

ФБУН «Федеральный научный центр медико-профилактических технологий
управления рисками здоровью населения»
ФГБОУ ВО «Пермский государственный медицинский университет
им. академика Е.А. Вагнера» МЗ РФ
ГБОУ ДПО «Новокузнецкий государственный институт усовершенствования
врачей» МЗ РФ
Казахский национальный медицинский университет им. С.Д. Асфендиярова
МЗ Республика Казахстан

«УТВЕРЖДЕНО»

Президиум РОШУМЗ

Протокол № 25

от 23 сентября 2016 г.

Председатель
Общества,
член-корр. РАН



В.Р. Кучма

СОЦИАЛЬНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ ПО ОПТИМИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Издание официальное

Пермь - 2016

УДК 613.22
ББК 51.28 + 51.23
С 692

Социально-профилактические мероприятия по оптимизации питания детей дошкольного возраста: Методические рекомендации. — Пермь, 2016. — 72 с.

Методические рекомендации разработаны авторским коллективом:

Зайцева Н.В., д.м.н., профессор, академик РАН (ФБУН «ФНЦ медико-профилактических технологий управления рисками здоровью населения»)

Первалов А.Я., д.м.н., профессор (ФГБОУ ВО Пермский государственный медицинский университет им. академика Е.А. Вагнера);

Танешкина Н.В., к.м.н., доцент (ГБОУ ДПО Новокузнецкий государственный институт усовершенствования врачей);

Лир Д.Н., к.м.н., ассистент (ФГБОУ ВО Пермский государственный медицинский университет им. академика Е.А. Вагнера);

Суслина О.А., к.м.н., доцент (ФГБОУ ВО Пермский государственный медицинский университет им. академика Е.А. Вагнера);

Анамбаева А.И., к.м.н., доцент (Казахский национальный медицинский университет им. С.Д. Асфендиярова).

В методических рекомендациях представлены мероприятия оптимизации питания детей дошкольного возраста, алгоритм формирования рациона питания детей в дошкольных учреждениях и методика оценки эффективности рационов, предназначенных для организации питания, а также рекомендации по формированию пищевых навыков (пищевого поведения). Методические рекомендации включают рацион примерного 10-дневного меню в сочетании с расчетами по расходу продуктов питания.

Методические рекомендации предназначены для юридических лиц и индивидуальных предпринимателей, осуществляющих организацию питания в детских дошкольных учреждениях, медицинских работников учреждений (врачей-педиатров, врачей-диетологов), специалистов управлений Роспотребнадзора, врачей ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии» и других специалистов, участвующих в организации питания детей дошкольного возраста, специалистов органов и учреждений, на которых возложен контроль за организацией питания.

Утверждены решением заседания Президиума Всероссийского Общества развития школьной и Университетской медицины и здоровья 23 сентября 2016 г. (Протокол № 25), Москва

ISBN - 978-5-91797-236-7

© ЗАО «Уральский региональный центр питания»

ОГЛАВЛЕНИЕ

Стр.

1.	Введение.....	5
2.	Состояние проблемы.....	5
3.	Структурно-функциональная модель оптимизации питания детей.....	9
4.	Научное обоснование формирования рационов питания в ДООУ.....	11
4.1.	Общие принципы формирования рационов питания в ДООУ.....	11
4.2.	Алгоритм составления рационов питания в ДООУ.....	25
4.3.	Методика оценки эффективности используемых рационов.....	30
4.4.	Алгоритм контроля за организацией питания в ДООУ.....	32
5.	Формирование навыков здорового питания у детей дошкольного возраста.....	40

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1.	Определения понятий, применяемых в методических рекомендациях (справочное).....	42
Приложение 2.	Рекомендуемый ассортимент основных пищевых продуктов для использования в питании детей в дошкольных организациях.....	47
Приложение 3.	Рекомендуемые суточные наборы продуктов для организации питания детей в дошкольных образовательных организациях.....	50
Приложение 4.	Пищевые продукты, которые не допускается использовать в питании детей.....	51
Приложение 5.	Инструкция по использованию концентратов поливитаминных напитков для профилактики полигиповитаминозов.....	53
Приложение 6.	Примерное меню (образец оформления).....	57
Приложение 7.	Технологическая карта (образец оформления).....	58
Приложение 8.	Распределение блюд по количеству затрат основного компонента.....	59
Приложение 9.	Матрица примерного 10-дневного меню для детей дошкольного возраста (3-7 лет).....	62
Приложение 10.	Таблицы замены продуктов по белкам и углеводам, с учетом их пищевой ценности, нормы взаимозаменяемости продуктов при приготовлении блюд.....	64
Приложение 11.	Памятка для родителей «Домашнее питание дошкольника».....	69

1. ВВЕДЕНИЕ

Здоровье детей - основная жизненная ценность. Вместе с тем, здоровье детского населения в настоящее время вызывает тревогу, как среди специалистов, так и родительской общественности. По данным Научного центра здоровья детей РАМН в настоящее время не более 2-15% детей можно признать здоровыми. В динамике наблюдения у детей всех возрастных групп отмечается преимущественный рост хронической патологии и является медико-социальной проблемой.

Одним из важнейших факторов сохранения здоровья детей (или профилактических факторов), улучшения демографической ситуации является совершенствование системы питания. Полноценное и сбалансированное питание в детском возрасте способствует профилактике алиментарно-зависимых заболеваний, повышению выносливости и успеваемости, создает условия для физического и интеллектуального развития воспитанников, увеличивает адаптационные возможности организма, оказывает существенное влияние на формирование и состояние здоровья человека на протяжении всей последующей жизни.

Обеспечение питанием детей дошкольного возраста осуществляется преимущественно в организованных коллективах и семье. Однако в системе дошкольного питания накопились проблемы, которые трудно решить посредством традиционной организации питания детей и контрольных мер, а современный тип питания взрослой части населения (родителей в том числе) определяет, не всегда здоровые, пищевые предпочтения детей, что явилось основанием для разработки настоящих научно обоснованных мероприятий по оптимизации питания дошкольников.

2. СОСТОЯНИЕ ПРОБЛЕМЫ

На современном этапе в организации питания детей в различной социальной среде (домашней, условиях дошкольного образовательного учреждения (далее - ДОУ)) накопились проблемы, решение которых должно быть безотлагательным.

Основными недостатками в питании ДОУ являются:

- *Несоответствие фактического питания физиологическим нормам*, как по основным питательным веществам, так и по продуктовому набору.

Дети недостаточно потребляют продукты животного происхождения (мясо, молоко, творог, рыба с дефицитом до 70%) и растительных продуктов (овощи, фрукты с дефицитом 50-70%). Закономерным следствием сложившейся структуры продуктового набора является недостаточное поступление энергии, основных пищевых градиентов и микронутриентов, дефицит которых, носит характер сочетанного полигиповитаминоза.

Данная проблема может быть обусловлена, с одной стороны, отсутствием в организованном коллективе оптимального меню, и, с другой стороны, низким уровнем потребления отдельных блюд и кулинарных изделий, предлагаемых в меню.

Результаты оценки уровня потребления кулинарных блюд и изделий, предлагаемых в детских садах, позволили выявить, что дошкольники избирательно относятся к предлагаемым им блюдам. Потери пищевых веществ и калорийности, с учетом несъеденной части порции составляют до 45%, потери по продуктовому набору варьируют в широких пределах в зависимости от наименования и в среднем равны 38%.

В настоящее время вопрос витаминизации готовых блюд для большинства организованных коллективов остается не решенным. Общественное мнение вступило в противоречие с точкой зрения современной науки о здоровом питании и концепцией государственной политики РФ в области здорового питания. Данные изучения мнения родителей к витаминизации питания показали, что 69% опрошенных высказались против витаминизации питания в ДОО. Особенно настораживает то, что с этим согласны и медицинские работники.

• *Несоответствие режима питания физиологическим особенностям детей.* Формирование аппетита (или чувство голода) зависит от скорости расходования питательных веществ организмом (уровня энергозатрат). В желудочно-кишечном тракте существует определенная последовательность процессов гидролиза: в сложной полисубстратной системе, при поступлении смеси белков, жиров и углеводов сначала перевариваются жиры, потом углеводы и в последнюю очередь – белки. При моносубстратном гидролизе быстрее перевариваются белки, затем углеводы и липиды. Поэтому очень важно знать, что от приема той или иной пищи, которая имеет разное время переваривания, будет зависеть и чувство насыщения ребенка. Пока пища еще находится в желудке, до тех пор обычно аппетит не ощущается. В среднем после принятия пищи в обед, время пребывания пищи в желудке будет составлять 3-4 часа. Процесс переваривания будет так же зависеть и от объема разового приема пищи, который колеблется для детей 3-7 лет в обед от 600 – 800 грамм.

При кормлении детей в ДОО часто руководствуются не временем наступлением голода у детей, а временем ухода домой (детей или сотрудников) или другими режимными моментами. Происходит сокращение интервалов, главным образом за счет приближение ужина к полднику, до 2 часов. А потребление нелюбимых блюд становится испытанием, как для детей, так и для воспитателей.

• *Внедрение инноваций.* В ДОО из года в год предлагают традиционные блюда, что должно быть похвальным. Однако, не принимая во внимание современного рынка продуктов, трудно предоставить условия для обеспечения детей макро- и микронутриентами. В детских садах не используются обогащенные витаминами и минералами продукты питания, редко

применяются инстантные витаминные напитки. Не вызывает интереса у руководителей ДООУ внедрение новых форм предложения, как блюд (дизайн), так и отдельных продуктов (разработка технологических карт для блюд, состоящих из разных видов продуктов, в том числе не любимых, для их маскировки).

• *Неудовлетворительная организация снабжения пищеблоков продуктами питания.* Закупка продуктов осуществляется у разных поставщиков, в качестве которых выступают как предприятия пищевой промышленности, так и индивидуальные предприниматели. При сравнении стоимости одних и тех же продуктов в разных ДООУ был установлен факт существенной разницы этого показателя (например, творог на 15%, рыба горбуша на 10%, картофель в 2 раза), что может быть связано с не адекватным ценообразованием некоторых поставщиков.

Кроме того, к числу актуальных проблем относится устаревшая материально-техническая база пищеблоков ДООУ, низкий уровень профессиональной подготовки и санитарной культуры персонала пищеблока, недостаточный контроль со стороны медицинского персонала.

В условиях семьи основной проблемой является формирование стереотипов пищевого поведения. Современные проблемы питания многогранны, они имеют физиолого-биохимические, гигиенические, социально-экономические и организационные аспекты.

Однако, многочисленные исследования позволяют сегодня сказать, что к первостепенным причинам, определяющим нарушения организации питания детей, являются наличие неуправляемых факторов, формирующих пищевое поведение детей, таких как недостаточная грамотность взрослого населения по вопросам значения питания и его организации при сложившихся внешних социально-экономических условиях.

Калорийность домашних рационов обеспечивают макаронные изделия, хлебопродукты, крупы, колбасные изделия, а также сахара и кондитерские изделия, сладости и напитки. При этом вытеснены из рациона продукты с высоким содержанием белка и полисахаридов. Такая структура питания приводит к разбалансировке нутрентограммы и характеризуется дефицитом эссенциальных пищевых веществ. Нарушается соотношение основных пищевых по приемам пищи, снижается квота белка, в том числе животного, увеличивается удельный вес жиров, в среднем на 14%.

Существующие проблемы в организации оптимального питания в ДООУ и семье, нарушение фундаментальных основ рационального питания вносят свой вклад в усиление негативных тенденций в состоянии здоровья детей дошкольного возраста. Пищевой статус детей характеризуется дисгармоничным физическим развитием, наличием микросимптомов витаминной недостаточности, снижением адаптационных и функциональных возможностей, а также недостаточным развитием структурных компонентов тела, которые подвержены

изменениям на этапе интенсивного роста. В ряде случаев проявления недостаточности тех или иных пищевых веществ, обуславливают нарушение интеллектуального развития. Именно поэтому профилактика среди дошкольников анемии, недостаточности йода, витаминов имеет исключительное социально-гигиеническое значение.

Важно знать и помнить, что существуют заболевания, связанные с нерациональным пищевым поведением, которые развиваются не в детском, а уже в зрелом возрасте. К ним относится, например, болезни сердца и сосудов, которые в настоящее время занимают первое место в структуре смертности россиян, приводят к ухудшению качества жизни населения и значимым социально-экономическим потерям для общества.

При организации питания детей в ДОУ следует руководствоваться действующими нормативно-правовыми и методическими документами, применять термины и их определения, приведенные в приложении 1.

3. СТРУКТУРНО-ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ МОДЕЛЬ ОПТИМИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ

Основными задачами при организации здорового питания детей, являются:

- обеспечение детей энергией и пищевыми веществами в соответствие с возрастной физиологической потребностью при использовании разнообразного ассортимента продуктов, блюд и кулинарных изделий;

- обеспечение детей питанием компенсаторно-профилактической направленности, носящего оздоровительный характер, для поддержания адаптационных резервов и функциональных возможностей организма, сопряженные с высокими социальными и экологическими нагрузками в период нахождения в коллективе;

- гарантированное качество и безопасность пищевых продуктов, блюд и кулинарных изделий, используемых в питании;

- предупреждение среди детей инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с фактором питания.

Для реализации поставленных задач необходимо комплексное и слаженное взаимодействие представителей различных уровней исполнительной власти, управленческих и педагогических кадров, ученых и специалистов, операторов и производителей питания, СМИ и родительской общественности.

Структурно-функциональная модель оптимизации питания детей дошкольного возраста включает три направления:

- Рациональная организация питания в ДОУ;
- Включение в образовательный процесс программ формирования культуры здорового питания (рационального пищевого поведения);
- Информационно-просветительская работа с педагогами (воспитателями), медицинским персоналом, родителями и детьми.

Реализация этой модели возможно при обеспечении организационно-методических, информационно-коммуникационных и технологических условий.



Рисунок 1. Структурно - функциональная модель оптимизации питания детей дошкольного возраста

4. НАУЧНОЕ ОБОСНОВАНИЕ ФОРМИРОВАНИЯ РАЦИОНОВ

4.1. Общие принципы формирования рационов питания в ДООУ

При формировании рационов питания для детей должны соблюдаться принципы оптимального питания, подразумевающие:

- удовлетворение потребности детей в пищевых веществах и энергии, в том числе в макронутриентах (белки, жиры, углеводы) и микронутриентах (витамины, микроэлементы и др.), в соответствии с возрастными физиологическими потребностями (питание, адекватное возрастным физиологическим потребностям);
- сбалансированность рациона по всем пищевым веществам, в том числе по белкам и аминокислотам, пищевым жирам и жирным кислотам, углеводам, относящимся к различным классам, содержанию витаминов, минеральных веществ (в том числе микроэлементов);
- максимальное разнообразие рациона, которое достигается путем использования достаточного ассортимента продуктов и различных способов кулинарной обработки;
- адекватная технологическая (кулинарная) обработка продуктов, обеспечивающая высокие вкусовые качества кулинарной продукции и сохранность пищевой ценности всех продуктов;
- исключение из рациона питания продуктов и блюд, способных оказывать раздражающее действие на слизистую органов пищеварения, а также продуктов, которые могли бы привести к ухудшению здоровья у детей и подростков с хроническими заболеваниями (вне стадии обострения) или компенсированными функциональными нарушениями органов желудочно-кишечного тракта («щадящее» питание);
- учет индивидуальных особенностей детей, в том числе непереносимости ими отдельных видов пищевых продуктов или блюд.

Пищевая и энергетическая ценность рационов питания для детей в ДООУ

Для организации оптимального питания в ДООУ необходимо иметь правильно составленное меню не менее чем на 2 недели, с разнообразным набором блюд и кулинарных изделий. Рационы формируются отдельно для двух возрастных групп детей, от 1,5 до 3 и от 3 до 7 лет, и должны удовлетворять их потребности во всех основных ингредиентах питания и энергии. В таблице 1 указаны физиологические потребности детей дошкольного возраста в основных пищевых веществах и энергии.

Суточная потребность в пищевых веществах и энергии детей дошкольного возраста
(извлечение из МР 2.3.1.2432-08 «Нормы физиологических потребностей в пищевых веществах и энергии для различных групп населения»)

Показатели	Возрастные группы		
	1-2 года	2-3 года	3-7 лет
Энергия , кКал	1200	1400	1800
Белок , г	36	42	54
в т.ч. животный, г	25	29	35
в т.ч. животный, %	70		65
Жиры , г	40	47	60
в т.ч. растительные, г	14	16	20
Углеводы , г	174	203	261

Белки являются важной составной частью пищи, поскольку содержат аминокислоты, которые необходимы для построения собственных белков клеток органов и тканей организма. Белки участвуют в процессах роста детей, формируют их защитные свойства (антитела). В дошкольном возрасте относительная суточная потребность в белке выше, чем у взрослого, что связано с более интенсивными процессами роста и необходимостью поддержания основного обмена.

Жиры несут большой потенциал энергии, выполняют защитную функцию, а также участвуют в образовании клеточной мембраны и являются носителями жирорастворимых витаминов (А, D, Е, К). Особенно ценные полиненасыщенные жирные кислоты (ПНЖК), которые являются предшественниками биологически активных веществ (эйкозаноидов) и не синтезируются в организме, поэтому должны поступать с пищевыми продуктами ежедневно.

Углеводы составляют наибольшую часть пищевого рациона и являются основным источником пополнения энергетических затрат детского организма. Наиболее ценные для детей ферментируемые сложные углеводы (крахмал), благодаря которым дольше сохраняется стабильный уровень сахара в крови, что имеет большое значение для функционирования всего организма, и неферментируемые сложные углеводы (пищевые волокна), которые обеспечивают поддержание нормальной функции желудочно-кишечного тракта, влияют на состав микрофлоры и перистальтическую функцию кишечника.

Рекомендации рационального питания подразумевают оптимальное соотношение макронутриентов, то есть количество белков, жиров и углеводов, которое по массе должно составлять 1:1:4. Вклад белка в общую калорийность должен быть 12-15%, жира – 30-32%, углеводов – 55-58%.

Необходимо также учитывать распределение калорийности по отдельным приемам пищи (табл. 2). При этом рекомендуется ориентироваться не только на относительные, но и

абсолютные значения, поскольку в случае, например, с кратковременным пребыванием детей в ДООУ сложно определить калорийность домашнего питания, а, следовательно, рассчитать вклад отдельных приемов в суточный рацион.

