

КНИГА

КНИГА

БРЕНДЫ

БРЕНДЫ

РЕЦЕПТОВ

РЕЦЕПТОВ

Кулинария - это искусство приготовления пищи. Одним словом можно сказать, что кулинарные рецепты не что иное, как не точная наука.

То есть, одно и то же блюдо можно приготовить из разных ингредиентов, заменив в рецепте одно из составляющих другим продуктом.

Многие из нас готовят дома так, как их учили бабушки или мамы. Но существуют и очень много людей, вернее домохозяек, которые при приготовлении пищи постоянно фантазируют. В процессе фантазирования получают новые кулинарные рецепты и блюда.

Кулинария для некоторых может стать и хобби. Люди начинают экспериментировать и совершенствоваться в процессе готовки, при этом получая каждый раз новое блюдо на свой стол.

Когда мы говорим о кулинарии, нужно помнить и о национальной кулинарии, которая существует столько, сколько существует нация. У каждого народа своя кухня, а у каждой кухни свои особенности.



Ингредиенты:
Мука 640 гр.
Сахар 60 гр.
Дрожжи сухие 14 гр.
Сливочное масло 90 гр.
Молоко 3,2% 250 мл.
Соль, ваниль.
Яйца 2 шт.
Шоколад и сливки для украшения.

Рецепт:

Для теста все ингредиенты должны быть тёплыми, всё хорошо перемешать и поставить на расстойку, примерно на 1-1,5 часа. Затем 1 раз вымесить, раскатать толщиной, примерно, 1-2 см.

Вырезать круги, в середине сделать дырочку, и оставить на расстойку. Нагреть в сковороде растительное масло, убавить огонь, немного подождать, чтобы пончики сразу не подгорали, и чтобы успели пропечься.

Обжариваем около двух минут с каждой стороны.

Выкладываем на салфетку, для того чтобы впиталось масло.

Для украшения можно растопить шоколад, сверху украсить посыпкой.

Приятного аппетита!

Рандина Алена Аркадьевна

Сын: Артем

«Тонкие блинчики на молоке»

В нашей семье есть традиция,
в выходной день воскресенья
мы готовим блинчики на завтрак.
Актуальное блюдо сейчас - на Масленицу.
Блин издавна являлся олицетворением
солнца и круга (сухода зимы и прихода весны)

Блинчики можно есть со сметаной,
вареньем, мы любим со сгущенным молоком,
также делать начинки из творога,
либо мяса.

Ингредиенты :
молоко 500мл
яйца 2шт.
мука 200г

Сливочное либо
масло растительное (2 ст. ложки)
сахар 30г (2 ст. ложки)
соль 2г (1/2 ч. ложки)

Приготовление:

- 1 Яйца выбиваем в глубокую мисочку и превращаем в однородную массу
- 2 Туда же вливаем половину молока.
- 3 Сыплем просеянную муку, чтобы было густовато, с расчетом на то, что еще будет молоко и масло
- 4 Растапливаем сливочное масло и добавляем в тесто (или добавляем растительное масло).
- 5 Вливаем остальное молоко. Добавляем немного сахара и соли
- 6 Тесто для блинов готово.

Чтобы первый блин вышел не комом хорошо раскаленную сковородку смазываем.

7 Зачерпываем половинку поварешки теста на сковородку. Быстро крутим её, распределяя тесто по всему дну сковородки.

8 Жарим тонкие блины до румяности.
Приятного аппетита!

Михалец Мария Георгиевна
Дочь: Валерия



Хандархаева Светлана Александровна

Дочь: Софья

"Домашняя Пицца"

Рецепт:

Для теста: мука-500гр, сахар - 2 ст. л., соль - 1 ч.л., дрожжи- 7 гр., подсолнечное масло - 3 ст. л., Вода - 200 мл.

Для начинки: кетчуп, майонез, колбаса, сыр, сливочно чесночный соус.

