

*ПРОСТО  
ПРО віршів до  
ПРОлу із  
мнемоПРОрінками*

Автори Ольга Шімон і Ольга Заприлюк

Дизайн Ольга Шімон

21007, м. Вінниця, вул. Академіка Янгеля, 32

Тел. (0432) 26-17-52

E-mail: [dnz51kolosok@galaxy.ru](mailto:dnz51kolosok@galaxy.ru)





Ольга Шімон і Ольга Заприлюк



*ПРОСТО  
ПРО віршів  
до ПРОЛУ із  
мнемоПРОрінками*

**(Збірка авторських віршів із використанням  
мнемотаблиць)**





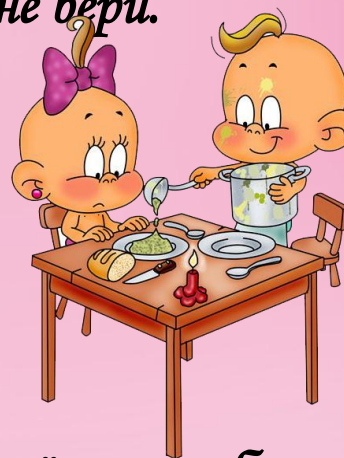
# БУДЬ ЗДОРОВИМ!

У продуктах, неодмінно,  
Є корисні речовини  
Мінерали, вітаміни  
Для здорової дитини,



Йод, залізо, навіть кальцій  
Вуглеводи і жири,  
І білки, і також калій,  
Лиш шкідливих не бери.

Намагайся їсти завжди,  
Фрукти й овочі частіш  
Молоко, сир, м'ясо, яйці  
І зростатимеш скоріш.



Тільки їсти треба в міру,-  
Це ніколи не забудь!  
Не втрачай ні сил, ні віри!  
І здоровим завжди будь!!!





# СМАЧНІ СТРАВИ

До садочку йдуть малята,  
Всіх завжди в садку багато.  
Кухарі для всіх завзято  
Люблять смачно готувати!  
«Їжте, діти, смачні страви  
І зростаєте всі на славу  
Будьте дужі, сильні, ситі,  
Мов рум'янем всі налиті!  
Будьте всі завжди здорові,  
Сни дивіться кольорові,  
Щож, до столу всі сідайте!  
Й дякувати не забувайте!»





# Смаколик

Ми щоранку поспішаєм  
У найкращий дитсадок,  
Бо буде завжди цікаво  
Наша казка - «Колосок»

# Смакулька

Все казкове в нас щоранку  
Співи, танці, заняття,  
І обіди, і сніданки,  
Бо живуть у нас щодня

Друг Смаколик і Смакулька.  
Ми до них мчимось мерцій  
Бо сьогодні знову буде  
День цікавий і новий!

Знов нові сучасні казки,  
Нові ігри та вірші.  
Ми Смаколика й Смакульку  
Усі любим від душі

Із захопленням дивитись  
Знов театр ми будем.  
Бо ніде на цілім світі  
Кращих друзів не знайдем.

Якщо ти сумуєш, друже  
Й їсти зовсім не кортить,-  
Що казкові наші друзі  
Щобі все розкажуть вмиль.

Як здоровим бути й мати  
Апетит й імунітет  
Що корисного придбати  
Знає все смачний дует!

Отже, просимо, будь ласка,  
Завітай у наш садок!  
Щут нова цікава казка  
Знову кличе діточок!





# МИЄМО РУКИ

*Із м'яким, духмяним милом*

*Гарно ручки свої миєм.*

*Рученята стануть чисті,*

*Ми усі ідемо їсти.*





# Хто черговий?

Хто сьогодні з вас, малята  
Буде вправно чергувати?  
Фартушок одягнуть швидко  
Найохайніші з вас дітки:  
*Петрик і Ганнуся* враз  
Чергуватимуть у нас.





# СУП МОЛОЧНИЙ ПЕРЛОВИЙ

*-З чого ця біленька каша  
Наче зернята в снігу?,-  
Запитала няню Маша,  
-Що за каша, не збагну?*

*Наче біле ведмежатко  
На тарілці розляглося*

*- Це перловий суп, дитятко,  
Пояснити довелося.*





# СУП МОЛОЧНИЙ ПЕРЛОВИЙ





# Ікра буряково-морквяна

Їж, ікру скоріш, Іванко  
Бо вона смачна, морквяна  
В ній корисний бурячок  
Станеш - справжній морячок!

Поплинеш в безкрає море,  
Все побачиш на просторі.  
Капітаном станеш ти,  
Зможеш Землю обійти!





# Батон з маслом

*Якось сів за стіл Петрусь:*

*- Їж, батон із маслом!*

*- Я в віконце подивлюсь,  
Сонце світить ясне!*

*- Їж, скоріше, не зивай,  
Всі поїли діти,  
Швидше ротик відкривай,  
Як ще говорити?*

*- Ви дарма мене щодня  
Їсти умовляли  
На човні вже паруса  
Моряки підняли!*

*Батон, ніби корабель,  
У відкритий ротик  
Нехай швидко попливе  
І нирне в животик,*

*Так, помріяв наш Петро,  
Як став капітаном.  
Й непомітно з'їв батон  
З маслом й весь сніданок,*





# Рибка тушкована з овочами

Кличе Люду їсти мама  
Смачну Рибку з овочами.  
Люда дуже любить рибку,  
Побіжить обідать швидко.

Люда наша добре знає,-  
Рибка їй допомагає.  
Люда весело стрибає,  
Мамі Квітів назбирає.





# КОМПОТ ІЗ СУХОФРУКТІВ

*Відкривай-но ширше рот,  
З сухофруктів пий компот,  
Той, хто швидше випиває -  
Той хутчіше всіх зростає.*





# РИБНІ КОВБАСКИ

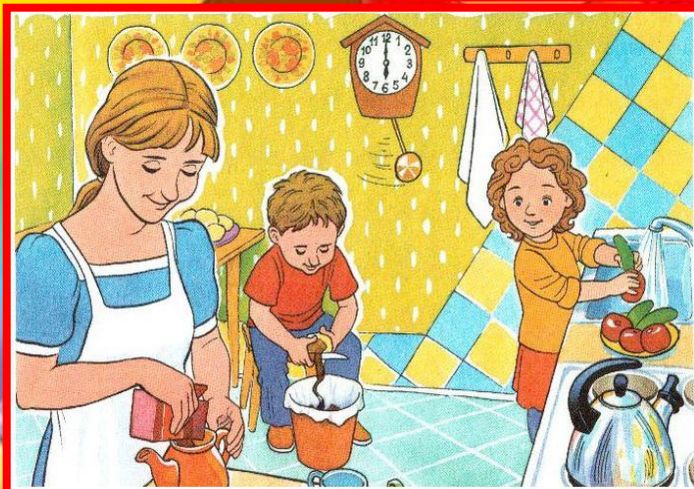
Плаче Кіра - я не буду  
Рибу їсти, не люблю!  
Краще дайте до обіду  
Й на вечерю ковбасу.

- Як тут бути? Що робити?  
Кірі рибку треба їсти.  
Рибні будемо ліпити  
Ми ковбаски їй із тістом.





# РИБНІ КОВБАСКИ





# Апельсин

*Фрукт заморський є один*

*Його кличуть апельсин.*

*Вітамінів безліч має,*

*Від хвороб оберігає.*

*- Їжте, діти апельсини,*

*Прибавляться будуть сили.*





# Каша молочна ячмінна

*Гноми вийшли працювати,*

*У горі скарби шукати.*

*Від печери, аж до хати*

*Якесь золото тягати.*

*Зголодніли, утомились,*

*На скарбничку подивились.*

*Шам так пахла вітамінна*

*Каша зварена ячмінна!*

*І чекати вже нестримно,*

*Шреба з'їсти неодмінно!*

*«Ось де скарб! – Промовив гном, –*

*Це ячмінна з молоком!»*





# Запіванка сирково-макарони

Якби казку запіванка нам могла розповісти.  
Макарони б розпочали хоровод собі вести.  
Сир заграв на барабані, було б весело усім,  
Лише шкода було б їсти, але ж, я усе це з'їм.





