

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение – детский сад №153**

**620042, Свердловская область, г. Екатеринбург, ул. Ломоносова, 75 +7(343)22-33-401**

## **Примерное меню на неделю для ребенка 4-5 лет**

### **Советы диетолога**



**Подготовила воспитатель  
Ваулина Светлана Юрьевна**

Здоровое питание ребенка в возрасте 4-5 лет должно строиться на принципе разнообразия и сбалансированности. Кроме того, необходимо учитывать возрастные особенности функционирования желудочно-кишечного тракта ребенка.

Здоровое питание ребенка, по мнению консультанта Татьяны Клец, врача-педиатра высшей категории, кандидата медицинских наук, детского диетолога, должно учитывать и размер порции, приемлемый для ребенка в этом возрасте.

Разовый объем порции для ребенка в возрасте 4-5 лет составляет 450-500 г (с учетом напитка), способ приготовления должен оставаться щадящим (отварные, запеченные, тушеные блюда), однако 1-2 раза в неделю можно включать блюда, приготовленные с помощью обжаривания. Не рекомендуются жирные сорта мяса, острые приправы и соусы (кетчуп, майонез, горчица и т.п.).



Следует избегать также продуктов, содержащих в своем составе искусственные добавки (красители, ароматизаторы, консерванты и т.п.), а также не злоупотреблять аллергизирующими продуктами (шоколад, какао, цитрусовые).

Незаменимыми в рационе малышей являются: молоко и молочные продукты, мясо, рыба, яйца. Время приема пищи (завтрак, обед, полдник, ужин) должно быть постоянным, отклонения по времени не должно превышать 30 мин.

Итак, примерный недельный рацион питания:

## ПОНЕДЕЛЬНИК

Завтрак: Каша овсяная молочная 200 г  
Булка с маслом и сыром 30/5/30 Какао с  
молоком 200 г

Обед: Салат (по сезону) 50 г Борщ со  
сметаной 150 г Плов с мясом 100 г  
Отвар шиповника 150 г Хлеб ржаной 30  
г Полдник: Творожная запеканка 200 г  
Мед 30 г Кефир 200 г Печенье галетное  
30 г

Ужин Овощное рагу 200 г Куриный  
биток 100 г Клюквенный морс 150 г



## ВТОРНИК

Завтрак: Каша рисовая молочная 200 г  
Омлет из перепелиных яиц 100 г Молоко  
100г Булка с маслом и сыром 30/5/30 г

Обед: Икра кабачковая 40 г Суп  
гречневый с мясом 150 г Картофель  
отварной с маслом 100 г Рыба жареная 60  
г Хлеб ржаной 30 г Компот 100 г

Полдник: Йогурт натуральный 200 г  
Булочка с вареньем 30/30 г Фрукты  
(яблоки, бананы) 200 г

Ужин: «Ленивые» вареники со сметаной  
250 г Чай с молоком 150 г Фрукты  
консервированные (персики) 100 г



## СРЕДА

Завтрак: Вермишель «по-флотски» 200 г  
Кисель фруктово-ягодный 150 г Фрукты  
100 г

Обед: Салат (по сезону) 50 г Суп овощной  
с мясом 150 г Каша перловая 100 г Мясная  
тефтеля 70 г Фруктовый сок 100 г Хлеб  
ржаной 30 г

Полдник: Йогурт натуральный 200 г Кекс с  
изюмом 100 г

Ужин: Налисники с творогом 200 г  
Варенье 30 г Чай с молоком 200 г

## ЧЕТВЕРГ

Завтрак: Каша гречневая с молоком 200 г  
Пряники 50 г Какао с молоком 150 г  
Фрукты 100 г

Обед: Салат (по сезону) 50 г Рассольник со сметаной 150 г Тушеный картофель 100 г  
Рыбная котлета 60 г Компот фруктово-ягодный 100 г Хлеб ржаной 30 г

Полдник: Сырники со сметаной 200 г  
Молоко 100 г Печенье песочное 30 г  
Фрукты 100 г

Ужин: Отарная вермишель 200 г Салат овощной 100 г Яйцо отварное 1 шт. Чай с молоком 150 г



## ПЯТНИЦА

Завтрак: Оладьи с яблоками, повидло 200/30 г Фрукты 100 г Молоко 150 г

Обед: Салат (по сезону) 50 г Суп куриный с лапшой 150 г Рис отварной 100 г Язык отварной 80 г Компот из фруктов 100 г

Полдник: Творог со сметаной, варенье 200/30 г Сок фруктовый 150 г Печенье песочное 30 г

Ужин: Голубцы с мясом 200 г Салат овощной 50 г Чай с молоком 150 г Фрукты 100г

## СУББОТА

Завтрак: Каша молочная пшенная 200 г  
Яйцо отварное 1 шт Фрукты 60 г Молоко  
200 г

Обед: Салат (по сезону) 50 г Суп  
гороховый, гренки с чесноком 150/30 г  
Каша гречневая с маслом 100 г Паровая  
котлета 70 г Сок фруктово-ягодный 100 г

Полдник: Йогурт 200 г Фрукты 150 г  
Булочка сдобная 30 г

Ужин: Овощное рагу, печень 150/100 г  
Сыр твердый 50 г Молоко 150 г



## ВОСКРЕСЕНЬЕ

Завтрак Каша молочная перловая 200 г  
Омлет 50 г Молоко 150 г Фрукты 100 г

Обед Салат (по сезону) 50 г Суп  
фасолевый 150 г Рис отварной 80 г Рыба  
запеченная с лимоном 60 г Сок фруктово-  
ягодный 100 г

Полдник Молоко 200 г Печенье песочное  
30 г

Ужин Сырники со сметаной, варенье  
150/30 г Фрукты 100 г Чай с молоком 150  
г