Содержание

Контроль за организацией питания в ДОУ 2
Общие вопросы организации и качества питания в ДОУ 2
Ежедневный контроль за организацией питания в ДОУ 3
Контроль питания в детском саду и ХАСП 3
ХАСП – международная система контроля питания в детском саду 4
Организация качественного и безопасного питания в детских садах 6
Организация питания в детских садах по показателям качества 6
Показатели безопасности пищевых продуктов при организации питания в детских садах 8
Проект Росконтроль, как помощь в организации питания в детском саду ... 9
Характеристики рациона питания детей в детском саду 9
Особенности использования пирамиды питания для детей в детском саду 10
Особенности питания детей разных возрастных групп 11
Особенности питания детей раннего возраста (от 1 до 3) 11
Питание детей дошкольного возраста (3–7 лет) 13

Контроль за организацией питания в ДОУ

Организация питания в дошкольном учреждении – непременное и необходимое условие гарантирующее сохранение и укрепление здоровья дошкольников. В основе организации и качества питания в ДОУ всегда единые требования и рекомендации, изложенные в СанПиН 2.4.1.3049-13, утвержденным постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 № 26. Ежегодно издаются дополнения и уточнение к этому документу, но основа его не меняется с момента выхода последней редакции.

Для контроля за организацией питания в ДОУ именно эти документы являются основными.

Общие вопросы организации и качества питания в ДОУ

На основании СанПиН в ДОУ составляется циклическое меню. Это может быть цикл из 10 или 20 дней, это положение не регламентируется. Регламентируется количество приемов пищи в зависимости от времени, которое дошкольники проводят в ДОУ. Дошкольникам, у которых наличествует пищевая аллергия, допустимо заменять отдельные блюда на основе соответствующих норм питания и меню.

Организация питания в ДОУ предполагает наличие специально оборудованного помещения для приготовления пищи, столовой. В случае, если отдельное помещение под столовую организовать невозможно, в помещениях групп необходимо организовать возможность приема пищи там.

Регламентация контроля за организацией питания в ДОУ

Контроль за организацией питания в ДОУ регламентируется СанПиН и внутренними локальными актами дошкольного учреждения. Положение об организации питания в ДОУ, которое переиздается ежегодно и должно соответствовать вносимым в СанПиН изменениям и дополнениям. В этом положении определяется порядок питания дошкольников в пищеблоке (в случае его наличия) или в помещениях групп. Обозначается используемое оборудование, электроприборы. Определяется порядок питания. Обозначаются способы контроля.

В этом же Положении обозначается, какие комиссии для контроля за организацией питания в ДОУ будут работать в дошкольном учреждении и описываются их полномочия.

Обычно это:

- Комиссия общественного контроля питания в ДОУ
- Бракеражная комиссия.

О каждой комиссии, создаваемых для контроля организации и качества питания в ДОУ издается отдельные приказы, в которых указывается состав комиссии и определен регламент их работы и границы их ответственности и полномочий. На основании этого положения об организации питания в ДОУ перед началом учебного года руководитель ДОУ издает приказ об организации и качестве питания в ДОУ.

Форма этого приказа не формализована, в каждом образовательном учреждении он издается в соответствии с требованиями к документообороту образовательной организации. Пример такого приказа – (*см. Приложение 1*).

Ежедневный контроль за организацией питания в ДОУ

Постоянный и систематический контроль за качеством питания в ДОУ возлагается на Совет по питанию. Его деятельность регламентируется Положением о Совете по питанию (*пример – см. Приложение 2*). Деятельность бракеражной комиссии определяется Положением о бракеражной комиссии (*пример – см. Приложение 3*). Указанные Положения о комиссиях по контролю за организацией питания в ДОУ принимаются Советом образовательного учреждения и утверждаются руководителем.

Срок действия положений не превышает трех лет. Состав Совета по питанию и состав бракеражной комиссии утверждается приказом заведующего. Приказ издается ежегодно перед началом учебного года. Совет по питанию и бракеражная комиссия осуществляют свою деятельность в соответствии с утвержденным планом (*Пример – см. Приложение 4*).

Контроль питания в детском саду и ХАСП

Предметом контроля питания в детском саду является соблюдение технических регламентов, федеральных законов и санитарных правил. Также сюда можно отнести соблюдение требований технических документов, технологических карт, рационов питания, меню, контроль соблюдения требований договоров и контрактов с поставщиками товаров и услуг.

Технические регламенты Таможенного союза находятся в открытом доступе в интернете. Их и другие важные документы, можно найти на сайте детнадзор.ру. Стоит обратить внимание на статью 8 Технического регламента по безопасности пищевой продукции, которая посвящена продуктам детского питания. К примеру, там указано, что содержание соли не должно превышать 0,5%, поэтому ни один обычный хлеб, как «Нарезной» или «Дарницкий» не может

использоваться в питании детей, поскольку содержание соли в нем превышает допустимые нормы.

