Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 31 комбинированного вида»

"Организация питания дома и в детском саду"



Подготовили воспитатели: Чаус Д.А.
Чистякова С.Г.

г. Петропавловск-Камчатский
2017г.

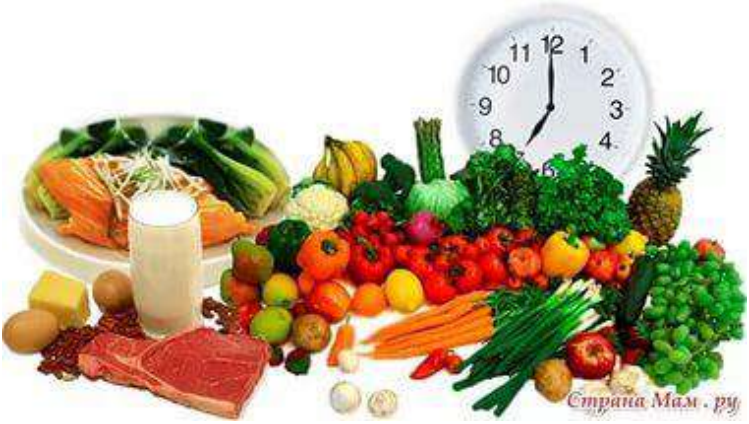
Правильное питание – это основа длительной и плодотворной жизни, залог здоровья, бодрости, гарантия от появления различных недугов. Поэтому в плане работы детского сада вопрос о правильном питании занимает одно из важнейших мест.

Основные принципы организации питания в ДОУ следующие:

- Соответствие энергетической ценности рациона энергозатратам ребенка.
- Сбалансированность в рационе всех заменимых и незаменимых пищевых веществ.
- Максимальное разнообразие продуктов и блюд, обеспечивающих сбалансированность рациона.
- Правильная технологическая и кулинарная обработка продуктов, направленная на сохранность их исходной пищевой ценности, а также высокие вкусовые качества блюд.
- Оптимальный режим питания, обстановка, формирующая у детей навыки культуры приема пищи.

Общее санитарно-гигиеническое состояние дошкольного учреждения соответствует требованиям Госсанэпиднадзора: питьевой,

световой и воздушный режимы соответствуют нормам.



Принципы детского питания

В пищу дошкольнику годятся далеко не все блюда,
которые едят не только его родители, но даже старшие братья и сестры. Меню маленького ребенка состоит из более легко усваиваемых продуктов, приготовленных с учетом нежной и пока незрелой пищеварительной системы. Также у маленьких детей другая потребность в энергетической ценности пищи.

Для организации правильного питания дошкольников родителям следует руководствоваться следующими принципами:

— адекватная энергетическая ценность,

— сбалансированность пищевых факторов,

— соблюдение режима питания.

На столе должна быть разнообразная и вкусная пища, приготовленная с соблюдением санитарных норм. Рацион ребенка от трех до семи лет обязательно должен содержать мясо, рыбу, молочные продукты, макароны, крупы, хлеб, а также овощи и фрукты. Не меньше трех четвертей рациона должна составлять теплая и горячая пища.



Говядина, тушеная с черносливом

Технология приготовления: мясо нарезают на кусочки, солят, слегка обжаривают, добавляют пассерованный лук, заливают водой или бульоном и тушат при слабом кипении около 1 часа. Затем кладут промытый нарезанный чернослив и тушат еще 20 минут. За 5 минут до окончания кладут лавровый лист.

Зраза куриная с омлетом и овощами

Технология приготовления: из мякоти кур готовят котлетную массу. Очищенную морковь и кабачки мелко шинкуют, припускают с маслом до готовности, протирают через сито, выкладывают на сковороду, смазанную маслом и заливают омлетной массой.К обработанным яйцам добавляют молоко или воду. Смесь тщательно размешивают, выливают на смазанный маслом противень слоем не более 2,5 см и запекают в жарочном шкафу до готовности. Из котлетной массы формируют кружки толщиной в 1 см, на середину которых кладут приготовленный омлет с овощами, нарезанный мелкими ломтиками, после чего края кружков соединяют, придавая изделию овальную форму и варят на пару. При отпуске поливают прокипяченным сливочным маслом.

