

# КРЕСТИКИ-НОЛИКИ

- 1 порция вермишели
- 3 перышка зеленого лука
- 3 ломтика ветчины
- кетчуп

Перышки зеленого лука нарезать на шесть кусочков одинаковой длины. Сложить из них «крестики». «Нолики» сделать из трех кусочков ветчины. Для этого выемкой

большого диаметра вырезать три кружочка. В каждом из них выемкой меньшего диаметра вырезать отверстия. Это «нолики». Выложить порцию вермишели на тарелку. Разровнять вермишель. Нарисовать кетчупом сеточку. Разложить «крестики» и «нолики» в любой комбинации.





## ЛЕБЕДИНОЕ ОЗЕРО

- 1 порция гарнира из пшена
- 1 вареное куриное яйцо
- 2 вареных перепелиных яйца
- 2 соленые соломки
- 1 кусочек красного сладкого перца
- 2 зернышка кукурузы
- 1 веточка петрушки
- 1 лист зеленой салата
- 4 икринки

Вареное куриное яйцо разрезать вдоль на две половинки. Уложить их срезом вниз. Это «туловища». «Шеи» сделать из соленой соломки. Из вареных перепелиных яиц сделать «головы». С острого конца яйца

сделать неглубокие надрезы для «клювов». Вырезать «клювы» из кусочка красного перца. Вставить «клювы» в надрезы.

Зернышко кукурузы разрезать вдоль, оставив неразрезанной кожицу. Развернуть половинки зернышка. Это «глаза». «Зрачки» сделать из икринок. Надеть «головы» на «шеи». Поставить лебедей в центр тарелки. По краям тарелки выложить порцию гарнира из пшена. Это «берег озера».

Выложить по краю листики петрушки. Сделать лебедам «крылья» из кусочков листа салата.



## НЕОБИТАЕМЫЙ ОСТРОВ

- 1 порция гарнира из пшена
- 3 стручка фасоли
- 1 веточка укропа
- 3 рыбных бургера
- 3 ягоды клюквы

Порцию гарнира из пшена выложить в мисочку. Уплотнить пшено. Перевернуть мисочку на тарелку вверх дном. Аккуратно снять мисочку. Это «необитаемый остров». Пальмочки сделать из стручков фасоли и веточки укропа.

Стручки фасоли – это «стволы». Срезать с каждого стручка фасоли верхушку и подрезать основание так, чтобы «стволы» были разной длины. Вставить в верхушку веточки укропа – «ветви» пальмы.

Вставить «пальмочки» в центр «острова».

Разложить на тарелке бургеры в форме рыбок. Отрезать небольшие кусочки от ягод клюквы. Сделать из них «глазки».

# ОВЕЧКА

- 1 порция риса
- 1 ломтик ветчины
- 1 горошина
- 2 икринки
- стебелек петрушки
- 4 маринованных грибочка
- 1 соцветие брокколи
- 3 кружочка вареной моркови
- 1 зернышко кукурузы

Выложить на тарелку гарнир из риса. Придать ему овальную форму. Это «туловище». Из ломтика ветчины вырезать «голову». Для этого нужно сделать выкройку «головы» на листе бумаги, уложить выкройку на ветчину. Вырезать ножом «голову» по контуру

выкройки. Горошину разрезать на две половинки, оставив неразрезанной кожицу. Развернуть половинки горошины. Это «глаза». «Зрачки» сделать из икринок. Из стебелька петрушки сделать «носик» и «ротик». Уложить «голову» на «туловище». Приставить «ножки» из маринованных грибочков. Три кружочка вареной моркови разрезать на половинки. Это «лепестки». Выложить из лепестков «цветок». Уложить стебелек петрушки. В серединку «цветка» положить зернышко кукурузы. Выложить соцветие вареной брокколи в виде кустика.



