**СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)**

**СанПиН 2.4.1.3049-13**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  Возраст детей  |  Завтрак  |  Обед  |  Полдник  |  Ужин  |
|  от 1 года до 3-х лет  |  350 - 450  |  450 - 550  |  200 - 250  |  400 - 500  |
|  от 3-х до 7-ми лет  |  400 - 550  |  600 - 800  |  250 - 350  |  450 - 600  |

**Рекомендуемый объем порций для детей**

**дошкольного возраста**

**СанПин 2.4.1. 3049 -13**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Название блюд | Вес (масса) в граммах1,5 – 3 г. | Вес (масса) в граммах 3г. – 7 л. |

**ЗАВТРАК**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Каша или овощное блюдо | 120 - 200 | 200 – 250 |
| Яичное блюдо | 40 - 80 | 80 - 100 |
| Творожное блюдо | 70 -120 | 120 - 150 |
| Мясное, рыбное блюдо | 50 - 70 | 70 - 80 |
| Салат овощной | 30 -45 | 60 |
| Напиток (какао, чай, молоко и т.п.) | 150 - 180 | 180 - 200 |

**ОБЕД**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Салат, закуска | 30 -45 | 60 |
| 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 |
| 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 | 20 -250 |
| Творожное блюдо | 70 -120 | 120 -150 |
| Напиток | 150 -180 | 180 -200 |
| Свежие фрукты | 40 -75 | 75 -100 |
| Хлеб на весь день: |   |   |
| Пшеничный | 50 -70 | 110 |
| ржаной | 20 -30 | 60 |

**Рекомендуемый ассортимент основных пищевых продуктов**

 **для использовании в питании детей**

**СанПин 2.4.1. 3049 -13**

**МЯСО И МЯСОПРОДУКТЫ:**

-говядина 1-й категории;

- телятина;

- нежирные сорта свинины, 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 вареном виде.

**МОЛОКО И МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ:**

-молоко (2.5-3,2 %-ой жирности), пастеризованное, стерилизованное, сухое;

-Сгущенное молоко ( цельное и с сахаром), сгущенное – вареное молоко;

Творог не более 9% жирности с кислотностью не более 15\*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% -ой жирности) – после термической обработки;

- кисломолочные продукты промышленного выпуска; ряженка, варенец, бифидок, кефир, йогурты, простокваша;

- сливки (10% -ой жирности);

- мороженое (молочное, сливочное).

**ПИЩЕВЫЕ ЖИРЫ:**

- сливочное масло (72,5 – 82,5 % -ой жирности);

- растительное масло (подсолнечное, кукурузное, соевое – только рафинированное; рапсовое, оливковое) – в салаты, винегреты, сельдь, вторые блюда;

- маргарин ограниченно только для выпечки.

**КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ:**

- зефир, пастила, мармелад;

-шоколад и шоколадные конфеты – не чаща одного раза в неделю;

-галеты, печенья, крекеры, вафли, пряники, кексы (предпочтительнее с минимальным количеством ароматизаторов и красителей);

-пирожные, торты ( песочные и бисквитные, без крема);

- джемы, варенья, повидло, мед – промышленного выпуска.

**ОВОЩИ:**

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

- 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 т.ч. 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, нектары промышленного выпуска (осветленные и с мякотью);

- напитки промышленного выпуска на основе натуральных фруктов;

 искусственных и пищевых добавок;

- кофе (суррогатный), какао, чай.

**КОНСЕРВЫ:**

- говядина тушенная ( 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.

 Дополнительно при наличии финансовых возможностей в питании детей могут использоваться:

- икра осетровая и лососевая зернистая – не чаще одного раза в две недели;

- рыба соленая красная ( предпочтительнее горбуша, кета) – не чаще одного раза в две недели.

Приложение N 9

к СанПиН 2.4.1.3049-13

**ПИЩЕВЫЕ ПРОДУКТЫ,**

**КОТОРЫЕ НЕ ДОПУСКАЕТСЯ ИСПОЛЬЗОВАТЬ**

**В ПИТАНИИ ДЕТЕЙ:**

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;

- непотрошеная птица;

- мясо водоплавающих птиц.

Блюда, изготовленные из мяса, птицы, рыбы:

- зельцы, изделия из мясной обрези, 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%).