Таблица 2

Распределение калорийности по отдельным приемам пищи в ДООУ

Прием пищи	Калорийность, %			Калорийность, ккал	
	Круглосуточное пребывание	12 час.	8-10 час.	1,5-3 года	3-7 лет
Завтрак	20-25	20-25	20-25	280-350	360-450
Второй завтрак	5	5	5	70	90
Обед	30-35	30-35	30-35	420-490	540-630
Полдник	10-15	10-15 (30-35- уплотненный)	10-15	140-210 (420-490)	180-270 (540-630)
Ужин	20-25	20-25	-	280-350	360-450
Второй ужин	5	-	-	70	90
Итого	90-110	85-105	65-80	1120-1540	1620-1980

Принимая во внимание расчетный характер данных, допускается отступление от норм калорийности по отдельным приемам пищи в течение дня в пределах +5-10%. Поскольку общепринятые справочные сведения о химическом составе (пищевой и энергетической ценности) отдельных продуктов не учитывают климато-географических особенностей их произрастания, разрушения некоторых компонентов при хранении, а также потерь при холодной и тепловой обработке.

Минеральные вещества являются неотъемлемой частью пищи. Высокие темпы роста в детском возрасте определяют повышенную относительную потребность в них (табл. 3).

Таблица 3

Суточная потребность в минеральных веществах детей дошкольного возраста
(извлечение из МР 2.3.1.2432-08 «Нормы физиологических потребностей в пищевых веществах и энергии для различных групп населения»)

Показатели	Возрастные группы		
	1-2 года	2-3 года	3-7 лет
Кальций, мг	800	800	900
Фосфор, мг	700	700	800
Магний, мг	80	80	200
Железо, мг	10	10	10
Йод, мг	0,07	0,07	0,1
Фтор, мг	1,4	1,4	2

Кальций – главный строительный элемент костной ткани, в которой содержится 99% всего кальция организма. Соли кальция являются составной частью крови, участвуют в ее свертывании, необходимы в процессах передачи нервного импульса, мышечного сокращения, а также способствуют наиболее полному усвоению других пищевых веществ.

Фосфор также входит в состав костей (до 80%), около 10% находится в мышечной ткани. Он включен в структуру нуклеиновых кислот, ряда ферментов, необходим для образования АТФ.

Железо играет важную роль в протекании окислительных процессов и образования гемоглобина крови, без которого невозможно поглощение кислорода и снабжение им тканей.

Йод входит в состав тиреоидных гормонов (тироксина и трийодтиронина), играющих важную роль в обмене веществ и функциях щитовидной железы, которые определяют адекватность физического и нервно-психического развития детей.

Особую группу органических веществ, входящих в пищу, составляют витамины (табл. 4). Потребность в витаминах ниже, чем в любых других пищевых веществах, однако по своему значению ни в чем не уступают. Эти биологически активные вещества влияют на рост, развитие, костеобразование, работоспособность и на общий ход обменных процессов в организме.

Таблица 4

Суточная потребность в витаминах детей дошкольного возраста
(извлечение из МР 2.3.1.2432-08 «Нормы физиологических потребностей в пищевых веществах и энергии для различных групп населения»)

Показатели	Возрастные группы		
	1-2 года	2-3 года	3-7 лет
Водорастворимые витамины			
Витамин В ₁ , мг	0,8	0,8	0,9
Витамин В ₂ , мг	0,9	0,9	1
Витамин В ₆ , мг	0,9	0,9	1,2
Витамин В ₁₂ , мкг	0,7	0,7	1,5
Витамин С, мг	45	45	50
Фолацин, мкг	100	100	200
Ниацин, НЭ, мг	8	8	11
Пантотеновая кислота, мг	2,5	2,5	3
Биотин, мкг	10	10	15
Жирорастворимые витамины			
Витамин А, РЭ, мкг	450	450	500
Витамин К, мкг	30	30	55
Витамин Е, ТЭ, мкг	4	4	7
Витамин Д, мкг	10		

Витамины по своей функциональной роли и механизму действия могут быть с определенной долей условности (в связи с полифункциональным характером ряда витаминов) разделены на три группы.

В первую, самую многочисленную, группу относятся витамины, которые входят в структуру ферментов. К этим витаминам относятся витамин В₁ (тиамин), витамин В₂ (рибофлавин), витамин В₆ (пиридоксин), витамин В₁₂ (цианкобаламин), фолиевая кислота, ниацин, биотин и витамин К (филлохинолы).

Вторую группу образуют витамины - прогормоны, активные формы которых обладают гормональной активностью. К ним относятся витамины А (ретинол) и D (кальциферолы).

К третьей группе можно отнести витамины-антиоксиданты: витамин С (аскорбиновую кислоту), витамин Е (токоферолы), каротиноиды, входящие в систему антиоксидантной защиты организма от повреждающего действия активных, свободнорадикальных форм кислорода.

Все витамины делятся на водорастворимые и жирорастворимые. Способность растворяться в той или иной среде определяет их источники и усвояемость с определенными продуктами. Так, источниками витамина С является растительная пища (овощи, фрукты, ягоды):

- шиповник, черная смородина, облепиха и др. (содержание витамина более 200 мг на 100 г);
- киви, земляника, рябина, петрушка, укроп, красный перец и др. (более 50 мг);
- цитрусовые, капуста белокочанная, картофель, лук, яблоки, морковь, свекла и др. (менее 50 мг, витаминоносители средней и слабой активности).

Жирорастворимые витамины А и D содержатся в продуктах животного происхождения:

- печень крупного рогатого скота, морских животных, рыб (10-19 мг);
- молоко и молочные продукты, яйца (0,05-0,7 мг).

Ценным источником жирорастворимого витамина Е являются растительные масла (подсолнечное), цельное зерно, орехи и семена.

Пищевые продукты рационов питания для детей в ДОО

Меню разрабатывается на основе рекомендуемого ассортимента основных пищевых продуктов (Приложение 2) и рекомендуемых суточных наборов продуктов для организации питания детей в ДОО (Приложение 3). Ряд пищевых продуктов, блюд и кулинарных изделий исключается из использования в питании детей с целью предотвращения возникновения и распространения инфекционных и массовых неинфекционных заболеваний (отравлений) (Приложение 4).

При составлении меню учитываются национальные и территориальные особенности питания населения и состояние здоровья детей.

Включение в рацион тех или иных блюд и кулинарных изделий определяется их потенциальной эпидемиологической опасностью с учетом:

- набора помещений пищеблоков;
- фактического оснащения пищеблоков технологическим (наличие механического оборудования и механизация технологического процесса, эффективность работы теплового оборудования) и холодильным оборудованием;
- укомплектованности пищеблоков квалифицированными кадрами;
- транспортного обеспечения организации доставки продовольственного сырья (обеспеченность изотермической тарой, наличие охлаждаемого автотранспорта и т.п.).

При формировании рационов необходимо учитывать, что такие биологически ценные продукты, как молоко, кисломолочные напитки, мясо, овощи, фрукты, а также картофель, крупы, хлеб, растительное и сливочное масло, сахар включаются в рацион питания ежедневно.

Рыба, птица, творог используются не каждый день, поскольку из малого их количества, отпущенного на сутки в наборе продуктов, нельзя приготовить отдельное блюдо. В течение цикла меню указанные продукты должны быть израсходованы полностью.

При организации питания детей следует помнить о важности включения в рацион питания продуктов высокой биологической ценности.

Молоко является обязательным и необходимым продуктом детского питания, так как содержит наиболее ценные и легко усвояемые белки, жиры, углеводы, минеральные вещества. В состав молочного белка входят такие незаменимые аминокислоты, как лизин, валин, лейцин, триптофан, метионин, аргинин. В состав молочного жира входит около 20 жирных кислот. Углеводы представлены в виде молочного сахара (лактозы). При отсутствии цельного молока следует использовать консервированное или сухое молоко.

Часть суточной нормы молока следует давать в виде кисломолочных продуктов (150-180 мл). Они обладают выраженными антибиотическими свойствами, препятствуют гнилостным процессам в кишечнике, за счет вытеснения гнилостной микрофлоры молочнокислыми бактериями, а также содержат больше витаминов В₆, В₁₂. Кисломолочные продукты стимулируют секрецию пищеварительных соков и желчи, тем самым улучшают пищеварение.

Большое значение в питании детей имеет творог, который богат полноценным белком животного происхождения. Существенным преимуществом является то, что в небольшом по объему количестве творога содержится полноценный белок с легкоусвояемым кальцием и фосфором.

К высокобелковым продуктам относится сыр, который также должен входить в недельный рацион питания детей. Сыры традиционно используются в питании детей и

подростков, однако предпочтение следует отдавать сырам твердых сортов с невысокой жирностью (до 25-28 г на 100 г) и с умеренным содержанием поваренной соли (до 1,5-1,8%), кроме сыров острых сортов. Плавленные сыры обычно содержат соли-плавители из группы фосфатов, из-за чего соотношение содержания кальция и фосфора в них не соответствует оптимальному. Вследствие этого плавленные сыры использовать в питании детей и подростков следует ограниченно. Вместо традиционных плавленных сыров рекомендуется включать в рацион питания детей и подростков так называемые пластифицированные сырные массы, а также специализированные плавленные сыры для детского и диетического питания, при производстве которых не используются фосфаты.

Из мясных продуктов наибольшее значение имеет маложирная (не более 20%) говядина. Допустимо использование нежирной свинины, мяса кролика, птицы, субпродуктов (печени говяжьей, свиной, сердца говяжьего). Мясо является основным источником белка, содержащего все незаменимые аминокислоты в значительных количествах и сбалансированном соотношении. Наличие жира делает этот продукт высококалорийным и сытным. Мясо богато солями железа, фосфора, калия, натрия, магния, кальция, витаминами группы В. Экстрактивные вещества мяса стимулируют секрецию желудочного сока, повышают аппетит.

Рыба не менее полезна, чем мясо, а ее белок переваривается и усваивается легче, чем мясной. Кроме того, рыба отличается высоким содержанием метионина и включает значительное количество аминокислот, являющихся ростовыми факторами – триптофана, лизина, аргинина. Рыбий жир, количество которого в зависимости от вида рыбы составляет от 1 до 30%, содержит витамины А, D, биологически активные ПНЖК и фосфатиды. Однако в больших количествах этот жир трудно переносится детьми, поэтому очень жирную рыбу применять не рекомендуется. В детском питании следует использовать нежирные сорта рыб (хек, судак, треска, горбуша, кета, окунь и др.). Морская рыба является источником йода. Соленые и копченые рыбные изделия менее ценны для детского питания, так как их белок хуже переваривается и усваивается. В небольшом количестве и после вымачивания возможно использование сельди или икры рыбной.

Куриные яйца являются ценным продуктом питания, так как содержат большое количество полноценных белков. Аминокислотный состав белка яйца является близким к оптимальным потребностям организма ребенка. Желток богат лецитином, ПНЖК, солями фосфора, железа, кальция, йода, витаминами А, D, Е. Сочетание лецитина и железа стимулирует кроветворные функции организма.

Яйца водоплавающих птиц не используются, так как они могут вызвать инфекционные заболевания.

В набор продуктов должен быть включен разнообразный ассортимент круп: манная, рисовая, гречневая, овсяная, пшенная, пшеничная, кукурузная и др. Эти крупы богаты углеводами, минеральными солями. Белки, входящие в состав круп, макаронных изделий, хлеба, обладают более низкой питательной ценностью, однако в сочетании с продуктами животного происхождения этот недостаток устраняется. Наиболее ценными по белковому и минеральному составу являются бобовые (фасоль, горох, чечевица), гречневая и овсяная крупы, последние, кроме того, богаты витаминами группы В, железом.

Круглогодичное содержание в рационе питания детей картофеля, овощей, фруктов, ягод, зеленых приправ имеет особое значение. Несмотря на то, что большинство овощей и фруктов содержат мало белка и аминокислотный состав их беден, они богаты углеводами как ферментируемыми (крахмал, глюкоза, сахароза, мальтоза), так и не ферментируемыми (клетчатка, пектиновые вещества). Эти продукты обладают прекрасными вкусовыми качествами, являются поставщиками витаминов, минеральных солей, органических кислот, ароматических и дубильных веществ. Пищевые волокна способствуют выведению из кишечника токсичных веществ и обладают бактерицидными свойствами. Органические кислоты возбуждают секрецию пищеварительных соков, повышают их ферментативную активность. Поэтому оправдано применение салатов из сырых и вареных овощей перед приемом пищи. Использование овощных закусок улучшает усвояемость белков других продуктов.

Ассортимент овощей зависит от сезона. В летне-осенний период необходимо предлагать томаты, огурцы, красный сладкий перец, кабачки, тыкву, свежую морковь, капусту, свеклу, зелень (лук, петрушку, укроп и т.д.). В зимне-весенний период продуктовый ряд уменьшается и возможно использовать консервированные овощи. На период после 1 марта производится замена блюд (салатов) из овощей урожая прошлого года, не прошедших тепловую обработку.

Фрукты целесообразнее давать свежие. При отсутствии свежих фруктов допускаются компоты из сухофруктов, соки.

К рекомендуемым для детей маслам относятся сливочное, подсолнечное, оливковое и кукурузное. Значение растительных жиров (рафинированных и нерафинированных) определяется высоким содержанием в них ПНЖК, высокой биологической активностью витамина Е, фосфатидов. Растительные масла следует вводить в овощные блюда или салаты.

Сливочное масло полезно давать кусочком на хлеб или употреблять в готовые блюда. Ценность животных жиров обуславливается высоким содержанием в них витаминов Д и А, хорошими вкусовыми качествами. Не рекомендуется в детском питании свиное сало, говяжий и бараний жир, так как они являются наиболее тугоплавкими, плохо перевариваются и не содержат витаминов.

Сахар является легко усвояемым углеводом, улучшающим вкусовые качества пищи. Избыточное применение в рационах детей сахара, а также варенья, конфет и других сладостей не рекомендуется, так как это способствует возникновению кариеса зубов, развитию лямблиоза, снижению иммунитета и нарушений обмена веществ (накоплению жира в органах и тканях).

В целях профилактики недостаточности микронутриентов (витаминов и минеральных веществ) в питании детей следует не только широко использовать разнообразные овощи, фрукты и зелень, а также внедрять обогащенные продукты повседневного потребления, в том числе хлеб и хлебобулочные изделия. При их отсутствии в регионе целесообразно применять для профилактики витаминной недостаточности инстантные поливитаминные напитки (Приложение 5). Следует учитывать, что применение моновитаминной профилактики (только препарат аскорбиновой кислоты) не устраняет дефицита других витаминов.

Технология приготовления витаминизированных напитков из инстантных должна соответствовать технологии, указанной в имеющихся технологических картах. Витаминизированные напитки готовятся непосредственно перед раздачей. Витаминизация проводится с учетом состояния здоровья детей, под контролем медицинского работника и при обязательном информировании родителей о проводимых мероприятиях.

Замена витаминизации блюд выдачей поливитаминных препаратов в виде драже, таблетки, пастилки и других форм не допускается.

Для профилактики недостаточного поступления йода с пищей и профилактики эндемического зоба при приготовлении пищи в ДОО обязательным является использование йодированной соли. Кроме этого, в питание рекомендуется включать морскую капусту, при приготовлении рыбных блюд предпочтение следует отдавать видам рыб с высоким содержанием йода. Наибольшее количество йода содержат: хек серебристый (430 мкг в 100 г продукта), пикша (416 мкг), лосось (260 мкг), камбала (190 мкг), треска (135 мкг).

Для профилактики железодефицитных состояний в рацион питания следует обязательно, еженедельно включать в меню блюда с печенью. Важным элементом профилактики недостаточного поступления железа в детский организм является использование кулинарных изделий из цельного красного мяса.

Структура отдельных приемов пищи в ДОО

При организации питания необходимо придерживаться определенной структуры отдельных приемов пищи.

Завтрак должен состоять из горячего блюда, закуски (либо бутерброда) и горячего напитка. В качестве закуски на завтрак используются сыр, салат, порционные овощи, фрукты, салаты из свежих овощей и фруктов, колбасные изделия (ограниченно) и т.п. Завтрак обязательно должен содержать горячее блюдо – творожное, яичное, крупяное (молочно-

крупяное). На завтрак широко применяют молочные каши, в том числе с овощами и фруктами, разнообразные пудинги и запеканки.

В качестве горячих напитков на завтрак используются чай, чай с молоком, чай с лимоном, кофейные напитки (без содержания кофе и кофеина), какао-напиток с молоком, чаи из различных видов растительного сырья. Могут быть также предложены напиток из шиповника, компоты из свежих и сухих плодов (фруктов), молоко или витаминизированные напитки промышленного производства.

Традиционно обед должен включать закуску (салат или порционные овощи, сельдь с луком), первое горячее блюдо, второе горячее блюдо, напиток. Между тем, учитывая данные фактического потребления отдельных блюд, предлагаемых на обед, не следует перегружать достаточно объемный прием пищи, и, с целью оптимизации рационов, закуска рекомендуется перенести на завтрак или ужин. В обед обязательно горячее первое блюдо (суп), мясное или рыбное блюдо с гарниром (крупяным, овощным, комбинированным). В качестве первых блюд предлагают самые разнообразные супы, исключая острые. Можно готовить как вегетарианские супы, так и супы на бульонах - куриных, мясных, рыбных. Следует помнить, что в ответ на введение первого блюда вырабатывается достаточное количество пищеварительных соков, что обеспечивает усвоение высокоценных продуктов второго блюда. В качестве вторых блюд используют тушеное и отварное мясо, гуляш, мясо по-строгановски (бефстроганов), тушеные овощи с мясом, печень, припущенную или отварную рыбу. Широко применяют мясные, мясоовощные, мясо-крупяные, рыбные рубленые кулинарные изделия. В качестве гарнира дают тушеные овощи, рагу, а также крупяные гарниры. Необходимо также учитывать, что к мясным блюдам подходит любой гарнир, а к рыбе – лучше картофельный. На третье обязательно давать напиток (соки, кисели, компоты из свежих или сухих фруктов). Целесообразно в обед предлагать детям свежие фрукты.

Полдник должен состоять из двух блюд и включать напиток (молоко, кисломолочные напитки, соки, чай) с булочными или кондитерскими изделиями без крема. В случае уплотненного полдника допускается выдача творожных или крупяных запеканок и блюд, а также свежие фрукты или ягоды. Вместе с тем, в связи с фактически укороченным интервалом до ужина, рекомендуется выдача только кисломолочного напитка для утоления жажды.