30 мин



# ОСЬМИНОЖКИ

- 1 порция вареных овощей: морковь, кукуруза, зеленый горошек
- 2 сосиски
- 4 икринки
- 1 кусочек красного сладкого перца
- майонез

В сосиске сделать сквозной надрез. Неразрезанная часть сосиски — это «голова» осьминога. Перпендикулярно первому надрезу сделать второй надрез. Каждую неразрезанную часть сосиски разрезать

еще на две. Это «щупальца». Положить сосиску в кипящую воду. Сварить сосиску в течение одной минуты. Достать сосиску из кастрюли, установить ее в вертикальном положении. Горошину разрезать на две половинки, оставив неразрезанной кожицу. Развернуть половинки горошины. Это «глаза». «Зрочки» сделать из икринок. Из кусочка красного перца вырезать «ротик». Приклеить «ротик» каплей майонеза.



## ТАБЛИЦА КАЛОРИЙНОСТИ ПРОДУКТОВ

Наименование продуктов	Количество калорий в 100 г продукта	Наименование продуктов	Количество калорий в 100 г продукта
Абрикосы	47	Инжир	290
Авокадо	100	Йогурт (1,5%)	51
Айва	30	Кабачки	18
Алыча	38	Кальмар	75
Ананас	44	Капуста белокочанная	23
Апельсин	45	Капуста брюссельская	12
Арбуз	40	Капуста квашеная	28
Баклажаны	28	Капуста краснокочанная	27
Бананы	90	Капуста цветная	18
Баранина	320	Картофель отварной	60
Брусника	45	Кефир обезжиренный	30
Брынза	270	Киви	50
Ветчина	360	Кизил	41
Виноград	70	Клюква	33
Вишня	25	Колбаса вареная	200
Говядина жареная	170	Колбаса полукопченая	380
Говядина тушеная	180	Крабы	80
Грейпфрут	30	Креветки	85
Грибы (в среднем)	40	Крольчатина	120
Груша	42	Крыжовник	48
Гусь	300	Кукуруза	57
Дыня	45	Курага	290
Ежевика	32	Курица вареная	135
Зеленый горошек	75	Курица жареная	200
Земляника	38	Лимон	30
Изюм	270	Лук зеленый	18
Икра красная	230	Лук репчатый	43
Индейка	150		

Наименование продуктов		Количество калорий в 100 г продукта	
Лук-порей	40	Свекла	40
Майонез	600	Сгущенное молоко	
Макароны	300	10%-ной жирности	50
Малина	45	Сгущенное молоко	
Манго	45	3%-ной жирности	40
Мандарин	41	Слива	44
Масло оливковое	820	Смородина	43
Масло сливочное	700	Соя	395
Масло соевое	900	Сыр ламбер	377
Масло подсолнечное	900	Сыр пармезан	330
Мед	320	Сыр российский	371
Мидии	75	Телятина	90
Миндаль	600	Треска	59
Морковь	33	Тыква	20
Мороженое сливочное	220	Укроп	30
Огурцы свежие	15	Фасоль	300
Окунь	90	Фенхель	24
Орехи грецкие	650	Финики	290
Орехи кедровые	620	Фисташки	620
Перец болгарский	19	Фундук	670
Персик	45	Хрен	49
Петрушка	23	Черешня	53
Печень говяжья	100	Чернослив	220
Помидоры	20	Чеснок	60
Раки	70	Чечевица	300
Ревень	16	Шпинат	16
Редис	16	Щавель	27
Редька	25	Яблоки	44
Репа	23	Яичный порошок	540
Салат	11	Яйцо куриное	65

