РЕКОМЕНДАЦИИ
ЯРОСЛАВСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННОЙ МЕДИЦИНСКОЙ АКАДЕМИИ, КАФЕДРЫ ПЕДИАТРИИ

Примерные варианты ***домашних ужинов в будние дни*** для детей, посещающих дошкольные учреждения.

Дни недели	I неделя			II неделя		
	Примерный ужин	Объем блюд в мл		Примерный ужин	Объем блюд в мл	
		Ясли	Сад		Ясли	Сад
Понедельник	Пудинг из куры Кефир с сахаром Фрукты (груша)	80 100/4 1 шт.	**100** **150/6** 1 шт.	Котлета рыбная с картофельным пюре Хлеб пшеничный Сок фруктовый	60/100 25 100	80/120 50 150
Вторник	Творог «Растишка» Сок фруктовый Печенье (пряники)	75 100 15	**100** **150** **30**	Овощное рагу Бутерброд со сливочным маслом и сыром Сок фруктовый	80 30/7/15 100	100 50/10/25 150
Среда	Рыба с омлетом Хлеб пшеничный Фрукты (банан)	100 25 1шт.	**120** **50** 1шт.	Творог «Растишка» Йогурт Фрукты (яблоко)	75 100 1 шт.	100 150 1 шт.
Четверг	Морковные или капустные котлеты со сметаной Бутерброд со сливочным маслом и сыром Сок фруктовый	80/5 30/7/15 100	**100/10** **50/10/25** **150**	Голубцы ленивые или формовые «Снежок» или «Неженка» Фрукты (апельсин)	80 100 1 шт.	100 150 1 шт.
Пятница	Выпечка (пирожок с капустой и яйцом или пирожок с мясом, или ватрушка и т.п.) «Бифидок» с сахаром Фрукты (мандарины)	1шт. **(80)** **100/4** 1 шт.	1 шт. (100) 150/6 1-2 шт.	Оладьи овощные (из кабачка, или тыквы, или моркови, или картофеля и т.п.) Хлеб пшеничный со сливочным маслом Сок фруктовый	100 20/5 100	120 35/8 150

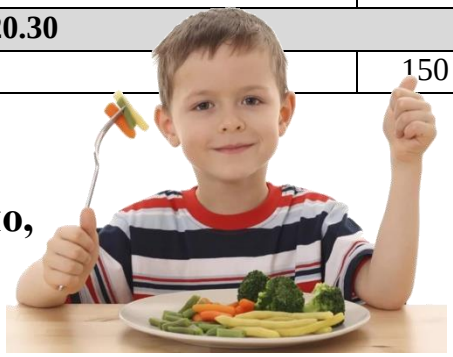
При анализе домашнего питания дошкольников в выходные дни специалисты ***Ярославской государственной медицинской академии, кафедры педиатрии*** столкнулись со следующими, достаточно распространенными нарушениями его организации:

- **Не соблюдение режима дня** - не выдерживаются **рекомендуемые интервалы между приемами пищи** (колебания составляют от 1 часа до 5-6 часов).
- **Нерациональные завтраки**, 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).
- 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 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 ознакомиться родителям с **двумя** вариантами **примерного** суточного меню.

Примерное суточное меню «выходного дня» для детей раннего и дошкольного возрастов.

1 день				**2 день**		
Примерное меню		**ЯСЛИ**	**САД**	**Примерное меню**	**ЯСЛИ**	**САД**
		Объем блюд в мл			**Объем блюд в мл**	
Часы приема		**8.00-8.30**	**8.30-9.00**	**Часы приема**	**8.00-8.30**	**8.30-9.00**
ЗАВТРАК	Каша молочная (пшеничная, кукурузная, гречневая и т.п.)	**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	30	50	Хлеб пшеничный	30	50
	со сливочным маслом	7	10	со сливочным маслом	7	10
	и сыром.	20	25			
	Фрукты (яблоко)	1 шт.	1 шт.	Фрукты (груша)	1 шт.	1 шт.
Часы приема		**12.00 -12.30**	**12.30 -13.00**	**Часы приема**	**12.00 -12.30**	**12.30 -13.00**
ОБЕД	Салат морковно - яблочный с сахаром и растительным маслом.	40	60	Салат из свежих огурцов и помидоров с растительным маслом.	40	60
	Борщ на мясо - костном бульоне со сметаной	150	200	Суп вермишелевый на курином бульоне	150	200
	Мясные тефтели с тушеной цветной капустой	60/120	80/150	Кура отварная с пюре из картофеля и кабачка	60/120	80/150
	Компот из свежезамороженных или свежих ягод	150	200	Компот из свежезамороженных или свежих ягод	150	200
	Хлеб ржаной	30	60	Хлеб ржаной	30	60
Часы приема		**15.30-16.00**	**15.40-16.15**	**Часы приема**	**15.30-16.00**	**15.40-16.15**
ПОЛДНИК	Творожная запеканка с изюмом	120	180	Морковно-рисовая запеканка с джемом	60/10	100/20
	Молоко	150	200	Йогурт	150	200
	Фрукты (мандарины)	1 шт.	1-2 шт.	Фрукты (банан)	1 шт.	1шт.
Часы приема		**15.30-16.00**	**15. 40 -16.15**	**Часы приема**	**15.30-16.00**	**15. 40 -16.15**
УЖ ИН	Рыбные фрикадельки с картофельным пюре	60/120	80/170	Овощное рагу	180	250
	Хлеб пшеничный	40	60	Булочка домашняя	40	60
	Сок фруктовый		200	Сок фруктовый	150	200
	ПЕРЕД СНОМ			**20.15-20.30**		
	«Снежок»	150	200	Молоко	150	200

Приятного аппетита!
Кормите ваших деток правильно и вкусно, на здоровье!