# Каша пшоняна

*Встала вранці рано пташка,*

*Заспівала нам пісень:*

*«От поїм пшоняну кашку*

*І співатиму весь день!*

*Мов дзвіночок залунає*

*Моя пісня голосна,*

*Каша настрій підіймає*

*І корисна і смачна.»*





# Котлета січена з птвиці

*Так люблю котлетки з птвиці*

*Буду їсти цілий день!*

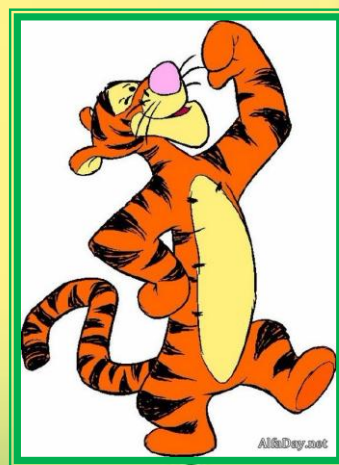
*І тоді, кому не спиться,*

*Заспіваю сто пісень.*





# Котлета січена з птві





# Горохове тюрє

У каструльци – ох! Тшай ох!,-

Довго охав пан горох:

«Не готове, ще сире

Це горохове тюрє»

Тшя настала гарна мить

Пан не охкає, - кричить:

«Я- поживний та смачний!

Спробуй, друже мій малий»





# КОТЛЕТИ ПО-ДОМАШНЬОМУ

*Любить котик наш котлети,*

*Я йому всі віддавав.*

*Та скажу вам по-секрету -*

*Котик мій мов тигр став!*

*От тепер я точно знаю,*

*Краще з'їм котлету сам!*

*І здоров'я й силу маю,*

*І нікому не віддам.*



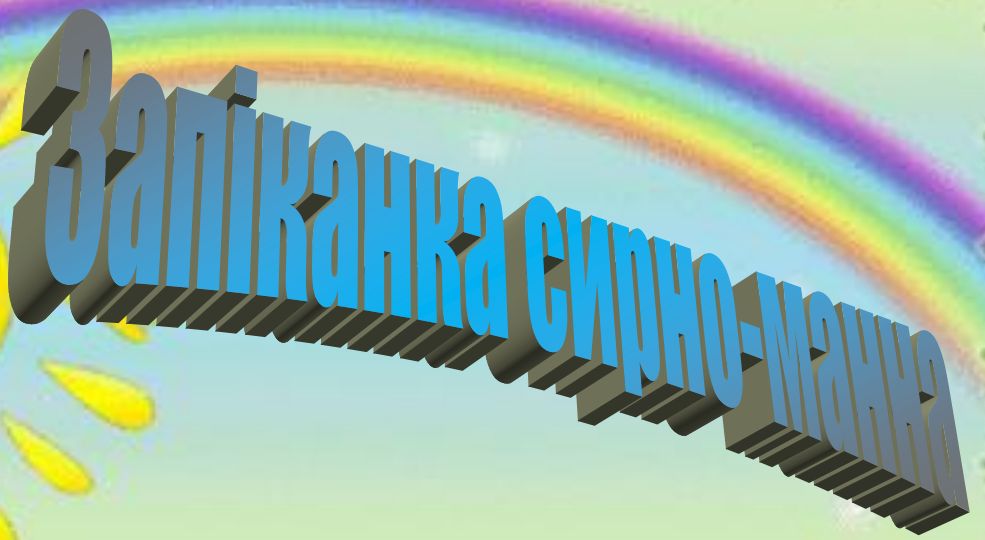


# Сирне печиво

*Несла дівчинка бабусі  
Сирне печиво смачнуче.  
Бігла полем, лісом швидко  
Щоб вовків не було видко  
Вовки хитрі, та ледачі,  
Якщо печиво побачать,-  
До грамінки поз'їдають,  
Не залишать нам до чаю.*







# Запіканка сирно-манна

*Сирно-манну запіканку готували у садку.*

*І корисну і смачнющу ще не їли ми таку.*

*Будуть кісточки в нас крeпкі,*

*М'язи сильні та міцні*

*Зуби цілі та здорові, та щасливі ми усі.*







# Овоче́ве рагу́

*Скринька скарбів овочева-*

*Від усіх хвороб дієва.*

*Станете, немов сталеві*

*Королі і королеви.*

*Овоче́ве їж рагу́*

*І забудеш про нудьгу*





# Овочева рату





# Тедфтеля м'ясна в соці

*Їжте всі м'ясну тедфтелю!*

*Неповторний її смак,*

*Без білків та вуглеводів*

*Не прожити нам ніяк.*







# Сирники з повидлом

*Нам ніколи не набридне  
Гарний сирничок з повидлом!*

*Бо відомо всім, -від сиру  
Всі стають сильніше звірів!*

*Кісточки усі міцніють,  
Всі це добре розуміють*

*А повидло, як відомо,  
Все долає, навіть втому.*



# Какао на згущеному молоці

*Кіт в чоботях йшов по місту,  
Захотілось пити й їсти.  
Бачить – поруч дитсадок:  
«Ось, зайду до діточок!»  
Сів, помуркав на порозі,  
Покачався на підлозі  
Пронявчав, «Ну дайте, -мяу!  
Із згущенкою какао.»*





# Каша пшенична

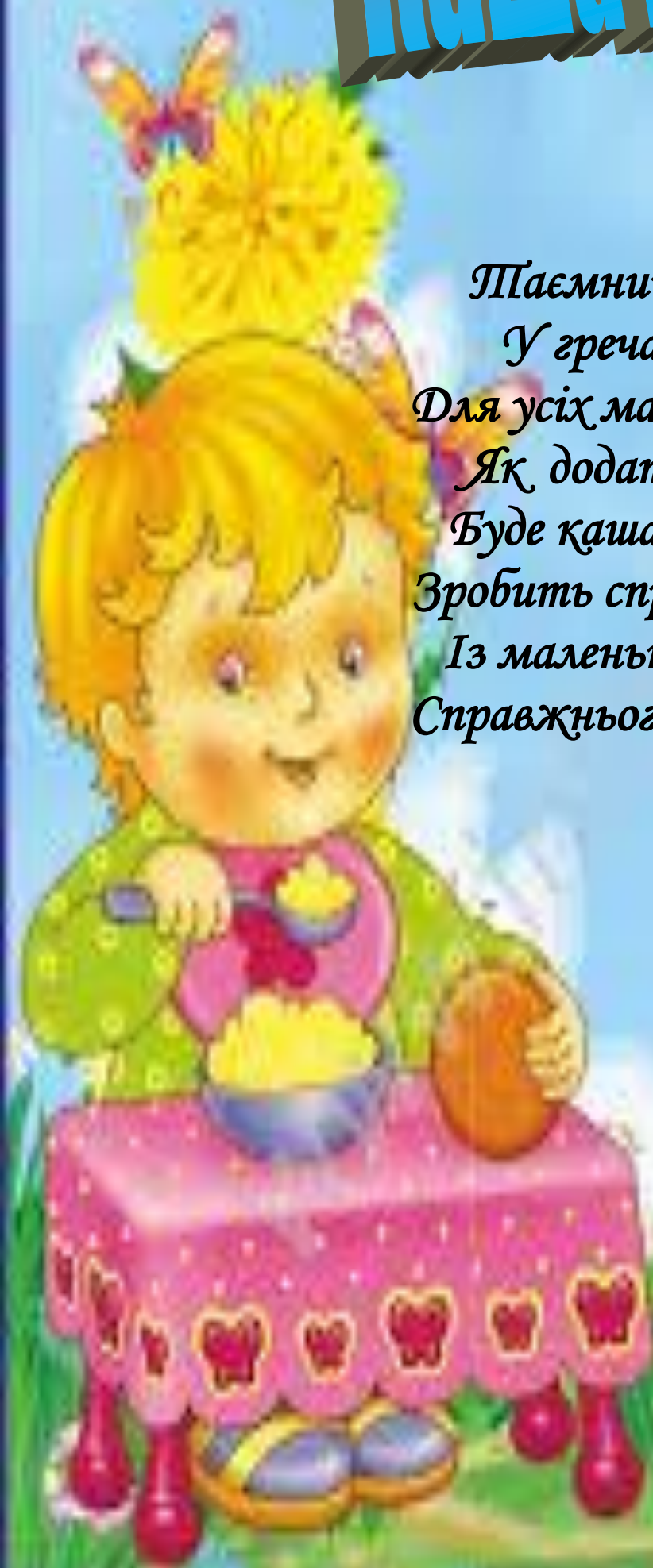
*Люблять кашу усі діти,  
І пшеничну залюбқи.  
Будуть їсти і радіти,  
Будуть сильні малюқи!*





# КАША МОЛОЧНА ГРЕЧАНА

Тіємниця є у каші,  
У гречаної така:  
Для усіх маляток наших,  
Як додати молока,-  
Буде каша чаклувати,  
Зробить справжні чудеса.  
Із маленького дитяти  
Справжнього здоров'ячка.





# КАША МОЛОЧНА ПРЕЧНА





# КАРТОПЛЯНЕ ПЮРЕ

*Ніжне-ніжне мов пушинки  
Із картопельки пюре,  
І корисне й вітамінне,  
Знають всі - мале й старе.  
Всю картопельку корисну  
Буду їсти швидко сам.  
З'їм і ще й добавку миску!  
І нікому не віддам!*



# МОЛОКО КИП'ЯЧЕ

Всіх маляток, мами з малку  
Годували молоком  
Бо у нім – життєва сила  
Й вітаміни всі разом.

