

тотеки овощных и фруктовых салатов и в подготовке к празднику «Здравствуй, осень овощная и фруктовая!».

Надо признать, родители очень заинтересованно и ответственно отнеслись к нашей инициативе. Каждому родителю было поручено приготовить к празднику необычный, красиво оформленный салат, при этом по возможности привлечь к работе самих детей (в посильной для них форме).

Первая часть праздника была музыкальной и проходила в зале. Дети и родители участвовали в ней на равных — и в хоре, и в играх, и в танцах, и в соревнованиях. Поэтому все получили большое удовольствие и в хорошем настроении отправились в группу, где были накрыты праздничные столы с обилием красиво оформленных овощных и фруктовых блюд. Дети были в восторге от такого сюрприза. Им хотелось попробовать все эти угощения, так что ни о каких капризах и речи не было.

Теперь блюда, вошедшие в картотеку, составленную с помощью родителей, и с таким успехом продегустированные на нашем празднике, используются в меню детского сада и, надеемся, в домашних меню наших воспитанников. Результаты мы наблюдаем каждый день: дети садятся за обеденные столы с удовольствием, не отказываются от еды и чувствуют себя хорошо. ■

РЕЦЕПТЫ ОВОЩНЫХ И ФРУКТОВЫХ БЛЮД, ПРИГОТОВЛЕННЫХ РОДИТЕЛЯМИ К ПРАЗДНИКУ «ЗДРАВСТВУЙ, ОСЕНЬ ОВОЩНАЯ И ФРУКТОВАЯ!»

1. САЛАТ ФРУКТОВЫЙ

Одно румяное яблоко, одна желтая груша, апельсин, 2—3 мандарина. Фрукты нарезать кубиками, добавить фруктовый йогурт, выложить все горкой в салатник, сверху полить йогуртом, украсить дольками цитрусовых.

Автор ЛИЧУРИНА Людмила Михайловна

2. ФРУЛАТО, или СТАКАН ЗДОРОВЬЯ

В миксер уложить по 50 г разных фруктов: киви, персика, груши, банана, винограда без косточек, клубники, смородины и т. д. Любимый фрукт берется в двойном количестве — он определит доминирующий вкус и цвет. «Фрулато» перемешивается в миксере.

Подавать его надо в высоких стаканах. Для большего удовольствия можно использовать трубочки-соломинки.

Автор КРАВЦОВА Людмила Петровна

3. САЛАТ ИЗ РЕПЫ С ЯБЛОКАМИ И ИЗЮМОМ

3—4 репки, столовая ложка сливочного масла, 3—4 яблока, 50 г изюма, соль по вкусу. Репу мелко нарезать кубиками и тушить до готовности, затем добавить нарезанные дольками яблоки и изюм, тушить 3—5 минут. Подавать теплым.

Автор АБАШИНА Елена Павловна

4. САЛАТ ИЗ ТЫКВЫ

600 г тыквы, 4—5 яблок, 1/2 лимона, орехи по вкусу, 1 ложка меда. Сырую тыкву и яблоки нарезать соломкой или натереть на крупной терке, добавить сок лимона, все перемешать, полить медом, посыпать орехами.

Автор ПЕТЕВКА Юрий Павлович

5. САЛАТ МОРКОВНЫЙ

2 морковки натереть на мелкой терке, добавить измельченные грецкие орехи (по вкусу), натереть на терке дольку чеснока, посолить по вкусу, перемешать, полить сметаной.

Автор МИХАЙЛОВА Галина Михайловна

6. САЛАТ КАПУСТНЫЙ

Небольшой кочан капусты мелко нашинковать и перетереть с солью. 2 яблока натереть на крупной терке, добавить нарезанную луковицу, 6 растертых желтков (яйца сварить вкрутую). Все перемешать, заправить сметаной, украсить оставшимися белками.

Автор ТКАЧУК Галина Николаевна

7. ФАРШИРОВАННЫЕ ПОМИДОРЫ

Помидоры разрезать пополам, вынуть сердцевину, заполнить половинки фаршем, украсить петрушкой. Подавать в сыром виде. Фарш: тертая морковь, мелко нарезанная петрушка, сметана.

Автор КНЯЗЕВА Ирина Степановна

8. САЛАТ ЛУКОВЫЙ

2—3 луковицы мелко нарезать, опшарить кипятком (1—3 сек), добавить по вкусу соль, сахар, укроп, заправить подсолнечным маслом.

Автор РУЧИЙ Елена Владимировна

9. ПЕРСИКОВЫЙ ЦВЕТОК

Персик (можно использовать как свежие, так и консервированные плоды) разрезать пополам, вынуть косточку, с внутренней стороны сделать восемь надрезов, в надрезы вставить тонкие ломтики красного яблока, на место косточки положить любые ягоды: смородину, малину, клубнику, чернику. «Цветки» красиво выложить на листья салата, сверху слегка посыпать сахарной пудрой.

Автор ПЕТЕВКА Юрий Павлович

Этот «цветок» все дети хотели попробовать в первую очередь. Автор его Юрий Павлович Петевка познакомил нас со своим методом хранения ягод в холодильнике.

Ягоды надо укладывать в небольшие коробочки (высота 5—7 см), каждый слой ягод перекладывать листком пергаментной бумаги. Коробочку закрыть крышкой и поместить в морозилку. Размораживать ягоды следует на нижних полках холодильника. При таком способе хранения ягоды не утрачивают первоначального вида и вкуса.