Ужин может включать рыбные, мясные, овощные блюда, салаты, винегреты и горячие напитки. Именно на ужин рекомендуется включать молочные продукты (в частности, творожные блюда), так как усвоение кальция костной тканью в основном осуществляется вечером и ночью.

Второй ужин, организованный в домашних условиях, должен включать блюда из продуктов, которые в этот день в ДООУ не использовали. Для ознакомления родителей с предлагаемыми блюдами, меню вывешивается на информационном стенде. Рекомендуется

кисломолочный напиток, который можно дополнить кондитерским или хлебобулочным изделием (булочка, печенье).

Большие объемы порций способствуют снижению аппетита и нарушению пищеварения, недостаточные – не будут вызывать чувства насыщения. Именно поэтому объемы порций блюд, отдельного приема пищи и суточного рациона должны зависеть от емкости желудка и возраста детей (табл. 4). Несмотря на то, что в действующей нормативной документации указан суммарный объем отдельных приемов пищи, рекомендуем обращать внимание и на выход разных блюд и кулинарных изделий. Примерное меню формируется для двух возрастных групп.

Таблица 4

Рекомендуемые объемы блюд для детей дошкольного возраста

Наименование блюд	Объемы блюд		Суммарные объемы блюд по приемам пищи	
	от 1 года до 3-х лет	от 3-х до 7-ми лет	от 1 года до 3-х лет	от 3-х до 7-ми лет
Завтрак				
Каша, овощное блюдо	120-200	200-250	350 - 450	400 - 550
Яичное блюдо	40-80	80-100		
Творожное блюдо	70-120	120-150		
Салат овощной	30-45	60		
Напиток (какао, чай, молоко и т.п.)	150-180	180-200		
Обед				
Салат, закуска	30-45	60	450 - 550	600 - 800
Первое блюдо	150-200	250		
Блюдо из мяса, рыбы, птицы	50-70	70-80		
Гарнир	100-150	150-180		
Третье блюдо (напиток)	150-180	180-200		
Полдник				
Кефир, молоко	150-180	180-200	200 - 250	250 - 350
Булочка, выпечка (печенье, вафли)	50-70	70-80		
Блюдо из творога, круп, овощей	80-150	150-180		
Свежие фрукты	40-75	75-100		
Ужин				
Овощное блюдо, каша	120-200	200-250	400 - 500	450 - 600
Творожное блюдо	70-120	120-150		
Напиток	150-180	180-200		
Свежие фрукты	40-75	75-100		

Для точного порционирования блюд, персонал на раздаче должен использовать мерный инвентарь с маркировкой. Практика показывает, что помощники воспитателя (и воспитатели) не всегда знают их объемы, а следовательно могут ошибаться при порционировании блюд. В свою очередь, недостаток вложения при порционировании блюд рассматривался как один из факторов низкого их потребления.

При составлении меню необходимо учитывать кратность приемов пищи, что определяется временем пребывания в детском саду и сопровождается сокращением вклада организованного питания в суточные потребности ребенка.

Для детей дошкольного возраста рекомендуется соблюдать интервалы между приемами пищи не менее 2 ч и не более 4 ч. При 12-тичасовом пребывании в ДООУ ребенок должен быть обеспечен 4-хразовым питанием.

Сочетаемость продуктов и блюд

Пища после соответствующей обработки ее пищеварительными соками желудка, поджелудочной железы и кишечника расщепляется на более простые, единые для всего живого на Земле, аминокислоты, глицерин, жирные кислоты и глюкозу, которые и всасываются через стенки кишечника в кровь. По количеству всосавшихся веществ судят об усвояемости как отдельных основных компонентов – белков, жиров, углеводов, воды, минеральных веществ и витаминов, так и пищи в целом.

При формировании меню на отдельный прием пищи следует учитывать принадлежность продуктов питания к определенной группе по преимущественному содержанию пищевого вещества (белков, жиров и углеводов). Их оптимальное сочетание будет способствовать наиболее полному усвоению нутриентов.

Особое значение для растущего организма имеет усвояемость белка, так как углеводы и жиры усваиваются хорошо почти при любом составе пищи. Известно, что животные белки (мяса, молока, рыбы, яиц) усваиваются на 96–98%, тогда как растительные белки (хлеба, круп) только на 60–70%.

Для удовлетворения потребностей организма в незаменимых аминокислотах целесообразно применять комбинации пищевых продуктов по принципу взаимного дополнения лимитирующих биологическую ценность аминокислот. Например, биологическая ценность хлеба и крупяных продуктов увеличивается при сочетании с молоком, богатым лизином, так как восполняет природный недостаток этой аминокислоты в зерновых продуктах. Питательная ценность мяса и рыбы повышается при сочетании с гарниром из круп (гречневой, например) и с картофелем. Использование разнообразных овощей повышает усвояемость животного белка благодаря экстрактивным веществам, которые усиливают выделение пищеварительных соков, а также наличие витаминов и минеральных веществ. Большое количество белков в мясе в сочетании с невысоким содержанием таковых в овощах обеспечивает взаимодополнение аминокислотного состава. Комбинация зерновых и бобовых (сои) также приводит к взаимному обогащению дефицитными аминокислотами (соответственно серосодержащими и лизином). Однако не улучшают аминокислотный состав такие рецептурные сочетания, как тесто с крупами, тесто с овощами (капустой, картофелем).

Правильное сочетание растительных белков с животными повышает их усвояемость и, вместе с тем, позволяет экономить на более дорогих животных продуктах. Например, в тефтелях с рисом («ёжиках») оптимальным будет соотношение мяса и риса – 70:30; а при приготовлении блюд из мяса и риса с добавлением яйца хорошим сочетанием становится – 35:30:35 (т.е. доля мяса снижается). Если готовят картофельные запеканки с рыбой, молоком и яйцом, следует придерживаться соотношения 20:50:15:15; а в запеканках с макаронными изделиями 60:25:15 (вермишель, яйцо, молоко или сыр). Превышение животного продукта, в приведенных примерах, не улучшает биологическую ценность блюд.

Таким образом, недостаток пищевых веществ в одних продуктах будет восполнен наличием его в других, что, в свою очередь, облегчит их усвоение.

При составлении меню следует обращать внимание на равномерное распределение основных продуктов в разные дни. Нельзя, чтобы в один день дети получали только крупяные, а на другой день только овощные блюда. Например, на завтрак каша, на обед суп с крупой, гарнир - макаронные изделия. Предпочтительно, если на завтрак каша, то на обед овощи и картофель; если на завтрак творожная запеканка или омлет, то на обед овощи и крупяной гарнир.

При приготовлении первого блюда из овощей, рекомендуется гарниром ко второму подавать блюдо из круп или макаронные изделия, и наоборот. Хорошим сочетанием будет, например, мясная котлета (или котлета из птицы) и сложный гарнир, состоящий из картофеля и овощей или отварных макарон и овощей или смеси овощей, обогащенные молоком или яйцом. К рыбе можно подать картофель отварной и на закуску салат из свежей или квашенной капусты (в зависимости от сезона). Повышают усвояемость пищи различные соусы ко второму блюду или свежая зелень (петрушка, укроп, зеленый лук).

В понятие сочетаемость входит также потребность ребенка в тех или иных пищевых веществах в течение дня. Так, мясные и рыбные блюда рекомендуется подавать в первой половине дня или за два часа до отхода ко сну. Белки, содержащиеся в мясе и рыбе, оказывают возбуждающее действие на центральную нервную систему, а вместе с жирами длительно задерживаются в желудке и требуют высокой пищеварительной активности.

При использовании тех или иных блюд следует помнить, что дети обращают внимание не только на вкусовые качества блюд, но и на их внешний вид, предлагаемые новые блюда. Поэтому одни и те же продукты лучше преподносить в разнообразном виде. Следует применять новые варианты порционирования блюд и их оформления. Это способствует выработке запального желудочного сока и лучшему усвоению пищи. Таким образом, формирование рационов является ответственной задачей. При отсутствии знаний у персонала основных требований к составлению меню происходит ограничение доступности биологически ценных блюд на двух уровнях. Во-первых, на уровне предложения в

дошкольных учреждениях (поскольку готовят привычный и ограниченный ассортимент блюд) и, во-вторых, на уровне фактического их потребления детьми (по причине отказа от нелюбимых блюд).

На основании утвержденного примерного меню ежедневно составляется меню-раскладка с указанием выхода блюд для детей разного возраста. Примерное меню должно содержать необходимую информацию (Приложение 6). Обязательно приводятся ссылки на рецептуры используемых блюд и кулинарных изделий в соответствии со сборниками рецептур. Наименования блюд и кулинарных изделий, указываемых в примерном меню, должны соответствовать их наименованиям, указанным в использованных сборниках рецептур.

Производство готовых блюд и кулинарных изделий осуществляется в соответствии с технологическими картами, в которых должна быть отражена рецептура и технология их приготовления (Приложение 7). При приготовлении блюд должен соблюдаться принцип «щадящего» питания. Для тепловой обработки рекомендуется применять варку, запекание, припускание, пассерование, тушение, приготовление на пару, а также допускается приготовление блюд путем краткосрочного обжаривания с последующим тушением или запеканием. Фактический рацион питания должен соответствовать утвержденному меню. В исключительных случаях допускается замена одних продуктов, блюд и кулинарных изделий на другие при условии их эквивалентности по пищевой ценности заменяемым по основным пищевым веществам (белки, жиры, углеводы) и видам сырья (сырье животного или растительного происхождения не является взаимозаменяемым даже при одинаковом содержании основных пищевых веществ), что должно подтверждаться необходимыми расчетами. Рацион питания может корректироваться с учетом социально-демографических факторов, национальных, конфессиональных и территориальных особенностей питания населения, при условии соблюдения требований к содержанию и соотношению в рационе питания основных пищевых веществ.

4.2. Алгоритм составления рационов питания в ДОУ

Основой любого рациона является продуктовый набор, носящий строго нормируемый или рекомендательный характер. Поэтому важно распределить существующий набор продуктов на блюда и кулинарные изделия.

Основные продукты питания можно классифицировать по частоте потребления и их пищевой и биологической ценности.

По частоте потребления:

- продукты питания ежедневного потребления (хлеб, мука пшеничная, крупы или макаронные изделия, картофель, овощи, фрукты, мясо-говядина или рыбы, молоко, кисломолочные напитки, масла сливочное и растительное, сахар, соль);

- продукты питания не ежедневного потребления (птица, рыба, творог, сметана, сыр, яйцо, соки и др.).

По пищевой и биологической ценности:

- основные источники животного белка (мясо, молоко, кисломолочные напитки, творог, рыба, яйцо);

- основные источники энергии, углеводов, пищевых волокон, витаминов В₁, В₂, РР (хлеб и хлебобулочные изделия, крупы, макаронные изделия);

- носители углеводов, пищевых волокон, органических кислот, витаминов С, Р, каротинов и некоторых минеральных веществ (овощи, картофель, фрукты);

- основные источники жиров (масло сливочное, масло растительное, сметана).

В зависимости от общего количества продуктов на период циклического меню и расхода этого продукта на изготовление одной порции того или иного блюда устанавливается частота предложения разных блюд и кулинарных изделий. Расход продуктов на каждое блюдо определяется по рецептурам блюд, представленных в Сборниках рецептов по детскому питанию. Чтобы определить, сколько раз в течение недели в меню можно включать мясное, рыбное, творожное или какое-либо другое блюдо, необходимо суточное количество продукта, указанное в наборе, умножить на 10, если учреждение работает 5 дней в неделю, или на 14 - для домов ребенка и санаториев с круглосуточным пребыванием детей дошкольного возраста.

Например, в день ребенку в детском саду по рекомендуемым нормам полагается 40 г творога. Соответственно, на 10 дней – 400 г. Этого количества творога достаточно для приготовления творожных блюд 4 раза в течение 10 дней, или 2 раз в неделю: в один день будут включены сырники (70 г), во второй – пудинг творожный запеченный (110 г), в третий – ленивые вареники (80 г) и в четвертый – запеканка из творога (140 г).

Для детей разного дошкольного возраста количество творога не одинаково, поэтому выход творожных блюд изменяется. Расход мяса, рыбы, масла, овощей на приготовление

одного и того же блюда для детей раннего и дошкольного возраста будет разным. Это важно учитывать, если пища готовится «в одном котле».

Необходимо подчеркнуть, что составить меню невозможно без наличия в учреждении нормативно-технической документации, к которым относятся **Сборники технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детского питания**. Нельзя брать за основу составления технологических карт в образовательных учреждениях данные с интернет сайтов, любительских рецептурных сборников домашней кухни.

Поскольку обед состоит из наибольшего числа блюд, требующих определенного сочетания продуктов, приведем пример затрат продуктов на этот прием пищи.

Подбор блюд выполнен с учетом суточного рекомендованного набора продуктов для детей двух возрастных групп (СанПиН 2.4.1.3049-13), с использованием «Сборника технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений» под ред. проф. А.Я. Первалова (издание 7-е, Пермь, 2013).

1. ПОДБОР ОСНОВНЫХ БЛЮД.

БЛЮДА ИЗ МЯСА. Рекомендуемым продуктовым набором (РПН) предусматривается на период 10 дней:

605 г мяса – для детей в возрасте 3-7 лет

550 г мяса – для детей в возрасте 1,5-3 лет

- из Сборника рецептур блюд выбираем блюда, содержащие мясо в наибольшем количестве в необходимом объеме. Все варианты можно расположить по рангу.

В Приложение 8 представлено ранговое распределение блюд по количеству затрат основного компонента. Данный справочный материал позволит принять решение о целесообразности включения тех или иных блюд и кулинарных изделий. Из общего перечня проводим выбор блюд соответственно пищевым предпочтениям и технологическим возможностям пищеблоков.

Вариант подбора БЛЮД из МЯСА с выходом в граммах:

- | |
|---|
| • Голубцы ленивые – 70 |
| • Картофельная запеканка с мясом – 200 |
| • Кнели говяжьи с рисом – 70 |
| • Печень говяжья по-строгановски – 90 |
| • Котлеты, биточки, шницели - 70 |
| • Плов из отварной говядины - 200 |
| • Тефтели из говядины с рисом ("ежики") с соус молочным - 100 |

ИТОГО по использованию мяса за 7 дней (в граммах):

39,2	152	77	101	81,2	88	61	=	599,9
------	-----	----	-----	------	----	----	---	--------------

При РПН – 605г, разница за весь период составляет **-5,2 г или -0,84%**

Расставляем выбранные варианты в матрицу чередования блюд.

Для детей ясельного возраста, не внедряясь в детали расчетов, объем порций всех блюд уменьшается на коэффициент 1,1, т.е до 60 г для вторых блюд без гарнира или до 180 г для мясных блюд с гарниром.

БЛЮДА ИЗ РЫБЫ. РПН предусматривает на период 10 дней:

390 г рыбы – для детей в возрасте 3-7 лет

340 г рыбы – для детей в возрасте 1,5-3 лет

- подбор блюд осуществляется по аналогии, как и мясные.

Вариант подбора БЛЮД из РЫБЫ с выходом в граммах:

- | |
|-----------------------------------|
| • Уха рыбацкая - 250 |
| • Фрикадельки рыбные - 70 |
| • Рыба, запеченная в омлете – 90 |
| • Котлеты или биточки рыбные – 70 |
| • Кнели рыбные припущенные - 70 |

ИТОГО по использованию рыбы (в граммах):

35	76	110	88,9	76,3	=	386,3
----	----	-----	------	------	---	--------------

При РПН – 390 г, разница за весь период составляет **-3,7 г или -0,95%**

БЛЮДА ИЗ ПТИЦЫ. РПН предусматривает на период 10 дней:

270 г птицы – для детей в возрасте 3-7 лет

230 г птицы – для детей в возрасте 1,5-3 лет

Вариант подбора БЛЮД из ПТИЦЫ с выходом в граммах:

- | |
|-----------------------|
| • Бульон из кур - 213 |
| • Рагу из птицы – 200 |
| • Суфле из кур – 70 |

ИТОГО по использованию мяса птицы (в граммах):

45,6	84,4	138	=	267,9
------	------	-----	---	--------------

При РПН – 270 г, разница за весь период составляет **-2,1 г или -0,78%**

2. ПОДБОР ГАРНИРОВ.

Проводится с учетом вышеописанных рекомендаций.

В нашем примере требуется подобрать семь гарниров (поскольку некоторые основные блюда представлены совместно с гарниром – запеканка картофельная, плов, рагу из птицы).

- Макароны отварные - 150
- Каша гречневая рассыпчатая - 150
- Картофель отварной - 150
- Картофельное пюре с морковью - 150
- Овощи отварные - 150
- Капуста тушеная – 150
- Капуста, тушенная с морковью в молоке - 150

Расход основных продуктов (в граммах)

Наименование блюда	Макаронные изделия	Каша гречневая	Картофель отварной	Картофельное пюре с морковью	Овощи отварные	Капуста тушеная	Капуста, тушенная с морковью в молоке	всего	РУП за 10 дней	Разница
Сырье										
Картофель			198	99				297	2340	-2043
Овощи				104	209	231	189	732	3250	-2518
Макаронные изделия	51							51	120	-69
Крупы, бобовые		69						69	430	-361

ПОДБОР ПЕРВЫХ БЛЮД.

- Борщ с капустой и картофелем - 250
- Свекольник - 250
- Суп-пюре из картофеля - 250
- Щи из свежей капусты - 250
- Щи из свежей капусты с картофелем - 250
- Рассольник ленинградский - 250
- Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант) - 250
- Суп крестьянский с крупой - 250
- Суп с макаронными изделиями и картофелем - 250

Расход основных продуктов (в граммах)

Наименование блюда	Борщ	Свекольник	Суп-пюре	Щи	Щи с картофелем	Рассольник	Суп с бобовыми	Суп с крупой	Суп с макаронными изделиями	всего
Сырье										
Картофель	26,8	57,5	133,3		40	100	83,3	33,3	66,8	541
Овощи	110,3	109,3	6,3	113,5	92,8	35,3	27,8	62	27	584
Крупы, бобовые						5	20	5		30
Макаронные изделия									12,5	12,5

С учетом включения салатов, расход овощей и картофеля увеличивается (на 600-700 г).

В итоге, разница за весь период составляет: картофеля -1000 г и овощей – 1100-1200 г. Учитывая остаток продуктов, проводится подбор блюд на завтрак и ужин.