Кажуть всюди і завжди  
На будь якій мові  
Пийте, діти молоко  
Будете здорові!


Пийте, діти, молоко  
Будете зростати  
Жодний вірус вас тоді  
Не зможе здолати

Пийте діти, день за днем  
Молоко - це щастя  
Обійдуть вас підтюпцем  
Будь-які напасті.

Кип'ячене молоко -  
Тепле, і казкове  
Пийте, діти, молоко  
Буде все чудово!



# Напій лимонний



*Бджілка якось скуштувала  
У садку напій лимонний.  
Ще такого не збирала  
Я нектару геть ніколи!  
Не ростуть в гаю лимони,  
І такої смакоти  
Лиш в дитячому садочку  
Можна іноді знайти!*



# Сік

Попелюшка цілий ранок,  
Готувала всім сніданок,  
Прибирала, посуд мила,  
Але трохи притомилась.

Сіла в кухні на мішок,  
А тут мишка з нірки – цок,  
Зникла й з іншого вже боку:

- Скік, так хочу соку!

Попелюшка сік налила  
Й мишку соком пригостила!  
Збіглось мишенят багато -  
Всіх будемо частувати!





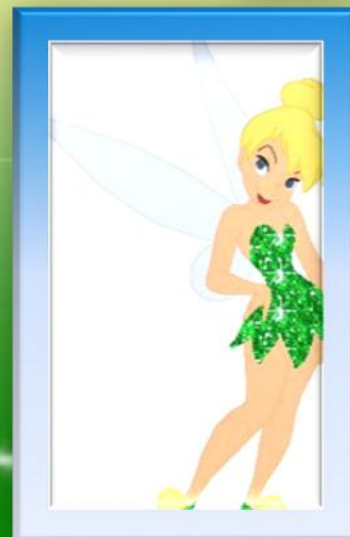
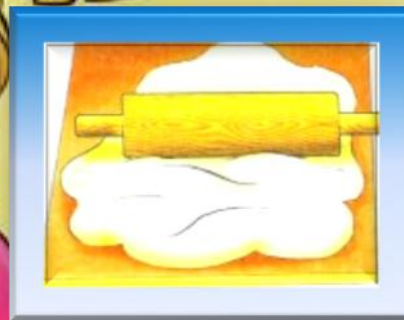
# Ватрушка

*Я - Маленька щибетушка,  
Бо люблю м'які ватрушки.  
Ніжне тісто сир пухкенький  
Стану спритна і гарненька!*





# Ватрушка





# Чай

Любить Герда й хлопчик Кай  
Солоденький пити чай!  
Королева снігова  
Не підійде ї до вікна,  
І не вхопить у обійми,  
Не візьме у володіння.  
Вже нікого не дістане,  
Бо від чаю вмить розтане.





# КОМПОТ ІЗ СВІЖИХ ЯБЛУК

Їжачок збирав на зиму  
Грибів ягідок корзину  
Притомився, сів спочити  
Раптом так захтілось пити!

- От, халена, що казати?  
Забув яблук назбирати!  
Повернутись до роботи  
Я ж не зможу без компоту!

Не звариш компот з грибочків,  
Похворіють сини й дочку.  
Всім малим їжаченятам  
Буде важко зимувати.





# Пиріжки з повидлом

*З'їм з повидлом пиріжок  
І тобі не дам, дружок.  
Дуже люблю Все смачне  
Й пиріжки люблять мене.*







# Чай з молоком

*Ми сьогодні з Колобком*

*Пили чай із молоком*

*Колобок роззявив рота:*

*- Ой, яка ж це насолода!*

*З молоком корисний чай*

*Любий друже, пам'ятай*

*Якщо вип'єш одну чашку,*

*Вмить почувєш гарну ксзку!*





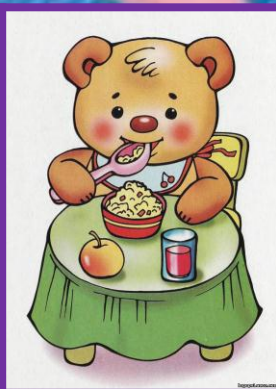
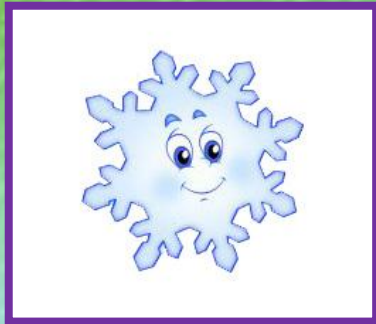
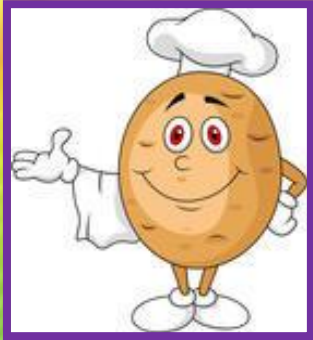
# Картопля відварна

*Ось картопелька м'якенька  
В роті тане наче сніг,  
Мов цукерочка смачненька!  
Цілий день картоплю б їв!*





# Картопля відварна





# Горохове пюре

Кличе всіх до столу няня  
Йди скоріше їсти, Ваня  
Ось горохове пюре  
Ваня й ложки не бере

Раптом як зі столу – скік  
Горох з ложкою утік  
Ваня бігти став за ними  
Ща не стало в Вані сили.

До стола доповз потроху  
Не здогнав того гороху  
Тільки спритний друг Артем  
Упіймав їх без проблем.

Досить вже вередувати  
Треба весь горох з'їдати!  
В нім корисні речовини  
І для росту вітаміни.





# Печінка в сметанному соусі

Деся жила собі Печінка  
Милувалась як могла  
І красу свою чарівну  
Для здоров'я берегла.

Ща смачний сметанний соус  
Про кохання Запитав  
І тепер вони у парі  
Краще всіх корисних страв.





# Капусник із сметаною

Кіт з лисичкою сварились  
В кого з них найбільше сили?  
Хто спритніший, хто жвавіший  
Хто корисних страв їсть більше?  
Кіт і лиска не сваріться,  
Ви на мене подивіться  
Я також їм рибку, м'ясо  
І сметанку і ковбаску  
З'їм обід я, і сніданок  
Дужим і розумним стану  
І тому, якщо не лусну  
З'їм з сметаною капусник





# Картопля в молоці

Пігренята захворіли  
Гратись геть немає сили  
Зажурились, похмурніли,  
Може щось шкідливе з'їли?  
Годі, тигри, сумувати,  
Вас хвороби не здолати!  
Піреба ліку вам прийняти,  
Ось погляньте на маляток!  
Наші діти не хворіють,  
Бо чудово розуміють  
Піреба їсти смачні страви  
І корисні на добавок,  
Витріть сльози на щоці  
І ходімо, молодці,  
Їжте з дітками мерці  
Цю картоплю в молоці.





# Печінінкові оладки

*Не обід, а справжнє свято .*

*У дівчаток і хлопчаток*

*На тарілках- шоколадки*

*Із печіночки – оладки!*

*Швидко будемо зростати*

*І дорослих дивувати.*

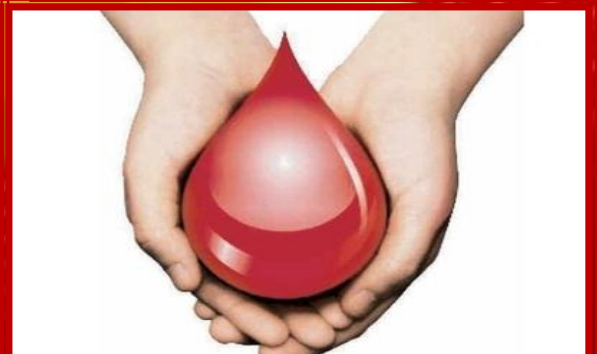
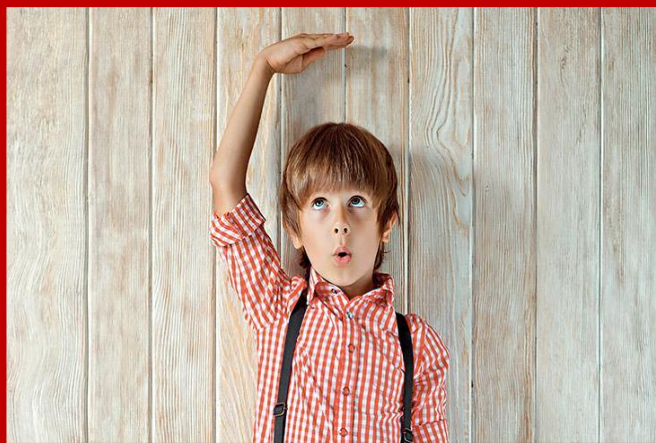
*Наша кров , то не водиця.*

*Щож про неї дбать годиться!*





# Печінінкові оладки





# Запіканка картопляна з м'ясом

Запіканку картопляну  
Не їдять лише малі.  
Вередливі, неслухняні,  
А ми зовсім не такі.  
Ми з'їмо усе до крихти!  
І зміцніємо умить!  
Із хорошими, звичайно,  
Тільки будемо дружити.







