Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад №103» г. Перми

Как организовать питание дома для детей старшего дошкольного возраста?

Обед

Подготовила воспитатель:

Прокашева Алёна Мударисовна

Одним из главных факторов здоровья ребёнка является организация питания не только в дошкольном учреждении, но и дома.

Правильное питание – это здоровье, бодрость детей. Поэтому вопрос о правильном питании занимает одно из важнейших мест в жизни каждого человека.

Правильное питание целиком и полностью зависит от родителей. В первую очередь необходимо помнить, что питание ребёнка целиком и полностью должно отличаться от рациона родителей.

Предлагаю вашему вниманию несколько вариантов рецептов для детского меню на обед.

**Сливочный суп с курицей**

****

**Продукты:**

Куриный окорок – 250 г.

Картофель – 120 г.

Морковь – 50 г.

Лук – 50 г.

Помидор – 30г.

Перец болгарский – 50г.

Макароны детские фигурные – 40г.

Сливки кондитерские – 100мл

Масло тыквенных семян – 5мл

Сухарики

Зелень

Перец (смесь перцев)

 Соль

**Как приготовить сливочный суп с курицей?**

1. Куриный окорок заливаем холодной водой, отвариваем, снимая пенку, затем разрезаем на кусочки.
2. В бульон добавляем нарезанные мелкими кубиками лук, перец, морковь и картофель.
3. Сразу добавляем часть зелени, чтобы она отдавала бульону витамины и аромат.
4. Добавляем макароны, солим и перчим.
5. Для сухариков нарезаем три ломтика батона кубиками, запекаем, поливаем маслом, в котором плавал чеснок, выдавленный через пресс. Присыпаем солью, перцем и паприкой молотой.
6. В тарелку наливаем суп, добавляем туда сливки, размешиваем, добавляем свежий помидор, курицу, сухарики, зелень, присыпаем свежемолотой смесью пяти перцев и льём примерно 1 ч.л. тыквенного сока.

**Детские рыбные палочки**



**Продукты:**

Филе рыбы (хек) – 400 г.

Яйцо ½ шт.

Лук репчатый -1/2 шт.

Батон – 50г.

Манка – 20 г.

Сухари молотые – 1/3 стакана

Соль

Растительное масло

**Как приготовить рыбные палочки?**

1. В филе рыбы, порезанное на мелкие кусочки, добавляем ½ яйца, мелко нарезанный лук, раскрошенный вчерашний батон. Взбиваем блендером.
2. Если масса получилась редкая, добавляем манку, если слишком густая, тогда сметану (1-2 ст. ложки).
3. Охлаждаем фарш 30 мин.
4. Формируем маленькие толстенькие палочки, обваливаем их в сухарях и жарим рыбные палочки на разогретом растительном масле с двух сторон.
5. Подавать рыбные палочки можно с картофелем.

**Тефтели с рисом и капустой, запеченые в духовке**

****

**Продукты:**

Фарш мясной - 500г.

Капуста белокочанная - 200г.

Рис (сырой)- 100г.

Яйцо - 1 шт.

Лук репчатый - 1 шт.

Морковь - 1 шт.

Сок томатный - 150 мл

Масло подсолнечное - 30 мл

Соль - по вкусу

Перец (черный, молотый) - по вкусу

Вода -300-400 мл

**Как приготовить тефтели с рисом и капустой, запечённые в духовке?**

1. Перед тем как приготовить тефтели с рисом и капустой, подготовьте все необходимые ингредиенты. Рис тщательно промойте, несколько раз меняя воду.
2. Лук и морковь почистите. Лук нарежьте маленькими кубиками. Морковь натрите на мелкой тёрке.
3. В сковороде на сильном огне разогрейте подсолнечное масло. Обжарьте лук и морковь в течение 3-5 минут. Снимите сковороду с плиты.
4. Мясной фарш переложите в миску.
5. Белокочанную капусту тонко нашинкуйте.
6. В миску с фаршем добавьте сырой рис и капусту.
7. Туда же добавьте 2/3 зажарки.
8. Вбейте в фарш яйцо, всыпьте соль и чёрный молотый перец.
9. Перемешайте фарш руками.
10. Смоченными в воде руками сформируйте круглые тефтели из фарша (у меня получилось 10 штук) и выложите их в форму для запекания.
11. В сковороду к оставшейся зажарке влейте томатный сок.
12. Перемешайте всё и дайте соусу закипеть.
13. Тефтели залейте томатным соусом.
14. Воду вскипятите и слегка посолите. Влейте слегка подсоленный кипяток в форму, чтобы он только покрывал тефтели.
15. Накройте форму с тефтелями в томатном соусе фольгой. Поставьте тефтели в духовку, предварительно разогретую до 180 градусов, на 50-60 минут.
16. Запечённые тефтели-ёжики готовы. Тефтели с рисом и капустой получаются сытными и вкусными, в сложном гарнире не нуждаются, разве что салат из свежих овощей и зелени будет уместен.

**Суп с овощами**

****

**Продукты:**

Куриный суповой набор

Картофель - 400г.

Свекла - 1 шт.

Горошек зелёный - 150 гр.

Фасоль стручковая - 150г.

Морковь - 1шт.

Лук - 1 шт.

Шампиньоны - 250 г.

Укроп - 1 пучок

Соль -по вкусу

Перец чёрный, молотый - по вкусу

**Как приготовить суп с овощами?**

1. Вам понадобится кастрюля на 2,5 литра. Заливаем в нее 1,5 литра воды. Ставим на огонь, кладем куриный суп-набор и лук. Доводим до кипения, удаляем накипь, варим курочку 10 минут.

Режем картофель кубиком и отправляем в кастрюлю, доводим до кипения, варим 10 минут.

2. Режем свеклу мелким кубиком, отправляем в суп, доводим до кипения, варим 10 минут.

3. Вынимаем куриный суп-набор (остудить), удаляем луковицу, солим и перчим суп по вкусу.

Режем морковь мелким кубиком, отправляем в суп, доводим до кипения, варим 5 минут.

4. Режем шампиньоны пластинками.

5. Отделяем мясо от костей и отправляем в кастрюлю вместе с грибами, доводим до кипения, варим 5 минут.

6. Засыпаем в суп спаржевую фасоль, горошек, доводим до кипения, варим суп из овощей 2 минуты. Выключаем огонь, засыпаем суп рубленым укропом.

7. Крышкой накрывать не нужно, дайте супу настояться 5 минут, наливайте в тарелочки, а после накроете крышкой.

Суп из овощей с курицей и грибами готов. **Приятного аппетита!**

 Конечно же, нельзя забывать и о напитках. Ребёнку можно предложить чай, компот, кисель, отвары ягод. Однако, необходимо контролировать состав напитков, особенно сахар. Для дошкольника дневная норма составляет 50 гр.

В заключении хочется сказать, что необходимо сокращать количество жирных, острых, жареных продуктов, в пользу овощей, фруктов.