4. ПОДБОР ГОРЯЧИХ НАПИТКОВ.

Важным вопросом является выбор горячих напитков для завтрака и ужина. Согласно РПН в течение двух недель дети должны получать кофейный напиток -12 г, какао- 6 г, чая- 6 г.

Определяем сколько раз в течение 10 дней нужно включить в рацион питания детей тот или иной напиток. Согласно рецептурам для приготовления 200 мл кофейного напитка с молоком (1-й вариант) нужно 5 г кофе, а для 200 мл кофейного напитка с молоком (2-й вариант) – 2 г, следовательно:

12 г: 5 г = 2, с остатком 2 г, то есть, 2 раза в течение 10 дней в меню можно включить кофейный напиток с молоком (1-й вариант) и 2 г остатка пойдет на приготовление кофейного напитка с молоком по рецептуре 2-го варианта. В итоге кофейный напиток с молоком можно включить в рацион 3 раза в течение 10 дней в соответствии с приготовлением блюда по двум разным вариантам рецептур.

Либо, 12 г: 2 г = 6, то есть, 6 раз в течение 10 дней в меню может быть включен кофейный напиток с молоком (2-й вариант). Для приготовления 200 мл какао с молоком (по 2 -му варианту) нужно 5 г какао; для 200 г какао с молоко (по 1-му варианту) - 3 г какао, при этом не забываем, что всего за 10 дней ребенок должен получить какао – 6 г, следовательно:

6 г: 3 г = 2, то есть, 2 раза в течение 10 дней в меню должно быть включено какао с молоком (1 варианта). Если брать за основу приготовление какао с молоком по 2 -му варианту рецептуры, где расход сырья 5 г, получится остаток сырья в 1 г, что эквивалентно разнице в 16,6%.

Чая-заварки дети должны получить за две недели 6 г. Из рецептур блюд следует, что для приготовления 200 мл чая с сахаром или с молоком (по 1-й варианту) необходимо взять 0,5 г чая-заварки, а для приготовления 200 мл чая с сахаром или с молоком (по 2-й варианту) - 0,25 г чая-заварки, следовательно:

6 г: 0,5 г = 12, то есть 12 раз в течение 10 дней в меню может быть включен чай по 1-му варианту. Либо, 6 г: 0,25 г = 24, то есть, 24 раза в течение 10 дней в меню может быть включен чай (по 2-му варианту).

Затем распределяем горячие напитки в матрицу будущего меню, соблюдая рекомендации по их включению на завтрак и ужин как обязательный компонент.

Кроме этого, следует разнообразить меню по ассортименту напитков (напитки из шиповника, напитки витаминизированные и т.д.), включать компоты, кисломолочную продукцию, соки на обед, полдник или второй завтрак.

Подобные подсчеты производятся для каждого наименования продукта из рекомендуемого суточного набора продуктов.

В методических рекомендациях представлен примерный, оптимизированный по структуре отдельных приемов пищи, объему порций, сочетанию продуктов и потребительскому спросу среди детей, вариант циклического 10-дневного меню для детей в возрасте 3-7 лет на зимне-весенний период (Приложение 9). На основе оптимизированного рациона, при наличии соответствующих расчетов и с учетом особенностей оборудования и оснащения пищеблока, каждое ДООУ может разработать индивидуальный рацион питания. Одним из важных условий бесперебойной работы пищеблока является своевременная доставка продуктов по заранее разработанному меню. При отсутствии каких-либо продуктов в целях обеспечения полноценного сбалансированного питания разрешается проводить их замену на равноценные по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов (Приложение 10).

4.3. Методика оценки эффективности используемых рационов

После внедрения разработанных примерных меню в ДООУ важно оценить их эффективность. Оценка эффективности используемых рационов можно проводить как на уровне группы, так и на индивидуальном уровне (наиболее предпочтительно). Для этого необходимо в течение 10 дней (или иного периода полного цикла меню) наблюдать за потребительским спросом среди детей, а именно, отмечать аппетит, отношение к предлагаемым блюдам (особенно, не частых в домашнем питании) и учитывать наличие остатков пищи.

С целью учета остатков пищи медицинский работник должен предварительно провести контрольное взвешивание порций блюд на раздаче, после чего наблюдать за количеством несъеденной части каждого вида блюда у детей в группе на индивидуальном уровне или в целом по группе. Полученные данные рекомендуется вносить в форму регистрации поедаемой части блюд, разработанной на базе Excel (рис.2). С использованием этой формы возможен автоматический расчет показателей, позволяющих обоснованно корректировать меню:

- средний уровень съеденного объема порции по группе(ам) и индивидуально;
- абсолютное число отказов от предлагаемых блюд и долю таких детей по отдельным приемам пищи, как за один день, так и за весь период;
- при длительном мониторинге возможно построение рангового распределения блюд по их предпочтению детьми.

	A	B	C	CS	FG	FO	JG	KC	KL	LB	LC	LI	NB	PY	QX	SS	TK	UI	UP	VA
1																				
2	код ребенка	присутствие	салаты	Первые блюда	Супы молочные	Блюда из мяса, птицы, рыбы	гарниры из круп, бобовых	гарниры из макаронных изделий	Гарниры из овощей	Гарниры	Гарниры к супам	Соусы	Блюда из овощей	Запеканки, пудинги, биточки из круп, макаронники	Каши	Блюда из яиц	Блюда из творога	Молоко и кисломолочные продукты	Чай, кофе, какао	
61	1		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
62	2		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
63	3		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
64	4		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
110	50		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
111	всего мальчики	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
112	в среднем мальчики	0	#ДЕЛ/0!	#ДЕЛ/0!	#ДЕЛ/0!	#ДЕЛ/0!	#ДЕЛ/0!	#ДЕЛ/0!	#ДЕЛ/0!	#ДЕЛ/0!	#ДЕЛ/0!	#ДЕЛ/0!	#ДЕЛ/0!	#ДЕЛ/0!	#ДЕЛ/0!	#ДЕЛ/0!	#ДЕЛ/0!	#ДЕЛ/0!	#ДЕЛ/0!	#ДЕЛ/0!
113	всего девочки	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
114	в среднем девочки	0	#ДЕЛ/0!	#ДЕЛ/0!	#ДЕЛ/0!	#ДЕЛ/0!	#ДЕЛ/0!	#ДЕЛ/0!	#ДЕЛ/0!	#ДЕЛ/0!	#ДЕЛ/0!	#ДЕЛ/0!	#ДЕЛ/0!	#ДЕЛ/0!	#ДЕЛ/0!	#ДЕЛ/0!	#ДЕЛ/0!	#ДЕЛ/0!	#ДЕЛ/0!	#ДЕЛ/0!
115	ИТОГО за прием	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
116	в среднем за прием	0	#ДЕЛ/0!	#ДЕЛ/0!	#ДЕЛ/0!	#ДЕЛ/0!	#ДЕЛ/0!	#ДЕЛ/0!	#ДЕЛ/0!	#ДЕЛ/0!	#ДЕЛ/0!	#ДЕЛ/0!	#ДЕЛ/0!	#ДЕЛ/0!	#ДЕЛ/0!	#ДЕЛ/0!	#ДЕЛ/0!	#ДЕЛ/0!	#ДЕЛ/0!	#ДЕЛ/0!
117	Ранг мальчики, гр		#ДЕЛ/0!	#ДЕЛ/0!	#ДЕЛ/0!	#ДЕЛ/0!	#ДЕЛ/0!	#ДЕЛ/0!	#ДЕЛ/0!	#ДЕЛ/0!	#ДЕЛ/0!	#ДЕЛ/0!	#ДЕЛ/0!	#ДЕЛ/0!	#ДЕЛ/0!	#ДЕЛ/0!	#ДЕЛ/0!	#ДЕЛ/0!	#ДЕЛ/0!	#ДЕЛ/0!
118	Ранг девочки, гр		#ДЕЛ/0!	#ДЕЛ/0!	#ДЕЛ/0!	#ДЕЛ/0!	#ДЕЛ/0!	#ДЕЛ/0!	#ДЕЛ/0!	#ДЕЛ/0!	#ДЕЛ/0!	#ДЕЛ/0!	#ДЕЛ/0!	#ДЕЛ/0!	#ДЕЛ/0!	#ДЕЛ/0!	#ДЕЛ/0!	#ДЕЛ/0!	#ДЕЛ/0!	#ДЕЛ/0!
119	Ранг ИТОГ, гр		#ДЕЛ/0!	#ДЕЛ/0!	#ДЕЛ/0!	#ДЕЛ/0!	#ДЕЛ/0!	#ДЕЛ/0!	#ДЕЛ/0!	#ДЕЛ/0!	#ДЕЛ/0!	#ДЕЛ/0!	#ДЕЛ/0!	#ДЕЛ/0!	#ДЕЛ/0!	#ДЕЛ/0!	#ДЕЛ/0!	#ДЕЛ/0!	#ДЕЛ/0!	#ДЕЛ/0!
120																				
121	ВТОРОЙ ЗАВТРАК		94	160	168	264	286	295	311	312	318	363	438	463	510	528	552	559	5	
122																				

Рисунок 2. Примерная форма регистрации уровня потребления блюд и кулинарных изделий, разработанная на базе Excel

4.4. Алгоритм контроля за организацией питания в ДООУ

Для правильного здорового питания ребенка приоритетным является вопрос обеспечения натурального продуктового состава (набора продуктов) и надлежащей пищевой ценности рациона питания.

Меню включает блюда, для каждого из которых в образовательной организации (в том числе и на пищеблоке) должна быть в наличии нормативно-техническая документация (Сборники рецептур для детского питания с технологическими картами с конкретными нормами закладки продуктов). Набор таких карт является обязательным приложением к утверждаемому меню.

Совокупность продуктов, используемых в блюдах, образует номенклатуру, которая и должна затем использоваться в повседневном учете за организацией питания. Понятие набор продуктов (или продуктовый набор) используется для оценки качества и структуры готового рациона.

Оценка фактического рациона питания проводится на основе изучения бухгалтерских отчетов ДООУ по питанию и медицинской документации по организации питания в ДООУ, технологических карт:

- Примерных циклических меню (не менее чем на 2 недели), ежедневных меню, вывешиваемых в детских учреждениях на специальных стендах и меню-раскладкам (меню-требованиям);

- накопительных ведомостей **«Ведомости контроля за рационом питанием»**,

- записей журнала **«Бракеража пищевых продуктов и продовольственного сырья»**, журнала **«Бракеража скоропортящихся пищевых продуктов, поступающих на пищеблок»** и журнала **«Бракеража готовой кулинарной продукции»**,

- расходных и товарно-транспортных накладных,

- технологических карт;

- калькуляционных карт, которые составляются ежедневно для определенного количества детей (подростков).

Что должен знать проверяющий (специалист, осуществляющий надзорные мероприятия в ДООУ, либо ЮЛ, в чьи функции входит организация питания детей и проведение производственного контроля в ДООУ) для того, чтобы правильно оценить ситуацию на объекте?

Во-первых, назначение каждого журнала по контролю за питанием.

Во вторых, каким образом заполняемые данные каждого журнала взаимодействуют друг с другом.

Примерное цикличное меню – меню рациона питания детей не менее, чем за 2 недели, которое должно содержать информацию о количественном составе блюд, энергетической и пищевой ценности в каждом блюде, в котором должны приводиться ссылки на рецептуры используемых блюд и кулинарных изделий, в соответствии со сборниками рецептур. Наименования блюд и кулинарных изделий, указываемых в примерном меню, должны соответствовать их наименованиям, указанным в использованных сборниках рецептур.

Ежедневные меню, вывешиваемое в группах ДОУ (либо в обеденном зале ОУ) - это перечень блюд и напитков на завтрак, обед, полдник и ужин, разработанные ОУ для организации питания и предлагаемое детям с указанием объема готовых блюд.

Меню-требование - документ установленного образца с указанием выхода блюд для воспитанников каждой возрастной группы составляется ежедневно на основании утвержденного примерного меню в ОУ.

Накопительная ведомость **«Ведомость контроля за рационом питанием»** - это журнал, который ведет медицинский работник ОУ, необходим для контроля за качественным и количественным составом рациона питания, ассортиментом используемых пищевых продуктов и продовольственного сырья. Расчет и оценка использованного на одного ребенка среднесуточного набора пищевых продуктов проводится один раз в десять дней, подсчет энергетической ценности полученного рациона питания и содержания в нем основных пищевых веществ проводится ежемесячно.

Журналы **«Бракераж пищевых продуктов и продовольственного сырья»** и **«Бракераж скоропортящихся пищевых продуктов, поступающих на пищеблок»** - журналы для контроля за качеством поступающей продукции. Пищевые продукты, поступающие на пищеблок, должны соответствовать гигиеническим требованиям, предъявляемым к продовольственному сырью и пищевым продуктам, и сопровождаться документами, удостоверяющими их качество и безопасность, с указанием даты выработки, сроков и условий хранения продукции. Кроме того, по данным журналов можно проследить расход всех поступающих продуктов в ОУ, т.е. проводится сравнительная оценка расхода поступающего сырья и реализуемой продукции.

Журнал **«Бракеража готовой кулинарной продукции»** - журнал для регистрации допуска (выдачи) готовой пищи с указанием оценки качества блюд. Оценку качества блюд проводит бракерская комиссия в составе не менее трёх человек: медицинского

работника, работника пищеблока и представителя администрации образовательного учреждения по органолептическим показателям (пробу снимают непосредственно из емкостей, в которых пища готовится). Выдача готовой пищи осуществляется только после снятия пробы. Результат бракеража в «Журнале бракеража готовой кулинарной продукции». Вес порционных блюд должен соответствовать выходу блюда, указанному в меню-раскладке.

При анализе накопительных ведомостей и других документов по результатам контроля за формированием рациона питания детей и подростков следует выборочно проверять их достоверность и правильность ведения (корректность расчетов), обосновывающих качественный и количественный состав рациона питания.

Ниже приводится пример проведения выборочного контроля за организацией питания детей по использованию молока и кисломолочных продуктов. Для этого, с начало, в меню находим все блюда, куда входит молоко или кисломолочные продукты. В данном случае:

- завтрак (Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая);
- завтрак (Какао с молоком (2-й вариант);
- полдник (Варенец).

Затем сравниваем указанное количество молока, входящих в блюда, по меню и в технологических картах используемого Сборника рецептов (схема 1).

Пример проведения контроля за питанием (выборочно проверяем корректность и достоверность расчетов, обосновывающих качественный и количественный состав рациона питания **по молоку**)

Утвержденное меню

№	Наименование блюда	Выход блюда	Наименование продуктов, входящих в блюдо	Вес в граммах брутто	Вес в граммах нетто
Понедельник					
Завтрак					
266	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая	200	Молоко пастеризованное 2.5 %	118	118
			Вода	58	58
			Сахар. Сахар-песок	5	5
			Масло сливочное несоленое (крестьянское)	5	5
			Хлопья " Геркулес"	30,8	30,8
			Соль поваренная пищевая	2	2
100	Сыр твердый порциями	25	Сыры. Костромской	25,25	25
105	Масло сливочное	10	Масло сливочное несоленое	10	10
108	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный формовой	50	50
497	Какао с молоком (2-й вариант)	200	Молоко пастеризованное 2.5 %	130	130
			Сахар. Сахар-песок	25	25
			Вода	80	80
			Какао-порошок	5	5
2-й завтрак					
	Яблоко	100	Яблоко	100	100
Обед					
7	Салат из моркови	70	Масло подсолнечное	7	7
			Сахар. Сахар-песок	2,1	2,1
			Морковь	77	61,6
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	Вода	265,62	265,62
			Соль поваренная пищевая	1,5	1,5
			Макароны из муки в/с	12,5	12,5
			Картофель	66,75	48,06
			Морковь	12,76	10,21
			И т.д.		

Складываем всё молоко и кисло-молочные продукты за день и сравниваем эту сумму с данными в меню-требовании, ведомости по питанию, приходом и расходом продуктов

Понедельник
Завтрак
Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая - 200
Сыр сычужный твердый порциями - 25
Масло сливочное - 10
Хлеб пшеничный - 50
Какао с молоком - 200
2-й завтрак
Яблоко - 100
Обед
Салат из моркови - 70
Суп с макаронными изделиями и картофелем - 250
Плов из отварной птицы - 200
Хлеб столовый (ржано-пшеничный) - 50
Хлеб пшеничный - 50
Напиток «Валетек» с витаминами - 200
Полдник
Варенец – 200
Печенье - 20
Ужин
.....

Меню в группах

Меню-требование (образец)

Утверждаю:
 Руководитель _____
 учреждения (подпись) (расшифровка подписи)
 « _____ » _____ 200_ г.

Меню-требование на выдачу продуктов питания № _____

Коды категорий довольствующихся (группы)		Плановая стоимость одного дня, руб.	Количество довольствующихся по плановой стоимости одного дня	Плановая стоимость на всех довольствующихся, руб.	Фактическая стоимость, руб.	Персонал (количество человек)
суммарных категорий	по плановой стоимости одного дня					
1	2	3	4	5	6	7
Всего						

На « _____ » _____ 200_ года
 Учреждение _____
 Структурное подразделение _____
 Материально ответственное лицо _____

Коды	0504202
Форма по ОКУД	
Дата	
По ОКПО	

36

Продукты питания		Единица измерения	Количество продуктов питания, подлежащих закладке																															Расход продуктов питания (количество)	
наименование	код		Завтрак	Обед															Полдник	Ужин					Для обслуживающего персонала	операция									
				4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18		19	20	21	22	23		24	25	26	27	28	29	30	31	32	33
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	
Количество порций																																			
Выход – вес порций																																			
Мясо (говядина, баранина)																																			
Свинина																																			
Молоко																																			

Итого 1 ребенок в день получил – **448 мл** молочных продуктов (см. Ведомость), а на всех детей израсходовано – 44,8 л ≈ **45 литров**

Расход (приход) – 44,8 л ≈ **45 литров** смотрим в Журнале «**Бракераж пищевых продуктов**»

Примечание: В меню-требовании в числителе - **вес в брутто** на 1 чел., в знаменателе - на всех детей (в частности на 100 чел.), в «Ведомость контроля за рационом питания» **выданные продукты** заносятся в **нетто**

Журнал «Ведомость контроля за рационом питания»

№ п/п	Наименование группы продуктов	Норма продукта в граммах г (нетто)	Фактически выдано продуктов в нетто по дням (всего), г на одного человека					В среднем за 10 дней	Отклонение от нормы в % (+/-)
			<u>(понед.)</u> <u>02.10</u>	03.10	04.10	...			
1	Молоко и кисломолочные продукты	450	448						
2	Творог, творожные изделия с м.д.ж. не менее 5%	40							
3	Сметана с м.д.ж. не более 15%	11							
	Сыр твердый	6	25						
	Мясо (бескостное/на кости)	55							
	Птица (куры 1 кат. потр./цыплята-бройлеры 1 кат. потр./индейка 1 кат. потр.)	24							
	Рыба (филе), в т.ч. филе слабо- или малосоленое	37							
	Колбасные изделия	6,9							
	Яйцо куриное столовое	24							
	Картофель: с 01.09 по 31.10	140							
	с 31.10 по 31.12	140							
	с 31.12 по 28.02	140							
	с 29.02 по 01.09	140							
	Овощи, зелень	260							
	Фрукты (плоды) свежие	100							
	Фрукты (плоды) сухие	11							
	Соки фруктовые (овощные)	100							
	Напитки витаминизиров. (готовый напиток)	50							
	И т.д.								