# Суп молочний вермішелевий

*Всім відомо – суп молочний*

*Вермішелевий - смачний*

*Я, повірте, знаю точно,*

*Хоч занадто ще малий!*

*В нім зібралось вітамінів*

*І калорій цілий ряд*

*Суп молочний – незамінний*

*Для здоров'я всіх малят.*



# Ковбаса варена

Зайченя прийшло до хати,  
До маленьких діточок,  
Загубило десь морквину  
Між колючих гілочок,  
- В нас немає моркви, зайчик,  
А давай я принесу  
Щобі зараз до сніданку  
Лиш варену ковбасу.  
Спробував ковбаску Зайчик,  
Ще шматочок попросив,  
Вже не плакав пострибайчик,  
Що морквину загубив.





# Булочка з родзинками

В лісі білочка дістала  
Булочку з родзинками.  
Всі родзинки повиймала -  
Вчепить намистинками  
На гілках своєї хатки  
Ї буде милуватися.  
І всю зиму про сніданки  
Геть не турбуватися!  
По одній родзинці зранку  
Буде білка смакувати  
Із таким смачним сніданком  
Можна довго зимувати.





# БОРЩ



*Покладіть мені у горщик,  
Цей смачний корисний борщик,  
Заберу додому мамі,  
Поділюся із братами  
Бо як з'їм борщу в садочку,  
Не сиджу тоді в куточку.*

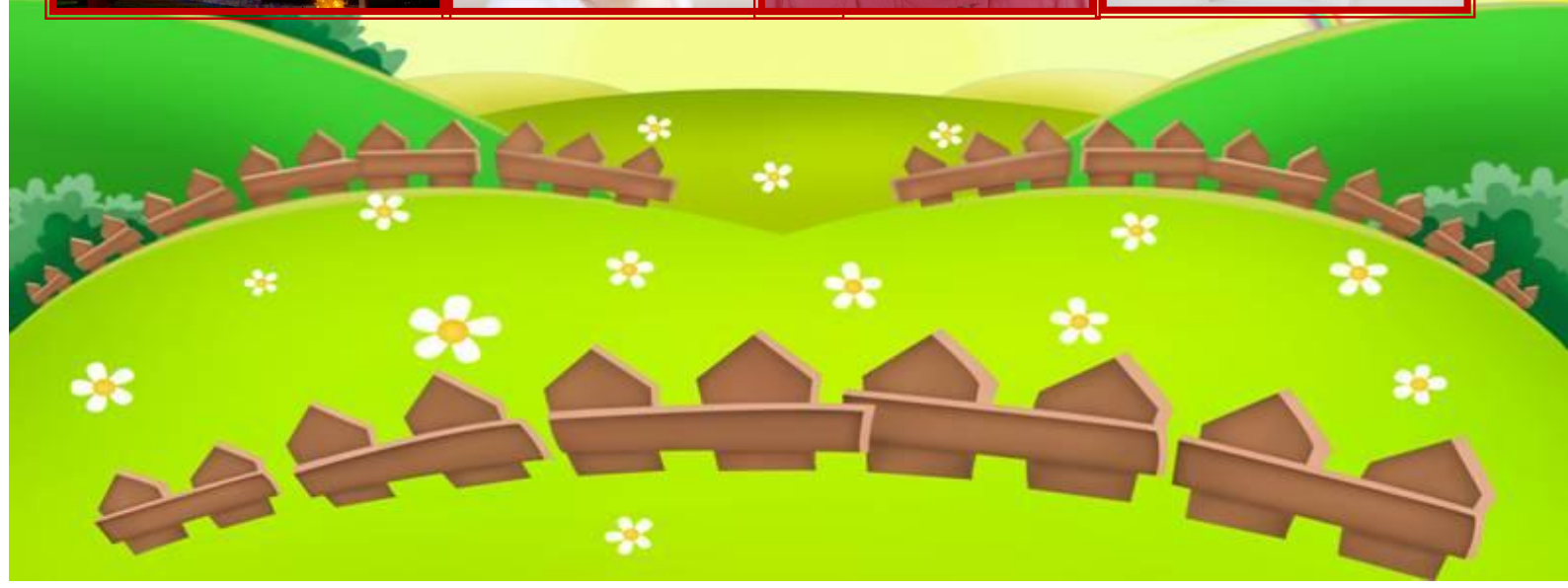
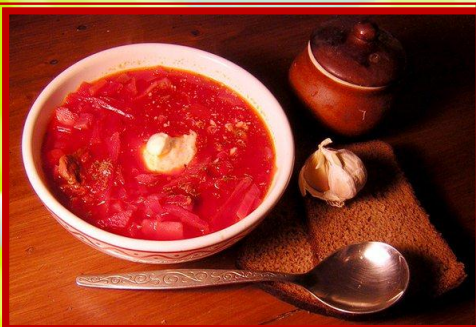
*Мене хвалять всі і люблять  
Мене пестять і голублять.  
Схочте вірте, схочте - ні.  
Борщ як диво у мені.*

*Я стаю тоді добріший  
Спокійніший та миліший  
І рум'янцем я налитий  
А, можливо просто ситий!*





# БОРЩ





# Щі зі свіжої капусти

*Щі зі свіжої капусти  
Готували до обіду  
Доки несли - стало пусто  
Не залишилось ні сліду.*

*Спорожніли тарілки  
Швидко у садочку  
Це тому що малюки  
Все влели за щічки.*





# Каша молочна кукурудзяна

Впала в кашу кукурудза  
І сварилась, й утіка  
В молоці намокло пузо  
Й повні очі молока  
На язык потрапив трішки  
Кукурудзі її смак,  
Та не витягнеш й за ніжку  
Кукурудзу аж ніяк.





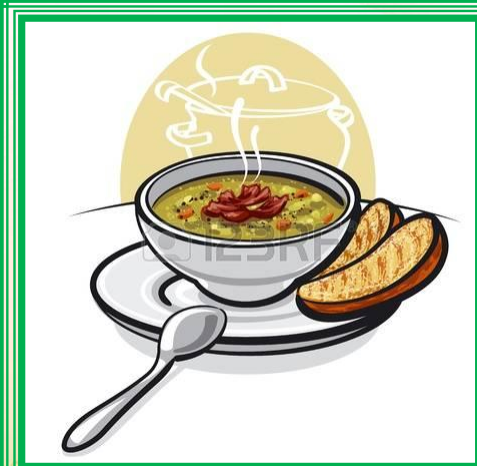
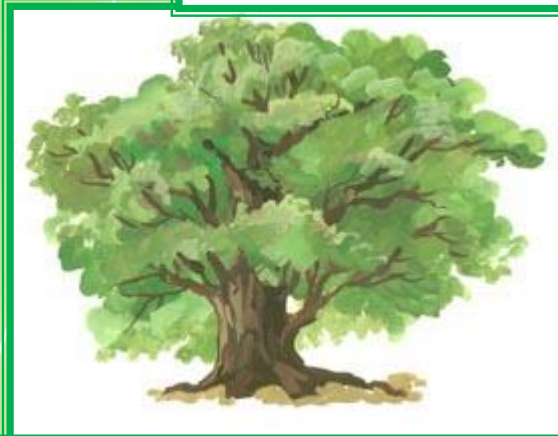
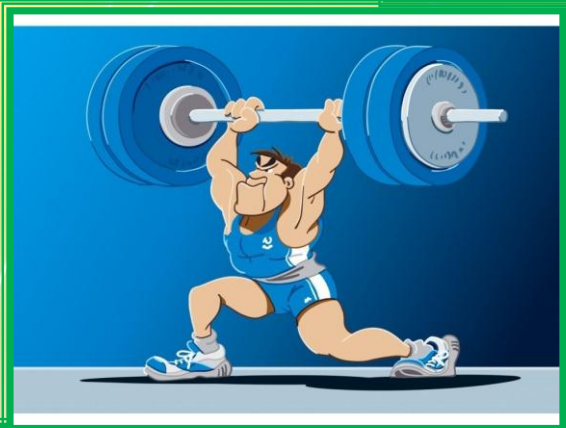
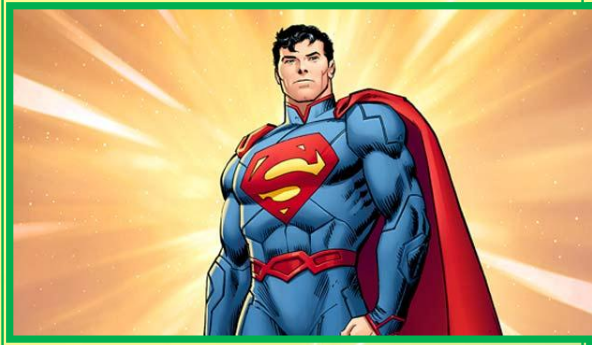
# ОВОЧЕВИЙ СУП

