

МЕНЮ ВЫХОДНОГО ДНЯ

Чтобы питание детей в выходные дни отвечало физиологическим нормам, родители должны знать, сколько и каких продуктов ребёнку необходимо получать в течение дня в зависимости от его возраста, уметь правильно распределять их по приёмам 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 растительные белковые 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 зелёного горошка и т.д. Повысить содержание животного белка можно также за счёт 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 трёх лет больше бывают на воздухе, в меню для них больше включается мяса, рыбы, масла сливочного, сыра и других продуктов.

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 и т.д. 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, мёдом. 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 чёрной смородины.

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

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

Примерное меню выходного дня

Наименование блюд

Вариант 1.

Завтрак:

- **Каша геркулесовая молочная**
- **Бутерброд с маслом и сыром**
- **Чай с молоком**

Обед:

- **Салат из капусты с морковью**
- **Суп картофельный с зеленым горошком**
- **Запеканка картофельная с мясом**
- **Сок томатный**
- **Хлеб ржаной**

Полдник:

- **Пирожок с повидлом**
- **Кефир**

Ужин:

- **Вареники ленивые с маслом**
- **Кисель из сока**
- **Яблоко**

Вариант 2.

Завтрак:

- **Каша пшенная молочная с маслом**
- **Бутерброд с маслом**
- **Кофейный напиток с молоком**

Обед:

- **Салат из капусты с маслом растительным**

- Борщ с картофелем
- Биточки из говядины
- Гарнир: пюре картофельное
- Компот из кураги
- Хлеб ржаной

Полдник:

- Фрукты свежие
- Ватрушки с повидлом
- Молоко

Ужин:

- Пудинг творожный с изюмом и соусом молочным сладким
- Булочка
- Чай с молоком

Вариант 3.

Завтрак:

- Запеканка манная с яблочным соусом
- Бутерброд с маслом
- Кофейный напиток с молоком

Обед:

- Салат свекла с яблоками
- Суп картофельный с горохом
- Котлета из говядины(паровая)
- Картофельное пюре
- Компот из сухофруктов

Полдник:

- Печенье
- Молоко

Ужин:

- Рыба, тушенная с овощами
- Хлеб ржаной
- Чай с лимоном