Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Итатский детский сад №1»гусельки»

Примерное десятидневное меню для организации питания детей на 2016 год

Утверждаю

Заведующая МБДОУ д/с№1

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Черных Е.В.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| дни | завтрак | 2 ЗАВТРАК | обед | полдник | ужин |
| I | Каша молочная «Дружба»  Кофейный напиток на молоке  Масло сливочное  Хлеб пшеничный | Сок яблочный | Салат из отварной свеклы  Суп из овощей  Гуляш из говядины  Макароны отварные  Компот из с/ф  Хлеб пшеничный, ржаной | Блинчики с маслом  Чай с сахаром | Рагу овощное  Хлеб пшеничный  Молоко кипяченое |
| II | Каша манная с маслом  Какао на молоке  Хлеб с маслом | банан | Салат  морковь тертая с сахаром  Свекольник б со сметаной  Рыба тушеная с овощами  Картофель отварной  Кисель из концентратов  Хлеб пшеничный | Гренки с сыром  Сок абрикосовый | Голубцы ленивые со сметанным соусом  Чай с лимоном  Хлеб пшеничный |
| III | Запеканка творожная со сладким молочным  соусом  Кофейный напиток на молоке  Хлеб с маслом | яблоко | Суп гороховый на к/б  Тефтели из говядины в молочном соусе  Рис отварной  Компот из с/ф  Хлеб пшеничный, ржаной | Ватрушка с повидлом  Молоко кипяченое | Жаркое по домашнему  Кисель из концентратов  Хлеб пшеничный |
| IV | Каша молочная «Геркулес»  Чай с сахаром  Хлеб с маслом и сыром | Сок виноградный | Щи из свежей капусты на м/к б-оне  Пудинг из говядины  Свекольное пюре  Кисель из концетратов  Хлеб пшеничный, ржаной | Вафля с фруктовой начинкой  Ряженка | Рыба запеченная с картофелем отварным  Чай с сахаром  Хлеб пшеничный |
| V | Лапшевник с творогом  Какао на молоке  Хлеб с маслом | груша | Салат из квашенной капусты с яблоками  Суп картофельный с мясными фрикадельками  Курица отварная  Картофель отварной  Компот из свежих яблок с лимоном  Хлеб пшеничный, ржаной | Булочка домашняя  Молоко кипяченое | Омлет натуральный  Чай с молоком  Хлеб пшеничный |
| VI | Запеканка манная  Чай с лимоном  Хлеб с маслом | Сок абрикосовый | Салат из свеклы с чесноком  Суп крестьянский с крупой  Зразы рыбные  Гречка рассыпчатая  Компот из свеж.яблок и лимона  Хлеб пшеничный, ржаной | Печенье, зефир  Кефир нежирный | Макароны отварные с овощами  Какао на молоке  Хлеб пшеничный |
| VII | Каша пшеничная молочная  Какао на молоке  Хлеб с маслом, сыром | банан | Салат из квашенной капусты  Суп картофельный с клецками  Запеканка капустная с мясом  Кисель клюквенный  Хлеб пшеничный, ржаной | Ватрушка с творогом  Сок виноградный | Омлет  с морковью  Чай с лимоном  Хлеб пшеничный |
| VIII | Каша рисовая с морковью  Чай с молоком  Хлеб с маслом | Сок яблочный | Салат из моркови  Борщ с капустой  и картофелем  Бефстроганов из отварной говядины  Гарнир макароны отварные  Напиток из шиповника  Хлеб пшеничный, ржаной | Пирожок с повидлом  Молоко кипяченое | Суп крестьянский  Кисель из клюквы  Хлеб пшеничный |
| IX | Каша кукурузная  Кофейный напиток на молоке  Хлеб | груша | Салат из свеклы и моркови  Суп картофельный с рыбой овощное рагу  Компот из с/ф  Хлеб пшеничный, ржаной | Гренки с сыром  Чай с молоком | Пельмени с мясом говядины  Чай с сахаром  Хлеб пшеничный |
| X | Плов «Бухарский»  Какао на молоке  Хлеб с маслом | мандарины | Рассольник домашний  Котлета из говядины  Пюре гороховое  Сок виноградный  Хлеб пшеничный, ржаной | Коржик молочный  Молоко кипяченое | Вареники ленивые с маслом  Чай с сахаром  Хлеб пшеничный |

 Ребенок, посещающий дошкольное учреждение с пребыванием в нем 10,5—12 часов, получает полноценное, сбалансированное питание, соответствующее возрастным и физиологическим потребностям.