Чтобы избежать закупки продуктов, произведенных с нарушениями, следует внимательно изучить, какой должна быть маркировка. В среднем, каждый пятый товар имеет нарушения по маркировке.

Важным предметом контроля питания в ДОУ является оформление меню. В меню обязательно должен быть указан состав каждого блюда, фактическое название всех продуктов согласно этикетке. Например, морковь столовая очищенная первой категории; говядина, полуфабрикат крупнокусковой для детского питания, тазобедренная часть. Если все это не указывать, то можно говорить о нарушении прав потребителей. Поскольку потребители несовершеннолетние, то их интересы представляют родители. Меню должно быть вывешено, чтобы каждый родитель мог с ним ознакомиться. В нем должна быть указана информация не только о составе каждого блюда, но и о пищевой ценности.

Продукты для питания дошкольников и школьников подлежат госрегистрации. Существуют определенные ограничения по использованию красителей, ароматизаторов, консервантов, гидрогенизированных жиров, жгучих специй, алкоголя. Хлеб в меню детского сада также часто ограничивают. Не допускается использование коллагенсодержащего сырья, фосфатов, а также подсластителей для детей, больных сахарным диабетом.

ХАСП – международная система контроля питания в детском саду

ХАСП – это международно принятая система контроля питания в детском саду, основанная на анализе риска и выборе критических контрольных точек. Это превентивная система, обязательная в ЕС с 1996 года, а в ЕАС – с 2011 года. Фактически, она представляет собой соблюдение нормативов, производственный контроль, который в России внедрялся с 1999 года.

В соответствии с техническим регламентом обязательно выполнение, разработка, внедрение и поддержание процедур, основанных на принципах ХАСП. Основные процедуры ХАСП – не что иное, как система программ производственного контроля, которая предусматривает использование критических контрольных точек.

Система критических контрольных точек была разработана для конвейерного производства. Для контроля питания детей в детском саду она может применяться лишь условно. Например, критическими точками будут приемка сырья, раздача продукции, температура приготовления блюд, подача детям готовых блюд, температура в холодильнике.

ХАСП основывается на нескольких принципах:

1. Выбор правильных технологий, например, исключение пассировки и обжарки блюд.
2. Правильный выбор последовательности технологических операций.
3. Внедрение программ контроля питания в детском саду.
4. Проведение контроля сырья.
5. Контроль функционирования технологического оборудования. Здесь важно обращать внимание на человеческий фактор и документировать результаты по каждому контрольному показателю.
6. Соблюдение условий хранения и перевозки – предусматривает соответствие оборудования и помещений санитарным требованиям, соблюдение личной гигиены, проведение уборки, мойки, дезинфекции.
7. Контроль поставщиков.
8. Оценка и контроль рисков.

Все характеристики по объектам контроля питания в детском саду можно разделить на такие подвиды:

- количественные: режим хранения пищевых продуктов, температура тепловой обработки, концентрация дезраствора и т.д.;
- структурные, например, набор продуктов;
- качественные: проведена ли уборка, промаркирован ли инвентарь;
- пространственные: место хранения и обработки инвентаря;
- временные: продолжительность тепловой обработки блюда, хранения пищевых продуктов и пр.

По выбранным контрольным точкам проводится мониторинг, разрабатываются корректирующие действия. Например, должен быть организован запас не скоропортящихся продуктов на случай поломки холодильника.

Особое внимание нужно уделить корректному составлению программы контроля питания в детском саду: определению того, что, где, когда, как и кем контролируется.

Контроль осуществляется несколькими методами:

- визуальный контроль,
- лабораторные испытания,
- инструментальные тесты,
- документальный контроль,
- контроль наличия декларации соответствия,
- контроль знаний, навыков и умений персонала.

Если иного не указано в СанПиНе, то периодичность и формы контроля питания в детском саду выбираются самостоятельно в каждом дошкольном учреждении. При этом следует учитывать, что это одна из самых важных процедур, которая обеспечивает качество и безопасность питания дошкольников.

Организация качественного и безопасного питания в детских садах

Система организации питания в детских садах должна строиться таким образом, чтобы каждое блюдо и продукт, который употребляется детьми, отвечал требованиям по качеству и безопасности. Рассмотрим основные показатели, по которым следует оценивать эти важные характеристики.

