



МЕНЮ

В ДЕТСКОМ САДУ

№ п/п	№	Наименование	Единица измерения	Количество
1	1	Пшеница	кг	100
2	2	Мука	кг	100
3	3	Сахар	кг	100
4	4	Молоко	кг	100
5	5	Масло	кг	100
6	6	Яйца	шт	100
7	7	Сметана	кг	100
8	8	Сливки	кг	100
9	9	Сыр	кг	100
10	10	Хлеб	кг	100
11	11	Макаронные изделия	кг	100
12	12	Овощи	кг	100
13	13	Фрукты	кг	100
14	14	Зелень	кг	100
15	15	Специи	кг	100

№ п/п	№	Наименование	Единица измерения	Количество
1	1	Пшеница	кг	100
2	2	Мука	кг	100
3	3	Сахар	кг	100
4	4	Молоко	кг	100
5	5	Масло	кг	100
6	6	Яйца	шт	100
7	7	Сметана	кг	100
8	8	Сливки	кг	100
9	9	Сыр	кг	100
10	10	Хлеб	кг	100
11	11	Макаронные изделия	кг	100
12	12	Овощи	кг	100
13	13	Фрукты	кг	100
14	14	Зелень	кг	100
15	15	Специи	кг	100

ПИТАНИЕ В ДЕТСКОМ САДУ

Питание в детском саду должно быть полноценным, разнообразным и сбалансированным. Оно должно обеспечивать организм ребенка всеми необходимыми питательными веществами, витаминами и минеральными солями. Питание должно быть регулярным и соответствовать возрасту ребенка.

РЕЖИМ ПИТАНИЯ

- Завтрак должен быть легким, но сытным.
- Обед должен быть самым丰盛ым приемом пищи.
- Ужин должен быть легким и нежирным.

ПИТАНИЕ

В ДЕТСКОМ САДУ

1. Витамины в продуктах питания

2. Как правильно выбирать продукты

3. Польза фруктов и овощей

4. Почему важно пить воду

5. Как избежать аллергии

6. Польза кисломолочных продуктов

7. Почему важно есть рыбу

8. Как правильно готовить пищу

9. Почему важно есть злаки

10. Как избежать ожирения



МЕНЮ

В ДЕТСКОМ САДУ

МЕНЮ
Сад № 10 часов

№ п/п	№ блюда	Наименование блюда	Возраст	Калорийность блюда		Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г	Витамины, мг
				на 100 г	на порцию				
Завтрак									
1	1	Пшеница	1-2	100	100	10	10	10	10
2	2	Молоко	1-2	100	100	10	10	10	10
3	3	Хлеб	1-2	100	100	10	10	10	10
Обед									
4	4	Суп	1-2	100	100	10	10	10	10
5	5	Мясо	1-2	100	100	10	10	10	10
6	6	Овощи	1-2	100	100	10	10	10	10
Ужин									
7	7	Молоко	1-2	100	100	10	10	10	10
8	8	Хлеб	1-2	100	100	10	10	10	10

МЕНЮ
Сад № 10 часов

№ п/п	№ блюда	Наименование блюда	Возраст	Калорийность блюда		Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г	Витамины, мг
				на 100 г	на порцию				
Завтрак									
1	1	Пшеница	1-2	100	100	10	10	10	10
2	2	Молоко	1-2	100	100	10	10	10	10
3	3	Хлеб	1-2	100	100	10	10	10	10
Обед									
4	4	Суп	1-2	100	100	10	10	10	10
5	5	Мясо	1-2	100	100	10	10	10	10
6	6	Овощи	1-2	100	100	10	10	10	10
Ужин									
7	7	Молоко	1-2	100	100	10	10	10	10
8	8	Хлеб	1-2	100	100	10	10	10	10

МЕНЮ
Сад № 10 часов

№ п/п	№ блюда	Наименование блюда	Возраст	Калорийность блюда		Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г	Витамины, мг
				на 100 г	на порцию				
Завтрак									
1	1	Пшеница	1-2	100	100	10	10	10	10
2	2	Молоко	1-2	100	100	10	10	10	10
3	3	Хлеб	1-2	100	100	10	10	10	10
Обед									
4	4	Суп	1-2	100	100	10	10	10	10
5	5	Мясо	1-2	100	100	10	10	10	10
6	6	Овощи	1-2	100	100	10	10	10	10
Ужин									
7	7	Молоко	1-2	100	100	10	10	10	10
8	8	Хлеб	1-2	100	100	10	10	10	10

ПРАВИЛА В ДЕТСКОМ САДУ

Дети должны соблюдать правила поведения в детском саду. Они должны быть вежливыми, послушными, аккуратными и чистыми. Дети должны соблюдать правила безопасности, не играть с огнем, не трогать электрические приборы, не выходить из сада без разрешения воспитателя.

УЧИТЕЛЯ, РОДИТЕЛИ

Учителя должны соблюдать правила поведения в детском саду. Они должны быть вежливыми, справедливыми, терпеливыми и ответственными. Родители должны соблюдать правила поведения в детском саду. Они должны быть вежливыми, сотрудничающими и ответственными.

