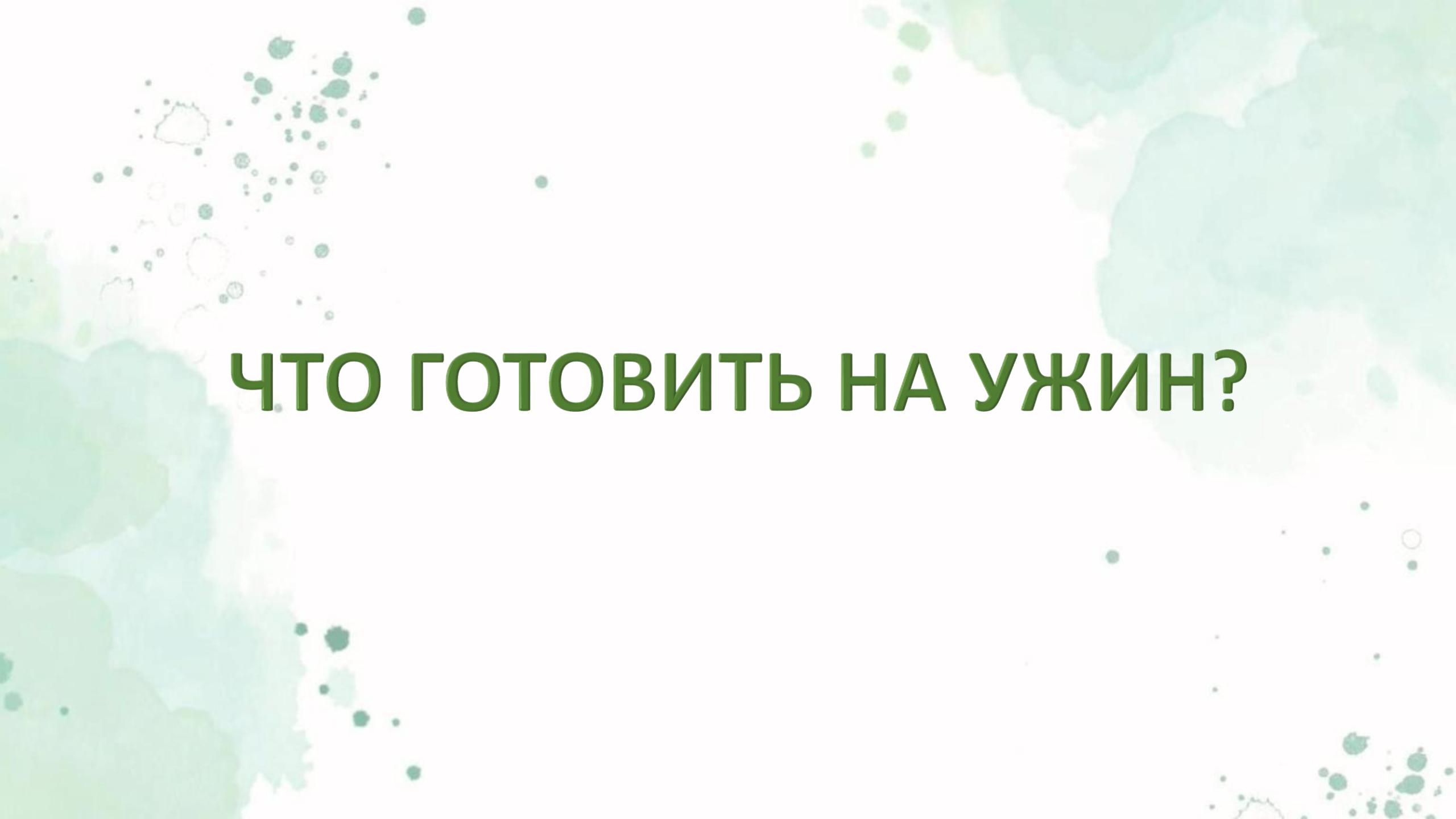


# Интерактивная зона «Кулинарные открытия»



# Интерактивная зона «Кулинарные открытия»





# ЧТО ГОТОВИТЬ НА УЖИН?