В просеянную муку добавить сахар, соль, дрожжи и хорошо перемешать. Сделайте углубление и влейте туда растительное масло, воду, перемешать. Когда станет затруднительно вымешивать ложкой, начните это делать руками. Тщательно вымесите тесто. Оно должно получиться мягким и нежным, но не липнуть к рукам. Смажьте дно и стенки миски растительным маслом, чтобы тесто не прилипло к посуде. Готовое тесто также обомните руками с маслом. Миску накройте салфеткой или полотенцем, чтобы оно не сохло и хорошо поднималось. Оставьте в теплом месте примерно на 1-1,5 часа.

Пока поднимается тесто, приготовьте начинку. Сыр выбирайте любой, который хорошо плавится. Колбасу берите ту, которая вам больше нравится. Колбасу нарежьте соломкой - это стандартная нарезка для домашней пиццы. Сыр натрите на крупной терке.

Из теста сделайте большую пиццу или две маленькие. Равномерно распределите майонез, кетчуп, сверху равномерно распределить колбасу. Следующим слоем выложите сливочно чесночный соус, сверху сыр. Выпекайте 15-20 минут на средней полке предварительно разогретой до 200 градусов духовки при режиме "верх-низ". Время приготовления зависит от характеристик вашей духовки, поэтому проверяйте готовность. В готовой пицце тесто поднимется и слегка зарумянится.



Салат «Сердце»

- * Куриное копченое филе 300 гр. (можно заменить любым мясом)
- * Отварная морковь - 1 шт.
- * Пучок зеленого лука - 1 шт.
- * Вареные яйца - 3 шт.
- * Небольшая вареная свекла - 2 шт.
- * Майонез
- * Соль
- * Зерна граната

Нарезка основных ингредиентов

Сначала нарежем копченое куриное филе. Но перед этим обязательно снимите кожицу. Далее разрезаем тонкими пластинами, а потом нарезаем небольшими кубиками. Мелко нарезаем лук.

Теперь переходим на яйца. Разрезаем их пополам и отделяем белки от желтков.

Белками потом будем украшать салат. А желтки пойдут во внутрь блюда.

Сейчас белки натираем на мелкой терке. Желтки разминаем вилкой.

Отварную морковь и свеклу натираем на мелкой терке. Свеклу лучше использовать сладкую и небольшого размера.

Теперь выбрали красивое блюдо под салат. Майонез заправляем в кулинарный мешок. С его помощью размечаем начертание сердца на блюде.

По этой форме мы будем ориентироваться.

Последовательность выкладки слоев.

Первым слоем выкладываем кубики копченой курицы. Кладем ровно половину от общей массы мяса. Чтобы сердце получилось красивой формы, старайтесь не выходить за отмеченные границы.



Когда будете выкладывать, то слегка придавливайте слой руками. Нижний слой должен быть плотным. Так блюдо не развалится, когда будете выкладывать верхние слои.

Сверху на филе выкладываем зеленый лук. При желании его можно замочить в маринаде. Тоже получается очень вкусно! Теперь делаем сеточку из майонеза

Следующим слоем идет отварная морковь. Ее тоже сверху заправляем сеточкой майонеза. Далее идет слой из оставшегося куриного филе.

Сверху на курицу выкладываем измельченные куриные желтки. И снова на нее делаем сетку из майонеза. При заправке обязательно захватывайте и края блюда.

Теперь тонким слоем покрываем салат натертой свеклой. Старайтесь выкладывать его так, чтобы не было просветов. Даже по бокам блюда. Внутри майонезом рисуем еще одно маленькое сердце. Тоже заполняем данную форму заправкой.

Это маленькое сердце внутри салата будет из яичного белка. Теперь края блюда покрываем майонезом. И ложкой размазываем этот майонез.

Сюда потом нужно будет аккуратно закрепить зерна граната. Выкладываем их, пока полностью не заполним оставшееся пространство)



Эрдынеева Виктория Валерьевна

Сын: Мэргэн

ВАРЕНИКИ с картофелем на пару 🍡



Процесс приготовления

Свежее не соленое сало нарезать мелкими кусочками, выложить на разогретую сковороду и жарить, периодически помешивая, до золотистого цвета (на это уйдет 3-4 минуты).
Приготовленные шкварки и половину вытопившегося жира выложить в мисочку.

