**РЕКОМЕНДАЦИИ  РОДИТЕЛЯМ ПО ПИТАНИЮ ДЕТЕЙ В ВЫХОДНЫЕ ДНИ**

       В питании детей используются различные сорта мяса: говядина, птица (кроме уток и гусей), кролик, холодная баранина, для старших детей:  нежирная свинина в рубленом виде.

 Следует использовать такие ценные растительные белковые продукты, как фасоль,  горох, соя (содержание белка в горохе    23%. фасоли    23%, сое -3%). В них мною витаминов группы В, витамин К, много калия и других минеральных веществ.

 В те дни, когда нет достаточного количества мяса или рыбы, включают блюда из бобовых – суп-пюре гороховый, гарнир из зеленою горошка и т.д. Повысить содержание животного белка можно также за счет неострых сортов сыра.

 Не рекомендуется давать детям более одного яйца в день. Избыток белков в желтке может вызвать аллергические реакции, а высокое содержание лецитина действует возбуждающе на нервную систему.

  Рыбу дают чаще, в том числе морскую. Она содержит ценный набор аминокислот, витаминов и микроэлементов, хорошо переваривается и усваивается. Чтобы разнообразить питание детей в выходные дни, нужно следить за меню детского учреждения на протяжении недели и дома готовить другие блюда.

Принимая во внимание, то,  что в выходные дети старше трех лет больше бывают  на воздухе, занимаются активными играми, спортом, в меню для них больше включается мясо,  рыба, масло сливочное, сыр и другие продукты.

 В выходные особое внимание обращают  на вторые блюда, которые не всегда могут быть приготовлены в детском учреждении. Например,  голубцы, котлеты и колбаски «белит» из рыбы, блюда из печени, кролика.

       Из овощных блюд по картотеке выбирают блюда, которые в течение недели в меню детского учреждения не  включались. Для выполнения нормы белка дают  творожное блюдо.  Белки из натурального  творога усваиваются лучше,  однако, если нет уверенности, что творог приготовлен из пастеризованного молока, его используют  только в изделиях после термической обработки (вареники, сырники, и т.д.). Хлеб нужно давать пшеничный и ржаной.

 На завтрак   детям  можно приготовить молочную кашу, яйца,  омлет с тушеным шпинатом. Дополняют  завтрак молоком или кисломолочными продуктами.

В выходные или праздничные дни детям можно дать выпечку. Однако, надо подбирать такие изделия, в которые входит меньше жира, а больше фруктов, орехов.  Дают также  желе фруктовое, мороженое.  Они более полезны, чем пирожные.

**Памятка для родителей**

**Примерное** **меню «Выходного дня» для детей дошкольного возраста**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Часы приема пищи | СУББОТА | ВОСКРЕСЕНЬЕ |
| Примерное меню | Объем блюд, мл | Примерное меню |   |
| Дети до З лет | Дети   3-7 лет  | Дети до З лет | Дети3-7 лет |
| ЗАВТРАК |
| 8.30-9.00 | Каша молочная (пшеничная, кукурузная, гречневая и т.д.) | 150 | 200 | Салат овощной (капуста, морковь)с растительным маслом | 60 | 80 |
| Омлет | 60 | 80 | Пудинг творожно-манный со сгущенным молоком | 150 | 200 |
| Какао на молоке | 150 | 200 | Чай сладкий | 150 | 200 |
| Хлеб пшеничный со сливочным маслом и сыром |   |   | Хлеб пшеничный со сливочным маслом |   |   |
| Фрукты (яблоко) | 1шт. | 1шт. | Фрукты (груша) | 1 шт. | 1 шт. |
| ОБЕД |
| 12.00-13.00 | Салат морковно-яблочный с сахаром и растительным маслом | 40 | 60 | Салат из свежих огурцов и помидор с растительным маслом | 40 | 60 |
| Борщ на мясокостном бульоне со сметаной | 150 | 200 | Суп вермишелевый на курином бульоне | 150 | 200 |
| Мясные тефтели с тушеной капустой | 60/120 | 80/150 | Кура отварная с картофельным пюре | 60/20 | 80/150 |
| Компот из свежезамороженных ягод | 150 | 200 | Компот из свежезамороженных ягод | 150 | 200 |
| Хлеб ржаной | 30 | 60 | Хлеб ржаной | 30 | 60 |
| ПОЛДНИК |
| 15.30-16.00 | Творожная запеканка с изюмом | 120 | 180 | Морковно- рисовая запеканка с джемом | 60 | 100 |
| Молоко | 150 | 200 | Йогурт | 150 | 200 |
| Фрукты (мандарины) | 1шт. | 1-2 шт. | Фрукты (банан) | 1шт | 1шт. |
| УЖИН |
| 18.20-18.45 | Рыбные фрикадельки с, картофельным пюре | 60/20 | 80/170 | Овощное рагу | 180 | 250 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 60 | Булочка домашняя | 40 | 60 |
| Сок фруктовый | 150 | 200 | Сок фруктовый | 150 | 200 |