*Стану справжнім суперменом  
Стану наче рицар в шлемі  
Сильний, мужній невразливий  
І розумний, і кмітливий  
Мабуть й крепкий наче дуб  
Бо з'їм овочевий суп  
І добавки ще попрошу,  
Смачний супчик і хороший*





# ОВОЧЕВИЙ СМ





# Тушкована капуста

*Довго-довго , густо-густо*

*В нас тушилася капуста*

*Їли мама, їв і тато*

*Всі дівчата і хлоп'ята*

*Бо капуста завжди в моді*

*І на заході й на сході*

*Вітамінів безліч в ній*

*Їж, й ніколи не хворій!*





# Вінегрет

Сіли овочі на ганку  
Готуватись до сніданку  
Влаштували перегони  
Хто посяде з них на троні  
Перша бігла бараболя  
А за нею і квасоля  
Здоганяв їх пан Буряк  
Огірок йшов просто так

Так змаганням захопились  
Що у місці опинились  
Хто був перший – не секрет  
Вийшов дружний вінегрет.





# КАША МОЛОЧНА ПШОНЯНА

Песик сів на задні лапки  
І у Васі запитав  
Щи чому сьогодні шапку  
Знов на двір не одягав?

- В тебе хутро тепле дуже  
Щи ж без шапки теж гуляв  
- Якби був хлопчиськом, друже  
Що у вуха б замерзав.

Так не люблю одягатись,  
І навіщо той кожух  
Я б на санках зміг кататись  
Й посміхатись аж до вух.

Якби й все сховав у шафу  
Все одно б не захворів  
Бо я їм пшоняну кашу  
І не мерзну на дворі.





# Бурячкова ікра

*В дитсадок прийшли звірята*

*Стали біля дітвори*

*І просили дружно: «Дайте,*

*Бурячкової ікри*

*Нам учора на уроках*

*В тітки мудрої сови*

*Розказали що чарівні*

*Сняться вам, малятам сни!*

*І тому таке буває,*

*Що в садочку кожен з вас*

*Все до крихточки з'їдає*

*І зростає швидше нас.»*





# Квашена капуста

*Вітамінів в неї густо  
Бо це квашена капуста  
Все для зору і для зросту  
Це потрібне всім не просто  
А щоб довго-довго жити  
І ніколи не хворіти  
Їжте всі капусту, діти  
Ї завжди будете радіти.*





# Квашена капуста





# Яйце варене

Йшли курчата, каченята  
За матусями гулять,  
А хлоп'ята - шкроденята  
Стали з двору виглядать.

Де ж ці птахи заховали  
Яйце варене смачне?  
Геть усюди вдвох шукали  
Та нема його ніде!

Що за диво, що робити?  
З'їсти так його кортить  
- Яйце треба відварити  
Не шукати, де лежить!





# Суп картопляний з рисом і сметанкою

Кличе няня всіх до столу  
- картопляний з рисом суп  
І з сметанкою смачною  
Їжте, діти, швидко тут.

За вікном у чергу стали  
Цілий двір малих звірят  
Супу теж вони чекали  
Скуштувати всі підряд

Знають діти і звірята,  
Суп корисний для усіх  
Буде сил тоді багато,  
Гарний настрій, жвавість й сміх.





# Яблуко печене з цукром

*Гарне яблуко печене  
На тарілочці у мене!  
Запахне й таке духмяне,  
З'їм і всіх гарніше стану.*





# Батон з маслом та медом

Йшли малята до садочку  
З гарним настроєм усі.  
Несли квіти у віночку  
Виховательці своїй.

Але раптом поміж ними  
Бджілка Майя пролетіла  
І так сильно гарних квітів  
Вона також захотіла.

- Люба бджілко, постривай  
Усі квіти забирай  
Тільки меду нам, будь ласка  
На сніданок назбирай.

Так зраділа трудівниця  
Букет квітів обняла  
До батону, як годиться,  
Масла з медом принесла.





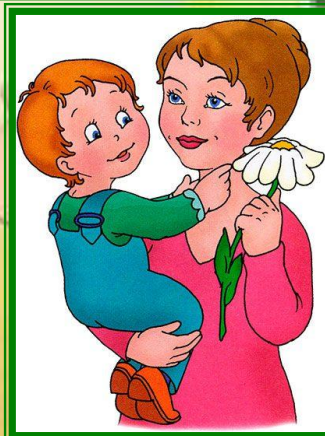
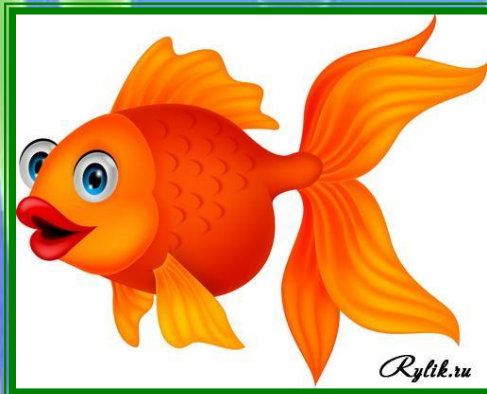
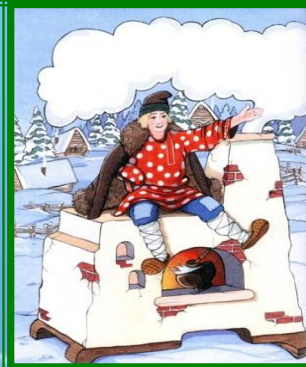
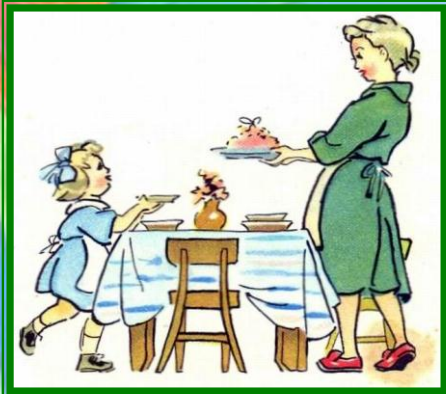
# Рибна кнеля

Йдемо всі до столу швидко  
На обід сьогодні – рибка  
Навіть на печі Ємеля  
Хтів би з'їсти рибну кнелю  
Чари рибки золотої  
Покуштуємо з тобою  
От зрадіють наші мами  
Ми будем чарівницями





# Рибна кнеда





# Яблуко фаршироване сиром

Сир із яблуком зустрілись,  
У обох був гарний смак,  
Душе швидко подружились  
Й танцювали гарно так,  
І співали довго в печі  
Й розмовляли цілий час!  
Й не помітно так, до речі,  
Опинились в роті в нас.





# СУП ІЗ КЛЬОЦКАМИ



*Щоби шлунок був в порядку*

*Щоб животик не болів*

*Їжте, діти, суп спочатку*

*Радять сотні лікарів*

*Щоб поживні речовини*

*Потрапляли куди слід*

*Суп із кльоцками щоднини*

*Їжте, діти на обід.*





# Оселедець з цибулею



*Оселедець ми поживний із цибулею з'їмо  
І будемо як артисти у садочку, мов в кіно  
І, на заздрість всім народам станемо у коло всі  
І веселим хороводом заспіваємо пісні.*





# Суфле куряче

Їжте куряче суфле!  
Воно ситне і смачне  
І корисне також дуже,  
Їж скоріше, любий друже!  
Не хворітимеш, зміцнієш,  
Ти ж це, друже, розумієш!  
В нім корисного багато  
Й шлунку також буде свято!





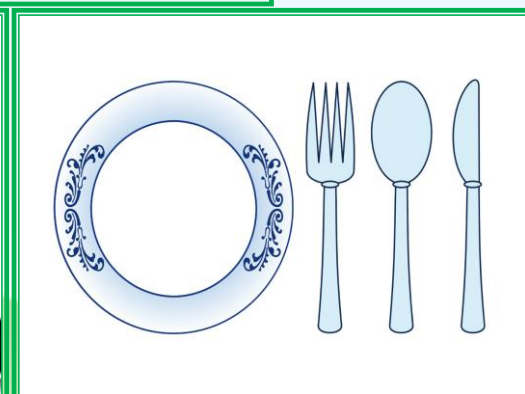
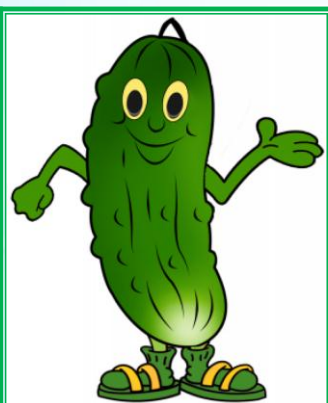


# Огірок квашени

*З квашенини я найкращий  
Запшався огірок  
Найстрункіший, найгарніший  
Без приправ і без морок,  
Довго-довго він валявся  
На тарілочки моїй  
Доки в ротик не попався  
І упав в животик мій.*



# ОГРОК КВАШЕНА







# Каша гречана з маслом

Будем їсти гречку з маслом  
Це найкраща каша з каш!  
Доки сонечко не згасло,-  
Підростем до неба аж.

