

День 4-й

Обед

1. Огурец свежий кусочком

Овощи являются раздражителем, благодаря большому содержанию клетчатки они в несколько раз увеличивает перистальтику кишечника. Пища не застаивается, пищеварительные процессы происходят равномерно и быстро. Содержат витамины, клетчатку, минеральные вещества, пектин, органические кислоты. Любой из них можно есть сам по себе, без дополнения. Овощи отлично сочетаются со всеми другими продуктами, они подходят для гарнира к мясу, рыбе, крупам. Овощи не только способствуют переработке этих продуктов в желудке, но и помогают полностью их усвоить.

2. Борщ «Волынский» со сметаной с говядиной

Суп способствует активному выделению желудочного сока и подготавливает организм к процессу пищеварения. Суп восстанавливает баланс жидкости, помогает усвоиться другим блюдам, а в холодное время года отлично согревает. Кроме того — это объемная пища: мы быстро насыщаемся, получая при этом минимум калорий. Яркий, насыщенный цвет борща привлекает детей, способствует возбуждению аппетита.

3. Рыба жареная

Рыба содержит большое количество фосфора, полезного для костей и мозга. Мясо рыбы богато Омега-3 жирными кислотами, которые положительно влияют на развитие нервной системы детей. Именно быстрое развитие нервных клеток дает мощный толчок к увеличению активности работы головного мозга и быстрому обучению. Кроме того, рыбе содержатся витамины А и D, которые жизненно необходимы детям для профилактики рахита, укрепления костной системы и хорошего зрения.

Обжарка рыбы производится в пароконвектомате, без добавления масла. Такая обработка позволяет сохранить все ценные качества рыбы.

4. Картофельное пюре

Картофельное пюре рекомендуется для диетического и детского питания. Его полезные качества кроются в химическом составе продукта, в котором есть множество биологически активных компонентов, необходимых для организма человека. Растительные волокна выводят токсины, оказывают стимулирующее действие на работу органов пищеварения и желудочно-кишечного тракта. Картофель богат: йодом бором фосфором железом магнием кальцием натрием марганцем цинком. Картофельное пюре является наиболее популярным гарниром у детей. Его нежная, пюреобразная консистенция легко переваривается, не травмируя стенки желудочно-кишечного тракта. Недаром пюре используется в детском, диетическом и лечебном питании.

5. Фруктовый сок

Соки являются источником витаминов, больше всего в них содержится витамина С, каротина, никотиновой кислоты, витамин В1 и многих других. Поэтому рекомендуется регулярное потребление соков для повышения иммунитета, стимуляции обмена веществ в организме, для укрепления организма при стрессовых ситуациях.

Содержащиеся в соках органические кислоты (лимонная, яблочная и другие), способствуют улучшению деятельности пищеварительного тракта и тем самым способствуют лучшему перевариванию и усвоению организмом “тяжёлой” пищи (мясо, грибы и др.). Мякоть плодов состоит из клетчатки, пектиновых веществ улучшающих перистальтику кишечника.

Таким образом, данный обед способствует удовлетворению потребности детского организма в необходимых микроэлементах, витаминах, энергии. Способ приготовления всех блюд соответствует требованиям санитарных требований и принципам щадящего питания.

День 6-й

1. Салат «Свеколка»

Польза вареной свеклы обусловлена более щадящим действием для желудка и организма. Тем более научно доказано, что вареная свекла способна сохранять свои первоначальные свойства и необходимые элементы даже под воздействием высоких температур. Так же свекла это- прекрасное средство от малокровия и пониженного гемоглобина, помогает при гипертонии и при любых сбоях сердечно-сосудистой системы, очищает кровь, печень, почки и желчный пузырь, стимулирует кровообращение, укрепляет иммунитет

Чернослив – натуральный источник такого природного элемента как железо. В сухом виде этот продукт не теряет своих полезных свойств и витаминов, поэтому употребляя чернослив, дети получают пектин, клетчатку, витамины Р, С, В и А, а также минералы в виде железа, фосфора, калия и магния.

Таким образом, данный салат является «витаминной бомбой», а его приятный, сладковатый вкус, яркий цвет очень нравится детям.

2. Суп картофельный с фрикадельками

Суп способствует активному выделению желудочного сока и подготавливает организм к процессу пищеварения. Суп восстанавливает баланс жидкости, помогает усвоиться другим блюдам, а в холодное время года отлично согревает. Кроме того — это объемная пища: мы быстро насыщаемся, получая при этом минимум калорий.

3. Котлеты из птицы

Надо сказать, что кроме замечательного вкуса, мясо птицы еще и очень полезно. В нем много протеина, витаминов (в частности, группы В), минеральных веществ, таких как калий, фосфор, железо. Именно поэтому мясо птицы необходимо использовать в рационе как взрослых, так и детей. Куриное мясо является очень важным продуктом питания. Он обладает множеством полезных свойств, главным из которых является большое количество белка. А белок по праву принято считать «строительным материалом» всех живых организмов. По составу белка, мясо птицы превосходит свинину и говядину. Так же оно содержит большое количество аминокислот витамина А и В. Большим плюсом является высокая усваиваемость мяса организмом человека. Это происходит за счет жирных кислот, которые защищают наш организм от ишемической болезни сердца, инфаркта и инсульта, кроме того поддерживается нормальный обмен веществ. Витамин В2, находящийся в курином филе, благоприятно влияет на работу центральной нервной системы.

4. Рагу овощное

Рагу, приготовленное из овощей, является не только вкусным, но и полезным блюдом, в первую очередь, для желудка и кишечника. Данное блюдо легко усваивается организмом. Сами по себе овощи благотворно влияют на наш организм, поставляя необходимые ему витамины, пищевые волокна, органические кислоты и минеральные вещества, такие как калий, фосфор, магний, железо и др. Кроме того, низкая калорийность рагу позволяет применять его для лечебного питания людей, страдающих лишним весом и ожирением. Овощное рагу прекрасно сочетается с мясными блюдами.

5. Компот свежих яблок

Многие хозяйки согласятся, что яблочный компот является одним из самых популярных видов домашней консервации. Стоит отметить, что яблочный компот обладает не только прекрасными вкусовыми характеристиками, но и витаминно-минеральным составом. Польза яблочного компота заключается в содержании в составе напитка таких элементов как магний, калий, железо, фосфор и кальций. Также, компот из свежих яблок является гипоаллергенным блюдом, хорошо утоляет жажду.