**Организация питания на основе принципов**

**"щадящего питания"**

**СанПиН 2.4.1.3049-13**

При приготовлении блюд должны соблюдаться щадящие технологии: варка, запекание, припускание, пассерование, тушение, приготовление на пару, приготовление в пароконвектомате. При приготовлении блюд не применяется жарка.

Приложение N 10

к СанПиН 2.4.1.3049-13

|  |  |
| --- | --- |
|  *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 1 кат. потр./цыплята- бройлеры 1 кат. потр./индейка 1 кат. потр.)*  | 23/23/22  | 27/27/26  |  20  |  24  |
| *Рыба (филе), в т.ч. филе слабо- или малосоленое*  |  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 (готовый напиток)*  |  -  |  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 т/о)*  |   |   |   |   |
| *Белок, г*  |   |   |  59  |  73  |
| *Жир, г*  |   |   |  56  |  69  |
| *Углеводы, г*  |   |   |  215  |  275  |
| *Энергетическая ценность, ккал*  |   |   |  1560  |  1963  |

ОРГАНИЗАЦИЯ ПИТАНИЯ

Физиологические особенности детей дошкольного возраста характеризуются продолжающимися высокими темпами роста, интенсивной двигательной активностью, структурной и функциональной перестройкой отдельных органов, в том числе пищеварительной системы, дальнейшим развитием интеллектуальной сферы.

В связи с этим **потребность детей** этого возраста в основных пищевых веществах и энергии существенно увеличивается по сравнению с детьми раннего возраста. При этом суточная потребность в энергии должна удовлетворяться за счет углеводов на 55-60%, за счет белков – на 12-14%, жиров – на 25-35%.

Для удовлетворения этих потребностей ребенок должен получать необходимое количество различных продуктов в определенном соотношении. При этом соотношение белков, жиров и углеводов должно составлять 1:1:4.

Белковый компонент пищевого рациона формируется, прежде всего, за счет продуктов, являющихся основными источниками белков, к числу которых относятся молоко и молочные продукты, мясо и мясные продукты, рыба и рыбные продукты, яйца. Ежедневное количество молока и молочных продуктов должно составлять около 500 мл, причем предпочтение отдается кисломолочным продуктам. Сохраняют свое значение творог и сыр, содержащие не только полноценный белок, но также являющиеся основными источниками  кальция и витамина В2 (рибофлавина).  Рекомендуемое количество мяса (включая субпродукты) составляет 100 г в день, рыбы – 50 г.

Жировой компонент рациона обычно формируется из сливочного и растительных масел, ежедневное количество которых составляет, примерно, 25 и 8-10 г, соответственно. Растительное масло необходимо как источник полиненасыщенных жирных кислот, не синтезирующихся в организме, и поступающих только с пищей. Растительные масла содержат также витамин Е – основной природный антиоксидант.

Основными источниками углеводов являются крупы, макаронные и хлебобулочные изделия, сахар и кондитерские изделия, овощи и фрукты. Крупы используются для приготовления каш, супов, гарниров, пудингов, запеканок и др. Их количество должно быть примерно 40-45 г в сутки. В рационе питания можно также использовать фасоль, горох, которые могут входить в состав супов, а зеленый горошек – в качестве гарнира и в салатах.

Ежедневное количество хлеба составляет 150-170 г, 1/3 которого приходится на долю ржаного хлеба.

Количество сахара должно составлять 40-50 г, кондитерских изделий – 20-40 г. Из сладостей лучше использовать мед (с учетом индивидуальной переносимости), джемы, варенье, зефир, пастилу, мармелад.

В правильной организации питания детей дошкольного возраста большое значение имеет и соблюдение необходимых объемов блюд. В этом возрасте общее количество пищи составляет примерно 1500 г.

Питание должно удовлетворять физиологические потребности детей в основных пищевых веществах и энергии и быть не меньше значений, указанных в таблице 1.

