Общеизвестный факт — чтобы питание приносило пользу, оно должно быть сбалансированным, здоровым и… съеденным с удовольствием! Когда дело касается детей, здоровая пища — вопрос особенно острый. Все кричат о пользе и вреде продуктов, об аллергических реакциях, но далеко не каждая мама действительно ответственно подходит к выбору и приготовлению продуктов для ребенка. Проще разрешить ему позавтракать бутербродом или сникерсом с чаем, которые идут «на ура», чем изобретать вкусные блюда из круп, овощей.

***Меню в детском саду***

Дошкольникам, посещающим детский сад, можно сказать, повезло! В нашем государстве очень строгий подход к питанию в детских учреждениях. Для него установлены соответствующие нормы.

**Меню в детском саду взрослый может увидеть, приводя ребенка (список блюд должен вывешиваться в приемной**), а о вкусовых качествах лучше спросить у детей. Конечно, не будет так, что абсолютно все блюда нравятся. Про кашу, кисель (и мало ли что еще) ребенок, может, и скажет «фу!». Это простительно поварам. Они не способны удовлетворить вкусовые пристрастия всех детей. Будут и такие, которые отказываются от еды, в принципе! Обратите внимание, как и чем питается этот ребенок в семье. Если бабушка кормит с ложки, мама балует любимым шоколадом вместо полноценной пищи, а папа, не успев пообедать, совершает ночные налеты на холодильник, в неправильном отношении к еде виноваты, прежде всего, родственники. И менять нужно правила питания дома!

**Чаще всего детки в саду, глядя друг на друга, берутся за ложки и с удовольствием кушают супы,**[**вторые блюда**](http://detskie-recepty.ru/category/vtorye-blyuda-dlya-detej/)**, запеканки и омлеты**. Вспомните себя в детском саду! [Завтрак](http://detskie-recepty.ru/category/detskie-zavtraki/) — кому как, а [обед](http://detskie-recepty.ru/category/detskie-obedy/) и полдник! Ммм!.. Такие суфле и запеканки даже дома не приготовят!  
Составляется меню в нашем детском саду заведующим, завхозом и поваром, проверяется и подтверждается сотрудником Роспотребнадзора, подписывается и утверждается заведующим. К чему такие сложности? К тому, чтобы строго соблюдались все тонкости. А их в детском меню немало!

**Первое, что важно — особенности и потребности возрастной группы**. Основная масса детей — от 3 до 7 лет. Но бывают ясельные группы — от 1 до 2, с 2 до 3. Здесь учитываются порции, консистенция пищи. Малышам, например, дают перетертые овощи.

**Второе — сбалансированность дневного питания**. Необходимое количество калорий и полезных веществ. Это, опять же, зависит от возраста. Если обобщать — детсадовцу требуется от полутора до двух тысяч калорий (младшим — нижний предел, старшим — верхний).

**Третье — разделение дневного рациона на 3-4 приема**. Утром и вечером дети получают примерно по четверти питательных веществ, в обед — 40-50%. Если есть полдник, то на него приходится 15%, а на обед — 35%.

**Четвертое — совместимость продуктов в одном приеме пищи**. Так, рыбу принято подавать с рисом или картофелем, мясо с овощами, курицу — с макаронами или пюре.

**Пятое — технология приготовления**. Это будет зависеть и от работников кухни. Квалифицированные сумеют приготовить сложные блюда — фаршированные, например. Но важны и общие требования — нельзя подавать жареные продукты — все запекается, тушится, отваривается.

**И другие общие запреты: никаких острых соусов, специй, майонеза**. Недезинфицированное молоко, грибы, полуфабрикаты, копчености — недопустимы в детском саду. О несвежих продуктах и говорить излишне.  
Если ребенок страдает непереносимостью какого-либо продукта, ему индивидуально заменяют блюдо. Если аллергия в тяжелой форме — лучше перевести в спецсад.

     Ежедневно в меню   включаются салаты из сырых овощей, свежие фрукты. В качестве третьих блюд -   свежие или консервированные соки.

     В качестве закуски  используется салат (из огурцов, помидоров, капусты, моркови, свеклы и др.) с добавлением зеле­ни. Для улучшения вкуса в салаты  добавляются свежие или сухие фрукты (яблоки, чернослив, изюм). Салат   заправляется раститель­ным маслом.

     Ассортимент первых блюд   широк и включает   бор­щи, различные виды супов: на курином бульоне, молочные, вегетариан­ские.

     Вторые блюда могут быть из мяса, рыбы в виде котлет, биточков, гуляша, в отварном, тушеном виде и др. Гарнир  готовятся из картофеля, овощей, а также из круп и макаронных изделий.

      В качестве третьего блюда подаётся компот или кисель из свежих пли сухих фруктов, отвар шиповника.

      На завтрак, как и на ужин, дают детям различные молочные каши,   овощные блюда, запеканки и котлеты из круп и овощей, блюда из творога, рыбу, яичные блюда.   Из напитков на завтрак обычно дают какао, злаковый кофе на цельном молоке, чай с молоком, молоко; на ужин - молоко, кефир,   чай, чай с молоком, чай с лимоном.

     Полдник обычно состоит из двух блюд - молочного продукта и выпечки (булочки) или кондитерских изделий (пе­ченье, сухари, вафли). В состав полдника включаются различные свежие фрукты.

**Мамы и папы! Старайтесь вечером меню ребенка составлять, учитывая совместимость с меню садика**.