

**Примерный вариант домашних ужинов в будние дни для детей  
посещающих МАДОУ детский сад № 107**

Для оптимизации питания детей, посещающих дошкольные учреждения, им  
рекомендуются домашний ужин в будние дни в 19-19.30.

<b>Ужин</b>	<b>Наименование блюда</b>
День 1	Каша гречневая Котлета из мяса куры Чай с лимоном
День 2	Омлет натуральный Салат из капусты и кукурузы Компот из ягод
День 3	Запеканка из творога с рисом Сгущенное молоко Чай с сахаром
День 4	Макаронные изделия Гуляш из мяса Чай с молоком
День 5	Пюре картофельное Биточек из рыбы Компот из яблок
День 6	Картофель отварной Салат из помидоров с зеленью Чай с лимоном
День 7	Капуста тушеная Курица отварная Чай с сахаром
День 8	Плов с мясом Салат из свеклы Компот из сухофруктов
День 9	Каша пшеничная молочная Батон с маслом с сыром Напиток кисломолочный
День 10	Пюре розовое Суфле из рыбы Чай с лимоном

Недопустимы такие, достаточно распространенные, нарушения в организации домашнего питания детей в выходные дни, как:

- несоблюдение режима питания, когда не выдерживаются рекомендуемый 4-х часовой интервал между приемами пищи (колебания иногда составляют от 1 часа до 5-6 часов);
- нерациональные завтраки, зачастую состоящие из жареной яичницы с колбасой, или из бутербродов с чаем;

- частое отсутствие в обеде или первого, или второго блюда;
- перегруженность ужина мясными блюдами либо, напротив, весьма «голодная» вторая половина дня, когда после 16 часов ребенок не получает ничего, кроме молока, или кефира, или фруктов, или салатов;
- несоответствие качественного состава пищи возрастным потребностям и физиологическим особенностям организма ребенка (широкое употребление таких продуктов и блюд, как колбас, в т.ч. сырокопченых, сосисок, чипсов,пельменей, майонеза, грибного супа); некоторых детей в течение всего выходного дня кормят одними кукурузными хлопьями, меняя только напитки (чай, молоко, кефир); других – (часто в виде поощрения) в выходной день кормят в «Макдональдсе» или других заведениях «фаст-фуда»;
- некоторые дети в выходные дни дома почти не получают мяса, другие же употребляют его до 3-х раз в день. Во многих семьях мясные продукты в питании представлены тушенкой.

Таким образом, в целом, во многих меню выходного дня широко представлены продукты и блюда готовые к употреблению или очень быстрого приготовления и несоответствующие физиологическим требованиям. Для организации рационального питания ребенка в домашних условиях в выходные дни мы предлагаем два варианта примерного суточного меню.