**Витаминное блюдо - «Витаминное гнездо»**

Приготовила Голоднова Злата вместе с

 мамой Анастасией Витальевной

-Средняя группа «Колокольчики»



***Состав:***

* Болгарский перец
* Морковь
* Грейпфрут
* Огурец
* Лимон
* Киви
* Редис
* Нектарин
* Черный виноград
* Петрушка
* укроп

***Приготовление***: Мы со Златой в своем салате изобразили «маму» птицу и её птенчиков.

1.Фрукты, зелень и овощи помыть.

2.В подходящей форме выстелить зелень.

3. Из перца удалить сердцевину, края оформить как перышки.

4. Грейпфрут нарезать перышками.

5.В лимоне сделать отверстие и закрепить лимон с помощью шпажки на перце(голову на туловище)

6.Почистить морковь, придать форму открытого рта. Поместить морковь в отверстие в лимон.

7.почистить редиску, разрезать на 2 части; с помощью зубочистки соединить части редиски с виноградом и закрепить на лимоне (глазки)

8.Вырезать из оставшихся частей болгарского перца хохолок любой желаемой формы и поместить на лимон сверху.

9.Из выбранных для птенцов фруктов( в данном случае- киви и нектарин): срезаем низ для устойчивости, делаем отверстия для головы и крыльев, помещаем голову и крылья.

«Витаминное гнездо» готово! Приятного витаминоедения!!!

Данное блюдо очень интересно готовить и ребенку и маме, а также большое удовольствие съесть.