*Журнал
бракеража скоропортящихся пищевых продуктов, поступающих на пищеблок*

Дата и час поступления продовольственного сырья и пищевых продуктов	Наименование пищевых продуктов	Количество поступившего продовольственного сырья и пищевых продуктов (в килограммах, литрах, штуках)	Номер товарно-транспортной накладной	Условия хранения и конечный срок реализации (по маркировочному ярлыку)	Дата и час фактической реализации продовольственного сырья и пищевых продуктов по дням	Подпись ответственного лица	Примечание
1	2	3	4	5	7	8	9
01.10.2016, 16. ⁰⁰	Молоко	40 л	№ 238	0, +6С (05.10.2016)	02.10.2016, 8. ⁰⁰ - 24,8 л (остаток 15,2 л)		
01.10.2016, 16. ⁰⁰	Варенец	20 л	№ 238	0, +6С (04.10.2016)	02.10.2016, 15. ³⁰ - 20 л		

В ходе проверки за качеством питания следует учитывать данные всей медицинской документации, в том числе данные журнала «**Бракеража готовой кулинарной продукции**». Утвержденное меню, должно соответствовать фактическому, которое фиксируется в журнале «Бракеража готовой кулинарной продукции», меню-требования и меню, вывешиваемое в группах.

При отсутствии в утвержденном меню графы «Наименование продуктов, входящих в блюдо» для сверки правильности выписки продуктов со склада по приемам пищи и закладки в котел необходимо использовать Сборник рецептур, номер технологических карт, указанных в графе 1 утвержденного меню. Следует помнить, что в меню-требовании вес продуктов указывается в брутто, а в «Ведомости контроля за рационом питания» выданные продукты должны быть указаны в нетто. Так как не все продукты, входящие в блюда, имеют одинаковое значение при закладке сырья в блюдо и готовом изделии, приводим пример на таком сырье, как рыба, птица.

Технологическая карта

Наименование блюда (изделия): **Рыба (филе) отварная**

Наименование сырья, пищевых продуктов	Масса брутто, г	Масса нетто, г	Масса брутто на 100 порций, г	Масса нетто на 100 порций, г
Горбуша не разделанная	147	120	14700	12000
Лук репчатый	2,3	2	230	200
Морковь	6	2,5	600	250
Масло сливочное	5	5	500	500
ВЫХОД на 1 порцию	-	110/5	-	11000/500

Меню-требование	«Ведомости контроля за рационом питания»
-----------------	--

Технологическая карта №

Наименование блюда (изделия): **Птица отварная**

Наименование сырья, пищевых продуктов	Масса брутто, г	Масса нетто, г	Масса брутто на 100 порций, г	Масса нетто на 100 порций, г
Курица	208	143	20800	14300
Морковь	4	3	400	300
Петрушка	4	3	400	300
Вода	-	50	-	5000
ВЫХОД на 1 порцию	-	100	-	10000

Меню-требование	«Ведомости контроля за рационом питания»
-----------------	--

5. ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКОВ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Работа по формированию навыков здорового питания у детей дошкольного возраста, как составной части здорового образа жизни, должна носить системный характер, обеспечивающий преемственность и непрерывность данного процесса, а также учитывать возрастные и индивидуальные особенности детей.

Дошкольное учреждение, как социальный институт, обладает рядом преимуществ при организации активной системной профилактической работы:

- в ДОУ можно организовать системное психолого-медико-социальное сопровождение детей, поскольку дошкольники находятся в организованном коллективе большое количество времени;
- квалифицированный педагогический персонал решает не только обучающие, но и воспитательные задачи, в том числе направленные и на формирование ценностей здорового образа жизни;
- в ДОУ существует возможность активного вовлечения родительского ресурса в образовательный и воспитательный процессы;
- возможно развитие системы межведомственного и социального партнерства, внедрение различных вариантов дополнительного образования в интересах подрастающего поколения.

Профилактическая деятельность должна быть ориентирована

- на внедрение в образовательной среде педагогических и психологических технологий, обеспечивающих развитие ценностей здорового образа жизни;
- на формирование личностных ресурсов, обеспечивающих развитие у детей жизненного стиля с ведущей ценностью здорового образа жизни;
- на развитие социально-поддерживающей инфраструктуры семьи, воспитанию у детей ответственного поведения.

Пассивная профилактика – обеспечение здоровых и безопасных условий жизни детей; действия, мероприятия, способствующие сохранению здоровья, в которых сознательная активность самих детей минимальна.

Активная профилактика – формирование мотивации, то есть активного желания, самому заботиться о сохранении и укреплении своего здоровья посредством правильного питания.

С целью проведения активной профилактики необходимо формирование модульных образовательных программ для детей дошкольного возраста и информационно-просветительское обеспечение родителей.

Предметом итоговой оценки эффективности профилактических мероприятий является достижение метапредметных (овладение понятиями) и предметных (освоение навыков) результатов.

Примером модульных образовательных программ может служить образовательная программа «Разговор о правильном питании», реализуемая для школьников более чем в 30 регионах России.

Программа для ДОУ должна включать различные формы взаимодействия с детьми и родителями. Это могут быть занятия в форме сюжетно-ролевых игр, рассказы по картинкам, чтение, выполнение самостоятельных заданий, конкурсы, викторины, в том числе с участием родителей.

При реализации образовательных программ необходимо учитывать основные принципы:

- научная обоснованность и практическая целесообразность;
- возрастная адекватность;
- необходимость и достаточность информации;
- модульность структуры;
- системность и последовательность;
- вовлечение семьи.

Информационное обеспечение родителей рекомендуется осуществлять с использованием вербальных (лекции на собраниях) и не вербальных (брошюры, памятки) форм. С целью не вербальной просветительской работы разработана памятка для родителей «Домашнее питание дошкольника» (Приложение 11).

Поскольку взрослые (а в большей части, мама) дают образец отношения к той или иной стороне действительности, в частности, формированию пищевых предпочтений, ниже приведены некоторые основные ошибки родителей при организации питания своих детей:

- неоправданное беспокойство и подчеркнутое внимание к тому, сколько ребенок съел, разговоры в присутствии ребенка о том, что он мало ест или привередлив в еде;
- уступки ребенку в выборе тех или иных не рекомендуемых блюд или продуктов;
- запугивание или обещание награды;
- постоянные замечания по поводу поведения за столом;
- отсутствует привитие навыков самостоятельности и культуры в еде;
- пренебрежение сервировкой стола и совместным («семейным») приемом пищи.

Определения понятий, применяемых в методических рекомендациях
(справочное)

В Методических рекомендациях применены термины по ГОСТ Р 50647, ГОСТ Р 50764, ГОСТ 26265, ГОСТ Р 52495, ГОСТ 31985-2013, Федеральному закону от 02.01.2000 № 29-ФЗ «О качестве и безопасности пищевых продуктов» (с изм. и доп.), МР 2.3.1.2432-08, а также следующие термины с соответствующими определениями:

белки - высокомолекулярные азотсодержащие биополимеры, состоящие из L-аминокислот. Выполняют пластическую, энергетическую, каталитическую, гормональную, регуляторную, защитную, транспортную, энергетическую и другие функции.

биологически активные добавки к пище (сокр. БАД) - композиции натуральных или идентичных натуральным биологически активных веществ, предназначенных для непосредственного приема с пищей или введения в состав пищевых продуктов с целью обогащения рациона отдельными пищевыми или биологически активными веществами и их комплексами. К биологически активным добавкам относят также добавки на основе пробиотиков.

блюдо - пищевой продукт или сочетание продуктов и полуфабрикатов, доведенных до кулинарной готовности, порционированное и оформленное.

витаминные или витаминно-минеральные смеси (ВМС), или премиксы - готовые гомогенные смеси различных витаминов или витаминов и минеральных веществ, изготовленные на основе вещества-носителя, позволяющие вносить в пищевые продукты с целью их обогащения микронутриентами основные витамины и минеральные вещества. При использовании премиксов обеспечивается более точная дозировка витаминов (минеральных веществ) и более равномерное их распределение по массе продукта, сокращается риск ошибок, связанных с неправильным их внесением, упрощается проведение контроля содержания витаминов (минеральных веществ) в готовой продукции и полуфабрикатах.

витамины - группа эссенциальных микронутриентов, участвующих в регуляции и ферментативном обеспечении большинства метаболических процессов.

гарнир - часть блюда, подаваемая к основному компоненту с целью повышения пищевой ценности, разнообразия органолептических показателей, в т.ч. внешнего вида.

жарка - это тепловая кулинарная обработка продуктов с целью доведения до кулинарной готовности при температуре, обеспечивающей образование на их поверхности специфической корочки.

жиры (липиды) - сложные эфиры глицерина и высших жирных карбоновых кислот, являются важнейшими источниками энергии. До 95% всех липидов - простые нейтральные липиды (глицериды).

качество пищевых продуктов - совокупность характеристик пищевых продуктов, способных удовлетворять потребности человека в пищевых веществах, обеспечивать безопасность для здоровья при обычных условиях их использования.

качество питания - совокупность характеристик рациона питания, обеспечивающих удовлетворение потребности человека в рациональном питании.

комплексное питание - питание, предусматривающее организованное обеспечение учащихся скомплектованными завтраками (обедами, полдниками, ужинами) в установленном предприятии общественного питания режиме.

кулинарная готовность (готовность) - совокупность заданных физико-химических, структурно-механических, органолептических показателей продукции общественного питания, определяющих ее пригодность к употреблению в пищу.

макронутриенты - пищевые вещества (белки, жиры и углеводы), необходимые человеку в количествах, измеряемых граммами, обеспечивают пластические, энергетические и иные потребности организма.

микронутриенты - пищевые вещества (витамины, минеральные вещества и микроэлементы), которые содержатся в пище в очень малых количествах миллиграммах или микрограммах. Они не являются источниками энергии, но участвуют в усвоении пищи, регуляции функций, осуществлении процессов роста, адаптации и развития организма.

минорные и биологически активные вещества пищи с установленным физиологическим действием - природные вещества пищи установленной химической структуры, присутствуют в ней в миллиграммах и микрограммах, играют важную и доказанную роль в адаптационных реакциях организма, поддержании здоровья, но не являются эссенциальными пищевыми веществами.

незаменимые (эссенциальные) - пищевые вещества, не образуются в организме человека и обязательно поступают с пищей для обеспечения его жизнедеятельности. Их дефицит в питании приводит к развитию патологических состояний.

нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах - усредненная величина необходимого поступления пищевых и биологически активных веществ, обеспечивающая оптимальную реализацию физиолого-биохимических процессов, закрепленных в генотипе человека.

нормы питания - нормативные показатели рациона питания, реализуемого предприятием общественного питания, соответствующие требованиям рационального питания и утвержденные (согласованные) в установленном порядке.

обжарка - это кратковременная жарка продуктов без доведения их до кулинарной готовности с целью придания готовым изделиям заданных органолептических свойств. Кратковременное обжаривание (не более 10 мин) предусмотрено технологическим процессом при изготовлении изделий формованных из котлетной массы мясной, рыбной, из птицы (котлеты, биточки, шницели и другие изделия рубленые). Цель обжарки - повышение механической прочности оболочки и поверхностного слоя продукта, уменьшение их гигроскопичности, в том числе и мясного полуфабриката.

пищевые волокна - высокомолекулярные углеводы (целлюлоза, пектины и др., в т.ч. некоторые резистентные к амилазе виды крахмалов), главным образом растительной природы, устойчивы к перевариванию и усвоению в желудочно-кишечном тракте.

пищевые продукты - продукты в натуральном или переработанном виде, употребляемые человеком в пищу (в том числе продукты детского питания), продукты диетического питания, кулинарная продукция, бутилированная питьевая вода, алкогольная продукция (в том числе пиво), безалкогольные напитки, жевательная резинка, а также продовольственное сырье, пищевые добавки и биологически активные добавки.

пищевая ценность продуктов детского питания - совокупность свойств пищевых продуктов, при наличии которых удовлетворяются физиологические потребности детского организма в необходимых веществах и энергии.

пищевая ценность пищевого продукта - совокупность свойств пищевого продукта, при наличии которых удовлетворяются физиологические потребности человека в необходимых веществах и энергии.

порция - масса или объем блюда, предназначенные для однократного приема одним потребителем.

пробиотики - биологически активные добавки к пище, в состав которых входят живые микроорганизмы и (или) их метаболиты, оказывающие нормализующее воздействие на состав и биологическую активность микрофлоры пищеварительного тракта.

продукты детского питания - пищевые продукты, предназначенные для питания детей в возрасте до 14 лет и отвечающие физиологическим потребностям детского организма.

продукты детского питания для детей дошкольного (с 3 до 6 лет) и школьного (от 6 до 14 лет) возраста - пищевые продукты, предназначенные для питания детей указанных возрастных групп, которые отличаются от аналогичных продуктов массового потребления

использованием для их изготовления сырья более высокого качества, пониженным содержанием соли и жира, ограниченным содержанием пищевых добавок, отсутствием жгучих специй и отвечают повышенным требованиям к показателям безопасности.

продукты диетического питания - пищевые продукты, предназначенные для лечебного и профилактического питания.

разнообразие питания - характеристика рациона питания, предусматривающая кратность повторения одинаковых блюд, изделий и продуктов в рационе питания в течение определенного промежутка времени.

рацион питания - набор рекомендуемых блюд и изделий, скомплектованных по отдельным приемам пищи в соответствии с требованиями рационального питания.

рациональное питание - питание человека, организуемое с учетом физиологических потребностей в пищевых веществах и энергии и установленного режима питания, обеспечивающее оптимальный уровень обмена веществ и поддержание жизненных функций на высоком уровне.

режим питания - характеристики рациона питания, предусматривающие кратность приемов пищи, время приемов и их продолжительность, интервалы между отдельными приемами, распределение пищи по массе (объему), калорийности в течение суток, а также условия приема пищи потребителем.

рекомендуемый уровень адекватного потребления - уровень суточного потребления пищевых и биологически активных веществ, установленный на основании расчетных или экспериментально определенных величин, или оценок потребления пищевых и биологически активных веществ группой/группами практически здоровых людей.

сбалансированное питание - питание человека, обеспечивающее оптимальное соотношение (сбалансированность) в рационе основных пищевых веществ и энергии для оптимального уровня метаболизма.

технология изготовления продукции общественного питания - комплекс технологических процессов и операций, осуществляемых персоналом в определенной последовательности с помощью технических средств, позволяющий изготавливать продукцию общественного питания.

технологический процесс - изменение физических, химических, структурно-механических, микробиологических, органолептических свойств и характеристик сырья, компонентов, материалов при изготовлении продукции общественного питания.

техничко-технологическая карта на продукцию общественного питания; ТТК - технический документ, разрабатываемый на фирменные и новые блюда, кулинарные, хлебобулочные и кондитерские изделия, изготавливаемые и реализуемые на конкретном

предприятию питания, устанавливающий требования к качеству сырья, нормы закладки сырья (рецептуры) и нормы выхода полуфабрикатов и готовых блюд (изделий), требования к технологическому процессу изготовления, к оформлению, реализации и хранению, показателям качества и безопасности, а также пищевую ценность продукции общественного питания.

технологическая карта на продукцию общественного питания; ТК - технический документ, составленный на основании сборников рецептов блюд, кулинарных изделий, хлебобулочных и кондитерских изделий или технико-технологической карты и содержащий нормы закладки сырья (рецептуры), нормы выхода полуфабрикатов и готовых блюд, кулинарных, хлебобулочных и кондитерских изделий и описание технологического процесса изготовления.

тушение - это припускание с добавлением специй, пряностей, приправ или соусов. Примечание - Перед тушением продукты можно обжаривать.

углеводы - полиатомные альдегидо- и кетоспирты, простые (моносахариды и дисахариды), сложные (олигосахариды, полисахариды), являются основными источниками энергии для человека. Некоторые углеводы, в частности аминсахара, входят в состав гликопротеидов.

услуга по организации рационального питания детей в общеобразовательном учреждении - результат деятельности предприятий и граждан-предпринимателей по удовлетворению потребностей детей, обучающихся в общеобразовательных учреждениях, в рациональном питании.

физиологическая потребность человека в пищевых веществах и энергии - потребность в получении определенного количественного и качественного состава пищевых веществ и энергии, выполнение которой гарантирует оптимальное обеспечение физиологических функций организма человека с учетом его состояния здоровья, особых физиологических состояний, пола, возраста, условий труда и жизнедеятельности.

формирование ассортимента пищевых продуктов для питания детей - обоснованный выбор пищевых продуктов, в том числе кулинарной продукции (готовых блюд и кулинарных изделий), предназначенных для организации питания.

щадящее питание - питание, предусматривающее специальную кулинарно - технологическую обработку пищи, исключение из рациона отдельных видов продуктов и блюд с целью соблюдения требований химического, термического и механического щажения пищеварительного тракта для эффективной терапии и профилактики диетозависимых заболеваний.

энергетический баланс - равновесное состояние между поступающей с пищей энергией и ее затратами на все виды физической активности, на поддержание основного обмена, роста, развития, и дополнительными затратами у женщин при беременности и грудном вскармливании.

энерготраты суточные - сумма суточных энерготрат организма, состоящая из энерготрат основного обмена, затрат энергии на физическую активность, специфическое динамическое действие пищи (пищевой термогенез), холодовой термогенез, рост и формирование тканей у детей и дополнительных затрат энергии у беременных и кормящих грудью женщин.

