

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №182»  
(МБДОУ «Детский сад №182»)

# Семейный альбом «Любимое блюдо моей семьи»



Подготовили:  
Белякова Т.Ю., Гееб Е.А.,  
воспитатели группы №6



Альбом «Любимое блюдо моей семьи» - результат совместного творчества воспитанников и их родителей группы №6.

**Цель:**

1. Исследование культуры питания в семье.
2. Воспитание привычек здорового питания и бережного отношения к окружающей среде в каждой семье.
3. Изучить технологию приготовления национальных блюд.
4. Определить, какие любимые блюда у детей.

Как научить маленького человека правилам рационального питания и пробудить интерес к самостоятельному приготовлению пищи? Оказывается это возможно при эффективном творческом взаимодействии между детьми и родителями.

Не секрет, что гармоничная в физическом и духовном отношении жизнь семьи невозможна без организации правильного питания. Пища представляет собой нечто большее, чем просто источник обеспечения организма необходимыми веществами и энергией. Прием пищи становится средством общения семьи.

Ведь никакая готовая еда не сравнится по вкусу и пользе с той, что приготовлена с любовью. С теми блюдами, в которые вложили частичку своего сердца, старания и доброго отношения. В каждой семье складываются свои кулинарно-застольные традиции. И они совсем не случайны, а отражают историю и культуру семьи.

Кулинарными традициями и семейными рецептами поделились многие воспитанники нашей группы. Выяснили, что в каждой семье есть свои любимые блюда, которые они готовят по праздникам и просто так.

Семейные трапезы – это замечательные традиции, которые объединяют семью и делают ее дружной, что весьма важно для нормального развития детей.

Самое главное – заложить навыки культуры питания, которые несут в себе национальные, семейные традиции и смогут стать их образом жизни.

## Семейный рецепт пиццы «Домашняя» семьи Дружининых

### Ингредиенты:

Слоеное тесто, томатная паста, соленые огурцы, копченая колбаса, яйцо отварное, томаты, сыр.

### Приготовление:

Тесто слоеное предварительно разморозить, равномерно распределить на противне. Смазать первым слоем томатной пастой, далее послойно: колбаса копченая, огурцы соленые, яйцо отварное, томаты, сыр. Запекать в духовке 15 минут при температуре 220 градусов.





**Всем приятного аппетита!**

## Семейный рецепт «Булочки с маком»

### Ингредиенты:

Тесто: Молоко – 500мл

Сахар – 2 ст. ложки, 15 грамм – дрожжи сухие,

Соль – ½ ч. Ложки, растительное масло – 2 ст. ложки.

Мука – 250 гр.

### Начинка:

Сливочное масло – 50 грамм, мак – 50-100гр.



**Всем приятного аппетита!**

## Семейный рецепт блюда «Жареные чебуреки»

### **Ингредиенты:**

Тесто: Мука 400-500г

Теплая вода – 200мл

Яйцо – 2 шт.

1 чайная ложка соли, ½ чайная ложка сахара,  
2 ст. ложки растительного масла.

### **Начинка:**

Фарш – свинина, курица; соль, перец по вкусу.

**Приготовление:** замесить тесто, дать настояться.  
раскатать его, положить в него начинку и слепить  
чебурек. Далее пожарить.



**Всем приятного аппетита!**

## Семейный рецепт блюда

### «Сашины оладушки» семьи Распопиных

#### Ингредиенты:

2 стакана кефира, 2 яйца, сахар 4 ст. ложки, соль 0.5 ч.л., мука 2.5 стакана, сода 0.5 ч. ложки, растительное масло.

#### Приготовление:

Секрет вкусных оладушек. Кефир должен быть теплым.

Муки нужно столько, чтоб с ложки тесто не лилось, а падало, сода. Готовому тесту дать настояться 20-30 минут, тесто не размешивать. Главный секрет вкусных оладушек – это вложить в приготовление хорошее настроение и любовь.





**Приятного аппетита!**



## Семейный рецепт «Блины»

семьи Бенюковых

### **Ингредиенты:**

Молоко -500мл

Мука – 200гр

Яйцо – 2 штуки

Сахар – 2 ст. ложки

Масло растительное – 2 ст. ложки. Щепотка соли.



**Приятного всем аппетита!**

## Рецепт «Каша 5 злаков» семьи Щиповых

### **Ингредиенты:**

1 стакан крупы 5 злаков,  
1 стакан воды,  
3 стакана молока  
1ст. ложка сахара,  
0.5 ч. ложки соли.

### **Приготовление:**

Воду с молоком довести до кипения, всыпать соль и сахар, помешивая добавить крупу и варить на медленном огне. Дать постоять 15-20 минут, до готовности.





**Всем приятного аппетита!**

## Рецепт семейного блюда «Пицца» семьи Ермолаевых.

### Ингредиенты:

Основа для пиццы.

Сыр, колбаса любая, кетчуп, майонез.

### Приготовление:

На основу положить кетчуп, майонез, распределить равномерно по поверхности.

Затем положить мелко нарезанную колбасу. Тертый сыр.

Запекать в разогретой духовке при 180 градусов 15 минут.





**Пицца удалась!  
Всем приятного аппетита!**

## Рецепт блюда «Перец фаршированный» семьи Гуториных.

### Ингредиенты:

- перец болгарский; рис, лук, морковь, картофель.
- сметана, томатная паста; соль, перец.

### Приготовление:

Смешиваем фарш, наполовину отваренный рис, порезанные лук и морковь, соль и перец. У перца болгарского срезать плодоножку и очистить от семечек. Кладем, готовый перец в кастрюлю, туда же очищенный картофель дольками. Заливаем соусом (сметана, томатная паста, вода, соль). Тушим на медленном огне 50-60 минут.





**Приятного всем аппетита!**

## Рецепт блюда «Долма» семьи Морозовых.

### **Ингредиенты:**

Фарш говяжий, лук, чеснок, укроп, петрушка.

Виноградные листья, томатная паста, вода, сливочное масло.

### **Приготовление:**

Говяжий фарш перекрутить с луком и чесноком. К нему добавляем рубленую зелень, отварной до полуготовности булгур.

Соль, перец по вкусу и немного воды.

Заливаем виноградные листья кипятком, чтобы они стали мягкими. Берем лист, кладем фарш, и скручиваем рулетом. Смазываем сковороду, сливочным маслом, выкладываем долму в 2 слоя, заливаем разведенной томатной пастой и кипяченой водой. Тушим на медленном огне 1 час.







**Какой аромат, а какой вкус!  
Всем приятного аппетита!**

## Рецепт блюда «Жареная рыба» семьи Заворотных.

### **Ингредиенты:**

500гр рыбы минтай.

Соль, перец, 100 мл растительного масла. Мука.

### **Приготовление:**

Обвалить рыбу в соли, добавить перец. Затем обвалить в муке. Готовую рыбку обжарить на растительном масле.

Подавать блюдо можно, горячим, так холодным.





Славно мы поработали!  
Всем приятного аппетита!

## Рецепт торта «Развалины» семьи Лата.

### Ингредиенты:

4 яйца, ½ стакана сахара,

½ стакана варенья любого, 200гр сливочного масла

1 стакан муки, разрыхлитель. Все хорошо взбить миксером.

Выпекать при 180 градусов, 30 минут.





**В ожидании.**



**И, вот результат!**

**Всем приятного аппетита и хорошего вечера.**