

Каждую маму заботит, чем кормят ее ребенка в детском саду.

Вопросов по питанию много, попробуем разобраться.

Вполне объяснимо волнение родителей, которым предстоит отдавать своего «домашнего» ребенка в детский сад. Все ли необходимое будет получать малыш, калорийно ли и качественно его будут кормить? Правильная организация питания детей с первых дней их жизни с учетом возрастных потребностей и индивидуальных особенностей определяет развитие здорового ребенка. Питание в нашем Детском саду № 176 «Сказка» сегодня на требуемом уровне и для беспокойства причин нет.

В своей работе мы опираемся на САНПИН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций», сборник технических нормативов научно - исследовательского института питания РАМН.

В детском саду имеется 10 дневное меню, составленное по сборнику рецептур и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных учреждениях института питания РАМН и технологических карт с учетом содержания в рационе всех пищевых веществ - белков, жиров, углеводов, минеральных веществ, витаминов, воды, микроэлементов для двух возрастных категорий: детей до 3 лет и для детей от 3 до 7 лет.

Предлагаем вам несколько блюд, которые (из практики) дети любят.

Запеканка из вермишели с мясом							Бефстроганов из отварного мяса						
	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	Ккал.		брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	Ккал.
Вермишель	36	36	3,74	0,40	25,12		Мясо	110	80	16,00	7,84	-	
Мясо	66	48	9,60	4,70	-		Масло слив.	5	5	0,04	3,60	0,06	
Яйцо	7,20	7,20	0,91	0,69	0,05		Молоко	50	50	1,40	1,60	2,35	
Масло слив.	3	3	0,02	2,18	0,04		Мука	5	5	0,53	0,06	3,40	
Молоко	30	30	0,64	0,96	1,41		Зелень Петрушка	7	5	0,18	-	0,48	
Сметана	3	3	0,08	0,60	0,10		Сметана	5	5	0,14	1,0	0,16	
Соль	0,6	0,6	-	-	-		Соль	1	1	-	-	-	
Итого		150	19,24	11,48	33,84	816	Итого		50/50	24,47	18,86	8,63	302

«Методические рекомендации»

«Методические рекомендации
технологических карт»

**Карта № 157 Технология
приготовления**

Мясо отваривают, пропускают через мясорубку. Отдельно варят макароны в молоке. В отварные макароны добавляют мясо отварное, яйцо, перемешивают. Выкладывают на порционные сковороды, смазанные маслом и посыпанные сухарями, выравнивают поверхность, смазывают яйцом или сметаной, запекают (t 210-230*С, 7-15 мин.).

технологических карт»

Карта № 135

Технология приготовления

Мясо отваривают крупным куском, нарезают соломкой. Отдельно готовят молочный соус и заливают им мясо и варят при слабом кипении 5-10 мин. Затем добавляют соль, сметану и кипятят 1-3 мин. При отпуске посыпают мелко нарубленной зеленью.

Курица отварная в белом соусе

	брутто	нетто	белки	жиры	углевод ы	Ккал.
Курица	260	179/122	22,95	23,96	0,61	
Сметана	15	15	0,42	3,00	0,48	
Яйцо	-	8	1,02	0,92	0,05	
Масло сливочное	10	10	0,08	7,25	0,13	
Мука	5	5	0,53	0,06	3,39	
Петрушка	7	5	0,07	0,03	0,65	
Лук	7	5	0,07	-	0,49	
Соль	1,5	1,5	-	-	-	
Итого		125/50	29,47	41,46	6,08	518

«Методические рекомендации технологических карт»

Карта № 163

Технология приготовления

Обработанные тушки кур отваривают. Готовые тушки рубят на порции. Бульон используют для приготовления соуса. Пассированную муку на сливочном масле, разводят бульоном, добавляют белые корни и пассированный репчатый лук, соус проваривают 10-15 мин. Порционные куски птицы заливают соусом и доводят до кипения.

Сразу же хочется предупредить, что есть блюда и продукты, которые запрещены в детском питании.

Приложение N 9 к СанПиН 2.4.1.3049-13

Необходимо кормить ребенка по часам и распределять калорийность суточного рациона по отдельным приемам пищи.

Время приема пищи в детском саду	
Завтрак	8ч.20 мин.- 8ч.40 мин.
2-ой завтрак	10ч. - 10ч.15 мин.
Обед	11ч.20 мин. - 12ч.30 мин.
Полдник	15 ч. - 15ч.15мин.
Ужин	17ч.30 мин.-18ч.

Исходя из этого, вы должны знать, что если забрали ребенка из детского сада пораньше, то его необходимо докормить дома.

Как видите из предложенного в таблице однодневного меню, питание сбалансированное. Ни в одном меню вы не встретите крупу (в виде каши) два раза в день. Если вы захотите ознакомиться с двухнедельным меню — вы убедитесь, что одно и то же блюдо там не повторяется. Так и с другими продуктами. Меню в детском саду вывешивается в приемной, чтобы родители могли в любое время с ним ознакомиться.

Хочется обратить ваше внимание на культуру поведения детей за столом, она включает в себя правила внешнего оформления, сервировки стола, поведение ребенка за столом. В детском саду ребенок сидит за определенным столом на стуле, которые

соответствуют его росту для предупреждения искривления позвоночника. С малых лет прививаем санитарно – гигиенические навыки - мыть руки перед едой, пользоваться салфеткой. С 4 лет ребенка приучаем пользоваться вилкой, с 6 лет – ножом. Огромную роль в возбуждении аппетита имеет яркая посуда, красиво и аккуратно разложенная на тарелке еда. Перед едой у детей создаем спокойное настроение (спокойные игры, чтение книг и т.д.), рассказываем о блюдах, которые будут поданы. Приобщаем их к сервировке стола (у дежурных имеются яркие фартуки и колпачки), напоминаем о мытье рук. В заключение хочу сказать, что правильно построенное питание формирует у детей полезные привычки, закладывает основы культуры питания.

Советуем Вам приготовить эти блюда дома и порадовать своего ребёнка!

Единство требований и предложений – залог психологического комфорта и успешной адаптации ребёнка!!!