Станем сильні, як дубочки!  
Станем спритні, як річки!  
Будем гарні парубочки!  
Будем гарні діточки!







# М'ясна тефтелька в овочевому соусі

*З'їм м'ясну тефтельку всю*

*В овочевім соусі*

*Бо смачненьке я люблю!*

*Буду завжди в тонусі.*

*М'ясо - сили додає,*

*Вітаміни в овочах,*

*В мене мускули вже є*

*Дужий став я у плечах*



# Суп гороховий з тринками

Суп гороховий корисний  
для енергії та сил  
Щоб ніхто у цілім світі  
ображати не посмів  
Буду їсти й смакувати  
за обидві я щоки  
Й щоб не луснути триматись  
міцно-міцно за боки.





# СУП МОЛОЧНИЙ ПШЕНИЧНИЙ

*Буду їсти суп пшеничний,  
Наче гість я заграничний,  
Смакуватиму потрошки,  
Не залишу ані ложки.*





# Котлети картопляні зі сметанкою

*Я котлету картопляну*

*Зі сметанкою поїм.*

*Дужим дуже швидко стану*

*І скажу відверто всім:*

*«Буде серце працювати,*

*Мов двигун, багато літ,*

*Буду легко все долати*

*Обійду весь білий світ!»*





# КОТЛЕТИ КАРТОПЛЯНІ ЗІ СМЕТАННИМ СОУСОМ





# Сирний пудинг

*Я сьогодні дужим буду.  
Бо увесь з'їм сирний пудинг.  
Стану наче супермен.  
З'їм до крихти без проблем  
Переможу всіх у силі.  
Бо ви пудингу не їли!*





# ЛІНИВІ ГОЛУБЦІ

*Ми чарівну страву їли  
Смачні голубці ліниві  
Доки набирались сили  
Чомусь спати захотіли  
Мабуть діють голубці  
На малят, як горобців  
Всі одразу потомились,  
Спати швидко покотились*





# Батон з сиром

Дуже любить Буратіно  
Їсти добрий батон з сиром  
Бутерброд цей чародійний  
І смачний, і калорійний  
Додає сміливість, враз  
Не здолає Карабас  
І кмітливість, неначе дар  
Не обійде Дуремар.  
Й швидкості у нім до бісу  
Не впіймає кіт й Аліса.  
Й дружелюбності в нім куча  
Золотий до щастя ключик





# Батон з маслом і сиром твердим

У садочок жовтокрилі  
Метелики прилетіли  
Над малятами кружляли,  
У тарілку заглядали  
На батон із масло, з сиром  
По одинці вони сіли  
Мабуть, нюхали, гляділи  
Потім все до крихти з'їли.





# Каша молочна рисова

*Кашу рисову уранці  
Буду їсти залюбки  
Рис – це сила й витривалість -  
Знають наші малюки.*





# Каша молочная рисовая





# Суп картопляний із Вівсяними пластівцями

- Їжте супчик картопляний

На обід із пластівцями!

Вітамінів, мінералів

В нім корисного не мало!





# Печиво

*Тісто кухарі місили,  
Для нас печиво ліпили.  
Додали муку до тіста,  
Доброти також намисто,  
І звичайно дріжджі, масла,  
Щоби їх любов не згасла.  
Люблять нас, а ми їм вдячні  
Що усе виходить смачно.*





# Макаронник з м'ясом

Всі пригоди люблять діти  
І сьогодні залюбки  
Макаронні довгі віти  
Прошепочуть казочки

У м'ясному королівстві  
М'ясо цар влаштує бал  
Хоче він щоб син царівну  
Чим скоріше обирав

На балу царевич м'ясо  
Обирав собі ковбаси  
Але вмить обрав невтомну  
Він принцесу макаронну

Шато довгий Макарон-  
Не простий такий барон  
Викуп брати в них не став  
Лише всіх на бал зібрав

В королівстві знову бал  
Блюдо цар приготував  
Королівські в нім запаси  
Їжте, макаронник з м'ясом!





# Картопляне пюре рожеве

Захотілось Саші й Маші  
Раз рожевого пюре  
Взяла Маша фарби в шафі  
Саша пензлика бере

І поцупили зі столу  
Дві виделки й тарілку  
І звичайно, бараболю  
І взялись за «крашанки»

Довго потім няня мила  
Посуд, Машу і Сашка  
Чом це вам не пояснили  
Що то назва лиш така

Що картоплю і морквину  
Просто варять водночас  
Щоб зростали ви щоднини  
Й щоб здоров було в вас.





# Каша молочна вівсяна

*Коник кашу їв вівсяну  
І сказав матері він  
Сильним як татусь я стану  
Якщо все крихти з'їм  
Стану гарним як матуся  
Працьовитим як дідусь  
Добрим й мудрим як бабуся  
І всього – всього навчусь.*





# Каша молочна вівсяна





# Кава на молоці

Щато любить пити каву  
Мама також каву п'є  
А малому Ярославу  
Ніхто кави не дає.

А так смачно пахне зранку  
Що вривається терпець  
До садочку, до сніданку  
Поспішає! Молодець!  
До останньої краплини  
Вип'є каву з молоком  
Є для кожної дитини,  
В садку страва за смаком!





# Хліб пшеничний з медом

*Хліб смачний пшеничний з медом*

*Дуже люблять малюки*

*І лисиці, і ведмедик*

*Мед смакують залюбкi*

*Хліб пшеничний з медом буду*

*Смакувати у садку*

*Ти, ведмедик, усюди*

*Позбирай мені медку!*





# Рибна котлета



Готував ведмідь на зиму  
Їжі цілий холодильник  
Все припас, і м'ясо й сало  
Фруктів й овочів чимало

Цілий ряд корисних страв  
Тільки рибки не придбав  
Потреба йти в садочок швидко  
На обід - котлетка рибна

Знає дядечко ведмідь,  
Тільки той спокійно спить  
Хто з'їдав котлетки рибні  
Бо вони смачні й потрібні



[Portfolio-tyt.ru](http://Portfolio-tyt.ru)



# РИБА, ТУШКОВАНА З ОВОЧАМИ



Готував ведмідь на зиму  
Їжі цілий холодильник  
Все припас, і м'ясо й сало  
Фруктів й овочів чимало

Цілий ряд корисних страв  
Тільки рибки не придбав  
От куплю сьогодні рибку  
Приготую дуже швидко

Натушку з овочами  
Найсмачнішу рибку саму  
Хоч ніде не їв таку  
Як готують в дитсадку



[Portfolio-tyt.ru](http://Portfolio-tyt.ru)



# Манна каша

Білосніжну, білу-білу  
Манну кашу діти їли.  
Хто за маму, хто за тата,  
А кому добавки дати?  
Білосніжна манна каша -  
Це улюблениця наша!  
Заховаю за щоками,  
Зачекаю, що розтане.



