

Питание в выходные дни

Чтобы питание детей в выходные дни отвечало физиологическим нормам, родители должны знать, сколько и каких продуктов ребенку необходимо получать в течение дня в зависимости от его возраста, уметь правильно распределять их по приемам пищи, сочетать блюда, выдерживать режим, принятый в дошкольном учреждении.

В питании детей используются различные сорта мяса: говядина, птица (кроме уток и гусей), кролики, молодая баранина, для старших детей - нежирная свинина в рубленном виде. В отдельные дни включают сосиски, однако важно помнить, что физиологическая ценность их ниже, чем натурального мяса. Можно рекомендовать новые виды колбасных изделий: сосиски детские, диетические, школьные. Следует использовать и такие ценные продукты, как горох, фасоль, соя. В них много витаминов группы В, витамина Е, много калия и других минеральных веществ. В те дни, когда нет достаточного количества мяса или рыбы, включают блюда из бобовых: гороховый суп-пюре, гарнир из зеленого горошка. Повысить содержание животного белка можно также за счет неострых сортов сыра и плавленых сырков.

Не рекомендуется давать детям более одного яйца в день. Избыток белков может вызвать аллергические реакции, а высокое содержание лецитина действует возбуждающе на нервную систему. Рыбу дают чаще, в том числе морскую.

Чтобы разнообразить питание детей в выходные дни, нужно следить за меню детского сада на протяжении недели и дома готовить другие блюда. Принимая во внимание, что в выходные дни дети старше трех лет больше бывают на воздухе, в меню для них больше включается мяса, рыбы, масла сливочного, сыра.

В выходные дни особое внимание обращают на вторые блюда, которые не всегда могут быть приготовлены в детском учреждении: кабачки, голубцы, котлеты из рыбы, блюда из печени. Из овощных блюд выбирают блюда, которых не было в меню дошкольного учреждения.

Для выполнения нормы белка дают творожное блюдо. Творог лучше давать в натуральном виде с фруктовой подливой, со сливками или сметаной, молоком и медом. Хлеб нужно давать пшеничный и ржаной.

На завтрак детям дают винегрет с яйцом, мясом или сельдью. Можно приготовить омлет с тушеным шпинатом. Дополняют завтрак молоком или кисломолочными продуктами. Очень ценны натуральные витаминные напитки: дрожжевой, морковно-молочный, из шиповника, морс из черной смородины.

В выходные дни детям можно давать выпечку, сладкие фруктовые напитки, желе, мороженое. Они более полезны, чем пирожные.

В детском питании необходимо систематически использовать разнообразные сезонные овощи и фрукты.

ВАРИАНТЫ МЕНЮ ВЫХОДНОГО ДНЯ

Вариант 1

Завтрак:

каша жидкая молочная "Геркулес" 150;200

бутерброд с сыром 40,50

чай с молоком 150;200

Обед:

салат из белокочанной капусты
(с морковью) 40;50

суп картофельный с зеленым
горошком 150;200

запеканка картофельная с мясом

с маслом сливочным 50\4;200\5

сок фруктовый 150;200

хлеб ржаной 30;40

Полдник:

выпечка домашнего приготовления 50

кефир 150;200

Ужин:

пудинг из творога с соусом молочным
сладким 120\40;150\50

какао с молоком 150;200

яблоко

Вариант 2

Завтрак:

каша жидкая молочная пшеничная 150;200

кофейный напиток с молоком 150;200

бутерброд с маслом 35

Обед:

салат из свеклы с лимонным соком 40;50

борщ на мясном бульоне 150;200

печень, тушенная в сметане 80;100

овощи тушенные 100;150

отвар шиповника 150;200

хлеб ржаной 30;40

Полдник:

зефир

молоко 150;200

фрукты свежие

Ужин:

сырники, запеченные со сметаной

120\10;150\15

кефир 150;200

Вариант 3

Завтрак:

запеканка манная с яблочным соусом
120\40;150\50

бутерброд с маслом 35

какао с молоком 150;200

Обед:

винегрет 40;50

щи зеленые со сметаной и яйцом 150\3\1,4

бефстроганов из отварной говядины 80;100

картофельное пюре, помидор 100\50;150\50

компот из кураги 150;200

хлеб ржаной 30;40

Полдник:

пирожок (пирог) с повидлом 50

кефир 150;200

тертая морковь 100

Ужин:

Рыба, тушенная в сметане 80;100

овощной гарнир 100;150

чай с лимоном 150;200

Вариант 4

Завтрак:

макаронны с сыром 150;200

молоко 150;200

бутерброд с маслом 35

Обед:

сельдь с гарниром 50

овощной суп на мясном бульоне 150;200

рулет мясной 50;70

капуста тушенная (белокочанная свежая)
100;150

морс из черной смородины 150;200

хлеб ржаной 30;40

Полдник:

желе 100;120

молоко 150;200

фрукты

Ужин:

омлет 60;80

чай с молоком 150;200

булочка с изюмом 50