Таблица 1

Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых

веществах для детей возрастных групп

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|   | 0 - 3 мес. | 4 - 6 мес. | 7 - 12 мес. | 1 - 2 г. | 2 - 3 г. | 3 - 7 лет |
| Энергия (ккал) | 115 | 115 | 110 | 1200 | 1400 | 1800 |
| Белок, г | - | - | - | 36 | 42 | 54 |
| в т.ч. животный (%) |   |   |   | 70 | 65 | 60 |
|  г/кг массы тела | 2,2 | 2,6 | 2,9 | - | - | - |
| Жиры, г | 6,5  | 6  | 5,5 | 40 | 47 | 60 |
| Углеводы, г | 13  | 13  | 13 | 174 | 203 | 261  |

Завтрак должен состоять из горячего блюда (каша, запеканка, творожные и яичные блюда и др.), бутерброда и горячего напитка. Обед должен включать закуску (салат или порционные овощи, сельдь с луком), первое блюдо (суп), второе (гарнир и блюдо из мяса, рыбы или птицы), напиток (компот или кисель). Полдник включает напиток (молоко, кисломолочные напитки, соки, чай) с булочными или кондитерскими изделиями без крема, допускается выдача творожных или крупяных запеканок и блюд. Ужин может включать рыбные, мясные, овощные и творожные блюда, салаты, винегреты и горячие напитки. На второй ужин рекомендуется выдавать кисломолочные напитки.

ПИЩЕВЫЕ ПРОДУКТЫ,

КОТОРЫЕ НЕ ДОПУСКАЕТСЯ ИСПОЛЬЗОВАТЬ В ПИТАНИИ ДЕТЕЙ:

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;

- непотрошеная птица;

- мясо водоплавающих птиц.

Блюда, изготовленные из мяса, птицы, рыбы:

- зельцы, изделия из мясной обрези, 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%).

РЕКОМЕНДУЕМЫЕ СУТОЧНЫЕ НАБОРЫ

ПРОДУКТОВ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (Г, МЛ, НА 1 РЕБЕНКА/СУТКИ)

|  |  |
| --- | --- |
| 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 1 кат. потр./цыплята- бройлеры 1 кат. потр./индейка 1 кат. потр.) | 23/23/22 | 27/27/26 | 20 | 24 |
| Рыба (филе), в т.ч. филе слабо- или малосоленое | 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 (готовый напиток) | - | 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 т/о) |   |   |   |   |
| 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%;

РЕКОМЕНДУЕМЫЙ АССОРТИМЕНТ

ОСНОВНЫХ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ ДЛЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ В ПИТАНИИ

ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ

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 °T - 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, коренья 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

***Правильное рациональное питание***- важный и постоянно действующий фактор, обеспечивающий процессы роста, развития организма, условие сохранения здоровья в любом возрасте. Факторы, определяющие соответствие питания принципам здорового образа жизни и гигиены питания в организованной форме, следующие: — состав продуктов питания, — их качество и количество, — режим и организация. В нашем детском саду большое внимание уделяется правильному составлению меню и строгому соблюдению правил приготовления пищи.   Осуществляется постоянный контроль за правильной организацией питания детей. В обязанности медицинского персонала входит осуществление контроля  качества доставляемых продуктов питания, их правильным хранением, соблюдением сроков реализации, а также за соблюдением натуральных норм продуктов при составлении меню-раскладок, качеством приготовления пищи, соответствием ее физиологическим потребностям детей в основных пищевых веществах.                  Контроль за качеством получаемых продуктов, условиями их хранения и сроками реализации осуществляется ежедневно. Все пищевые продукты, поступающие в детское учреждение, проверяются на соответствие требованиям государственных стандартов. При получении скоропортящихся продуктов обязательно требуются за них качественные удостоверения с указанием даты выработки, сорта или категории, срока реализации, ряда лабораторных данных (например, для молока и молочных продуктов — жирность, содержание белка). Для эффективной организации питания, в детском саду имеется примерное 10-ти дневное меню, заверенное специалистами Роспотребнадзора, специально составлена картотека блюд, где указаны раскладка, калорийность блюд, содержание жиров, белков и углеводов. Использование таких картотек позволяет легко подсчитать химический состав рациона и при необходимости заменить одно блюдо другим, равноценным по составу и калорийности. Разрабатывая конкретное меню, в первую очередь определяется состав обеда, для приготовления которого рекомендуются максимальное количество мяса и рыбы. В нашем детском саду постоянно контролируется  соблюдение основных норм рационального питания. И если при проведении расчетов питания выявляются отклонения от рекомендованных норм, то при очередном составлении меню, с учетом этих отклонений, вносится необходимая коррекция. Таким образом, достигается необходимое содержание в меню детей полноценных продуктов и соответствие химического состава рациона действующим нормам.