Отварить картофель, далее истолочь в однородное пюре.

Для приготовления теста необходимо в глубокую миску влить молоко (или не жирный кефир) комнатной температуры. Добавить соль, соду и яйцо. Тщательно перемешать венчиком.

Частями ввести в получившуюся смесь просеянную муку. Тесто должно получиться нежным, покладистым, не липнущим к рукам. Накрыть его салфеткой и оставить "отдохнуть" на 10 минут.

Формируем вареники.

Поддон пароварки смазать растительным маслом и выложить вареники с картошкой.

Накрыть крышкой поддон и включить пароварку на 10 минут.

Очень вкусные вареники с картошкой, приготовленные на пару, выложить на блюдо и подать на стол в горячем виде.

Для теста:

молоко жирностью 2,5%
(или не жирный кефир)

- 250 мл;

мука - 500 г;

яйцо - 1 шт.;

сода - 2/3 ч. л.;

соль - 2 г.

Для начинки:

картофель - 500 г;

сало свежее не соленое -
200 г;

лук репчатый - 3 шт.;

соль - 2 г.

Махацкеева Ирина Александровна

Дочь: Дарья

Торт Наполеон

Порции: 8

Ингредиенты

Тесто слоеное бездрожжевое	500гр
Молоко коровье	500 мл
Сахар-песок	250 гр
Яйцо куриное	2 шт
Масло сливочное	100 гр
Мука пшеничная	55 гр
Ванилин по вкусу	

Время приготовления: 360 мин.

Шаги приготовления:

- 1 Подготовьте все необходимые ингредиенты по списку. Сливочное масло заранее достаньте из холодильника, чтобы оно стало мягким.
- 2 Противень застелите пергаментом и выложите на него пласты слоеного теста. Запекайте их в духовке при 180 градусах 20-25 минут.
- 3 В кастрюле смешайте яйца, сахар и ванилин.
- 4 В яичную массу введите просеянную муку, не прекращая взбивать венчиком
- 5 Далее влейте в кастрюлю молоко и

перемешайте до однородности.

6. Поставьте кастрюлю на слабый огонь и варите крем до загустения 15-17 минут, следите за тем, чтобы он не закипел.

7. Заварной крем снимите с огня, накройте его пищевой пленкой и оставьте при комнатной температуре до полного остывания.

8. В остывший крем добавьте размягченное сливочное масло, перемешайте до однородности

9. Готовые коржи разделите на два слоя. Аккуратно снимите крошку сверху.

10. Соберите торт. Выкладывайте коржи друг на друга и смазывайте их заварным кремом. Сверху посыпьте торт крошкой

11. Поставьте торт в холодильник для пропитки на несколько часов, затем его можно подавать к чаю.

Приятного аппетита!



Межова Татьяна Сергеевна

Сын: Матвей



Пончики

Тесто:

мука - 550/600 гр.;
 молоко - 300 мл.;
 яйца - 2 шт.;
 сахар - 6 ст. л.;
 слив. масло (растопленное) - 70 гр.;
 дрожжи - 1 ст. л.;
 соль - 0,5 ч. л.;
 ванилин - 0,4 ч. л.;
 раст. масло для жарки.

Приготовление:

Готовим опару. В теплое молоко добавляем дрожжи, 1 ч. л. сахара и оставляем на 10 мин.

В кашу добавляем пару яиц, масло, сахар, соль, ванилин. Тоннечку вводим муку и замесиваем мягкое тесто. Убираем в теплое место подниматься.

Поднявшееся тесто раскатываем в пласт 1-1,5 см. Вырезаем кружочки и формируем пончики.

Снова покрываем полотенцем и оставляем на 10 минут. Тем временем разогреваем масло. Оно готово к жарке, когда будет идти легкий дымок. Уменьшаем огонь и обжариваем пончики с двух сторон. Достаем на бумажное полотенце.

Украшаем по желанию!

Приятного аппетита!

