**САЛАТ - ВКУСНО И ПИТАТЕЛЬНО!**

**Салат из редиса со сметаной**

Промытый и очищенный от корешков и хвостиков редис на­тереть на крупной терке (для более старших детей можно нарезать тонкими ломтиками). Лук мелко нарезать и соединить с редисом, слегка посолить, добавить сметану и перемешать.

Такой салат дают ребенку начиная с 3-летнего возраста.

*На 100 г: редис*—*100 г, лук зеленый*—*10 г, сметана — 10 г; химический состав: белки —1,1 г%, жиры* —*2,8 г%, углеводы —3,6 г%, калории* —*45,1.*

**Салат яблочно-помидорный**

Фрукты и овощи вымыть в проточной воде, яблоки натереть на крупной терке, помидоры нарезать небольшими дольками, зелень мелко нарубить и все осторожно перемешать, добавив сахар и растительное масло.

Рекомендуется детям с 1,5-летнего возраста.

*На 100 г: яблоки* —*40 г, помидоры* —*35 г, зелень петрушки и укропа* —*10 г, сахар* —*5 г, масло растительное* —*10 г; химический состав: белки*—*0,6 г%, жиры*—*10,0 г%, углеводы* —*9,7 г%, калории* —*124,4.*

***Кисляковская В.Г. и др. Питание детей раннего и дошкольного возраста: Пособие для воспитателя дет.сада. – М.: Просвещение.1983****.*

**САЛАТ - ВКУСНО И ПИТАТЕЛЬНО!**

**Салат морковно-яблочный**

Яблоки вымыть, очистить и нарезать соломкой; морковь вы­мыть, очистить, натереть на крупной терке, соединить с яблока­ми, добавить сахар, сметану и осторожно перемешать.

Рекомендуется детям с 1,5-летнего возраста.

*На 100 г: яблоки* —*70 г, морковь (желательно каротель) — 50 г, сахар* —*5 г, сметана* —*10' г; химический состав: белки* —*1,0 г%, жиры* —*2,0 г%, углеводы* —*13,8 г%, калории* — *75,4.*

**Салат летний из фруктов**

Фрукты вымыть в проточной воде, из яблок и груш удалить сердцевину, из слив — косточки. Все фрукты нарезать небольшими кубиками; сыр натереть на крупной терке; желток хорошо раз­мять, добавить в сметану и взбить вилкой или венчиком. Все фрукты и сметану с желтком соединить и осторожно перемешать, чтобы фрукты не потеряли своего вида. Готовый салат сверху посыпать сыром.

Рекомендуется детям с 2-летнего возраста.

*На 100 г: яблоки* —*30 г, груши* —*20 г, сливы* —*25 г, сметана* — *20 г, желток круто сваренного яйца* —/ *шт., сыр [не острый)* — *10 г; химиче с кий состав: белки* —*5,3 г%, жиры* —*11,3 г%, углеводы* —*7,6 г%, калории* —*155,7.*

***Кисляковская В.Г. и др. Питание детей раннего и дошкольного возраста: Пособие для воспитателя дет.сада. – М.: Просвещение.1983****.*

**САЛАТ - ВКУСНО И ПИТАТЕЛЬНО!**

**Салат из моркови и черной смородины**

Морковь вымыть, очистить и натереть на крупной терке. Чёрную смородину вымыть, очистить от плодоножек и соцветий, немного помять деревянной ложкой и соединить с морковью, добавить сахар, сметану и осторожно перемешать.

Рекомендуется детям с 2-летнего возраста.

*На 100 г: морковь* —*80 г, чёрная смородина*—*30 г, сметана*—*10 г, сахар*—*5 г; химический состав: белки*—*1,4 г%, жиры*—*2,0 г%, углеводы —11,5 г%, калории* —*81,0.*

**Салат из листового салата и свежих огурцов**

Каждый лист салата хорошо промыть, нарезать острым ножом не очень мелкими кусками, добавить разрезанный тонкими пла­стинками огурец, разделенный на четвертинки, посыпать мелко нарезанным укропом, сахаром, выжать сок лимона, все хорошо перемешать и полить сметаной.

Рекомендуется детям с 2-летнего возраста.

*На 100 г: зеленый салат (или шпинат) —50 г, огурцы све­жие* —*20 г, укроп* —*10 г, сахар* —*3 г, сметана* —*20 г, сок из 1/8 части лимона; химический состав: бедки* —*1,6 г%, жиры* — *4,1 г%, углеводы* —*5,4 г%, калории* —*64,4.*

***Кисляковская В.Г. и др. Питание детей раннего и дошкольного возраста: Пособие для воспитателя дет.сада. – М.: Просвещение.1983****.*

**САЛАТ - ВКУСНО И ПИТАТЕЛЬНО!**

**Салат из** **свёклы**

Свёклу сварить, Очистить и натереть на крупной терке; чернослив вымыть, на 10 минут залить горячей водой, удалить косточки и мелко нарезать, желток измельчить, ядро грецких орехов хорошо растереть. Все тщательно перемешать.

Рекомендуется детям с 3-летнего возраста.

*На 100 г: свёкла столовая* —*75 г, чернослив* —*30 г, сахар* — *3 г, желток круто сваренного яйца* —*1/2 шт., грецкие орехи очищенные*—*8 г, сметана —10 г; химический состав: белки* —*3,8 г%, жиры* —*8,8 г%, углеводы* —*24,9 г%, калории — 194,1.*

**Салат из солёных огурцов и сладкого красного перца**

Огурцы и очищенный от семян перец вымыть, осушить и нарезать соломкой, перемешать, добавить соус из кефира со сметаной и посыпать зеленью (не солить).

Рекомендуется детям с 3-летнего возраста.

*На 100 г: огурцы солёные* —*40 г, красный сладкий перец* — *20 г, зелень петрушки и укропа* —*1 г, сметана пополам с кефи­ром*—*30 г; химический состав: белки*—*1,8 г%, жиры* — *3,5 г%, углеводы* —*3,6 г%, калории* —*53,0.*

***Кисляковская В.Г. и др. Питание детей раннего и дошкольного возраста: Пособие для воспитателя дет.сада. – М.: Просвещение.1983****.*

104