Запеканка из печени с рисом

Технология приготовления: печень промывают в холодной воде, снимают пленку, вырезают внутренние кровеносные сосуды. Подготовленную печень нарезают, пропускают через мясорубку. Из рисовой крупы варят рассыпчатую кашу на воде и охлаждают до 60-70 С. Очищенный и промытый репчатый лук мелко нарезают и припускают со сливочным маслом. Измельченную печень соединяют с рассыпчатой кашей, добавляют припущенный лук, яйца, соль, перемешивают. На смазанный противень выкладывают приготовленную массу, разравнивают, поверхность смазывают яйцом и запекают при температуре 220-250 С. При отпуске нарезают по 1 куску на порцию, поливают прокипячённым сливочным масло.

Макаронник с печенью

Технология приготовления: макаронные изделия варят в подсоленной воде, откидывают, охлаждают до температуры 75 С. Добавляют яйцо, перемешивают. Печень припускают, измельчают на мясорубке, добавляют припущенный репчатый лук. Подготовленные макароны делят на две равные части. Одну часть выкладывают на смазанный маслом и посыпанный сухарями противень, разравнивают. Выкладывают ровным слоем измельченную, смешанную с луком печень. Сверху выкладывают вторую часть макаронных изделий. Поверхность

изделия выравнивают, посыпают сухарями, сбрызгивают маслом и запекают, при отпуске макаронник разрезают одним куском на порцию, поливают прокипяченным сливочным маслом.



Полезные советы

Чтобы расти и интенсивно развиваться, детям необходимо постоянно восполнять запасы энергии. Нехватка любых пищевых веществ может вызвать задержку роста, физического и умственного развития, а также нарушение формирования костного скелета и зубов. В особенности это касается детей дошкольного возраста. Почему вопросы питания дошкольников являются такими важными?

Потому что, к сожалению, большинство заболеваний сегодня начинают формироваться именно в этом возрасте. Это хронические заболевания желудочно-кишечного тракта, такие как хронические гастродуодениты и даже язвенная болезнь.

Более того: именно нарушения в питании детей являются одной из основных причин и других хронических заболеваний у детей.

Рекомендуем приготовить

Филе трески, запеченная в сметанном соусе

Технология приготовления: филе трески разрезают на порционные куски, отваривают в течение 5-7 минут. Бульон сливают, процеживают и используют для приготовления соуса. Отварные куски филе выкладывают на смазанный растительным маслом противень, заливают сметанным соусом, посыпают тертым сыром и запекают до румяной корочки. Отпускают вместе с соусом, в котором запекалась рыба.

Приготовление соуса: Муку пассеруют на сливочном масле до светло-кремового цвета. Пассированную муку разводят рыбным бульоном, солят, проваривают при слабом кипении, процеживают, охлаждают.

Рыба (минтай или треска), запеченная с картофелем по-русски

Технология приготовления: порционные куски рыбного филе, посыпанные солью кладут на смазанный маслом противень, сверху укладывают равным слоем порезанный на кружочки или ломтики очищенный отварной картофель, заливают соусом, посыпают тертым сыром и запекают в жарочном шкафу при температуре 250 С-280 С до образования румяной корочки. Приготовление соуса: муку пассеруют на сливочном масле до светло-кремового цвета. Пассированную муку разводят водой, добавляют лук, солят, проваривают при слабом кипении, процеживают.

Пудинг из говядины

Технология приготовления: отварное мясо дважды пропускают через мясорубку, добавляют сливочное масло, молоко, желток яиц, соль соединяют со взбитыми белками, осторожно перемешивают, выкладывают в формы и парят на пару или на водяной бане 25-30 минут. Отпускают с прокипячённым сливочным маслом.

Рагу из овощей с мясом отварным (говядина)

Технология приготовления: Мясо варят куском не более 1,5 кг толщиной не более 8 см в течение 2-х часов. За 30 минут до конца варки кладут крупно разрезанные морковь и лук. Соль добавляют в конце варки из расчета 5 г на 1 кг мяса. Готовность мяса проверяют поварской иглой. В сварившееся мясо она входит легко, при этом выделяется бесцветный сок. Отварное мясо нарезают на мелкие кусочки, заливают бульоном, доводят до кипения и хранят в этом бульоне при температуре 70 С в закрытой посуде. Оставшийся от варки мяса бульон можно использовать для приготовления соуса. Нарезанный дольками или кубиками картофель слегка обжаривают, лук и перец пассеруют. Капусту цветную разбирают на чашечки отваривают. Картофель и овощи соединяют с соусом, тушат 10-15 минут. После этого добавляют сырые кабачки, очищенные от кожицы, вареную цветную капусту и продолжают тушить 15-20 минут. За 10-15 минут до готовности кладут консервированный зеленый горошек. При отпуске мясо отварное поливают прокипячённым маслом и гарнируют овощным рагу.

Растите здоровыми!