Глазурь шоколадная:

- 1) сливки - 100 мл.
плитка шоколада.
- 2) шоколад - 300 гр.
раст. масло - 50 мл.
- 3) сахар - 6 ст. л.
какао - 2 ст. л.
молоко - 4 ст. л.
слив. масло - 25 гр.



Кашапова Екатерина
 Дмитриевна.
 Дочь: Полина.



Боовы.

Ингредиенты:

2 яйца, масло сливочное 125 гр, сахар полстакана, 0,5 ч.л. соды, 1 ч.л. соли, 0,5 л молока теплого, мука высшего сорта. Растительное масло для жарки примерно 0,5 л.



Приготовление:

Яйца стереть с сахаром, добавляем соль и соду, вливаем теплое молоко. Хорошо размешиваем. Растапливаем сливочное масло, после этого добавляем его в нашу массу.

Постепенно добавляем просеянную муку. Замешиваем крутое тесто.

Накрываем тесто глубокой посудой. Даем постоять 15-20 минут.

Готовое тесто раскатываем в пласт толщиной около 5-7 мм. Сначала разрезаем тесто на длинные полоски.

Затем эти полоски разрезаем поперек на несколько небольших прямоугольников, делаем надрезы, лепим фигурки.

Далее, в небольшой кастрюльке или сковороде с толстым дном разогреваем растительное масло. Масла должно быть столько, чтобы «боовы» не соприкасались с дном, то есть должны «плавать». Приятного аппетита!

Раднабазарова Баира Базаргуруевна

Дочь: Элина

Сырники в духовке



Творог (плотный) — 350 г
Яйцо — 1 шт.
Сахар — 3 ст. л.
Мука — 3–4 ст. л.
Сода — 0,25 ч. л.
Сок лимона — 1 ст. л.
Ванильный сахар — 1 ч. л.
Соль — 1 щепотка
Сметана или йогурт — опционально

Творог, яйцо, сахар и соль смешать при помощи блендера до однородной массы. Соду погасить соком лимона и добавить к творожной массе. Муку просеять и, постепенно добавляя к творожной массе, замесить тесто. Взять кусочек теста руками, припудренными в муке, скатать шарик размером с куриное яйцо. Выложить на противень, застеленный бумагой для выпечки, подальше друг от друга, потому что при выпечке сырники увеличиваются в размере. Сверху немного прижать рукой. Смазать сырники сметаной или йогуртом. Выпекать сырники при температуре 180°C 20–30 минут, до образования румяной корочки. Подавать к чаю или кофе со сметаной, медом или вареньем.



Ярина Любовь Анатольевна

Сын: Андрей



БООВЫ (ХВОРОСТ ДОМАШНИЙ)

Ингредиенты:

1 банка сгущенного молока

3 яйца

1 ч.л. разрыхлителя

мука



- **Замешиваем эластичное тесто из всех ингредиентов**
- **Раскатываем тесто толщиной 1 см**
- **Нарезаем раскатанное тесто ромбиками, делаем прорези и продеваем в них края**
- **Обжариваем в сковороде в большом количестве растительного масла**
- **Посыпаем сахарной пудрой**

Норбоева Инна Андреевна

Сын: Эрдэм



БУУЗЫ

Ингредиенты. Для теста:
Кипяченая вода - 150 мл
Мука - 500 г + подпыл
Куриное яйцо - 1 шт.
Соль - 1 г
Для фарша:
Говядина 300-400г
Свинина 300г
Репчатый лук - 1-2 головки
Чеснок - для вкуса
Соль - по вкусу
Смесь перцев - по вкусу
Вода - 1/2 стакана



Мука отправляется в миску горкой. В горке необходимо сделать углубление, куда выливается вода, разбивается яйцо и добавляется соль.

Смесь замешивается руками, а затем преобразуется в эластичный, но не слишком тугой колобок.

Колобок убирается в целлофановый пакет на 30-минутный отдых.

Пока тесто отдыхает, готовится начинка. Для начинки возьмем вырезку говядины, отборный кусочек свинины, репчатый лук, чеснок, соль, смесь перцев и воду.