МЕНЮ
14 сентября 2021 г.
Сад № 10 часов

№ п/п	№ блюда	Наименование блюда	Возраст	Калорийность блюда		Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г	Витамины, мг
				на 100 г	на порцию				
Завтрак									
1	1	Пшеница	1-2	100	100	10	10	10	10
2	2	Молоко	1-2	100	100	10	10	10	10
3	3	Хлеб	1-2	100	100	10	10	10	10
Обед									
4	4	Суп	1-2	100	100	10	10	10	10
5	5	Мясо	1-2	100	100	10	10	10	10
6	6	Овощи	1-2	100	100	10	10	10	10
Ужин									
7	7	Молоко	1-2	100	100	10	10	10	10
8	8	Хлеб	1-2	100	100	10	10	10	10

МЕНЮ
14 сентября 2021 г.
Сад № 10 часов

№ п/п	№ блюда	Наименование блюда	Возраст	Калорийность блюда		Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г	Витамины, мг
				на 100 г	на порцию				
Завтрак									
1	1	Пшеница	1-2	100	100	10	10	10	10
2	2	Молоко	1-2	100	100	10	10	10	10
3	3	Хлеб	1-2	100	100	10	10	10	10
Обед									
4	4	Суп	1-2	100	100	10	10	10	10
5	5	Мясо	1-2	100	100	10	10	10	10
6	6	Овощи	1-2	100	100	10	10	10	10
Ужин									
7	7	Молоко	1-2	100	100	10	10	10	10
8	8	Хлеб	1-2	100	100	10	10	10	10

МЕНЮ
14 сентября 2021 г.
Сад № 10 часов

№ п/п	№ блюда	Наименование блюда	Возраст	Калорийность блюда		Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г	Витамины, мг
				на 100 г	на порцию				
Завтрак									
1	1	Пшеница	1-2	100	100	10	10	10	10
2	2	Молоко	1-2	100	100	10	10	10	10
3	3	Хлеб	1-2	100	100	10	10	10	10
Обед									
4	4	Суп	1-2	100	100	10	10	10	10
5	5	Мясо	1-2	100	100	10	10	10	10
6	6	Овощи	1-2	100	100	10	10	10	10
Ужин									
7	7	Молоко	1-2	100	100	10	10	10	10
8	8	Хлеб	1-2	100	100	10	10	10	10



ПИТАНИЕ

В ДЕТСКОМ САДУ



ЧТО ТАКОЕ ПИТАНИЕ?

Питание – это процесс приема пищи организмом человека. Оно обеспечивает организм энергией и веществами, необходимыми для его жизнедеятельности. Питание должно быть сбалансированным, то есть содержать все необходимые для организма вещества в нужном количестве.

ВИТАМИНЫ ВСЕМ НУЖНЫ, ВИТАМИНЫ ВСЕМ ВАЖНЫ

Витамины – это органические вещества, которые необходимы для нормального функционирования организма. Они участвуют в обмене веществ, регулируют работу органов и систем. Недостаток витаминов может привести к различным заболеваниям.

АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ

Чтобы оставаться здоровым, быть здоровым, не болеть, двигаться и играть – это значит – жить. Надо соблюдать простые правила здоровья! И тогда ты всегда будешь здоровым!

ПРАВИЛЬНО ПИТАНИЕ

Правильное питание – это основа здоровья. Оно должно быть регулярным и разнообразным. Важно соблюдать режим питания, есть небольшими порциями и не переедать. Также важно пить достаточно воды.

СОН И АКТИВНОСТЬ

Сон и активность – важные факторы здоровья. Достаточный сон помогает организму восстановиться и укрепить иммунитет. Активная жизнь способствует хорошему аппетиту и здоровому сну.

ПЕРВОКЛАССНЫЙ ПИЩЕ

В первом классе дети начинают учиться в школе. Важно обеспечить им правильное питание, чтобы они были здоровыми и активными. Школьное питание должно быть разнообразным и полезным.

ПРАВИЛЬНО ПИТАНИЕ В ШКОЛЕ

Правильное питание в школе – залог здоровья и успеваемости. Дети должны получать полноценное питание в школе и дома. Важно соблюдать гигиену при приеме пищи.

ПРАВИЛЬНО ПИТАНИЕ

Правильное питание – это основа здоровья. Оно должно быть регулярным и разнообразным. Важно соблюдать режим питания, есть небольшими порциями и не переедать. Также важно пить достаточно воды.

ОБРАТИТЕ
ВНИМАНИЕ

ПИТАНИЕ
В ДЕТСКОМ САДУ

Ю

ИНФОРМАЦИОННО-ДЕЛОВЕ ОСНАЩЕНИЕ

ДОУ

ФГОС

ПИТАНИЕ РЕБЕНКА И ЕГО ЗДОРОВЬЕ.
СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ

ДОУ

ФГОС

ДОУ