

## **Правильная организация питания детей**

Рациональное питание является одним из основных факторов внешней среды, определяющих нормальное развитие ребенка. Питание оказывает самое непосредственное влияние на жизнедеятельность, рост и развитие детского организма. От качества питания во многом зависит состояние здоровья ребенка. Вот почему необходимо соблюдать принципы рационального питания детей раннего и дошкольного возраста. Этот период характеризуется наиболее интенсивными процессами роста, бурным течением обменных процессов, развитием и совершенствованием функций многих органов и систем, особенно нервной системы, развитием моторной деятельности. Детям раннего и дошкольного возраста свойственна большая двигательная активность, что, в свою очередь, требует достаточного поступления пищевых веществ, являющихся единственным источником энергии растущего организма.

Рациональное питание, отвечающее физиологическим потребностям растущего организма в пищевых веществах и энергии, обеспечивает нормальное гармоничное развитие ребенка, повышает его устойчивость к различным неблагоприятным факторам внешней среды, способствует выработке иммунитета к различным инфекциям. Установлено, что дети, получающие с самого раннего возраста правильное питание, реже болеют, а в случае возникновения заболеваний переносят их сравнительно легко и, как правило, без осложнений. Специальными научными исследованиями установлена прямая зависимость между качеством питания и уровнем заболеваемости.

Неудовлетворительная организация питания, является одной из основных причин высокого распространения острых респираторных заболеваний и возникновения групп, так называемых длительно и часто болеющих детей.

Правильная организация питания детей, воспитывающихся в детских дошкольных учреждениях, приобретает особую актуальность в связи с высоким охватом ими детей раннего и дошкольного возраста. Поэтому организация рационального питания ребенка требует постоянного внимания родителей.

Составляя рацион для детей раннего и дошкольного возраста, следует добиваться, чтобы он обладал достаточной энергетической и биологической ценностью, соответствовал физиологическим возрастным потребностям детей, содержал необходимое количество белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ.

Питание ребенка должно быть организовано так, чтобы оно полностью обеспечивало растущий организм энергией и основными пищевыми веществами.

Прием пищи	Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, Ккал	Витамин С	№ рецепта
			белки	жиры	углеводы			
<b>4 день</b>								
<b>Завтрак</b>								
	Каша геркулесовая молочная	200	5,9	9,4	22,0	184,8	1,5	25
	Кофейный напиток	200	5,6	6,4	19,4	153,9	2,0	11
	Батон	50	3,9	1,5	26,7	117,5	0,0	
	Масло (порциями)	8	0,1	5,8	0,1	52,9	0,0	
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>458</b>	<b>15,4</b>	<b>23,1</b>	<b>68,1</b>	<b>509,0</b>	<b>3,5</b>	
<b>Обед</b>								
	Свекольник с тушенкой, яйцом и сметаной	200	5,8	6,9	14,2	132,3	15,2	26
	Рыба тушеная в томатном соусе	80	15,8	2,9	10,0	157,2	5,3	27
	Картофельное пюре	180	4,0	5,7	25,9	166,1	26,5	13
	Помидор свежий	50	0,6	0,1	2,5	11,5	12,5	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20,9	90,5	0,0	
	Компот из изюма	200	0,2	0,0	17,2	64,1	0,0	16
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>760</b>	<b>29,7</b>	<b>16,2</b>	<b>90,7</b>	<b>621,7</b>	<b>59,4</b>	
<b>Полдник</b>								
	Кисель	200	0,0	0,0	13,0	49,2	0,0	9
	Сушка	50	5,4	0,8	25,0	170,5	0,0	
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>5,4</b>	<b>0,8</b>	<b>38,0</b>	<b>219,7</b>	<b>0,0</b>	
<b>Ужин</b>								
	Блины со сгущенкой	145	8,5	7,3	51,5	303,6	0,8	28
	Банан	100	1,5	0,1	21,8	89,0	10,0	
	Чай сладкий	200	0,0	0,0	10,0	37,9	0,0	2
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>445</b>	<b>10,1</b>	<b>7,4</b>	<b>83,3</b>	<b>430,5</b>	<b>10,8</b>	
	<b>Всего за день:</b>	<b>1913</b>	<b>60,5</b>	<b>47,5</b>	<b>280,1</b>	<b>1780,9</b>	<b>73,7</b>	

