

Среди множества разнообразных факторов, постоянно действующих на развитие детского организма и его здоровье, **важнейшая роль принадлежит питанию.**

Характер питания в раннем детстве накладывает отпечаток и влияет на дальнейшее развитие ребенка и его состояние здоровья не только в детско-подростковом возрасте, но и во взрослой жизни.

Что понимается под правильным питанием и каким оно должно быть для ребенка дошкольного возраста?

Правильное, или рациональное питание — это такое питание, которое обеспечивает укрепление и улучшение здоровья, физических и духовных сил человека, предупреждение и лечение заболеваний. **Одним словом, правильное питание — это здоровое питание.**

Питание ребенка дошкольного возраста должно быть таким:

Во-первых, **полноценным**, содержащим в необходимых количествах белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины. Воду.

Во-вторых, **разнообразным**, состоять из продуктов растительного и животного происхождения. Чем разнообразнее набор продуктов, входящих в меню, тем полноценнее удовлетворяется потребность в пище.

В-третьих, **доброкачественным** — не содержать вредных примесей и болезнетворных микробов. Пища должна быть не только вкусной, но и безопасной.

В-четвертых, **достаточным** по объему и калорийности, вызывать чувство сытости. Получаемое дошкольником питание должно не только покрывать расходуемую им энергию. Но и обеспечивать материал, необходимый для роста и развития организма.

Питание воспитанников в МБДОУ «Детский сад №10 «СКАЗКА» осуществляется в соответствии с десятидневным меню, согласованному с ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Чувашской Республике — Чувашии в г. Шумерля». Меню обеспечивает достаточную пищевую ценность и сбалансированность питания по белкам, жирам и углеводам, используются продукты питания, обеспечивая физиологическую потребность детей в необходимых веществах. Технологические карты с рецептурами и порядком приготовления блюд с учетом времени года являются неотъемлемой частью циклического меню. Меню разработано для детей двух возрастных категорий: до 3 лет и от 3 до 7 лет. Ежедневно в меню включаются основные продукты, остальные – 2-3 раза в неделю. Набор блюд при этом единый, различен объем порций для младших и старших детей. Рацион разнообразен как за счет расширения ассортимента продуктов, так и за счет разнообразия блюд, готовящихся из одного продукта.

Предлагаем десятидневное меню (осень-зима) в ДОУ:

	Завтрак	2-ой завтрак	Обед	Полдник
1 день	Каша манная молочная Кофейный напиток с молоком Бутерброд с сыром и сливочным маслом	Груша	Салат из белокочанной капусты, свежего огурца и сладкого перца Суп картофельный со сметаной Плов	Салат из моркови с яблоками Чай с сахаром Хлеб пшеничный

			Лимонный напиток Хлеб ржаной, хлеб пшеничный	
2 день	Пудинг творожный с изюмом запеченный Чай с сахаром Бутерброд со сливочным маслом	Сок печенья	Салат из огурцов с репчатым луком Суп гороховый Запеканка картофельная с отварным мясом Компот из сухофруктов Хлеб ржаной, хлеб пшеничный	Каша гречневая молочная жидкая Кисель из яблок Хлеб пшеничный
3 день	Омлет натуральный Какао на молоке Хлеб пшеничный Бутерброд со сливочным маслом (ясли)	Сок пряник (сад)	Сельдь с луком Суп вермишелевый на курином бульоне Картофельное пюре Суфле из отварной курицы Чай с сахаром Хлеб ржаной, хлеб пшеничный	Сырники творожные с изюмом Кисломолочный напиток Соус сметанный
4 день	Вермишель молочная Чай сладкий с молоком Бутерброд с сыром и сливочным маслом	Банан	Салат из капусты и моркови Борщ со сметаной Котлета мясная Пюре из гороха с маслом Компот из сухофруктов Хлеб ржаной, хлеб пшеничный	Пирожок с капустой, яйцом Кисель из яблок
5 день	Каша «Дружба» Кофейный напиток с молоком Бутерброд со сливочным маслом	Сок вафли	Салат из моркови с изюмом Суп рыбный Картофельное пюре Котлета рыбная рубленая Чай с сахаром Хлеб ржаной, хлеб пшеничный	Пирожок с яблоком Кисломолочный напиток
6 день	Каша пшенная молочная Какао на молоке Бутерброд со сливочным маслом	Сок кекс	Салат из свеклы с изюмом Суп рассольник со сметаной Голубцы ленивые с отварным мясом Чай с сахаром Хлеб ржаной, хлеб пшеничный	Салат картофельный Кисломолочный напиток Хлеб пшеничный
7 день	Запеканка творожная с молоком сгущенным Чай сладкий с молоком Бутерброд со сливочным маслом	Яблоко	Салат из белокочанной капусты с яблоками Гренки для супов Бульон из кур Макароны отварные со сливочным маслом Курица отварная Компот из сухофруктов Хлеб ржаной, хлеб пшеничный	Винегрет овощной Кисель из яблок Хлеб пшеничный
8 день	Суп рисовый молочный Чай сладкий с молоком Бутерброд с сыром и сливочным маслом	Яблоко	Салат из свежих овощей Суп рыбный Капуста тушеная Сосиска Лимонный напиток Хлеб ржаной, хлеб пшеничный	Ватрушка с творогом Кисель из яблок
9 день	Каша гречневая молочная жидкая Яйцо вареное	Сок Конфеты шоколадны	Салат из свеклы с солеными огурцами Суп щи со сметаной Картофельное пюре	Оладьи с изюмом Кисломолочный напиток

	Кофейный напиток с молоком Хлеб пшеничный	е	Бефстроганов из отварной говядины в томатно-сметанном соусе Компот из сухофруктов Хлеб ржаной, хлеб пшеничный	Соус молочный сладкий
10 день	Каша рисовая молочная с изюмом Кофейный напиток с молоком Бутерброд со сливочным маслом	банан	Сельдь с луком Гренки для супов Бульон из кур Рагу овощное Котлета из кур Кисель из яблок Хлеб ржаной, хлеб пшеничный	Булочка сдобная Чай с сахаром