энергетическая ценность - количество энергии (*кКал*), высвобожденной из пищевых продуктов в организме для удовлетворения физиологических потребностей.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Рекомендуемый ассортимент основных пищевых продуктов для использования в питании детей в дошкольных организациях (извлечение из СанПиН 2.4.1.3049-13, Приложение № 11)

Мясо и мясопродукты:

- говядина I категории,
- телятина,
- нежирные сорта свинины и баранины;
- мясо птицы охлажденное (курица, индейка),
- мясо кролика,
- сосиски, сардельки (говяжьи), колбасы вареные для детского питания, не чаще, чем 1 - 2 раза в неделю - после тепловой обработки;
- субпродукты говяжьи (печень, язык).

Рыба и рыбопродукты - треска, горбуша, лосось, хек, минтай, ледяная рыба, судак, сельдь (соленая), морепродукты.

Яйца куриные - в виде омлетов или в вареном виде.

Молоко и молочные продукты:

- молоко (2,5%, 3,2% жирности), пастеризованное, стерилизованное;
- сгущенное молоко (цельное и с сахаром), сгущенно-вареное молоко;
- творог не более 9% жирности с кислотностью не более 150 °Т - после термической обработки; творог и творожные изделия промышленного выпуска в мелкоштучной упаковке;
- сыр неострых сортов (твердый, полутвердый, мягкий, плавленый - для питания детей дошкольного возраста);
- сметана (10%, 15% жирности) - после термической обработки;
- кисломолочные продукты промышленного выпуска; ряженка, варенец, бифидок, кефир, йогурты, простокваша;

- сливки (10% жирности);
- мороженое (молочное, сливочное)

Пищевые жиры:

- сливочное масло (72,5%, 82,5% жирности);
- растительное масло (подсолнечное, кукурузное, соевое - только рафинированное; рапсовое, оливковое) - в салаты, винегреты, сельдь, вторые блюда;
- маргарин ограниченно для выпечки.

Кондитерские изделия:

- зефир, пастила, мармелад;
- шоколад и шоколадные конфеты - не чаще одного раза в неделю;
- галеты, печенье, крекеры, вафли, пряники, кексы (предпочтительнее с минимальным количеством пищевых ароматизаторов и красителей);
- пирожные, торты (песочные и бисквитные, без крема);
- джемы, варенье, повидло, мед - промышленного выпуска.

Овощи:

- овощи свежие: картофель, капуста белокочанная, капуста краснокочанная, капуста цветная, брюссельская, брокколи, капуста морская, морковь, свекла, огурцы, томаты, перец сладкий, кабачки, баклажаны, патиссоны, лук (зеленый и репчатый), чеснок (с учетом индивидуальной переносимости), петрушка, укроп, листовой салат, щавель, шпинат, сельдерей, брюква, репа, редис, редька, тыква, корни белые сушеные, томатная паста, томат-пюре;

- овощи быстрозамороженные (очищенные полуфабрикаты): картофель, капуста цветная, брюссельская, брокколи, капуста морская, морковь, свекла, перец сладкий, кабачки, баклажаны, лук (репчатый), шпинат, сельдерей, тыква, горошек зеленый, фасоль стручковая.

Фрукты:

- яблоки, груши, бананы, слива, персики, абрикосы, ягоды (за исключением клубники, в том числе быстрозамороженные);

- цитрусовые (апельсины, мандарины, лимоны) - с учетом индивидуальной переносимости;

- тропические фрукты (манго, киви, ананас, гуава) - с учетом индивидуальной переносимости;

- сухофрукты.

Бобовые: горох, фасоль, соя, чечевица.

Орехи: миндаль, фундук, ядро грецкого ореха.

Соки и напитки:

- натуральные отечественные и импортные соки и нектары промышленного выпуска (осветленные и с мякотью);

- напитки промышленного выпуска на основе натуральных фруктов;

- витаминизированные напитки промышленного выпуска без консервантов и искусственных пищевых добавок;

- кофе (суррогатный), какао, чай.

Консервы:

- говядина тушеная (в виде исключения при отсутствии мяса) для приготовления первых блюд);

- лосось, сайра (для приготовления супов);

- компоты, фрукты дольками;

- баклажанная и кабачковая икра для детского питания;

- зеленый горошек;

- кукуруза сахарная;

- фасоль стручковая консервированная;

- томаты и огурцы соленые.

Хлеб (ржаной, пшеничный или из смеси муки, предпочтительно обогащенный), крупы, макаронные изделия - все виды без ограничения.

Соль поваренная йодированная - в эндемичных по содержанию йода районах.

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

**Рекомендуемые суточные наборы продуктов для организации питания
детей в дошкольных образовательных организациях (г, мл на 1 ребенка/сутки)**
(извлечение из СанПиН 2.4.1.3049-13, Приложение № 10)

Наименование пищевого продукта или группы пищевых продуктов	Количество продуктов в зависимости от возраста детей			
	в г, мл брутто		в г, мл нетто	
	1 - 3 года	3 - 7 лет	1 - 3 года	3 - 7 лет
Молоко и кисломолочные продукты с м.д.ж. не ниже 2,5%	390	450	390	450
Творог, творожные изделия с м.д.ж. не менее 5%	30	40	30	40
Сметана с м.д.ж. не более 15%	9	11	9	11
Сыр твердый	4,3	6,4	4	6
Мясо (бескостное/на кости)	55/68	60,5/75	50	55
Птица (куры/цыплята/индейка 1кат.потр.)	23/23/22	27/27/26	20	24
Рыба (филе)	34	39	32	37
Колбасные изделия	-	7	-	6,9
Яйцо куриное столовое	0,5 шт.	0,6 шт.	20	24
Картофель: с 01.09 по 31.10	160	187	120	140
с 31.10 по 31.12	172	200	120	140
с 31.12 по 28.02	185	215	120	140
с 29.02 по 01.09	200	234	120	140
Овощи, зелень	256	325	205	260
Фрукты (плоды) свежие	108	114	95	100
Фрукты (плоды) сухие	9	11	9	11
Соки фруктовые (овощные)	100	100	100	100
Напитки витаминизированные	-	50	-	50
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	40	50	40	50
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	60	80	60	80
Крупы (злаки), бобовые	30	43	30	43
Макаронные изделия	8	12	8	12
Мука пшеничная хлебопекарная	25	29	25	29
Масло коровье сладкосливочное	18	21	18	21
Масло растительное	9	11	9	11
Кондитерские изделия	7	20	7	20
Чай, включая фиточай	0,5	0,6	0,5	0,6
Какао-порошок	0,5	0,6	0,5	0,6
Кофейный напиток	1,0	1,2	1,0	1,2
Сахар	37	47	37	47
Дрожжи хлебопекарные	0,4	0,5	0,4	0,5
Мука картофельная (крахмал)	2	3	2	3
Соль пищевая поваренная	4	6	4	6
Хим. состав (без учета тепловой обработки)				
Белок, г			59	73
Жир, г			56	69
Углеводы, г			215	275
Энергетическая ценность, ккал			1560	1963

Примечание:

1 - при составлении меню допустимы отклонения от рекомендуемых норм питания +/- 5%;

2 - при использовании другого сырья необходимо делать перерасчет. Масса брутто может меняться в зависимости от исходного сырья и сезона года. При формировании меню необходимо обеспечивать выполнение натуральных норм питания в соответствии с данными, приведенными в столбце нетто.

3 - доля кисломолочных напитков может составлять 135 - 150 мл для детей в возрасте 1 - 3 года и 150 - 180 мл - для детей 3 - 7 лет;

4 - % отхода учитывать только при использовании творога для приготовления блюд;

5 - количество витаминизированного напитка должно обеспечить не более 15% от суточной потребности детей в витаминах и может меняться в зависимости от состава напитка;

6 - в том числе для приготовления блюд и напитков; в случае использования продуктов промышленного выпуска, содержащих сахар (сгущенное молоко, кисели и др.), выдача сахара должна быть уменьшена в соответствии с его количеством, поступающим в составе используемого готового продукта;

7 - допустимы отклонения от химического состава рекомендуемых наборов продуктов +/- 10%;

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Пищевые продукты, которые не допускается использовать в питании детей

(извлечение из СанПиН 2.4.1.3049-13, Приложение №9)

Мясо и мясопродукты:

- мясо диких животных;
- коллагенсодержащее сырье из мяса птицы;
- мясо третьей и четвертой категории;
- мясо с массовой долей костей, жировой и соединительной ткани свыше 20%;
- субпродукты, кроме печени, языка, сердца;
- кровяные и ливерные колбасы;
- непотрошенная птица;
- мясо водоплавающих птиц.

Блюда, изготовленные из мяса, птицы, рыбы:

- зельцы, изделия из мясной обрести, диафрагмы; рулеты из мякоти голов;
- блюда, не прошедшие тепловую обработку, кроме соленой рыбы (сельдь, семга, форель).

Консервы:

- консервы с нарушением герметичности банок, бомбажные, "хлопуши", банки с ржавчиной, деформированные, без этикеток.

Пищевые жиры:

- кулинарные жиры, свиное или баранье сало, маргарин (маргарин допускается только для выпечки) и другие гидрогенизированные жиры;
- сливочное масло жирностью ниже 72%;
- жареные в жире (во фритюре) пищевые продукты и кулинарные изделия, чипсы.

Молоко и молочные продукты:

- молоко и молочные продукты из хозяйств, неблагополучных по заболеваемости сельскохозяйственных животных,
- молоко, не прошедшее пастеризацию;
- молочные продукты, творожные сырки с использованием растительных жиров;
- мороженое;
- творог из непастеризованного молока;
- фляжная сметана без термической обработки;
- простокваша "самоквас";

Яйца:

- яйца водоплавающих птиц;
- яйца с загрязненной скорлупой, с насечкой, "тек", "бой";
- яйца из хозяйств, неблагополучных по сальмонеллезам;

Кондитерские изделия:

- кремовые кондитерские изделия (пирожные и торты) и кремы.

Прочие продукты и блюда:

- любые пищевые продукты домашнего (не промышленного) изготовления, а также принесенные из дома (в том числе при организации праздничных мероприятий, праздновании дней рождения и т.п.);
 - первые и вторые блюда на основе сухих пищевых концентратов быстрого приготовления;
 - крупы, мука, сухофрукты и другие продукты, загрязненные различными примесями или зараженные амбарными вредителями;
 - грибы и кулинарные изделия, из них приготовленные;
 - квас, газированные напитки;
 - уксус, горчица, хрен, перец острый и другие острые приправы и содержащие их пищевые продукты, включая острые соусы, кетчупы, майонезы и майонезные соусы;
 - маринованные овощи и фрукты (огурцы, томаты, сливы, яблоки) с применением уксуса, не прошедшие перед выдачей термическую обработку;
 - кофе натуральный;
 - ядра абрикосовой косточки, арахиса;
 - карамель, в том числе леденцовая;
 - продукты, в том числе кондитерские изделия, содержащие алкоголь; кумыс и другие кисломолочные продукты с содержанием этанола (более 0,5%).

ИНСТРУКЦИЯ

по использованию концентратов поливитаминных напитков для профилактики полигиповитаминозов в дошкольных, школьных, детских лечебно-профилактических учреждениях и домашних условиях

(от 18 февраля 1994 г. № 06-15/2-15)

1. В качестве наиболее физиологичного способа профилактики полигиповитаминозов, для улучшения витаминной обеспеченности, снижения заболеваемости и укрепления здоровья детей в дошкольных, школьных, детских лечебно-профилактических учреждениях и домашних условиях рекомендуется включать в рацион напитки, обогащенные набором основных недостающих растущему организму витаминов.

2. В этих целях может быть использован концентрат освежающего безалкогольного напитка «Золотой шар»*, разработанный специалистами Института питания РАМН и выпускаемый акционерным обществом «Валетек» (ТУ 100422-01-92, Гигиенический сертификат № 1-П-11/1185).

Концентрат напитка «Золотой шар»* содержит все 12 необходимых организму человека витаминов (А, Е, Д, С, В1, В2, В6, В12, ниацин, пантотеновую кислоту, фолиевую кислоту, биотин) и бета-каротин.

Один стакан напитка (15 г концентрата на 200 мл воды) обеспечивает 100% суточной потребности в указанных выше витаминах детей в возрасте от 1 до 6 лет, 75% потребности детей 7-10 лет и 50% потребности детей 11-17 лет.

Основу напитка составляет сахар и лимонная кислота. В качестве источника витаминов использован полноценный поливитаминный премикс 730/4 швейцарской фирмы Гоффман-Ла Рош, официально зарегистрированный и разрешенный к использованию на территории Российской Федерации (Гигиенический сертификат 1-П-Ш/701).

3. Для приготовления поливитаминного напитка необходимое количество сухого порошкообразного концентрата «Золотой шар»*, рассчитанное исходя изготавливаемого объема (15 г или 2 чайные ложки на 1 стакан напитка), заливают нужным количеством кипяченой воды и перемешивают до полного растворения (для более быстрого растворения лучше использовать воду, подогретую до 35-40°C).

Напиток можно использовать теплым или после охлаждения в качестве третьего блюда или самостоятельного освежающего напитка сразу или в течение 1-2 часов после его приготовления в следующих количествах: для детей 1-6 лет - от 0,5 до 1,0 стакана в день; для

детей 7-10 лет - от 0,75 до 1,25 стакана в день; для детей 11-17 лет - от 1,0 до 1,5-2,0 стаканов в день.

4. Приготовление поливитаминного напитка проводится на пищеблоке старшей медсестрой, диетсестрой или другим лицом медицинского персонала, специально назначенным для этой цели.

5. В учреждении, где проводится витаминизация, лицо, ответственное за ее проведение, ежедневно заносит в меню-раскладку сведения о количестве использованного концентрата и приготовленного напитка.

6. Концентрат напитка «Золотой шар»* следует хранить в защищенном от света сухом, прохладном месте, в закрытой таре под замком, ключ от которого может храниться у лица, ответственного за витаминизацию.

7. За поставками концентрата поливитаминного напитка «Золотой шар» следует обращаться по адресу: 109240, Москва, Устьинский пр. 2/14, Лаборатория технологии специализированных продуктов питания, тел. (095)-917-1788.

8. Наряду с концентратом поливитаминного напитка «Золотой шар», в тех же целях, могут быть использованы сходные по составу концентраты витаминных напитков различных инофирм, официально зарегистрированные в Российской Федерации и реализуемые через аптечную сеть, в их числе:

1. Кальцинова (КРКА, Словения)
2. Витанова (КРКА, Словения)
3. Цевитана (СФРЮ)

9. Поливитаминный напиток «Золотой шар» рекомендуется включать в рацион ежедневно в зимне-весенний период года, с ноября по май включительно. В регионах, неблагоприятных по экологическим, социальным и экономическим условиям, в лечебно-профилактических учреждениях и группах детей, часто болеющих, отстающих в физическом развитии с плохим аппетитом, страдающих хроническими заболеваниями, поливитаминный напиток «Золотой шар» целесообразно включать в рацион в течение всего года.

10. Включение в рацион поливитаминного напитка «Золотой шар» в целях профилактики полигиповитаминоза и улучшения витаминной обеспеченности детей можно чередовать с использованием в тех же целях поливитаминных препаратов, молока или готовых блюд, обогащенных премиксом 730/4.

11. При регулярном включении в рацион поливитаминного напитка «Золотой шар»* С-витаминизация питания в соответствии с Приказом МЗ СССР N 695 от 24 августа 1972 г. и Инструкцией от 6 июня 1972 г. N 978-72 может не проводиться.

** с 2011 года напиток «Золотой шар» переименован в «Валетек»*

**Ассортимент смесей растительного сырья для приготовления фиточаев,
разрешенных для использования в питании детей***

*(Извлечение из СанПиН 2.3.2.1940–05 «Продовольственное сырье и пищевые продукты.
Организация детского питания»)*

1. Цветки гибискуса (каркаде)
2. Плоды шиповника, цветки гибискуса
3. Цветки липы
4. Листья черники, листья брусники, цветки гибискуса
5. Листья черники, цветки топинамбура
6. Плоды шиповника, цветки гибискуса, листья черной смородины, плоды земляники, листья земляники
7. Плоды шиповника, плоды яблони, цветки гибискуса, плоды аниса, корка померанца (лимона)
8. Плоды шиповника, плоды рябины, плоды аронии, листья крапивы

** Масса чая на 1 порцию (фильтр-пакета) 0,7-2,0 г, в том числе с добавлением чая черного байхового в количестве не более 0,5-0,7 г на порцию*

Примерный перечень витаминных напитков, настоев, паст, рекомендуемый к использованию в организованном питании детей¹

Напиток из плодов шиповника. Целые сушеные плоды шиповника промывают холодной водой, для лучшей экстракции дробят, заливают кипятком и кипятят 3-5 минут при слабом кипении. Затем снимают с огня и оставляют в теплом месте для настаивания на 5-10 часов, после чего настой процеживают. При процеживании плоды нужно тщательно отжать, чтобы в настой перешла мякоть. Такой настой сохраняет более 90 процентов витамина С, витамин Р, витамины группы В и каротин.

Напиток из отрубей и лимона. Для приготовления 1 литра напитка 200 граммов отрубей заливают 1 литром кипятка и варят, помешивая, при медленном кипении около 1 часа. В конце кипения добавляют лимонную цедру, отстаивают, охлаждают, процеживают, добавляют 80 граммов сахара и сок одного лимона. Сок лимона можно заменять фруктовым соком, а сахар - медом.

¹ «Рекомендации о принципах организации диетического питания по месту работы, учебы и жительства населения в системе общественного питания» (Утв. Минторгом СССР от 17.12.79 № 0150-75; Минздравом СССР от 24.01.80 № 06-5/8-5)

Настой из чернослива или кураги. 100 граммов плодов заливают 1 литром кипятка, оставляют на ночь в закрытой посуде. Утром настой сливают, добавляют в него 120-150 граммов сахара и пьют как напиток. Размягченные плоды чернослива употребляют в пищу целиком или в виде пюре.

Паста из черной смородины. 1 килограмм ягод черной смородины перебрать, хорошо промыть горячей ($65-70^{\circ}\text{C}$) водой. Добавить 2 килограмма сахарного песка, ягоды тщательно растереть пестиком (желательно-деревянным) и перемешать с сахаром.

В таком виде паста хорошо сохраняется в стерилизованной стеклянной посуде, плотно закрытой крышкой. Подается к блюдам как варенье или сок, для чего в последнем случае разводится водой до образования сока.