# СОДЕРЖАНИЕ

## ФАНТАЗИЙНЫЕ ОВОЩИ И ФРУКТЫ

БАБОЧКА.....	8	БЫЧОК.....	34
БАРАШЕК.....	9	ВЕРБЛЮД.....	35
БОБЕР.....	10	ВЕСЕЛЫЙ ЧЕЛОВЕЧЕК ..	36
ВЕРТОЛЕТ.....	11	ГРИБОЧКИ.....	37
ВЕСЕЛЫЙ ЗАЙКА.....	12	ДРАКОНЧИК.....	38
ВОРОНА.....	13	ЕЛОЧКА.....	39
ДИКОБРАЗ.....	14	ЗАЙКА.....	40
ДРАКОН ТРЕХГЛАВЫЙ ..	15	КОРОВА.....	41
ЕЖИК.....	16	КОШКА.....	42
ЗИМНЯЯ РЫБАЛКА.....	17	ЛИСИЧКА.....	43
КОРОВА.....	18	МУРАВЕЙ.....	44
КОТ.....	19	МЫШКА.....	45
МИШКА ОТДЫХАЮЩИЙ	20	ПИНГВИНЫ.....	46
МУРАВЕЙ.....	21	ПЛЯЖНИКИ.....	47
МЫШЬ.....	22	ПЧЕЛКА.....	48
ОСЬМИНОГ.....	23	РАК.....	49
ПАВЛИН.....	24	РЫБА.....	50
ПТЕНЕЦ.....	25	СНЕГОВИК.....	51
ПЧЕЛКИ.....	26	СОБАЧКА.....	52
СОРОКОНОЖКА.....	27	СОВЕНОК.....	53
ТЕЛЕФОН.....	28	СТАЙКА ПИНГВИНОВ...	54
ТИГР.....	29	ТИГР.....	55
ХАМЕЛЕОН.....	30	ФРУКТОВАЯ КОРЗИНКА.	56
БАБОЧКИ.....	31	ЦЫПЛЕНОК.....	57
БОЖЬЯ КОРОВКА.....	32	ЧАЙНИК.....	58
БУЛЬДОГ.....	33	ЧАШКА.....	59



## ВОЛШЕБНЫЕ БУЛОЧКИ

БЕЛЬЧОНОК . . . . .	62	ПЕЛИКАН . . . . .	70
БОЖЬЯ КОРОВКА . . . . .	63	ПЕТУШОК . . . . .	71
ВОЛК . . . . .	64	ПТИЧКА . . . . .	72
ВОРОБЕЙ . . . . .	65	СКОРПИОН . . . . .	73
ЕЖИК . . . . .	66	СОБАЧКА . . . . .	74
ЛЬВЕНОК . . . . .	67	УТОЧКА . . . . .	75
МЫШКА . . . . .	68	ЧЕРЕПАХА . . . . .	76
ОБЕЗЬЯНКА . . . . .	69	ЭЛЬФ . . . . .	77

## ЧУДО-БУТЕРБРОДЫ

БОЖЬИ КОРОВКИ . . . . .	80	МЫШКИ НА СЫРЕ . . . . .	94
БОЖЬЯ КОРОВКА . . . . .	81	ОБЕЗЬЯНКА НА ВЕТКЕ . . . . .	95
ВИНОГРАД . . . . .	82	ОКНО . . . . .	96
ВИШЕНКИ . . . . .	83	ПАЛИТРА . . . . .	97
ДЕВОЧКА . . . . .	84	ПИСЬМЕННЫЙ СТОЛ . . . . .	98
ЖЕЛУДИ . . . . .	85	ПОМИДОРЧИКИ . . . . .	99
ЖУК И ГУСЕНИЧКА . . . . .	86	РЕДИСОЧНАЯ ГРЯДКА . . . . .	100
ЗАЯЦ . . . . .	87	РОЗЕТКА . . . . .	101
КЛЮЧ И ЗАМОК . . . . .	88	РОЗОЧКИ . . . . .	102
КНИГА . . . . .	89	РУБАШКА . . . . .	103
КОРЗИНКА С ПОМИДОРАМИ . . . . .	90	РЫБКА . . . . .	104
ЛЁВА . . . . .	91	СЕРДЕЧКО . . . . .	105
МАЛЬЧИКИ . . . . .	92	СОБАКА . . . . .	106
МОРКОВНАЯ ГРЯДКА . . . . .	93	ЦЫПЛЕНОК . . . . .	107

## ВЕСЕЛАЯ ПАСТА

БУДИЛЬНИК . . . . .	110	КОРОВА . . . . .	113
ВЕЛОСИПЕД . . . . .	111	КРАБ . . . . .	114
БЕЛАЯ ВОРОНА . . . . .	112	ОМАР . . . . .	115