Репчатый лук нарезается мелкими кубиками и отправляется в миску. Чеснок необходимо также измельчить ножом и отправить вслед за луком.

Мясо порубите мелкими кубиками и также отправьте в миску. Приправьте составляющие фарша специями и солью.

Присоедините немного воды или бульона – для сочности. После чего начинку нужно тщательно перемять руками в однородный фарш.

Теперь процесс лепки. Тесто делится на множество шариков. Дополнительная порция муки используется по надобности. Каждый шарик необходимо раскатать в лепешку, но так, чтобы середина была плотнее, а края - тоньше.

Примерный размер готовых поз равен 5-8 см. 50-70 граммов фарша отправляется в центр лепешки. С помощью большого и указательного пальцев тесто слепляется за щипами внахлест, но в середине остается небольшая дырочка, через которую будет выходить пар.

Для варки поз мы используем (буузы) познице. Сетки с позами укладываются друг на дружку. Крышка кастрюли закрывается на 15-20 мин. Вода должна при этом активно кипеть. Позы готовы. Всем приятного аппетита!!!

Митапова Цыжип Булатовна

Дочь: Алима



Кекс с изюмом

Нам потребуется:

Масло сливочное (маргарин) 175гр.

Сахар – 175 гр.

Ванилин – 1 щепотка

Соль – 1 щепотка

Яйцо куриное – 3 шт.

Мука пшеничная – 175 гр.

Разрыхлитель – 10 гр.

Изюм – 100 гр.

Приготовление:

1. Хорошо промываем изюм под проточной водой, затем заливаем кипятком и даем постоять пару минут. Сливаем всю жидкость и обсушиваем изюм на бумажном полотенце.

2. В емкости смешиваем размягченное сливочное масло, соль, сахарный песок и взбиваем все до однородной пышной массы. Затем по одному разбиваем яйца и продолжаем взбивать.

3. В получившуюся массу засыпаем просеянную через сито муку, разрыхлитель и взбиваем до однородности.



5. Теперь смазываем форму для запекания сливочным маслом, слегка присыпаем ее мукой и выкладываем туда тесто. Духовку предварительно разогреваем до 160° и выпекаем кекс в течение 60-75 минут. Готовность проверяем при помощи зубочистки. Если она выходит сухой, то все готово.

6. Готовому изделию даем остыть прямо в форме, после чего выкладываем его на тарелку для подачи, присыпаем сахарной пудрой и подаем к столу вместе с молоком, горячим чаем или кофе.

Щербакова Татьяна Дмитриевна.

Дочь: Дарья.

Ванильный торт



- Мука – 230 гр
- Сода – 1 ч л
- Соль – 0.5 ч л
- Сахар – 190 гр
- Ванилин – 0.5 ч л
- Слив масло – 40 гр
- Раст масло – 40 гр
- Молоко – 180 гр
- Яйцо 1С – 2 шт
- Уксус – 5 гр

В чаше смешать муку и все сухие ингредиенты. Добавляем яйца, 2 вида масла, молоко. Добавляем уксус.

Делим тесто на 3 равные части, выливаем в форму Д16-18 см и выпекаем в духовке при температуре 170С 15-17 мин

Все продукты комнатной температуры. Всегда ставим выпекаться в хорошо прогретую духовку.

