**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА С ОБОСНОВАНИЕ ВЫБОРА БЛЮД.**

7 день 12-дневного меню, понедельник.

Обед.

На обед детям предложены следующие блюда:

1. Горошек зеленый консервированный
2. Борщ Сибирский со сметаной
3. Рыба под сырной корочкой
4. Картофель запеченный
5. Напиток из свежезамороженных плодов и ягод
6. Булка Сухоложская Витаминизированная (пшеничный хлеб)
7. Хлеб ржаной с отрубями

Горошек зеленый консервированный.

Консервированный зеленый горошек ценится за нежный и мягкий вкус, а также пользу. Даже в консервированном виде зеленый горошек содержит много грубых пищевых волокон, улучшающих пищеварение, легкоусвояемый растительный белок (который практически не уступает белку животного происхождения), витамины В1, В2 и С, минеральные вещества, особенно железо, цинк, селен и калий. Является отличным дополнением к горячему блюду.

Борщ Сибирский со сметаной.

Борщ хорошо насыщает и радует приятным вкусом, но это далеко не единственные его достоинства. Польза заключается в том, что этот суп бережно очищает кишечник и улучшает микрофлору за счет высокого содержания растительной клетчатки; насыщает организм ценными минералами и витаминами, повышает уровень гемоглобина и не позволяет развиться авитаминозу; поставляет в организм большое количество аминокислот, необходимых для построения мышечной ткани, в этом заключается особенная польза борща для детей.

Рыба под сырной корочкой.

Рыба –это диетический продукт, необходимый в рационе детского питания. Рыба содержит белки, полиненасыщенные жирные кислоты (ПНЖК), аминокислоты, липиды, рыбий жир, йод, минеральные вещества. Сыр, благодаря высокому содержанию белка, помогает повысить иммунитет, служит строительным материалом для мышц, стимулирует рост, содержит большое количество кальция, который укрепляет кости, защищает от кариеса, и поэтому его важно включать в рацион детского питания. Запеченная рыба с сыром - это ароматное, аппетитное, вкусное, полезное блюдо.

Картофель запеченный.

Картофель – сытный и вкусный гарнир к рыбе. За счет витамина С оказывает благоприятное воздействие на костную и суставную ткани, защищает от преждевременного износа и повреждений кровеносные сосуды. Благодаря витамину В способствует нормализации обмена веществ, принимает участие в процессе белкового синтеза, восстанавливает гормональный фон и очищает организм от токсических веществ.

Напиток из свежезамороженных плодов и ягод.

Для приготовления этого напитка использованы плоды и ягоды шоковой заморозки. Шоковая заморозка сохраняет во фруктах более 90 % витаминов и микроэлементов,  в потоке холода остаются целыми растительные волокна и клетки -  ягоды и фрукты полностью сохраняют свой свежий яркий аромат и насыщенный вкус.

Булка Сухоложская Витаминизированная (пшеничный хлеб) – хлеб, изготавливаемый в каждой столовой с добавлением витаминно-минерального комплекса «Валетек – 8»( рекомендуется для обогащения хлеба с целью профилактики витамино-железодефицитной анемии, профилактике рахита у детей).

Хлеб ржаной с отрубями - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой с добавлением витаминно-минерального комплекса «Валетек – 8» и отрубей. В отрубях содержится уникальный набор полезных компонентов и пищевых волокон, которые улучшают работу организма в целом благодаря содержанию клетчатки, витаминов и полезных минералов в составе.

Обед — это важнейший приём пищи за день. Меню обеда разработано с учетом требуемого для детей поступления калорийности, белков, жиров, углеводов, витаминов и микроэлементов, необходимых для их нормального роста и развития. В меню включены блюда, технология приготовления которых обеспечивает сохранение вкусовых качеств, пищевой и биологической ценности продуктов и предусматривает использование щадящих методов кулинарной обработки. Благодаря тщательному подбору блюд, дети получают вкусный, полезный, полноценный обед.