

Примерное недельное меню для ребенка дошкольника

Дни неде ли	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье
завтрак	Каша пшённая; Хлеб с маслом и сыром; чай с сахаром	Молочная каша 5 злаков; яйцо отварное; какао с молоком и сахаром	Каша молочная рисовая; бутерброд с маслом и сыром; чай с сахаром	Сырники 3 – 4 штуки; каша манная; какао с молоком и сахаром	Каша овсяная на молоке; бутерброд с сыром; яйцо отварное; чай с сахаром	Блинчики с творогом 1 – 2 штуки; каша молочная геркулесовая; хлеб с сыром и маслом; какао с молоком и сахаром	Лапша молочная; хлеб с сыром и маслом; чай с сахаром
обед	Суп куриный с вермишелью; картофельное пюре; отварная куриная грудка; салат из капусты со свежим огурцом; хлеб; кисель	Суп свекольник; гречневая каша с тефтелей и томатной подливой; салат из моркови; хлеб; компот из сухофруктов	Суп рассольник; капуста тушёная с говядиной; винегрет; хлеб; кисель	Борщ; вареники с картофелем; салат из свежих овощей с растительным маслом; хлеб; компот из сухофруктов	Картофель тушёный с куриной грудкой; рагу овощное; огурец свежий; хлеб; компот из ягод	Суп с вермишелью на говяжьём бульоне; салат из свежих овощей; плов с курицей; чай с сахаром; хлеб	Щи из свежей капусты; свекольный салат; картофельное пюре с котлетой; компот из сухофруктов; хлеб
полдник	Булочка; сладкий чай; яблоко	Печенье овсяное; сок яблочный; апельсин	Ватрушка с творогом; кефир	Запеканка творожная с подливой; яблоко или банан	Блины с повидлом 2 – 4 штуки; чай с сахаром; груша	Ряженка; печенье; банан	Сок морковный; булочка с маком; яблоко
ужин	Каша гречневая с тефтелей; хлеб; сок фруктовый или овощной	Запеканка творожная; хлеб отрубной; чай с сахаром и молоком	Картофельные оладьи с сметанным соусом; какао напиток с сахаром	Каша рисовая с рыбной котлетой; хлеб; молоко	Овощное рагу; отварное мясо; хлеб; сок фруктовый	Каша гречневая с гуляшом из куриной грудки; тёртая свёкла; хлеб; молоко.	Рыба отварная; тёртая морковь; каша пшённая; хлеб; молоко

Мама должна помнить, что для ребёнка важно не только содержимое тарелки, но и оформление блюд. Украсьте, предложенное ребёнку блюдо веточкой зелени. Юный гурман обязательно оценит вашу смекалку. Удивите малыша: выложите овощной салат в виде животного. Восторгу ребёнка не будет предела! Главное, чтобы блюда для школьника, были приготовлены с любовью и маминой теплотой. Ну и, конечно, не забывайте о пользе и калорийности пищи.



Режим дня и примерное недельное меню

Значение режима дня в жизни дошкольника

Большое значение для здоровья и физического развития детей имеет режим дня. Постоянное время для еды, сна, прогулок, игр и занятий – обязательное условие правильного воспитания ребенка.

Режим дня	
7.00 - 7.30	подъем
7.30 - 8.00	завтрак
8.00 - 10.00	игры, прогулка
10.00 - 10.15	2 завтрак
10.15 - 12.00	игры, занятия
12.00 - 12.30	обед
12.30 - 13.00	подготовка ко сну
13.00 - 15.00	дневной сон
15.00 - 15.30	подъем
15.30 - 15.45	полдник
15.45 - 17.00	игры, прогулка
17.00 - 17.30	ужин
17.30 - 20.00	игры, прогулка
20.00 - 21.00	подготовка ко сну, сон