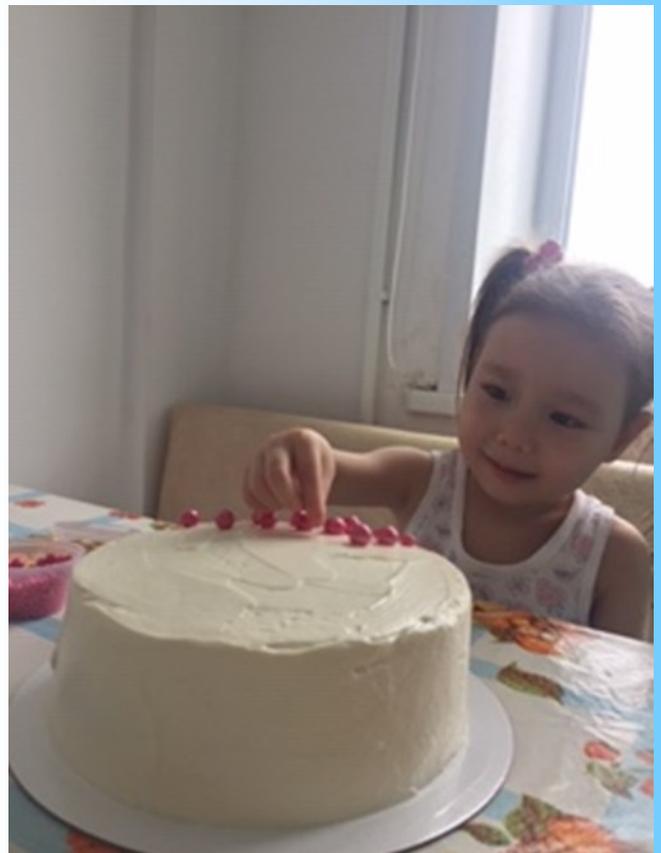
Крем для торта

- Сливки 33%/слив масло – 150 гр
- Сахарная пудра – 70-100 гр
- Творожный сыр – 350 гр

Холодные ингредиенты смешиваем в чаше миксера до однородности.

Дашиевна Эржена Владимировна

Дочь: Алтана



Для приготовления нам нужно:

- 1) тесто слоёное
- 2) курица
- 3) картофель
- 4) лук
- 5) морковь

Конверт с курицей



Затем всё обжариваем



Батуева Александра Артуровна

Дочь: Анна

ГОТОВИМ ТЕСТО





Салат «Детская Фантазия»

Ингредиенты:

- колбаса
- Сыр
- Листья салата
- Перец
- Огурец
- Майонез
- Сухарики

Способ приготовления: Нарезать все соломкой, смешать. Сухарики добавить перед подачей на стол!



Панчукова Юлия Сергеевна

Дочь: Вероника.



Блюдо: Картофельное пюре с сосисками и с подливом

Ингредиенты: картофель 5 шт., масло сливочное 50 гр., молоко $\frac{1}{2}$ ст., соль по вкусу
 Картофель помойте, очистите от кожуры, порежьте на части и сложите в кастрюлю. Добавьте холодной воды. Добавьте соль по вкусу и поставьте вариться. С готового картофеля слейте воду, добавьте сливочное масло и влейте горячее молоко. Перемните картофель толкушкой.

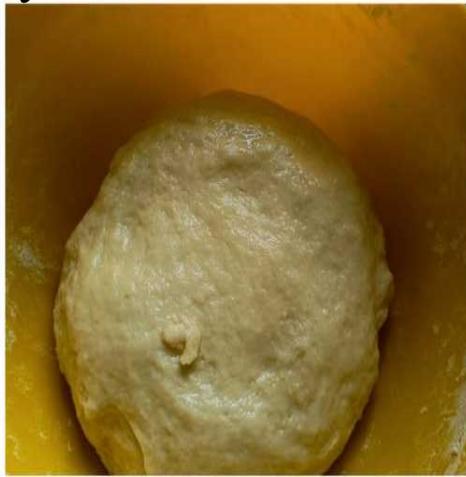
Подлива

Ингредиенты: бульон или вода 1 ст., мука 1 ст. ложка, томатная паста 3 ст. ложки, соль по вкусу
 В сковороду влить немного растительного масла и слегка подогреть. Всыпать муку, тщательно перемешать и выложить измельчённый лук. Перемешать и немного обжарить до красивой золотистости. Влить стакан воды или бульона, добавить специи и томатную пасту. Перемешать хорошенько и варить на маленьком огне около 5 минут. Довести до вкуса солью и снять с плиты. Мы любим сосиски с Бурятмясопром. Добавляем наши вкусные сосиски прямо в готовую подливу. Немного оставляем до полной готовности.



Будаева Александра Владимировна
Дочь: Долсан.

