

Пояснительная записка с обоснованием выбора блюд

Питание в детском саду организуется на основе СанПиН 2.4.1.3049-13 (Санитарно эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций).

Режим питания детей: 4-х разовое питание.

Детский сад работает по утвержденному 10-ти дневному меню с учетом рекомендуемых среднесуточных норм питания. Рацион питания разнообразен как за счет расширения ассортимента продуктов, так и за счет разнообразия блюд, готовящихся из одного продукта.

При разработке меню учитывают возрастные группы: 1,5-3 лет и 3-7 лет. Набор блюд при этом единый, различен объем порций для младших и старших детей.

Неделя первая, день второй – среда.

Салат из свежей капусты и моркови.

В свежей капусте сохранены все витамины, которые заложены в неё природой. Здесь содержится витамин С, который укрепляет иммунитет и усиливает защиту от вирусов. Капустно-морковный салат – источник витаминов группы В, каротина, а также множества минеральных веществ – калия, фосфора, марганца, цинка и железа. Растительное масло в её составе тоже полезно для организма – оно способствует хорошему пищеварению.

Суп картофельный с мясными фрикадельками.

Полезные свойства картофельного супа с фрикадельками обусловлены содержанием в нем аминокислот, необходимых для построения белков человеческого организма. Картофель отдает супу крахмал, который составляет до 40%, кроме этого, в картофеле содержится фруктоза, глюкоза и сахароза, есть пектиновые вещества и клетчатка, микро и макроэлементы, фолиевая кислота и целый набор витаминов. В состав фрикаделек входят витамины: А, РР, С, В1, В12, В2, В5, В6, В9. Химические элементы: селен, кальций, марганец, магний, натрий, медь, железо, калий, фосфор.

Суфле из кур с рисом.

Куриное суфле – идеальное блюдо для здорового диетического и детского питания. Его сбалансированный состав и правильная термическая обработка без излишков жира и канцерогенов принесет организму только пользу, способствуя умеренному насыщению без тяжести для желудка и каких-либо негативных последствий.

Компот из консервированных фруктов

Достойной альтернативой свежим фруктам и ягодам, являются консервированные фрукты, которые являются не менее полезными, чем свежие. Особенно это касается компотов из фруктов или ягод, которые невозможно достать зимой. К примеру, консервированные персики очень полезны и вкусны.



Неделя первая: день третий – среда

Салат из свежих огурцов и помидор.

В огурцах содержатся витамины РР, В1, В2, В6, С, микро - и макроэлементы. Огурец полезен для детей с плохим аппетитом. В свежем овоще содержатся эфирные масла (около 1 %), которые возбуждают аппетит. Калий в огурцах благотворно влияет на работу почек и сердца. Спелые помидоры богаты витаминами А, С, белками, клетчаткой, пектином. Содержат минеральные вещества: кальций, магний, железо, натрий и т. д. Растительное масло в составе салата тоже полезно для организма – оно способствует хорошему пищеварению.

Бульон из кур.

Куриный бульон считают диетическим блюдом, которое рекомендуется детям в процессе роста и развития. В последнее время звучат реплики о вреде куриного бульона. Куриный бульон – продукт, насыщенный полезными веществами: аминокислотами, ненасыщенными жирными кислотами и пептидами. Если в бульон при варке добавляют овощи, это усиливает пользу бульона.

Пражитом яй (блюдо Коми кухни) (Жаркое)

Коми широко используют в своей национальной кухне блюда из мяса и картофеля. Чаще всего мясо готовят натуральным – в тушеном или запеченном виде. Для кухни коми характерен монокультурный состав блюд. Традиционно пища достаточно пресная, но здоровая. Кухню коми можно охарактеризовать, как горячую. Химический состав блюда содержит: витамины А, В1, В2, В5, В6, В9, В12, С, D, Е, Н, К и РР, а также необходимые организму человека минеральные вещества: калий, кальций, магний, цинк, селен, медь и марганец, железо, хлор и сера, йод, хром, фтор, молибден, олово и титан, кремний, кобальт, фосфор и натрий. Блюдо оказывает благотворное влияние на работу нервной и сердечно-сосудистой системы, содержит сложные углеводы, рекомендуемые к употреблению во время интенсивных умственных и физических нагрузок.

Компот из смеси сухофруктов

Компот – необычайный напиток. Во-первых, он обладает особым насыщенным вкусом, который не заменишь никаким другим напитком. Во-вторых, качество свежих фруктов зимой и весной часто оставляет желать лучшего. Они хранят в себе множество нитратов, которые не принесут пользы ни одному взрослому, не говоря уже о детском организме. Он способен привести пищеварение в норму, насытить организм витаминами и утолить жажду даже в самую сильную жару.