### ДЕНЬ 1

(Понедельник)	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	С, мг	В1, мг	В2, мг	Са, мг	Fe, мг	№ тех. карты
<b>Завтрак</b>												
	Каша геркулесовая молочная	250	6,5	10,7	23,5	213,0	1,84	0,09	0,18	178,3	1,70	608
	Кофейный напиток с молоком	200	4,8	4,8	22,0	150,4	0,90	0,00	0,20	185,0	0,20	683
	Сосиски отварные	100	4,0	11,6	5,00	118,5	0,00	0,10	0,00	5,30	0,60	17
	Хлеб пшеничный	20	4,7	1,6	32,0	54,60	0,00	0,10	0,10	29,60	0,50	480
	<b>Итого</b>		<b>20,04</b>	<b>28,79</b>	<b>82,53</b>	<b>536,5</b>	<b>0,90</b>	<b>2,20</b>	<b>2,60</b>	<b>369,90</b>	<b>18,10</b>	
<b>Обед</b>												
	Сельдь с луком и растит. маслом	90/100	6,10	8,00	0,80	99,80	1,00	0,00	0,00	31,10	0,50	579
	Щи из капусты свежей с картофелем	250/300	3,10	8,60	5,30	119,0	15,0	0,10	0,10	42,00	1,90	96
	Колбаса Докторская	110	22,9	4,10	3,80	137,5	0,10	0,00	0,10	47,00	0,30	278
	Пюре картофельное	150/20	3,00	7,10	8,40	145,3	3,50	0,10	0,10	35,20	0,80	362
	Компот из изюма	200	0,30	0,20	14,0	60,20	13,0	0,20	0,20	22,90	1,80	698
	Хлеб пшеничный	60	4,70	1,60	32,0	163,8	0,00	0,30	0,20	88,90	1,60	480
	Хлеб ржаной	40	2,60	0,40	18,5	88,40	0,00	0,20	0,10	0,00	0,00	481
	<b>Итого</b>		<b>48,80</b>	<b>22,0</b>	<b>82,8</b>	<b>814,0</b>	<b>55,10</b>	<b>1,00</b>	<b>0,80</b>	<b>262,30</b>	<b>7,20</b>	
<b>Полдник</b>												
	Ватрушка с творогом	100	12,2	9,90	38,4	309,8	0,10	0,10	0,20	76,90	0,80	703
	Молоко	200	0,00	0,00	13,0	51,9	0,00	0,00	0,00	10,10	0,00	685
	Яблоко		0,40	0,40	9,00	44,0	7,28	0,01	0,02	48,23	1,47	
	<b>Итого</b>		<b>12,6</b>	<b>10,30</b>	<b>60,4</b>	<b>405,7</b>	<b>16,90</b>	<b>0,20</b>	<b>0,20</b>	<b>125,40</b>	<b>6,10</b>	
<b>Ужин 1</b>												
	Салат из помидоров	80/100	0,80	12,1	2,50	123,8	16,7	0,00	0,00	23,40	0,60	649
	Винегрет овощной	80/100	0,80	12,1	2,50	123,8	16,7	0,00	0,00	23,40	0,60	37
	Голубцы ленивые	150/20	13,3	9,70	14,4	189,6	34,8	0,10	0,10	65,20	1,60	431