**Основными принципами организации питания в ДОУ  служат:**

1. Адекватная энергетическая ценность рационов, соответствующая энергоза­тратам детей.

2. Сбалансированность рациона по всем заменимым и незаменимым пищевым факторам, включая белки и аминокислоты, пищевые жиры и жирные кислоты, различные классы углеводов, витамины, минеральные соли и микроэлементы

3. Максимальное разнообразие рациона, являющееся основным условием обес­печения его сбалансированности, которое достигается путем использования достаточного ассортимента продуктов и различных способов кулинарной обработки.

4. Адекватная технологическая и кулинарная обработка продуктов и блюд, обес­печивающая их высокие вкусовые достоинства и сохранность исходной пище­вой ценности.

5. 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 с хроническими заболеваниями (вне стадии обострения) или компенсированными функцио­нальными нарушениями органов желудочно-кишечного тракта (щадящее пи­тание).

6. Учет индивидуальных особенностей детей (в том числе непереносимость ими отдельных продуктов и блюд).

7. Обеспечение санитарно-эпидемиологической безопасности питания, включа­ющее соблюдение всех санитарных требований к состоянию пищеблока, по­ставляемым продуктам питания, их транспортировке, хранению, приготовле­нию и раздаче блюд.

    Организация питания детей в дошкольном учреждении должна сочетаться с пра­вильным питанием ребенка в семье. Для этого необходима четкая преемственность между ними. Нужно стремиться к тому, чтобы питание вне ДОУ дополняло рацион, получаемый в организованном коллективе. С этой целью родителям систематически предоставляются сведения о продуктах и блюдах, которые ребенок получил в течение дня в ДОУ и пищевой ценности рациона питания, для чего практикуется вывешивание в груп­пах ежедневного рациона питания (меню). В выходные и праздничные дни рацион питания ребенка по продуктовому набору и пищевой ценности лучше максимально приближать к рациону, получаемому им в ДОУ.

***Уважаемые родители воспитанников, посещающих наше дошкольное учреждение, Вы  можете быть уверенными в правильной организации питания своих  детей.***

**Памятка**

**"Воспитание у дошкольников культуры поведения за столом"**



1. Организация детского питания напрямую связана со столовым этикетом и формированием у детей культуры поведения за столом. Знакомство и овладение навыками столового этикета позволяет дошкольнику быть уверенным в себе. Задача воспитателей, а также родителей – научить ребенка правильно вести себя за столом, умело пользоваться столовыми приборами, быть обходительными в застольном общении.

2. Правильное отношение к еде, разным блюдам, умение пользоваться столовыми приборами и салфетками следует вырабатывать с раннего возраста. Воспитатель должен учить детей мыть руки перед едой, правильно сидеть во время приема пищи: не откидываться на спинку стула, не расставлять локти и не ставить их на стол. Необходимо также следить, чтобы во время еды воспитанники не спешили, не отвлекались и не играли столовыми приборами, не набивали рот и не разговаривали.

3. Формировать культурно-гигиенические навыки необходимо последовательно и постепенно с учетом возрастных особенностей ребенка:

|  |  |
| --- | --- |
| **Возраст** | **Задачи** |
| Дети раннего возраста (от 1 года до 2 лет) | Закрепить умение садиться на стул, пить из чашки (с 1 года 2 месяцев).Сформировать умение пользоваться ложкой, приучить самостоятельно есть разнообразную пищу, пользоваться салфеткой после еды (вначале с помощью взрослого, а затем по словесному указанию), выходя из-за стола, задвигать свой стул.Научить самостоятельно есть густую пищу ложкой (с 1 года 2 месяцев).Научить есть из тарелки, пользоваться чашкой, есть с хлебом (с 1 года 5 месяцев).Приучить мыть руки перед едой с помощью взрослого, правильно пользоваться полотенцем (с 1 года 6 месяцев) |
| Дети первой младшей группы (от 2 до 3 лет) | Закрепить умения самостоятельно мыть руки перед едой, насухо вытирать лицо и руки полотенцем, опрятно есть, держать ложку в правой руке, пользоваться салфеткой, полоскать рот по напоминанию взрослого.Сформировать умения выполнять элементарные правила культурного поведения: не выходить из-за стола, не закончив прием пищи, говорить "спасибо" |
| Дети второй младшей группы (от 3 до 4 лет) | Научить самостоятельно и аккуратно мыть руки, лицо, правильно пользоваться мылом, расческой, насухо вытираться после умывания, вешать полотенце на свое место.Сформировать навыки приема пищи: не крошить хлеб, правильно пользоваться столовыми приборами, салфеткой, пережевывать пищу с закрытым ртом |
| Дети средней группы (от 4 до 5 лет) | Совершенствовать приобретенные умения: брать пищу понемногу, хорошо пережевывать, есть бесшумно, правильно пользоваться столовыми приборами (ложкой, вилкой, ножом), салфеткой, полоскать рот после еды |
| Дети старшей группы (от 5 до 6 лет) | Закрепить умения правильно пользоваться столовыми приборами (вилкой, ножом), есть аккуратно, бесшумно, сохраняя правильную осанку за столом.Продолжать прививать навыки культуры поведения: выходя из-за стола, тихо задвигать стул, благодарить взрослых |
| Дети подготовительной к школе группы (от 6 до 7 лет) | Закрепить навыки культуры поведения за столом: сидеть прямо, не класть локти на стол, бесшумно пить и пережевывать пищу, правильно пользоваться ножом, вилкой, салфеткой |

*
*
* 4. Обучать правилам поведения за столом можно как на специально организованных занятиях, так и во время приема пищи. Завтракая и обедая вместе с детьми, воспитатель должен демонстрировать им правила этикета, разумность и необходимость их соблюдения.
* Во время приема пищи на чистом столе должны находиться общие предметы, необходимые во время еды: солонка, хлебница, салфетница, по возможности ваза с цветами.
* Общение с детьми во время еды требует тщательной психологической подготовки. Известно, что поддерживать беседу – это мастерство, научиться которому непросто. Главное – разговоры не должны носить ни обучающего, ни назидательного характера. Темы должны быть нейтральными. Например, можно поговорить о продуктах, из которых приготовлен обед, или о том, что из еды больше всего детям нравится, и т. д. При этом пожелание "Приятного аппетита" – обязательно!
* **Памятка**
* **"Рекомендации родителям ребенка с плохим аппетитом"**
* 
* 1. Создайте спокойную и комфортную обстановку во время еды. Используйте удобную, красивую и безопасную посуду.
* 2. Не заставляйте ребенка есть насильно, пусть сам решит, будет ли он есть, и если да, – то сколько.
* 3. Не торопите ребенка во время еды. Важно, чтобы он хорошо пережевывал пищу. Это способствует выработке пищеварительных соков и, соответственно, повышению аппетита.
* 4. Не раздражайтесь, сохраняйте спокойствие и терпение – по мнению ряда педиатров, привередливое отношение к еде часто является нормальным этапом развития.
* 5. Новую пищу предлагайте многократно: если ребенок отказался от нового продукта, уберите его, но через несколько дней предложите снова. Если малыш не привык к мясу, а рыбу ему вообще не давали, если он не любит овощные блюда – ему сложно будет привыкнуть затем к питанию в детском саду.
* 6. Предлагайте разнообразные полезные продукты, в том числе те, которые ребенок любит.
* 7. Не приучайте и не кормите ребенка чипсами, сухариками и газированными сладкими напитками.
* 8. Ежедневно включайте в рацион свежие овощи и фрукты. Не следует отдавать предпочтение какому-то одному продукту – яблокам или бананам.
* 9. Ознакомьтесь с меню детского сада и вечером постарайтесь дать ребенку те продукты и блюда, которые он не получал днем. Вечером малышу можно предложить творог, омлет, йогурт, мясное или рыбное блюдо (если этих продуктов не было в меню) с овощным гарниром, фрукты.
* 10. Сосиски, вареную колбасу, ветчину, пельмени можно давать не чаще одного-двух раз в неделю, с учетом потребления этих продуктов в детском саду. Лучше использовать специализированные детские сосиски, колбасу, пельмени.
* 11. В выходные придерживайтесь режима питания, принятого в детском саду, предлагайте