Основными принципами рационального питания являются:

—соответствие энергетической ценности рациона энергозатратам организма;

—удовлетворение физиологических потребностей организма в основных полезных веществах в определенных количествах и соотношениях;

—соблюдение оптимального режима питания, способствующего наилучшему усвоению пищи.

В дошкольном учреждении для обеспечения рационального питания создаются необходимые условия: правила кулинарной обработки, технологу изготовления пищи, разнообразие питания за счет широкого ассортимента продуктов.

Правильный режим питания в садике предполагает:

—обеспечение приемов пищи через каждые 3,5—4 часа строго в определенное время;

—организация четырехразового питания в течение 12-часового пребывания детей в дошкольном учреждении, трехразового — при пребывании детей 9—10,5 часов.

Питание детей осуществляется на основе примерного десятидневного меню, утвержденного руководителем дошкольного учреждения и согласованного с врачом санэпидемстанции. Меню составляется отдельно для детей от 1 года до 3-х лет и от 3-х лет до 6(7) лет. С меню родители могут познакомиться на специальном стенде в дошкольном учреждении.

Составлением меню занимаются специалисты, которые учитывают суточный набор продуктов для каждой возрастной группы, объем порций, данные о химическом составе продуктов и др.

При составлении дневного рациона  первую очередь нужно позаботиться о наличии в нем главного строительного материала — белка. Источники белка животного происхождения — мясо, рыба, яйца, молоко и молочные продукты. Из растительных продуктов богаты белком бобовые, некоторые крупы (гречневая, овсяная, пшенная) и хлеб.

Большую часть жиров в суточном рационе ребенка должны представлять жиры животного происхождения. Они содержатся в сливочном масле, сливках, сметане. Общее количество растительных жиров (кукурузное, подсолнечное, оливковое масло) составляет не менее 15—20 % от общего количества жира в суточном меню ребенка. Рафинированные источники углеводов — сахар, варенье, мед, кондитерские изделия — не очень полезны для ребенка. Основную часть суточной потребности ребенка в углеводах нужно удовлетворять за счет крупы, хлеба, макаронных изделий и, самое главное, овощей и фруктов. Последние содержат еще и важные для детского организма витамины, минеральные соли, микроэлементы. Кроме того, в овощах и фруктах есть пектины, пищевые волокна, клетчатка, которые благотворно влияют на процессы пищеварения. Масла и ароматические вещества многих фруктов способствуют выделению желудочного сока и усиливают аппетит. Они полезны детям ослабленным, болезненным, с пониженным аппетитом. Необходимо также включать в меню свежую зелень петрушки, укропа, сельдерея, а также лук и чеснок. Некоторые продукты ребенок может употреблять ежедневно — это молоко, масло, хлеб, сахар, овощи и фрукты, в меньшей степени — мясо.

В меню на каждый день не должны повторяться блюда, сходные по составу. Например, если в обед на первое готовится суп с крупой или вермишелью, то на гарнир следует приготовить овощи, а не кашу или макароны. Детям с плохим аппетитом прием пищи лучше начинать с салата из сырых овощей или кислых фруктов, которые стимулируют выработку желудочного сока и повышают аппетит. Овощные салаты дают в небольших количествах, но регулярно, чтобы выработать у ребенка привычку употреблять свежие овощи.

Важно правильно распределить продукты в течение суток. Ведь пища, богатая жирами и белками, дольше задерживается в желудке, и для ее расщепления требуется большее количество пищеварительных соков. Поэтому блюда из мяса, рыбы, яиц дают в первой половине дня. В состав ужина включают молочно-растительные блюда.

Еще одним непременным условием при составлении меню является учет требований санэпидслужбы в отношении запрещенных продуктов и блюд, использование которых может быть причиной возникновения в коллективе желудочно-кишечных заболеваний, инфекций или пищевых отравлений. Кроме того, особое внимание обращается на состояние здоровья персонала, работающего на кухне в детском саду.

Процесс приема пищи не может быть полноценным без соответствующей обстановки. При неправильном подходе к процессу кормления, особенно когда малыша заставляют есть насильно или кормят с развлечениями, уговорами, у него возникает отрицательный рефлекс на любую еду.

За каждым ребенком в саду закреплено постоянное место за столом, а воспитатели должны заботиться о том, чтобы ему было удобно сидеть и пользоваться столовыми приборами. Каждой возрастной группе детей соответствует своя мебель. Требования к посуде: устойчивость, удобство и соответствие объемам порций.