Клюквенный морс. 1 стакан клюквы, 0,5 сахарного песка, 1 л воды. Отобранную и промытую клюкву кипятить в воде 10 минут, процедить отвар, добавить в него сахарный песок, довести до кипения и охладить. Можно приготовить морс другим способом. Бланшированную клюкву размять, кипятить в воде 5-10 минут, отвар процедить, добавить в него сахарный песок, снова довести до кипения, охладить.

Примерное меню

(образец оформления)

(извлечение из СанПиН 2.4.1.3049-13, Приложение № 12)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
День1								
завтрак:								
обед:								
полдник:								
ужин:								
Итого за первый день:								
День 2								
завтрак:								
обед:								
полдник:								
ужин:								
Итого за второй день:								
и далее по дням								
Итого за весь период								
Среднее значение за период								
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности								

Технологическая карта
(образец оформления)

(извлечение из СанПиН 2.4.1.3049-13, Приложение № 7)

Технологическая карта № _____

Наименование изделия:

Номер рецептуры:

Наименование сборника рецептов:

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Выход:		

Химический состав данного блюда:

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	

Технология приготовления: _____

Распределение блюд по количеству затрат основного компонента ²

ТК	Наименование блюда	Выход блюда, г	Содержится основного компонента	Максимально возможное количество блюд	Дополнительные ингредиенты
1.	2.	3.	4.	5.	6.
БЛЮДА ИЗ МЯСА					
377	Голубцы ленивые	80	44,8	13,5	мс, овощи
380	Зразы из говядины с манной кашей	80	60,8	10,0	мс, крупа, мол, яйцо
381	Зразы из говядины с рисом паровые	80	60,8	10,0	мс, крупа
391	Рулет из говядины с яйцом (паровой)	80	72	8,4	мс, яйцо
405	Печень тертая	80	72	8,4	мс, яйцо
394	Тефтели из говядины паровые	80	76,8	7,9	мс, овощи
404	Оладьи из печени по-кунцевски	80	76,8	7,9	мс, овощи, мука, яйцо
390	Рулет из говядины паровой	80	81,6	7,4	мс, яйцо
396	Фрикадельки из говядины паровые	80	84	7,2	мс
385	Котлеты из говядины с овощами	80	87,2	6,9	мс, овощи, мука, см, я
383	Кнели говяжьи с рисом	80	88	6,9	мс, крупа, мол
384	Кнели из говядины	80	88	6,9	мс, мол, яйцо
386	Котлеты, биточки, шницели	80	92,8	6,5	мс, мол
399	Пюре из говядины с рисом	80	124	4,9	мс, крупа
387	Пудинг из говядины	80	131	4,6	мс, мол, яйцо
407	Язык отварной	80	135	4,5	овощи
398	Пюре из говядины	80	136	4,4	мс, мука, мол
363	Мясо отварное	80	176	3,4	овощи
395	Тефтели из говядины с рисом ("ежики") и соусом молочным	70-30	61	9,9	мс, овощи, крупа, мука, мол
393	Тефтели из говядины в соусе	70-30	67	9,0	мс, овощи, мука, мол
406	Печень, тушеная в соусе сметанном	50-50	68,8	8,8	мс, мука, смет
397	Фрикадельки из говядины тушеные в соусе молочном	80-30	73	8,3	мс, мука, мол
403	Печень говяжья по-строгановски с соусом сметанным	65-35	113	5,4	мс, мр, мука, смет
369	Мясо тушеное в соусе томатном	50-50	113	5,4	мр, овощи, мука
365	Мясо шпигованное с соусом томатным	60-30	113	5,4	мс, мука
376	Бифштекс рубленый паровой с соусом молочным	70-30	137	4,4	мс, мука, мол

² Справочный материал составлен на основе Сборника технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений, под ред. проф. Перевалова А.Я. (Пермь, 2013)

1.	2.	3.	4.	5.	б.
392	Суфле из отварной говядины паровое с соусом молочным	100	150	4,0	мс, мука, мол, яйцо
373	Гуляш из говядины	70-50	151	4,0	мс, овощи, мука
372	Бефстроганов из отварной говядины в соусе сметанном	75-75	164	3,7	мс, овощи, мука, смет
368	Говядина в кисло-сладком соусе	75-30	169	3,6	мс, овощи, сах
367	Говядина, тушенная в соусе с черносливом	75-50	169	3,6	мс, овощи, сф
408	Сердце в соусе	100	196	3,1	мр, овощи
378	Голубцы с мясом и рисом с соусом сметанным	140-77	85,5	7,1	мс, овощи, крупа, мука, смет
375	Плов из отварной говядины	220	96,8	6,3	мс, овощи
370	Азу с картофелем	200	99,1	6,1	мс, овощи, мука
366	Мясо духовое с картофелем	200	104	5,8	мс, овощи, мука
371	Говядина, тушенная с капустой	200	144	4,2	мс, овощи, мука, сах
388	Пудинг из говядины с овощами	200	151	4,0	мс, овощи, крупа, мол, смет, яйцо
389	Пудинг из говядины с овощами и зеленым горошком	200	151	4,0	мс, овощи, крупа, мол, смет, яйцо
374	Жаркое по-домашнему	220	151	4,0	мс, овощи
379	Запеканка капустная с говядиной	200	152	4,0	мс, овощи, крупа, мол, яйцо
382	Картофельная запеканка с мясом	200	152	4,0	мс, яйцо
БЛЮДА ИЗ РЫБЫ					
356	Рулет из рыбы	80	63,2	6,2	мс, мр, овощи, мол, я
350	Зразы рыбные рубленые	80	76,8	5,1	мс, овощи, мол, яйцо
352	Котлеты рыбные любительские	80	85,6	4,6	мс, овощи, мол, яйцо
340	Кнели рыбные припущенные	80	87,2	4,5	мол, яйцо
353	Фрикадельки рыбные	80	87,2	4,5	мол, яйцо
347	Рыба, запеченная с яйцом	80	95,2	4,1	мр, овощи, мука, яйцо
354	Рыбные хлебцы (паровые)	80	96	4,1	мс, мол, яйцо
351	Котлеты или биточки рыбные	80	102	3,8	мс, мол, яйцо
338	Рыба (филе) отварная	80	134	2,9	овощи
339	Рыба жареная	80	146	2,7	мр, мука
355	Тефтели рыбные в соусе белом	70-30	63	6,2	мс, мр, овощи, мука, я
341	Суфле рыбное с соусом молочным	70-30	88	4,4	мс, мука, мол, яйцо
342	Рыба, припущенная в молоке	75-25	99,2	3,9	мр, овощи, мол
343	Рыба, запеченная в омлете	75-35	122	3,2	мр, мука, мол, яйцо
346	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	70-120-80	32,7	11,9	мс, мука
345	Рыба, запеченная под молочным соусом с картофелем	70-130-50	40,7	9,6	мс, мука, мол
344	Рыба, запеченная с картофельным пюре в сметанном соусе	70-130-50	120	3,3	мс, мр, мука, смет, сыр
348	Рыба, тушенная в сметанном	100-	167	2,3	мс, мр, овощи,

	соусе	60-40			мука, см
1.	2.	3.	4.	5.	б.
360	Сельдь с яблоками	50	35	11,1	мс, овощи, мука, сах
359	Сельдь с луком	50	52	7,5	овощи
357	Сельдь по-деревенски	40-40	83,2	4,7	мр, овощи, сах
358	Сельдь с картофелем и маслом	90-110	154	2,5	мр
156	Суп картофельный с рыбой	250	76,3	5,1	мс, картоф, овощи
157	Уха рыбацкая	250	35,0	11,1	мс, картоф, овощи
158	Уха с крупой	250	35,0	11,1	мс, картоф, овощи, крупа
159	Суп с рыбными консервами	250	40,0	9,8	мс, картоф, овощи, крупа
БЛЮДА ИЗ ПТИЦЫ					
409	Птица отварная	80	128	2,1	овощи
415	Фрикадельки из кур	80	128	2,1	мс, мол, яйцо
413	Суфле из кур	80	148	1,8	мс, мука, мол, яйцо
414	Суфле из кур с рисом	80	158	1,7	мс, крупа, яйцо
417	Котлеты, биточки, шницели	80	166	1,6	мол
418	Пюре из кур	80	166	1,6	мс, мука, мол
416	Кнели из кур с рисом	80	176	1,5	мс, крупа, мол
410	Курица в соусе с томатом	70-50	139	1,9	мс, овощи, мука, смет
412	Рагу из птицы с картофелем	60-150	97,2	2,8	мр, овощи, мука
411	Плов из отварной птицы	70-140	208	1,3	мр, овощи, крупа

ПРИЛОЖЕНИЕ 9

Матрица примерного 10-дневного меню для детей дошкольного возраста на зимне-весенний период (3-7 лет)

1 день - понедельник	2 день - вторник	3 день - среда	4 день - четверг	5 день - пятница
Завтрак				
<ul style="list-style-type: none"> • Каша молочная пшеничная жидкая - 180 • Бутерброд (Батон нарезной – 30 и Сыр сычужный твердый порциями – 7) • Кофейный напиток с молоком (2-й вариант) - 200 	<ul style="list-style-type: none"> • Макаронник (макаронная запеканка) - 180 • Бутерброд (Батон нарезной – 30 и Масло сливочное - 5) • Чай с молоком (2-й вариант) - 200 	<ul style="list-style-type: none"> • Салат картофельный с кукурузой и морковью с маслом растительным – 50/2 • Омлет натуральный - 150 • Бутерброд (Батон нарезной – 30 и Сыр сычужный твердый порциями – 7) • Кофейный напиток с молоком (2-й вариант) - 200 	<ul style="list-style-type: none"> • Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая - 180 • Бутерброд (Батон нарезной – 30 и Масло сливочное - 5) • Какао с молоком (1-й вариант) - 200 	<ul style="list-style-type: none"> • Каша "Дружба" - 180 • Бутерброд (Батон нарезной - 30 Сыр сычужный твердый порциями – 7) • Кофейный напиток с молоком (2-й вариант) - 200
Второй завтрак				
<ul style="list-style-type: none"> • Соки овощные, фруктовые или ягодные - 200 	<ul style="list-style-type: none"> • Напиток «Валетек» с витаминами - 100 • Фрукты свежие - 110 	<ul style="list-style-type: none"> • Соки овощные, фруктовые или ягодные - 200 	<ul style="list-style-type: none"> • Напиток «Валетек» с витаминами - 100 • Фрукты свежие - 120 	<ul style="list-style-type: none"> • Соки овощные, фруктовые или ягодные - 200
Обед				
<ul style="list-style-type: none"> • Свекольник - 250 • Печень говяжья по-строгановски - 80 • Картофель отварной - 150 • Хлеб ржаной - 25 • Хлеб пшеничный - 20 • Кисель из концентрата плодового или ягодного - 200 	<ul style="list-style-type: none"> • Суп-пюре из картофеля с гречками – 250/10 • Кнели говяжьи с рисом и соусом молочным – 65/30 • Капуста тушеная - 150 • Хлеб ржаной - 25 • Хлеб пшеничный - 20 • Компот из смеси сухофруктов - 200 	<ul style="list-style-type: none"> • Уха рыбацкая - 250 • Котлеты или биточки рыбные с соусом томатным – 70/30 • Каша гречневая рассыпчатая - 150 • Хлеб ржаной - 25 • Хлеб пшеничный - 20 • Компот из свежих плодов или ягод - 200 	<ul style="list-style-type: none"> • Щи из свежей капусты со сметаной – 250/6 • Картофельная запеканка с мясом и соусом молочным – 200/30 • Хлеб ржаной - 25 • Хлеб пшеничный - 20 • Компот из плодов или ягод сушеных - 200 	<ul style="list-style-type: none"> • Рассольник ленинградский со сметаной – 250/7 • Котлеты, биточки или шницели с соусом молочным – 65/30 • Макароны изделия отварные - 140 • Хлеб ржаной - 25 • Хлеб пшеничный - 20 • Напиток клюквенный - 200
Полдник				
<ul style="list-style-type: none"> • Кефир, ацидофилин, простокваша или ряженка – 200 • Печенье - 30 	<ul style="list-style-type: none"> • Йогурт – 200 • Сдоба обыкновенная - 60 	<ul style="list-style-type: none"> • Кефир, ацидофилин, простокваша или ряженка – 200 • Шанежка с картофелем - 70 	<ul style="list-style-type: none"> • Йогурт – 200 • Булочка молочная - 60 	<ul style="list-style-type: none"> • Кефир, ацидофилин, простокваша или ряженка – 200 • Пряники - 30
Ужин				
<ul style="list-style-type: none"> • Салат из моркови с изюмом - 60 • Котлеты из птицы и рыбы - 75 • Капуста, тушенная с яблоками - 150 • Хлеб ржаной - 25 • Хлеб пшеничный - 20 • Чай с сахаром, вареньем, медом (2-й вариант) - 200 	<ul style="list-style-type: none"> • Салат овощной с яблоками с маслом растительным – 60/2 • Пудинг творожный запеченный со сгущенным молоком – 150/30 • Хлеб ржаной - 25 • Хлеб пшеничный - 20 • Чай с лимоном (2-й вариант) - 200 	<ul style="list-style-type: none"> • Винегрет овощной - 60 • Запеканка капустная - 200 • Хлеб ржаной - 25 • Хлеб пшеничный - 20 • Чай с сахаром, вареньем, медом (2-й вариант) - 200 	<ul style="list-style-type: none"> • Салат из свеклы и моркови с маслом растительным - 60/2 • Рагу из овощей с соусом сметанным - 200 • Хлеб ржаной - 25 • Хлеб пшеничный - 25 • Чай с молоком (2-й вариант) - 200 	<ul style="list-style-type: none"> • Салат витаминный с маслом растительным - 60/2 • Котлеты рыбные любительские - 70 • Картофель отварной в молоке - 150 • Хлеб ржаной - 25 • Хлеб пшеничный - 20 • Чай с лимоном (2-й вариант) - 200

<i>6 день - понедельник</i>	<i>7 день - вторник</i>	<i>8 день - среда</i>	<i>9 день - четверг</i>	<i>10 день - пятница</i>
Завтрак				
<ul style="list-style-type: none"> • Каша пшеничная молочная жидкая - 180 • Бутерброд (Батон нарезной – 30 Масло сливочное - 5) • Кофейный напиток с молоком (2-й вариант) - 200 	<ul style="list-style-type: none"> • Каша молочная кукурузная жидкая - 180 • Бутерброд (Батон нарезной - 30 Сыр сычужный твердый порциями – 7) • Чай с молоком (2-й вариант) - 200 	<ul style="list-style-type: none"> • Каша рисовая молочная жидкая - 180 • Бутерброд (Батон нарезной - 30 Масло сливочное - 5) • Кофейный напиток с молоком (2-й вариант) - 200 	<ul style="list-style-type: none"> • Пудинг из моркови и яблок с маслом сливочным - 180 • Бутерброд (Батон нарезной - 30 Сыр сычужный твердый порциями – 7) • Какао с молоком (1-й вариант) - 200 	<ul style="list-style-type: none"> • Салат из моркови с маслом растительным – 60/2 • Суп молочный с овощами - 180 • Яйца вареные - 20 • Бутерброд (Батон нарезной - 30 Масло сливочное - 5) • Кофейный напиток с молоком (2-й вариант) - 200
Второй завтрак				
<ul style="list-style-type: none"> • Напиток «Валетек» с витаминами - 100 • Фрукты свежие - 120 	<ul style="list-style-type: none"> • Соки овощные, фруктовые или ягодные - 200 	<ul style="list-style-type: none"> • Напиток «Валетек» с витаминами - 100 • Фрукты свежие - 120 	<ul style="list-style-type: none"> • Соки овощные, фруктовые или ягодные - 200 	<ul style="list-style-type: none"> • Напиток «Валетек» с витаминами - 100 • Фрукты свежие - 100
Обед				
<ul style="list-style-type: none"> • Суп с макаронными изделиями и картофелем - 250 • Котлеты, биточки или шницели с соусом молочным – 65/30 • Капуста, тушенная с морковью в молоке - 150 • Хлеб ржаной - 25 • Хлеб пшеничный - 20 • Компот из плодов или ягод ушених - 200 	<ul style="list-style-type: none"> • Суп картофельный с бобовыми (2-й вариант) - 250 • Рагу из птицы - 200 • Хлеб ржаной - 25 • Хлеб пшеничный - 20 • Компот из яблок с лимоном - 200 	<ul style="list-style-type: none"> • Борщ с капустой и картофелем со сметаной – 250/6 • Тефтели из говядины с рисом ("ежики") с соусом молочным - 90 • Овощи отварные - 150 • Хлеб ржаной - 25 • Хлеб пшеничный - 20 • Напиток из шиповника - 200 	<ul style="list-style-type: none"> • Суп крестьянский с крупой на курином бульоне со сметаной – 250/6 • Котлеты из птицы и рыбы - 75 • Картофельное пюре с морковью - 150 • Хлеб ржаной - 25 • Хлеб пшеничный - 40 • Компот из свежих плодов или ягод - 200 	<ul style="list-style-type: none"> • Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной – 250/7 • Плов из отварной говядины - 200 • Хлеб ржаной - 25 • Хлеб пшеничный - 20 • Компот из вишен и яблок - 200
Полдник				
<ul style="list-style-type: none"> • Йогурт – 200 • Пряники - 30 	<ul style="list-style-type: none"> • Кефир, ацидофилин, простокваша или ряженка – 200 • Печенье - 30 	<ul style="list-style-type: none"> • Йогурт – 200 • Вафли - 30 	<ul style="list-style-type: none"> • Кефир, ацидофилин, простокваша или ряженка – 200 • «Гребешок» из дрожжевого теста - 60 	<ul style="list-style-type: none"> • Йогурт – 200 • Булочка "Веснушка" - 60
Ужин				
<ul style="list-style-type: none"> • Салат картофельный с маслом растительным – 60/1 • Сырники из творога с киселем – 150/55 • Хлеб ржаной - 25 • Хлеб пшеничный - 20 • Чай с лимоном (2-й вариант) - 200 	<ul style="list-style-type: none"> • Салат из свеклы с чесноком с маслом растительным – 60/1 • Яйца вареные - 20 • Котлеты или биточки рыбные с соусом томатным – 70/30 • Картофельное пюре - 150 • Хлеб ржаной - 25 • Хлеб пшеничный - 20 • Чай с сахаром, вареньем, медом (2-й вариант) - 200 	<ul style="list-style-type: none"> • Салат из моркови с орехами и медом с маслом растительным – 60/2 • Рулет или запеканка картофельная с овощами - 200 • Хлеб ржаной - 25 • Хлеб пшеничный - 20 • Чай с лимоном (2-й вариант) - 200 	<ul style="list-style-type: none"> • Салат из капусты белокочанной и морской с маслом растительным – 60/1 • Запеканка овощная с соусом молочным – 200/30 • Хлеб ржаной - 25 • Хлеб пшеничный - 20 • Чай с молоком (2-й вариант) - 200 	<ul style="list-style-type: none"> • Салат из свеклы с зеленым горошком с маслом растительным – 60/2 • Запеканка из творога с киселем – 160/55 • Хлеб ржаной - 25 • Хлеб пшеничный - 20 • Чай с сахаром, вареньем, медом (2-й вариант) - 200