FORCHEM



# Манна каша



FORCHELLEN



# Морква припущена в сметані

*Добра морква у сметані,  
Наче в білім морі пані  
Попливу у край казковий  
Буду ситий і здоровий.*





# Чай з лимонном

*Пили Маша із Ведмедем  
Чай з лимончиком удвох  
І від того аромату  
Позліталось сто сорок  
Позбігались з лісу звірі  
Що так пахне навкруги?  
І тепер на їх подвір'ї  
Чай п'ють звірі і птахи.*

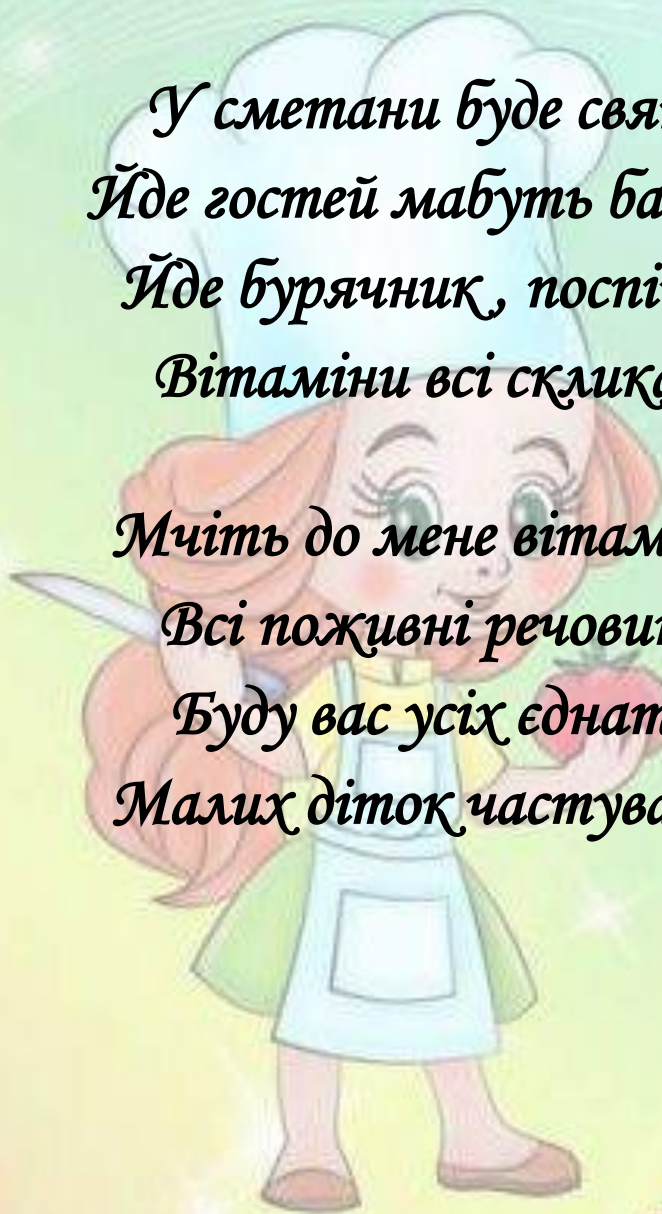




# Бурячник із сметаною

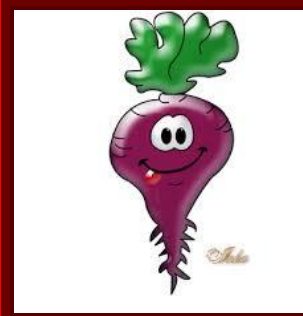
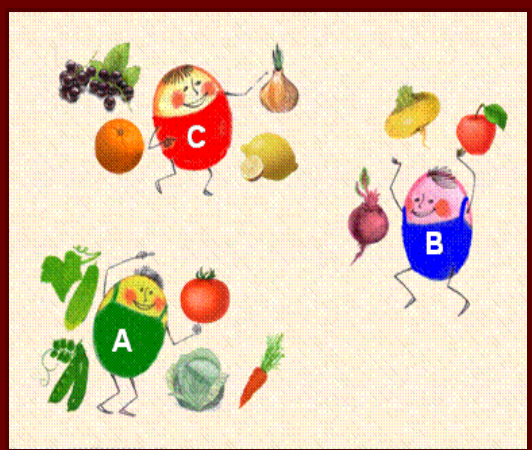
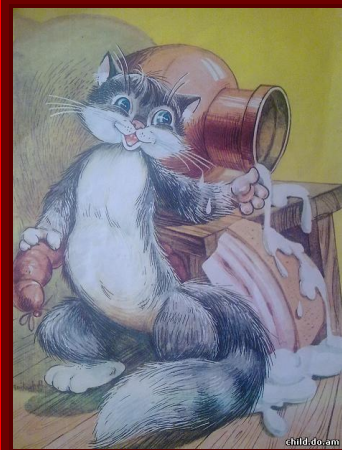
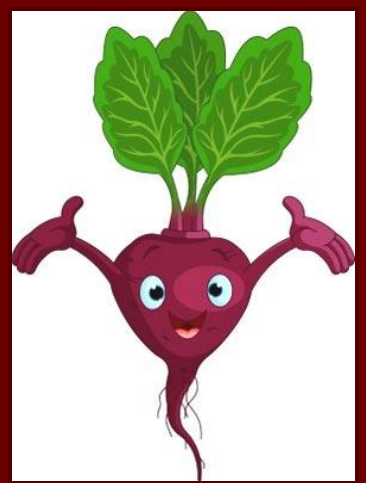
У сметани буде свято  
Йде гостей мабуть багато  
Йде бурячник, поспішає  
Вітаміни всі скликає:

Мчить до мене вітаміни,  
Всі поживні речовини  
Буду вас усіх єднати  
Малих діток частувати.





# Бурячник із сметаною





# Помідора квашена

Сумувала помідора  
Сил не маю, схудну вмить  
Як прожить ще років сорок  
Свою свіжість сохрानить?  
Як корисні речовини,  
Вітаміни зберегти  
- Йди скоріше на закваску  
Й Будеш квашена завжди!







# Капуста тушкована з картопкою

*Я тушковану капусту із картопелькою з'їм  
Стану вище і сильніше я приблизно в разів сім  
Хто не вірить – перевірте, з'їжте трішечки і  
вмить*

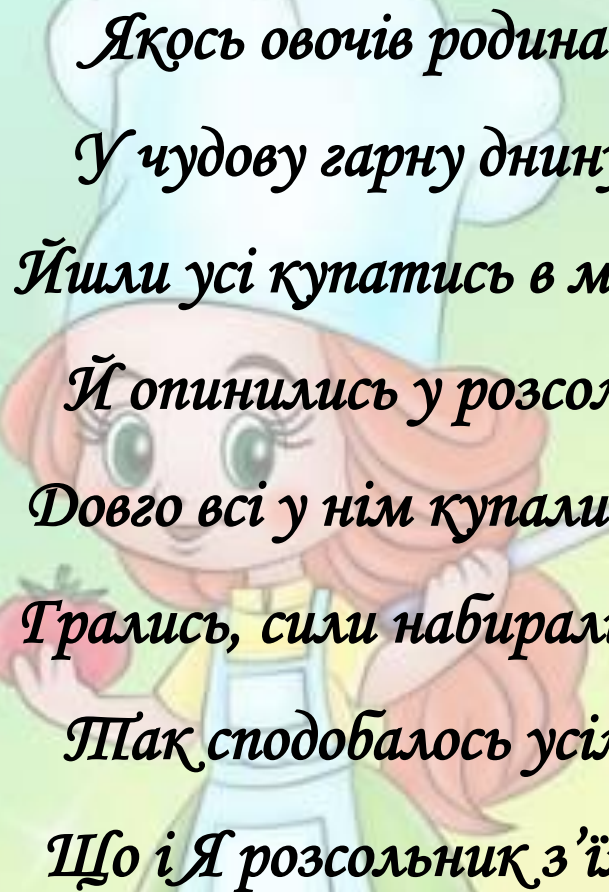
*Вам захочеться добавки неодмінно попросить.*







# Розсольник «Ленінградський» на куриному бульйоні

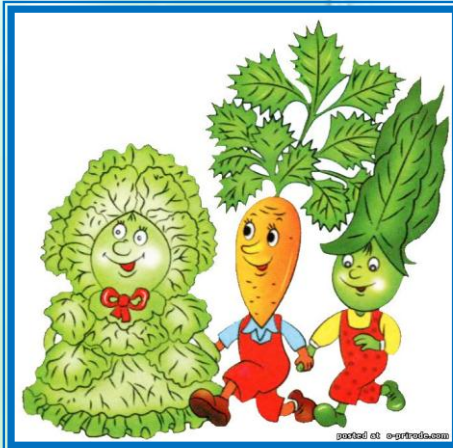


*Якось овочів родина  
У чудову гарну днину  
Йшли усі купатись в морі  
Й опинились у розсолі  
Довго всі у нім купались,  
Трались, сили набирались  
Так сподобалось усім  
Що і Я розсольник з'їм.*





# Розсольник «Ленінградський» на куриному бульйоні





# Омлет натуральний

*Стану Я, немов атлет  
Якщо з'їм увесь омлет  
Буду справжнім суперменом  
З'їм омлетик без проблеми!*





# Сирники з повидлом

*Їжте сирники з повидлом  
Найсолодше добре їдло  
У них кальцію багато  
А для нас - це справжнє свято*





# Щі Запорізькі

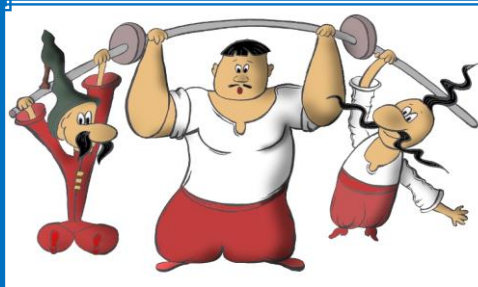
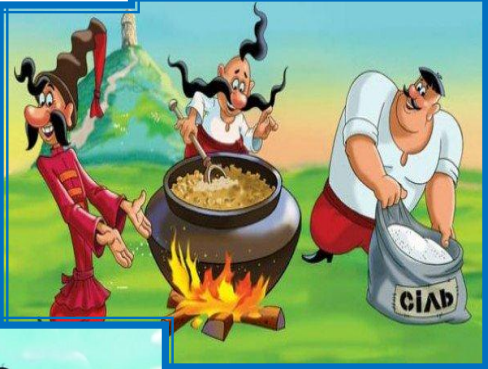
Геть з дороги всі недуги  
Геть всі віруси в куці  
Ми сьогодні разом з другом  
Запорізькі з'їмо щі!