КРОКОДИЛ.....	116	ОБЕЗЬЯНКА.....	127
ПЕС.....	117	МЫШКА С СЫРОМ.....	128
СТРЕКОЗА.....	118	ПОПУГАЙ.....	129
ФИЛИН.....	119	ПОРОСЕНОК.....	130
СЛОН.....	120	МОРСКОЙ КОНЕК.....	131
СКЕЛЕТ РЫБКИ.....	121	СНЕГОВИК.....	132
ЛЯГУШКА.....	122	ПАУЧОК.....	133
ХЕЛЛОУИН.....	123	МОРСКАЯ ЗВЕЗДА.....	134
ЕЖИК.....	124	ТЕЛЕФОН.....	135
БОЖЬЯ КОРОВКА.....	125	КИТ.....	136
МЕДУЗА.....	126	КОТ.....	137

## НЕОБЫЧНЫЕ ГАРНИРЫ

БАБОЧКА.....	140	НЕОБИТАЕМЫЙ ОСТРОВ.....	154
ВЕЛОСИПЕД.....	141	ОВЕЧКА.....	155
ВЕСЕЛЫЙ КОК.....	142	ОСЬМИНОЖКИ.....	156
ДЕВОЧКА.....	143	ПАВЛИН.....	157
ДЕДУШКА.....	144	ПАРОВОЗИК.....	158
ЕЖИК.....	145	ПАУЧКИ.....	159
ЕЛОЧКА.....	146	ПОДСОЛНУХ.....	160
ЗЕБРА.....	147	РАК.....	161
КОМПЬЮТЕР.....	148	САМОЛЕТ.....	162
КОТ.....	149	СНЕГОВИК.....	163
КРАБИК.....	150	ТАПКИ.....	164
КРЕСТИКИ-НОЛИКИ.....	151	ТИГРЕНОК.....	165
ЛЯГУШКА.....	152	ЦЫПЛЯТА.....	166
ЛЕБЕДИНОЕ ОЗЕРО.....	153	ЧЕРЕПАХА.....	167

## БУТЕРБРОДНЫЕ ТОРТЫ

АВТОГОНКИ . . . . .	170	ОГОРОД . . . . .	184
АЛЫЕ ПАРУСА . . . . .	171	ОСЕННИЙ . . . . .	185
АЭРОПОРТ . . . . .	172	ОТДЫХАЮЩИЕ . . . . .	186
БОЖЬИ КОРОВКИ . . . . .	173	ПЕРЕКРЕСТОК . . . . .	187
ВИШЕНКИ . . . . .	174	ПЕС И КОТ . . . . .	188
ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ . . . . .	175	ПРАЗДНИЧНЫЙ БУКЕТ . . . . .	189
ЕЖИКИ . . . . .	176	ПТИЧИЙ РЫНОК . . . . .	190
ЗВЕЗДОЧЕТ . . . . .	177	ПЧЕЛКИ . . . . .	191
ЗОЛОТАЯ РЫБКА . . . . .	178	РОЗЫ . . . . .	192
КОРЗИНОЧКИ . . . . .	179	СЕРВИЗ . . . . .	193
КОШКИ-МЫШКИ . . . . .	180	ТРИ СЛОНА . . . . .	194
НОВОГОДНИЙ . . . . .	181	ХРИЗАНТЕМКИ . . . . .	195
НОВОГОДНЯЯ ЕЛОЧКА . . . . .	182	ЦВЕТОК ЛОТОСА . . . . .	196
ОВОЩНОЙ МАГАЗИН . . . . .	183	ЧЕРЕПАШКА . . . . .	197

## ФАНТАЗИИ ИЗ ПЕЧЕНЬЯ, ЗЕРНА И МАРМЕЛАДА

АВТОМОБИЛЬ . . . . .	200	КОМПЬЮТЕР . . . . .	209
БАБОЧКА . . . . .	201	КОРЗИНКА . . . . .	210
БУЛЬДОГ . . . . .	202	КОШЕЧКА . . . . .	211
ВЕСЕЛЫЙ КЛОУН . . . . .	203	ЛЯГУШКА . . . . .	212
ГРИБОЧКИ . . . . .	204	ОВЕЧКА И БАРАШЕК . . . . .	213
ЕЛКА . . . . .	205	ОСЬМИНОГИ . . . . .	214
ЗАЙКА . . . . .	206	ПАЛЬМОЧКА . . . . .	215
ЗЕБРА . . . . .	207	ПАУЧОК . . . . .	216
КЛУМБОЧКА . . . . .	208		