

Домашнее питание ребенка в выходные дни

Чтобы питание ребенка в выходные дни отвечало физиологическим нормам, родителям необходимо знать сколько и каких продуктов нужно ребенку в течение дня в зависимости от возраста. Также необходимо правильно распределять продукты по приемам пищи, сочетать блюда, выдерживать режим, который принят в детском дошкольном учреждении.

Примерный суточный набор продуктов (табл.1) поможет родителям сориентироваться в нормах продуктов.

Приложение № 7
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Среднесуточные наборы пищевой продукции (минимальные)

Таблица 1

Среднесуточные наборы пищевой продукции для детей до 7-ми лет (в нетто г, мл на 1 ребенка в сутки)

№	Наименование пищевой продукции или группы пищевой продукции	Итого за сутки	
		1-3 года	3-7 лет
1	Молоко, молочная и кисломолочные продукты	390	450
2	Творог (5% - 9% м.д.ж.)	30	40
3	Сметана	9	11
4	Сыр	4	6
5	Мясо 1-й категории	50	55
6	Птица (куры, шпильта-бройлеры, индейка - потрошенная, 1 кат.)	20	24
7	Субпродукты (печень, язык, сердце)	20	25
8	Рыба (филе), в т.ч. филе слабо или малосоленое	32	37
9	Яйцо, шт.	1	1
10	Картофель	120	140
11	Овощи (свежие, замороженные, консервированные), включая соленые и квашеные (не более 10% от общего количества овощей в т.ч. томат-пюре, зелень, г	180	220
12	Фрукты свежие	95	100
13	Сухофрукты	9	11
14	Сок фруктовые и овощные	100	100
15	Витаминизированные напитки	0	50
16	Хлеб ржаной	40	50
17	Хлеб пшеничный	60	80
18	Крупы, бобовые	30	43
19	Макаронные изделия	8	12
20	Мука пшеничная	25	29
21	Масло сливочное	18	21
22	Масло растительное	9	11
23	Кондитерские изделия	12	20
24	Чай	0,5	0,6
25	Какао-порошок	0,5	0,6
26	Кофейный напиток	1	1,2
27	Сахар (в том числе для приготовления блюд и напитков, в случае использования пищевой продукции промышленного выпуска, содержащих сахар выдача сахара должна быть уменьшена в зависимости от его содержания в используемом готовой пищевой продукции)	25	30
28	Дрожжи хлебопекарные	0,4	0,5
29	Крахмал	2	3
30	Соль пищевая поваренная йодированная	3	3

В питании детей используют различные виды мяса, нежирной рыбы. В дни, когда недостаточно количества мяса или рыбы, включают блюда из бобовых.

Не рекомендуется давать детям более одного яйца в день, так как это может вызвать аллергическую реакцию.

В выходные дни уделяют особое внимание вторым блюдам, которые не всегда могут быть приготовлены в детском учреждении, например, блюда из кролика, кальмаров и т.д. Из овощных блюд выбирают те, кото-

рые не включались в течение недели в меню. В летний период детям старшего возраста полезно давать зеленые лопаточки гороха и спаржевой фасоли.

Для выполнения норм белка детям дают творожные блюда - сырники, ленивые вареники, пудинги и запеканки. Блюда подают в натуральном виде или с фруктовым соусом, сметаной, молоком или медом.

Можно давать детям витаминные напитки, например, из шиповника, морс из черной смородины.

В выходные и праздничные дни детям можно давать выпечку меньшим содержанием жира. Желательно использовать в выпечки орехи, фрукты, сухофрукты. Также дают сладкие фруктовые напитки, фруктовые желе, мороженое.

В детском питании необходимо систематически использовать сезонные фрукты, ягоды, овощи.

РОГАЛИКИ С ВАРЕНЬЕМ



Состав

Мука - 40 гр

Молоко - 15 гр.

Яйцо - 1/8 шт.

Сахар - 5 гр.

Варенье - 10 гр.

Дрожжи - 1 гр.

Масло сливочное - 3 гр

Выход 80 гр.

Белков - 4,9 гр, жиров - 3,8 гр, углеводов - 40,5 гр, 215,9 ккал

Дрожжевое тесто, приготовленное опарным способом, раскатывают толщиной в 1-1,5 см, нарезают треугольниками. На широкую сторону каждого треугольника кладут варенье и заворачивают рогаликом. Выкладывают на смазанный маслом противень, дают подняться и выпекают в духовке при температуре 180-200 °С до золотистого цвета. Готовые рогалики остужают и посыпают сахарной пудрой.