Станем справді козаками  
Не здолають болячки  
Ну а хто не разом з нами  
Ті – малявки й слабачки!





# Щі Запорізькі







# Запіканка сирно-манна

*Сирно-манну запіканку  
готували у садку  
І корисну і смачнючу  
ще не їли ми таку  
Будуть кісточки в нас кренкі,  
м'язи сильні та міцні  
Зуби цілі та здорові,  
та щасливі ми усі.*





# Кефір

- Кра! – кричить на все подвір'я

З гілочки Ворона сіра

Дайте, людоньки, кефіру

Бо у склі пороблю діри!

Лис поцупив кусень сиру,-

Відтепер я тому звіру

Ані крапельки не вірю

Й не поділюся кефіром.





# ЛІНИВІ ВАРЕНИКИ

Не кажіть що я ледащо  
Не повірять вам нізащо  
Ні матуся, ані тато,  
Ані жодна вихователь  
Лінуватись я не хочу  
Апетит завжди хороший  
Я ж старанний і кмітливий  
Це вареники ліниві.





# ДІТЯЧІ ВАРЕННИКИ





# КАВОВИЙ НАПІЙ НА ЗГУЩЕНОМУ МОЛОЦІ

*Як не було мама й тата,  
Захотіли сестра з братом  
Стать на мить кухарчуками -  
Напій зваримо ми самі!  
Взяли кави в шафі трошки,  
Молоко згущене – ложку,  
Чайник швидко розігріли,  
Й напій кавовий зварили.  
На згущенім молоці  
От малята - молодці!!!*



# Буряк тушкований в сметані



*Запишався у сметані  
Пан тушкований Буряк,  
Щи, сметано, люба пані  
Не корисна аж ніяк,  
Вітамінами багатий,  
Овоч знатний всюди я  
- Я- корисна й на додаток,  
Біла, ніжна і смачна.*





# Помідор квашений

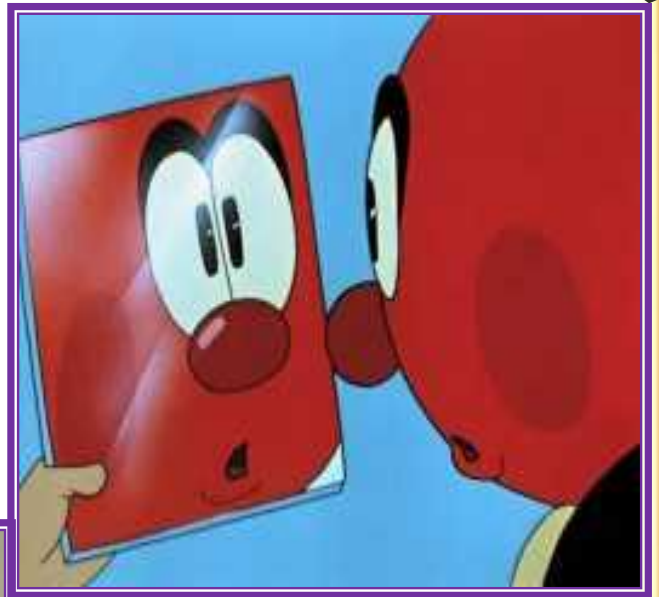


*Вихвалявся помідор  
Я найкращий від усіх  
Гарний квашений сеньйор  
На мою тарілку ліз*





# Помідор квашений





# Хліб житній

Біг по лісу в наш садок,  
Круглий житній Колобок,  
Всі малята нову казку  
Тихо слухайте, будь ласка.

Позбігались з лісу звірі  
На бабусинім подвір'ї  
Колобок зібрав до хати  
Житнім хлібом частувати.

Напекла бабуся з жита  
Хліба на многая літа,  
Пахне житнім хлібом всюди  
Пригощайтесь, добрі люди!





# Хліб пшеничний



Недаремно наш садок,  
Має назву Колосок,  
Казка мудра, хоч стара,  
Знати всім її пора.

Знають люди всі на світі,  
Нам без хліба не прожити,  
І відомі всім слова:

**Хліб-усьому голова!**


Півник тішиться, кляче,  
Справжній скарб у нього є,  
Бо пшеничний колосок,  
Що скарбниця всіх казок.



# Зміст

1. Будь здоровим
2. Смачні страви
3. Смаколик і Смакулиса
4. Миємо руки
5. Хто черговий
6. Суп молочний перловий
7. Мнемо сторінка
8. Ікра буряково - морквяна
9. Батон з маслом
10. Риба тушкована з овочами
11. Компот із сухофруктів
12. Рибні ковбаски
13. Мнемо сторінка
14. Апельсин
15. Каша молочна ячмінна
16. Запіканка сирково-макаронна
17. Каша пшоняна
18. Котлета січена з птиці
19. Мнемо сторінка
20. Горохове пюре
21. Котлети по домашньому
22. Сирне печиво
23. Запіканка сирно-манна
24. Овочеve рагу
25. Мнемо сторінка
26. Тефтеля м'ясна в соусі
27. Сирники з повидлом
28. Какао на згущеному молоці
29. Каша пшенична
30. Каша молочна гречана
31. Мнемо сторінка
32. Картопляне пюре
33. Напій лимонний
34. Сік
35. Ватрушка
36. Мнемо сторінка
37. Чай
38. Компот із свіжих яблук
39. Пиріжки з повидлом
40. Чай з молоком
41. Картопля відварна
42. Мнемо сторінка
43. Горохове пюре
44. Печінка в сметанному соусі
45. Капусник із сметаною
46. Картопл в молоці
47. Печінкові оладки



- 
48. Мнемо сторінка
  49. Запиканка катоплна з мсом
  50. Суп молочний вермішелевий
  51. Ковбаса варена
  52. Булочка з родзинка
  53. Борщ
  54. Мнемо сторінка
  55. Щі зі свіжої капусти
  56. Каша молочна кукурудзна
  57. Овочевий суп
  58. Мнемо сторінка
  59. Тушкована капуста
  60. Вінегрет
  61. Каша молочна пшонна
  62. Бурчкова ікра
  63. Квашена капуста
  64. Мнемо сторінка
  65. Йце варене
  66. Суп картопляний з рисом і сметаною
  67. Яблуко печене
  68. Батон з маслом та медом
  69. Рибна кнел
  70. Мнемо сторінка
  71. Яблуко фаршироване сиром
  72. Суп з кльоцками
  73. Оселедець з цибулею
  74. Суфле курче
  75. Огірок квашений
  76. Мнемо сторінка
  77. Каша гречана з маслом
  78. М'ясна тюфтелька в овочевому соусі
  79. Суп гороховий з грінками
  80. Суп молочний пшеничний
  81. Котлети картопляні зі сметанним соусом
  82. Мнемо сторінка
  83. Сирний пудинг
  84. Лінівні голубці
  85. Батон з сиром
  86. Батон з маслом і сиром
  87. Каша молочна рисова
  88. Мнемо сторінка
  89. Суп картопляний із вівсяними пластівцями
  90. Печиво
  91. Макаронник з мсом
  92. Картоплне пюре рожеве
  93. Каша молочна вівсна
  94. Мнемо сторінка
  95. Кава на молоці



- 
96. Хліб пшеничний з медом
  97. Рибна котлета
  98. Риба, тушкована з овочами
  99. Манна каша
  100. Мнемо сторінка
  101. Бурквя припущена в сметані
  102. Чай з лимоном
  103. Бурячник із сметаною
  104. Мнемо сторінка
  105. Помідора квашена
  106. Капуста тушкована з картоплею
  107. Розсольник «Ленінградський»
  108. Мнемо сторінка
  109. Омлет натуральний
  110. Сирники з повидлом
  111. Щі запорізькі
  112. Мнемо сторінка
  113. Запиканка сирно-манна
  114. Кефір
  115. Ліниві вареники
  116. Мнемо сторінка
  117. Кавовий напій на згущеному молоці
  118. Бурк тушкований в сметані
  119. Помідор квашений
  120. Мнемо сторінка
  121. Хліб житній
  122. Хліб пшеничний
  123. Зміст
  124. Зміст