



Дайте повару продукты:
Мясо птицы, сухофрукты,
Рис, картофель ... И тогда
Ждет вас вкусная еда.



SkyClipArt.ru



**Дошкольника
на один день**



Завтрак – таңертеңгі ас каша «Богатырь»

Овсяные хлопья
Молоко
Соль
Сахар
Банан (яблоко, орехи)



***Это – ложка,
Это – чашка.
В чашке – овсяная кашка.
Ложка в чашке побывала –
Кашки овсяной не стало!***

Бутерброд «Мышкина слабость» (батон, масло, сыр)



Чудак математик
В Германии жил.
Он хлеб с маслом, с сыром
Случайно сложил.
Затем результат
Положил себе в рот.
Вот так человек
Изобрел Бутерброд.

Какао «Бонифаций»



В нем много витаминов,
Белка, железа, меди,
Какао любят леди,
И дети, и медведи...

Второй завтрак «Витаминный перекус»

- СОКИ
- Фрукты

Сок - не суп и не вода,
Пить его хочу всегда.
Разных вкусов ассорти,
Вкуснее сока не найти!



Обед – түскі ас суп «Звездный»

- макароны в виде маленьких звездочек
- мясной фарш
- картофель
- морковь
- лук
- лавровый лист
- соль
- зелень по вкусу



Ай да суп!
Глубоко – не мелко,
Ракеты в тарелках:
Луку головка,
Красная морковка,
Петрушка,
Картошка
И звездочек немножко.
Вот ракета идет,
Залетает прямо в рот!

Бифаше

- Мясо говяжье (фарш)
- Картофель
- Лук репчатый
- Яйца куриные
- Молоко — 100
- Соль



- *Каждый любит есть толченку
И мальчишка и девчонка,
И, конечно, всем приманкой
Станет с нею запеканка.
Думать тут совсем немножко,
Все узнали вы картошку.*

Салат «Пёстрый»

капуста
морковь
перец болгарский
соль
масло



КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД

«Радуга- дуга»

ВОДА
САХАР
СВЕЖИЕ ИЛИ ЗАМОРОЖЕННЫЕ ЯГОДЫ



Полдник – бесін ас

Плюшка «Розочка»с отваром шиповника



молоко
мука
дрожжи
сахар
яйцо
масло сливочное

**Сыплется мука
Через край мешка.
Станет тестом-
В квашне тесно.
Поставишь в печь,
Пироги печь,
Запах таков-
Сыт без пирогов.
Розочек проглотить-
Ещё захочешь.**



ужин – кешкі ас каша «Здоровячок»

- Пшено
- Тыква
- Вода
- Курага
- Изюм

Чтоб работалось нормально,
Был здоровый цвет лица,
Ешьте тыкву регулярно,
Ешьте тыкву без конца.
Запеченную и с кашей,
Лучше с пшенной крупой,
И тогда здоровье ваше
Будет крепкою горой.



Чай с лимоном «Свежесть»

Если пьешь лимонный чай,
Бодрость льётся через край.
Он полезен – этот чай
Пей его и не скучай!



Приложение

КАШИ:

- Каша «Яша» - ячневая
- «Ехал Грека» – гречневая
- «Дружная компания» – рис, пшено
 - «Кашалот» – манная
 - «Великан» – овсяная
 - «Кукушка» – кукурузная
- «Вкуснятина» – пшеничная
 - «Золотая» - пшенная

СУПЫ:

- Суп «Парусники» - с клецками
- «Крошка – картошка» - картофельный
- «Антоха – картоха» - картофельный с клецками
 - «Богатырь» – с пшеном
 - «Мухомор» – борщ со сметаной
 - «Царь горох» – с бобовыми
 - «АБВГДейка» – с буквами

Разное:

- Салат из капусты «Хрум-хрум»
- Салат из моркови с яблоками «Дракоша-маркоша»
 - Салат из помидоров «Синьор Помидор»
 - Ватрушки – «Плюшки Карлсон»
- Гороховое пюре «Принцесса на горошине»
 - Тефтели – «Ежики»
- Оладьи из печени - «Печеночные медальоны»
 - Кисель «Гуси-лебеди»
- Бутерброд с маслом «Масляна головушка»»



• Ас дәмді болсын!