Булочки "Синабон"



Тесто	
пшеничная мука	550 г
дрожжи сухие	8 г
яйца куриные	2 шт.
молоко	250 мл
сливочное масло	80 г
сахар	140 г
соль	5 г
Начинка	
сахар коричневый	200 г
корица молотая	25 г

до однородной консистенции так, чтобы сахар полностью растворился.

3. В другой емкости подогреваем масло. Оно должно быть жидким, но ни в коем случае не кипящим. Определите температуру пальцем, если сильно горячо — дайте ему 5 минут остыть, если пальцу тепло — можно вводить к остальным ингредиентам.
4. Соединяем яйца с сахаром, молоко с дрожжами и топленным маслом. Перемешиваем аккуратно венчиком или лопаткой.
5. Заранее просеянную муку делим на 2 части. В одну кладем щепотку соли и добавляем понемногу к

в глубокой миске смешайте рикотту или маскарпоне, молоко и сахарную пудру (можно еще добавить щепотку ванили). Взбейте венчиком (можно ручным и электрическим) до однородности. Должна получиться густая белая масса, по консистенции, как жирная сметана.



Цыбденова Наталья Павловна

Дочь: Настя

Самые вкусные боовы.

Куриные яйца - 2 шт.

Сахар - 100 гр.

Соль - ч. л.

Кефир - 400 мл.

Сода пищевая - 0,5 ч. л.

Масло топленое - 50 мл.

Мука - 700 гр.



Все ингредиенты кладем по порядку списка продуктов. Соду гасим в кефире, хорошо перемешиваем. Добавляем муку понемногу, учтите, что количество муки примерное. Тесто должно быть мягким, не липким. Хорошо обнимайте тесто и даем ему отдохнуть полчаса - час.

Раскатываем в пласт толщиной 5-8 мм, нарезаем прямоугольники и дарим до золотистой корочки на сильном огне.

Жигжитова Туяна Бимбаевна

Сын: Даба.

Рецепт:

Мука 3 стакана (390 гр если липнет к рукам добавьте еще 50 гр)

Сахар 3 столовые ложки

Масло сливочное 75 гр.

Яйца 2 шт.

Дрожжи 12 гр.

Соль 0,5 чайной ложки

Вода или молоко 1 стакан (200 мл)

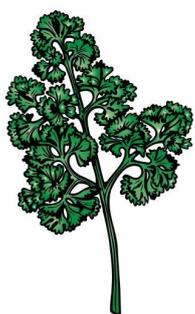
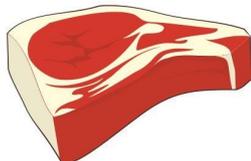
Булочки домашние