день: понедельник  
 неделя: вторая  
 сезон: осенне-зимний

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>											
	Каша гречневая с маслом	200/5	5.7	8.71	27.81	213.	-	0.08	-	140.5	1.0
	Хлеб с маслом	40/ 5	3.07	4.45	19.8	120.3	0.04	0.02	-	8.6	0.45
4	Кофейный напиток на сухом молоке	200	2.8	3.2	19.7	108.8	0.04	0.15	1.3	120	0.11
	<b>Всего</b>		<b>11.6</b>	<b>16.4</b>	<b>67.3</b>	<b>442</b>	<b>0.08</b>	<b>0.25</b>	<b>1.3</b>	<b>269</b>	<b>1.56</b>
	10 <sup>мл</sup> Сок	100	0.5	-	9.1	38	0.01	0.01	2	7	0.3
<b>ОБЕД</b>											
	Лужок порционный	60	--	0.05	3.6	11	0.1	0.1	3	26	1
	Суп рыбный	250	12.3	19.2	25.4	328.5	0.16	0.2	22.3	17.7	1.3
	Бефстроганов	80	13.9	18.4	5.2	204.2	0.06	0.12	4	16.7	2.18
	Картофельное пюре	180	5.43	6.52	34.9	116.4	0.26	0.22	40.7	80.6	1.84
6	Компот из сухофруктов с витамином С	200	0.62	-	21.57	19	0.01	0.02	0.36	19.5	0.43
	Хлеб	60	4.56	0.48	29.2	142.8	0.07	0.02	-	12.0	0.66
	<b>Всего</b>		<b>36.8</b>	<b>44.7</b>	<b>120</b>	<b>822</b>	<b>0.66</b>	<b>0.26</b>	<b>70.4</b>	<b>1725</b>	<b>7.4</b>
<b>ПОЛДНИК</b>											
	Булочка «гребешок»	80	6.4	4.2	42.9	165	0.13	0.05	-	20	1.6
	Кисломолочный напиток	200	6.0	12.0	8.2	118	0.04	0.26	0.6	248	0.2
	<b>Всего</b>		<b>12.4</b>	<b>16.2</b>	<b>51</b>	<b>283</b>	<b>0.17</b>	<b>0.31</b>	<b>0.6</b>	<b>268</b>	<b>1.8</b>
<b>УЖИН</b>											
	Вермишель в молоке	250	7.35	9.26	27.9	202.9	0.11	0.23	1.95	186.3	0.58
8	Чай сладкий	200	0.09	0.01	15.27	60.15	0.004	0.002	0.4	4.3	0.105
	Хлеб	50	3.8	0.4	24.3	119	0.05	0.015	-	10.0	0.55
	<b>Всего</b>		<b>11.2</b>	<b>9.67</b>	<b>67.5</b>	<b>382</b>	<b>0.16</b>	<b>0.25</b>	<b>2.35</b>	<b>200</b>	<b>1.24</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>72.5</b>	<b>87</b>	<b>315</b>	<b>1967</b>	<b>1.1</b>	<b>1.1</b>	<b>75.7</b>	<b>2469</b>	<b>12.3</b>

6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
<b>завтрак</b>				
Каша рисовая молочная жидкая	Лапшевник с творогом и соусом молочным сладким	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая	Омлет с сосисками	Пудинг из творога
Масло сливочное	Хлеб пшеничный	Колбаса вареная	Хлеб пшеничный	Соус фруктовый из яблок
Хлеб пшеничный	Сыр	Хлеб пшеничный	Сыр	Хлеб пшеничный
Кофейный напиток с молоком	Масло сливочное	Какао с молоком	Масло сливочное	Кофейный напиток с молоком
	Какао с молоком		Чай с лимоном	Фрукты свежие (банан)
<b>10 часов</b>				
Фрукты свежие (апельсин)	Сок	Кисель из свежих ягод	Сок	Напиток из клюквы
Напиток из шиповника				
<b>обед</b>				
Салат картофельный с зеленым горошком	Винегрет овощной	Кукуруза	Салат из моркови	Зеленый горошек консервированный
Суп из овощей	Щи из квашеной капусты	Рассольник домашний	Свекольник	Суп крестьянский
Печень говяжья по-строгановски	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	Гуляш из говядины	Птица тушеная Соус томатный	Картофельная запеканка с мясом
Соус сметанный	Соус белый на рыбном бульоне	Макаронные изделия отварные	Картофельное пюре Икра кабачковая	Хлеб пшеничный Хлеб ржаной
Макаронные изделия отварные	Горошек зеленый консервированный отварной для поджаривания	Компот из сушеных яблок	Компот из яблок с лимоном	Соус томатный
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Сок
Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	
Сок	Напиток морковно-яблочный			
<b>полдник</b>				
Ватрушка с творожным фаршем	Вафли Фрукты свежие (банан)	Печенье Фрукты свежие	Булочка "Нежная" Кисломолочный напиток	Пряники
Кисломолочный напиток	Молоко кипяченое	Молоко кипяченое	Фрукты свежие (апельсин)	Молоко кипяченое
<b>ужин</b>				
Суфле картофельно-морковное, сельдь кусочками	Плов бухарский	Оладьи с джемом	Запеканка капустная Соус молочный	Рыба тушеная в томате с овощами
Соус молочный	Чай с молоком	Чай с сахаром	Чай с сахаром	Рис припущенный
Чай с лимоном	Соус фруктовый			Чай с молоком
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный		Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный
Хлеб ржаной	Хлеб ржаной		Хлеб ржаной	Хлеб ржаной