

Блюда из свеклы для детей

В разделе «**Блюда из свеклы для детей**» представлены рецепты различных вкусных блюд из свеклы. **Свекла** богата железом и цинком, которые нужны взрослым и детям, женщинам и мужчинам. Свеклу можно тушить, сделать свекольные котлеты или салат, без свеклы не получится сварить борщ или приготовить винегрет.



[Винегрет](#)

СОСТАВ: картофель — 4 шт. свекла — 2 шт. (небольшие) морковь — 2 шт. репчатый лук — 1 шт. огурцы соленые — 2 шт; капуста квашеная — 3 ст. ложки; зеленый горошек (мороженный или консервированный) — 100 г; соль; подсолнечное масло (или оливковое масло)



[Винегрет с сельдью](#)

СОСТАВ: сельдь — 300 г; свекла — 2 шт. (небольшие); морковь — 2 шт.; картофель — 4 шт.; лук — 1 шт.; огурцы соленые — 2 шт.; капуста квашеная — 3 ст. ложки; зеленый горошек — 100 г; соль; масло растительное



[Салат из капусты со свеклой](#)

СОСТАВ: капуста белокочанная — 400г; свекла — 1 шт.; апельсин — 1 шт.; чернослив без косточки — 100г; оливковое масло



[Салат из молодой свеклы](#)

СОСТАВ: свекла (молодая) — 3-4 шт.; свекольные листья — 5-6 шт.; сыр — 50 г; растительное масло; лимонный сок (по желанию)

Приятного аппетита!

Старшая медицинская сестра Штин Юлия Сергеевна