



*Команда « Цветы жизни »*



*МДОУ № 12  
«Солнышко»  
Котомка № 2*



# Наш «король стола» - СЫР!



## Сыр

- Сыр - диетический продукт, высокопитательный, вкусный, легкоперевариваемый;
- ♦ белки, жиры, минеральные соли находятся в этом продукте почти в тех же пропорциях, что и в молоке. Сыр – концентрат молока.
- ♦ По вкусу сыры бывают острыми, нежными, ароматными, солеными и сладкими.





# Рулетики из лаваша

Исполнитель - папа



Лаваш армянский - 0,5 листа

Яйца - 3 шт.

Шпроты - 150 г

Сыр - 150 г

Майонез - 3 ст. ложки

Чеснок - 2 зубчика

Огурцы маринованные - 5 шт.

Укроп

# Аппетитные конвертики из лаваша с сыром

Исполнитель - Поля

Вырезаем треугольники из сыра.  
Лаваш нарезаем полосками.  
Заворачиваем сыр в лаваш и  
жарим наши треугольнички с  
двух сторон!

растительное  
масло - 15 мл

лаваш - 3 шт.

Сыр твёрдый - 0,4 кг



# Куриные рулетики с грибами и сыром

## Ингредиенты:

Куриная грудка – 3 штуки

Шампиньоны – 400 грамм

Лук – 1 штука

Твердый сыр – 150 грамм

Соль, специи – По вкусу

Куриные грудки промойте, обсушите и нарежьте тонкими ровными кусочками, потом слегка отбейте. Посолите и поперчите их. Шампиньоны и лук мелко нарежьте, обжарьте, пока не станут мягкими. Готовые грибы с луком смешайте с тертым сыром и оставьте в отдельной посуде остывать. Тонким слоем выкладывайте начинку на кусочки курицы, заворачивайте куриное филе в рулет. Куриные рулетики выложите в форму и посыпьте оставшимся сыром.



**Поставьте в разогретую до 180 градусов духовку на 60 мин.**

*Исполнитель - мама*



## Салат «Цезарь»

Ингредиенты:

Куриная грудка - 200 грамм

Листья салата - 1 Пучок

Помидоры черри - 5-6 штук

Сыр твердый - 75 грамм

Соль, перец - по вкусу



Исполнитель - Алина

Для сухариков:

3-4 ломтика белого хлеба

Чеснок - 2 зубчика

Оливковое масло - 3 ст. ложки

Для соуса:

Яйца - 2 штуки

Торчица - 1 ст. ложка

Лимонный сок - 2-3 ст. ложек



# Помидоры и огурцы с тёртым сыром и чесноком

Исполнитель - Юля



**Ингредиенты:**

Помидоры- 2-3 штуки

Огурец-1 штука

Сыр твёрдый 75 гр

Сыр плавленый (типа «Дружба») - 2 шт

Чеснок- 1-2 зубчика


Укроп

Майонез





## ЭТО ИНТЕРЕСНО

- 
- В мире свыше двух тысяч сыров. Есть страны, например, Франция, где выпускаются сотни разных сыров. Генерал де Голль как-то, говоря о непостоянстве французов, горько пошутил, сказав: *«Разве можно управлять народом, у которых 379 сортов сыра»*.
  - То, что называют в России творогом, у большинства народов носит название сыра или считается сырьем для получения сыра и самостоятельной роли в национальной кухне не играет. У нас сыром называют только продукт длительной переработки творога. Сам же творог занимает весьма важное место в ежедневном рационе питания человека.



*Приятного аппетита!*



*Спасибо за внимание!*