**Салат «Здоровье»**

Морковь, капусту, яблок натереть на тёрке.

Нарезать зелёный лук и зелень.

Добавить растительное масло, соль,

сахар и 1 ст. л. уксуса. Всё перемешать.

 **Яблочно-морковный салат**

Попросите малышей помочь вам очистить, нарезать кусочками и натереть на тёрке

 одну морковку и два яблока.

Смешайте в салатике натёртые яблоки и морковь, добавьте полстакана изюма,

треть стакана майонеза и чайную ложку

 лимонного сока.

  **Картофельный салат «Кубик»**

Отварной картофель нарезать кубиками, мелко порезать укроп, петрушку,

зелёный лук.

Посолить, перемешать, заправить растительным маслом.

                     **Морковный салат**

Натереть сырую морковь на тёрке или использовать для этого

кухонный комбайн.

Добавить сахарный песок, перемешать.

 **Цветной бутерброд**

Пачку сливочного масла размять вилкой.

Мелко нарезать укроп, добавить в масло.

Посолить, хорошо перемешать.

Намазать на хлеб или булку.



с. Мужи 2018 год



 **МБДОУ «Детский сад**

 **«Аленушка»**

**Готовим**

 **вместе с детьми**

 **Ванильные коктейли**

Раздайте малышам стаканчики

и налейте в них 150-170 мл молока. Попросите детей добавить в молоко

 пол чайной ложки сахара,

немного ванилина и капельку

 пищевого красителя, а затем

 хорошенько перемешать.

 **Лиловые коктейли**

Раздайте детям баночки

 из-под детского питания.

Попросите положить туда ложечку ванильного мороженого, добавить две столовые ложки виноградного сока и две столовые ложки молока,

 а затем хорошенько потрясти.

 **Коктейль «Буратино»**

Положить в миксер

 фруктовое мороженое,

 варенье и налить кефир

 (полстакана на одну порцию).

 Всё хорошо взбить, процедить

 и сразу подавать к столу.

**Коктейль «Снегурочка»**

Мороженое взбить в миксере с молоком (1 литр молока + 500 гр. ванильного мороженого).

Подавать в бокалах с трубочкой.

 **Фруктовый торт-желе**

Приготовить жидкий желатин

По две штуки бананов, киви, апельсинов, яблок, груш очистить и нарезать дольками или кружочками.

Положить их в форму узорами так, чтобы на дне оказались те фрукты, которые потом будут находиться наверху (киви, апельсины).

Залить желатин в форму с фруктами.

Поставить в холодильник на два часа.

 **«Остров-клумба»**

Молотые печенье и орехи растереть с варёной сгущёнкой, смешать до густой массы. Слепить из массы «остров». Полплитки шоколада растопить с 2-мя ложками воды.

Обсыпать орехами и облить шоколадом. Украсить цветным мармеладом (орехами, изюмом,...)

Поставить на время в холодильник.

 **Рождественский крюшон**

 Размять полстакана клюквы

 со стаканом сахара.

 Апельсины и яблоки очистить,

 нарезать дольками.

 Положить всё в глубокое блюдо

 - «крюшонницу».

 Залить минеральной водой.

 **Крем для пирожных**

Пачку размягчённого

сливочного масла и сгущенное

молоко взбить миксером.

Намазать крем на булку

(«быстрые пирожные»)

или использовать

маленькие тарталетки.

 **Десерт «Сладкоежка»**

 Ананас, бананы, яблоки

 нарезать кубиками.

 Добавить ягоды винограда.

 Залить смесью йогурта и

 сгущённого молока.