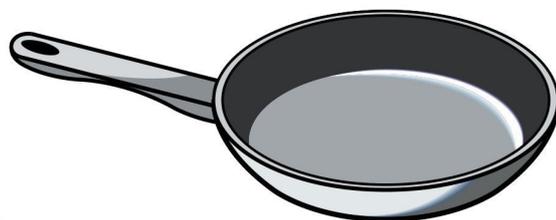
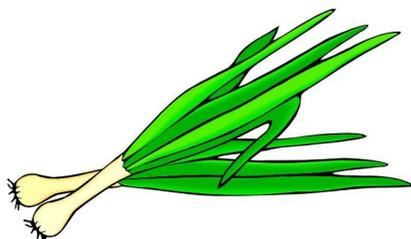
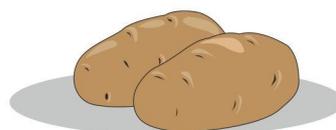
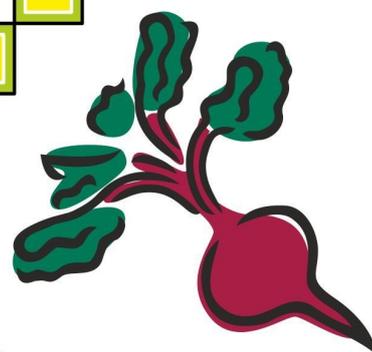
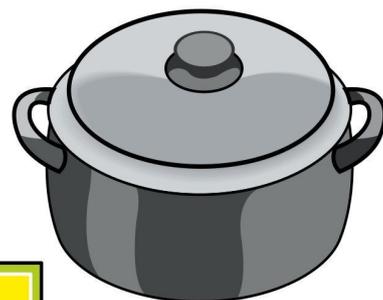
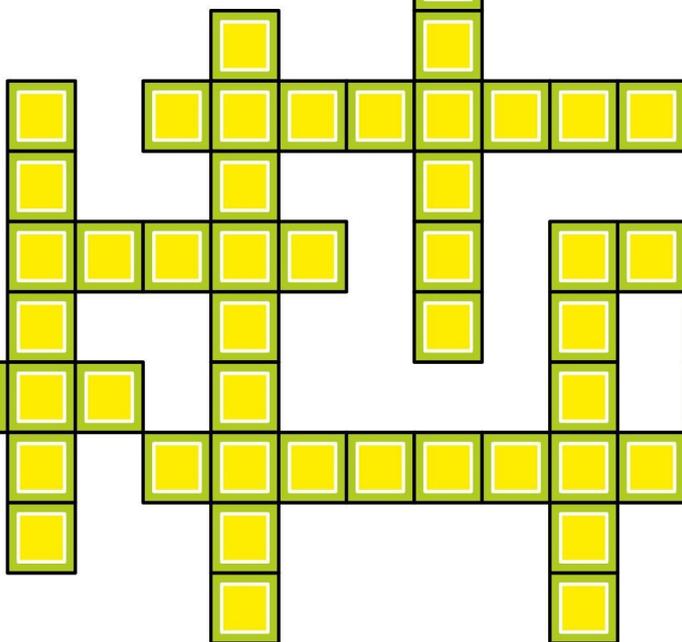
Устинова Юлия Леонидовна
Сын: Егор

БОРЩ НА ОБЕД

Сегодня мама готовит на обед борщ. Посмотри на картинки и впиши в сетку кроссворда названия продуктов и предметов, без которых у мамы не получится вкусный обед. Одно слово уже стоит на своём месте.



Т
О
М
А
Т



ПРИЯТНОГО

АППЕТИТА!

ПРИЯТНОГО

АППЕТИТА!

ПРИЯТНОГО

Принципы рационального питания



Рациональное сбалансированное питание – это полноценное питание, характеризующееся оптимальным количеством и соотношением всех компонентов пищи.



- Сбалансированное питание
- Энергетическое равновесие
- Режим питания



Сбалансированное питание

В пищевой рацион должны входить белки, жиры, углеводы (в соотношении Б:Ж:У-1:1:4), минеральные вещества, витамины, вода.

Белки

Регулируют обмен веществ, стимулируют рост и развитие организма. Служат строительным материалом для тканей тела



Жиры

Запас энергии и механическая защита органов

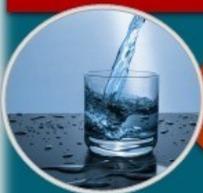
Углеводы

Источник энергии. Запасящая функция – гликоген в клетках печени, мышц



Вода

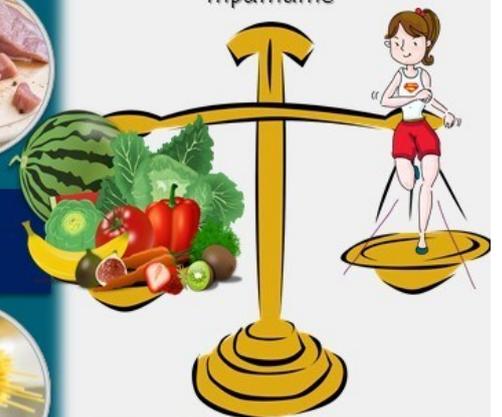
Вода входит в состав всех органов и тканей. Транспортирует вещества в клетке



Энергетическое равновесие



Чтобы питание было достаточным, потреблять нужно столько, сколько тратите



При недостаточном питании

Истощение (Потеря веса)

При избыточном питании

Ожирение (Набор веса)

Авторы составители:

Ситникова Ирина Викторовна

Жалсанова Людмила Петровна

Казарикина Тамара Иннокентьевна