Таблица замены продуктов по белкам и углеводам

(извлечение СанПиН 2.4.1.3049-13, прил. № 14)

Наименование продуктов	Количество (нетто, г)	Химический состав			Добавить к суточному рациону или исключить
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Замена хлеба (по белкам и углеводам)					
Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,7	
Хлеб ржаной простой	150	8,3	1,5	48,1	
Мука пшеничная 1 сорт	70	7,4	0,8	48,2	
Макароны, вермишель	70	7,5	0,9	48,7	
Крупа манная	70	7,9	0,5	50,1	
Замена картофеля (по углеводам)					
Картофель	100	2,0	0,4	17,3	
Свекла	190	2,9	-	17,3	
Морковь	240	3,1	0,2	17,0	
Капуста белокочанная	370	6,7	0,4	17,4	
Макароны, вермишель	25	2,7	0,3	17,4	
Крупа манная	25	2,8	0,2	17,9	
Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,4	
Хлеб ржаной простой	55	3,1	0,6	17,6	
Замена свежих яблок (по углеводам)					
Яблоки свежие	100	0,4	-	9,8	
Яблоки сушеные	15	0,5	-	9,7	
Курага (без косточек)	15	0,8	-	8,3	
Чернослив	15	0,3	-	8,7	
Замена молока (по белку)					
Молоко	100	2,8	3,2	4,7	
Творог полужирный	20	3,3	1,8	0,3	
Творог жирный	20	2,8	3,6	0,6	
Сыр	10	2,7	2,7	-	
Говядина (1 кат.)	15	2,8	2,1	-	
Говядина (2 кат.)	15	3,0	1,2	-	
Рыба (филе трески)	20	3,2	0,1	-	
Замена мяса (по белку)					
Говядина (1 кат.)	100	18,6	14,0		
Говядина (2 кат.)	90	18,0	7,5		Масло +6 г
Творог полужирный	110	18,3	9,9		Масло +4 г
Творог жирный	130	18,2	23,4	3,7	Масло -9 г
Рыба (филе трески)	120	19,2	0,7	-	Масло +13 г
Яйцо	145	18,4	16,7	1,0	
Замена рыбы (по белку)					
Рыба (филе трески)	100	16,0	0,6	1,3	
Говядина 1 кат.	85	15,8	11,9	-	Масло -11г
Говядина 2 кат.	80	16,0	6,6	-	Масло -6 г
Творог полужирный	100	16,7	9,0	1,3	Масло -8 г
Творог жирный	115	16,1	20,7	3,3	Масло -20 г
Яйцо	125	15,9	14,4	0,9	Масло -13г

Наименование продуктов	Количество (нетто, г)	Химический состав			Добавить к суточному рациону или исключить
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Замена творога					
Творог полужирный	100	16,7	9,0	1,3	
Говядина 1 кат.	90	16,7	12,6	-	Масло -3г.
Говядина 2 кат.	85	17,0	7,5	-	
Рыба (филе трески)	100	16,0	0,6	-	Масло +9 г
Яйцо	130	16,5	15,0	0,9	Масло -5г
Замена яйца (по белку)					
Яйцо 1 шт.	40	5,1	4,6	0,3	
Творог полужирный	30	5,0	2,7	0,4	
Творог жирный	35	4,9	6,3	1,0	
Сыр	20	5,4	5,5	-	
Говядина 1 кат.	30	5,6	4,2	-	
Говядина 2 кат.	25	5,0	2,1	-	
Рыба (филе трески)	35	5,6	0,7	-	

Замена продуктов с учетом их пищевой ценности³

*Приложения к Инструктивному письму
Министерства просвещения СССР
№42-М от 11 июня 1984 г*

Наименование заменяемых продуктов и продуктов-заменителей	Количество, г	Химический состав			Добавить к суточному рациону (+), снять (-), г
		Белки	Жиры	Углеводы	
Замена мяса (100 г)					
Мясо говядина	100	20,2	7,0	-	
Мясо кролика	98	20,3	12,6	-	Масло сливочное - 6,8
Баранина II кат.	97	20,2	8,7	-	Масло сливочное - 2,1
Конина I кат.	104	20,3	10,3	-	Масло сливочное - 4,0
Мясо лося	95	20,3	1,6	-	Масло сливочное +6,5
Оленина	104	20,3	8,8	-	Масло сливочное - 2,2
Печень говяжья	116	20,3	3,6	-	Масло сливочное +4,1
Печень свиная	107	20,2	3,8	-	Масло сливочное +3,9
Куры II кат.	97	20,1	8,5	-	Масло сливочное - 1,8
Яичный порошок	45	20,2	16,8	3,2	Масло сливочное -11,9
Рыба (треска)	115	20,1	0,7	-	Масло сливочное +7,6
Творог (полужирный)	121	20,2	10,9	1,6	Масло сливочное - 4,7 Сахар - 1,6
Консервы мясные	120	20,2	22,0	-	Масло сливочное - 18,1

³ *Примечания:*

1). В таблице масса продуктов и продуктов-заменителей указан в граммах НЕТТО, то есть в расчет принимается только съедобная часть продукта.

2). При расчете количества сливочного масла, на которое необходимо увеличить или уменьшить количество сливочного масла в рационе, следует учитывать, что в таблице приведены значения для сливочного масла с содержанием жира 82,5 г / 100 г.

3). Добавление в суточный рацион питания сахара или масла сливочного не должно приводить к поступлению этих продуктов в количествах, превышающих нормы возрастной физиологической потребности детей и подростков в простых сахарах и животном жире

Наименование заменяемых продуктов и продуктов-заменителей	Количество, г	Химический состав			Добавить к суточному рациону (+), снять (-), г
		Белки	Жиры	Углеводы	
Молоко цельное*	480	14,74	13,98	21,17	Масло сливочное – 13,0
Яйцо куриное*	140	14,78	14,04	0,6	Масло сливочное – 11,0
Замена молока (100 г)					
Молоко цельное	100	2,8	3,2	4,7	
Молоко сухое цельное	11	2,8	2,7	4,7	Масло сливочное + 0,6 Сахар + 0,4
Молоко сухое обезжиренное	7,5	2,8	0,1	3,7	Масло сливочное + 3,7 Сахар + 1,0
Молоко стерилизованное сгущенное (без сахара)	40	2,7	3,1	3,8	Сахар + 1,0
Молоко сгущенное с сахаром	39	2,8	3,3	21,8	Сахар – 17,1
Сливки сухие	12	2,8	5,1	3,1	Масло сливочное – 2,3 Сахар + 1,6
Сливки сгущенные с сахаром	35	2,8	6,6	16,4	Масло сливочное – 4,1 Сахар – 11,7
Творог полужирный	17	2,8	1,5	0,2	Масло сливочное + 2,0 Сахар + 4,5
Рыба (треска)	16	2,8	0,1	–	Масло сливочное + 3,7 Сахар + 4,7
Сыр (пошехонский)	11	2,8	2,9	–	Масло сливочное + 0,4 Сахар + 4,7
Яйцо куриное	22	22	2,8	0,1	Масло сливочное + 0,8 Сахар + 4,6
Яичный порошок	6	2,7	2,2	0,4	Масло сливочное + 1,2 Сахар + 4,3
Замена творога (100 г)					
Творог полужирный	100	16,7	9,0	1,3	
Мясо (говядина)	83	16,8	5,8	–	Масло сливочное + 3,9 Сахар + 1,3
Рыба (треска)	95	16,0	0,6	–	Масло сливочное + 10,2 Сахар + 1,3
Замена яйца, 1 шт. (41 г)					
Яйцо куриного	41	5,2	4,7	0,3	
Творог полужирный	31	5,2	2,8	0,4	Масло сливочное + 2,3
Мясо(говядина)	26	5,2	1,8	–	Масло сливочное + 3,5
Рыба (треска)	30	5,2	0,2	–	Масло сливочное + 5,4 Сахар + 0,3
Молоко цельное	186	5,2	5,9	8,7	Масло сливочное – 1,5 Сахар – 8,4
Сыр (пошехонский)	20	5,2	5,3	–	Масло сливочное – 0,7 Сахар + 0,3
Яичный порошок	11,5	5,3	4,3	0,8	Масло сливочное + 0,5 Сахар – 0,5
Замена рыбы (100 г)					
Рыба (треска)	100	17,5	0,6	–	
Мясо (говядина)	87	17,6	6,0	–	Масло сливочное – 1,5
Творог полужирный	105	17,5	9,5	1,4	Масло сливочное – 1,8 Сахар – 2,8
Яичный порошок	39	17,5	14,5	2,8	Масло сливочное – 16,8 Сахар – 2,8
Замена картофеля (100 г)					

Наименование заменяемых продуктов и продуктов-заменителей	Количество, г	Химический состав			Добавить к суточному рациону (+), снять (-), г
		Белки	Жиры	Углеводы	
Картофель	100	2,0	0,1	19,7	
Капуста белокочанная	111	2,0	–	6,0	Сахар + 13,7
Капуста цветная	80	2,0	–	3,9	Сахар + 15,8
Морковь	154	2,0	0,15	5,6	Сахар + 14,1
Свекла	118	2,0	–	12,7	Сахар + 7,0
Бобы (фасоль)	33	2,0	–	2,7	Сахар + 17,0
Горошек зеленый	40	2,0	–	5,3	Сахар + 14,4
Горошек зеленый консервированный	64	2,0	0,1	4,5	Сахар + 15,2
Свекла натуральная консервированная	167	2,0	–	11,8	Сахар + 7,9
Замена хлеба (100 г)					
Хлеб белый пшеничный	100	8,1	1,2	46,6	
Мука пшеничная	77	8,2	0,9	56,3	Сахар – 9,7
Хлеб ржаной	111	8,1	1,3	50,3	Сахар – 3,8
Замена яблок свежих (100 г)					
Яблоки свежие	100	0,4	–	11,3	
Яблоки консервированные	200	0,4	–	48,0	Сахар – 36,3
Сок яблочный	90	0,4	–	10,5	Сахар + 0,8
Сок виноградный	133	0,4	–	21,6	Сахар – 13,3
Сок сливовый	133	0,4	–	21,4	Сахар – 10,1
Яблоки сухие	12	0,4	–	8,5	Сахар + 3,1
Чернослив сушеный	17	0,4	–	11,1	Сахар + 0,2
Абрикосы сухие (курага)	8	0,4	–	5,3	Сахар + 6,0
Виноград сушеный (изюм)	22	0,4	–	15,6	Сахар – 4,3

Нормы взаимозаменяемости продуктов при приготовлении блюд

№ пп	Наименование заменяемых продуктов	Масса продуктов брутто, кг	Наименование заменяющих продуктов	Эквивалентная масса продуктов брутто, кг	Кулинарное использование
1	2	3	4	5	6
1	Яйца без скорлупы	1,0	Яичный порошок	0,28	Запеканки, мучные изделия
2	Молоко коровье пастеризованное цельное	1,0	Молоко коровье цельное сухое	0,12	Супы, соусы, сладкие блюда, мучные изделия
3	Молоко коровье пастеризованное цельное	1,0	Молоко цельное сгущенное с сахаром (с уменьшением закладки в рецептуре сахара на 0,17 кг)	0,38	Сладкие блюда, напитки, кроме молочных коктейлей
4	Молоко коровье пастеризованное цельное	1,0	Молоко сгущенное стерилизованное в банках	0,46	Супы, соусы, сладкие блюда, мучные изделия
5	Молоко коровье пастеризованное	1,0	Сливки сгущенные с сахаром (с умень-	0,48	Молочные каши, мучные изделия

	цельное		шением закладки в рецептуре масла коровьего не соленого на 0,07 кг и сахара на 0,18 кг)		
6	Дрожжи хлебопекарные прессованные	1,0	Дрожжи хлебопекарные сухие	0,25	Мучные изделия
7	Сухари панировочные пшеничные из муки I сорта	1,0	Хлеб пшеничный из муки не ниже I сорта	1,56	Для панирования кулинарных изделий
8	Морковь столовая свежая	1,0	Морковь столовая сушеная	0,11	Супы, соусы, тушеные блюда
9	Томатное пюре с содержанием сухих веществ 12 %	1,0	Томатная паста с содержанием сухих веществ 25-30 %	0,4	Супы, соусы, тушеные блюда из мяса, рыбы, овощей
10	Томатное пюре с содержанием сухих веществ 12 %	1,0	Томатная паста с содержанием сухих веществ 25-40 %	0,3	Супы, соусы, тушеные блюда из мяса, рыбы, овощей
11	Томатное пюре с содержанием сухих веществ 12 %	1,0	Соус томатный острый	0,41	Супы, соусы, тушеные блюда из мяса, рыбы, овощей
12	Помидоры свежие	1,0	Томатное пюре с содержанием сухих веществ 12 %	0,46	Супы, соусы, тушеные блюда из мяса, рыбы, овощей
13	Ванилин	1,0	Ванильный сахар	20,0	Сладкие блюда, мучные изделия

Сухое молоко. Для получения одного литра восстановленного молока берут 120 г просеянного молочного порошка и 900 г кипяченой воды 35-40 °С. При более высокой температуре белки молока свертываются и теряют свойства набухать и растворяться. Сначала в порошок вливают немного воды, тщательно перемешивают до однородной полужидкой массы, затем постепенно вливают остальную воду. Сухие сливки, яичный порошок разводят так же как сухое молоко.

**Памятка для родителей
«Домашнее питание дошкольника»**

Домашнее питание дошкольника вносит существенный вклад в суточный рацион Вашего ребенка и имеет важное значение для его роста, развития и здоровья в целом. Именно под влиянием особенностей питания в семье у детей формируются вкусовые привычки, некоторые из которых могут быть преходящими, а некоторые закрепляются и становятся постоянными во взрослой жизни.

Поэтому родители должны строить оптимальное питание детей путем предоставления им полноценной пищи. Не следует руководствоваться мифом о том, что ребенок инстинктивно выбирает необходимые ему продукты и блюда. Вместе с тем, безусловно, пища должна нравиться ребенку.

- **Режим питания дошкольника** - обязательный компонент здорового питания. Ребенок не должен идти голодным в детский сад. Предложите напиток (чай, компот, ягодный морс) или фрукт. Не следует давать плотный завтрак или кондитерские изделия, что повлечет отказ от пищи в детском саду. Ужин формируйте с учетом меню в коллективе (с которым Вы можете ознакомиться на информационном стенде).

В выходные дни не допускайте пропуска основного приема пищи или замены полноценной пищи на перекусы сухомятку

- **Домашнее питание должно быть разнообразным**, что предопределяет обеспечение детского организма основными и незаменимыми пищевыми веществами и энергией

- **Высокобелковые животные продукты - мясо, птица, рыба, яйца** - необходимы для нормального роста и развития детей. Отдавайте предпочтение блюдам из мяса, рыбы в натуральном виде, а не колбасам и консервам

- В детском возрасте закладывается здоровье костей и зубов. **Молоко и молочные продукты (сыр, творог, кефир и др.)** - неперемное условие обеспечения здоровья. Не забывайте о том, что молоко прекрасно утоляет жажду и может заменять сладкие газированные напитки

- Обязательно включайте в питание дошкольника продукты, содержащие полезные (дружественные) микроорганизмы (лакто- и бифидобактерии) - **ацидофилин, кефир "Бифидок", "Бифилайф"**. Они нейтрализуют токсины в кишечнике, улучшают пищеварение

- При выборе продуктов из зерновых (хлебобулочные изделия, каши, сухие завтраки) отдавайте предпочтение тем из них, которые **обогащены витаминами и минеральными веществами. Картофель предлагайте ребенку в виде пюре или отварного. Помните, что жареный картофель и картофельные чипсы содержат много жира**

- Старайтесь ежедневно включать в питание ребенка **свежие фрукты и овощи, фруктовые и овощные соки**

- Используйте только **йодированную соль и не пересаливайте пищу**

- Включайте в рацион питания дошкольника **обогащенные (витаминизированные) продукты, мультивитаминные напитки или поливитаминно-минеральные комплексы. Это поможет ребенку справиться с умственными и физическими нагрузками, а также с инфекциями**

- Обеспечивайте достаточный **питьевой режим** в виде кипяченой воды или несладких ягодных морсов

- **Поддерживайте у дошкольника интерес к физической активности, к активным играм на свежем воздухе.**

- **Следите за массой тела ребенка.** Недостаток массы или избыток масса тела и ожирение - прямой путь к болезням в будущем

- Соблюдайте сами и учите ребенка выполнять основные **правила личной гигиены**, - это поможет избежать пищевых отравлений

- **Приготовление пищи должно обеспечивать ее безопасность.** Преобладание таких способов обработки, как тушение, варка, приготовление блюд на пару помогает контролировать калорийность рациона дошкольника, уменьшить уровень потребления жира и соли

- Помните, что в дошкольном возрасте существует риск подавиться пищей. Не предлагайте леденцовую карамель, орешки, жевательные резинки и др. Не оставляйте ребенка одного во время еды

- **Не предлагайте дошкольнику чипсы, сухарики, сладкие батончики и газированные напитки!**

- **Показывайте Вашему ребенку пример в выборе пищевых продуктов, кулинарных блюд и изделий.**

**СОЦИАЛЬНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ
ПО ОПТИМИЗАЦИИ ПИТАНИЯ
ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Отпечатано в ООО «Полиграфист»,
654005, г. Новокузнецк, ул. Орджоникидзе, 11.
Подписано в печать 13.10.2016 г.
Печать офсетная, ф-т 60x84/8. Объем 9 п.л.
Заказ 9299, тираж 500