Организация питания в детских садах по показателям качества

Показатели качества питания – это потребительские свойства блюд. При организации питания в детских садах нужно учитывать, что для ребенка очень важно, как оформлено блюдо, какими кусочками нарезано, аккуратно и неаккуратно. Кроме того, важно его название, возможно, фантазийное.

У детей с определенного возраста появляется неофобия, боязнь нового. То есть если ребенок не понимает, что перед ним, он не будет это есть. До какого-то возраста ребенок ест все, все пробует. А затем у него появляется неофобия, и все что он не успел еще попробовать, уже есть не будет. В этом случае его нужно мотивировать, и что очень важно: показать на собственном примере. Следует подробно рассказать ребенку, из чего состоит это блюдо, чем оно полезно, тогда ребенок будет есть с удовольствием и интересом.

Педагоги должны принимать пищу вместе с детьми. Это также относится к принципам организации детского дошкольного питания. Если воспитатели едят отдельно, пьют чай, едят неразрешенную для детей еду – это непедагогично.

Кроме этого существует множество факторов, определяющих аппетит ребенка. Они подробно описаны в литературе. Это и отношение воспитателя к пище, и ее название, и место, где сидит ребенок. Также следует учитывать такие факторы, как соответствие пищи привычкам, разнообразие, режим питания.

Организация питания в детских садах, с точки зрения безопасности используемых продуктов

Как определить безопасность продуктов? Где проходит черта, отделяющая зону ответственности работников детского сада? В первую очередь следует ориентироваться на информацию изготовителя. К сожалению, в детских садах нет лаборатории, в которой можно проверить безопасность продукта, поэтому следует максимально проверять информацию изготовителя о продукте.

Важным при организации питания в детских садах будет исключение размножения болезнетворных и условно-патогенных микроорганизмов, которые, накопившись в пище, могут вызвать пищевое отравление, кишечную инфекцию. Необходимо следить за отсутствием химических, механических и радиационных загрязнений.

К сожалению, не все показатели здорового питания можно контролировать в детском саду. Но на тех факторах безопасности, которыми можно управлять, следует сосредоточить максимум внимания. Одним из таких факторов является соблюдение принципов щадящего питания. При организации питания в детских садах важно подавать пищу определенной температуры. Температура подачи выше 65 градусов уже является канцерогенным фактором, увеличивает риск возникновения рака пищевода. Поэтому в детском саду обязательно должен быть термометр, измеряющий температуру подачи блюд.

Холодная пища – не просто невкусная, если она остыла до 40-35 градусов, то в ней интенсивно, в геометрической прогрессии, начинают размножаться микробы. Через 20 минут их количество удваивается, через 40 минут – их в 4 раза больше, через час – в 8 раз, через 1 час 20 минут – в 16 раз. Температура подачи не должна повышаться выше 65 градусов и опускать ниже 60 градусов – это очень важный фактор безопасности.

Если остывшую пищу разогревать, там сохраняется большое количество микроорганизмов. Причем обычный разогрев не поможет с ними справиться – еду нужно долго кипятить, что приведет к потере пищевой ценности. Поэтому вторичный разогрев блюд в детском саду запрещен. Он допускается только при использовании специальных технологий шокового охлаждения на комбинате питания и последующего разогрева. Если при организации питания в детских садах нарушать эти требования, то дети рискуют заболеть инфекционными заболеваниями.

Также факторами безопасности выступают:

- Оптимальное количество пищи, которое с одной стороны насыщает, а с другой – не растягивает ребенку желудок, что является фактором развития избыточной массы тела.

- Безопасность процесса приема пищи – воспитатель должен смотреть, помогать ребенку, разъяснять.
- Щадящее питание – это не только температура, но и отсутствие специй, слишком кислых, сухих блюд, блюд с экстрактивными свойствами, например, бульонов. Исключена обжарка или пассировка.

Показатели безопасности пищевых продуктов при организации питания в детских садах

Сегодня требования к безопасности пищевых продуктов и готовых кулинарных изделий определяются техническим регламентом Таможенного союза, а не санитарными правилами. Санитарные правила регулируют процессы приготовления пищи, требования безопасности при приготовлении пищи, а также при организации питания в детских садах. СанПиН для детских садов дополняется Санитарными правилами для общественного питания, которые действуют в части, не противоречащей СанПиНу по дошкольным образовательным учреждениям.

Подтверждением соответствия пищевых продуктов является Декларация о соответствии. Специализированные продукты детского питания – мясные, молочные продукты, рыба, птица, хлебобулочные изделия, питьевая вода – должны иметь свидетельство о государственной регистрации в качестве продукта, допущенного для дошкольного и школьного питания.

Важные показатели безопасности продуктов – органолептические, химические, показатели пищевой ценности и специфическая микрофлора. Необходимо быть уверенным в достоверности информации для потребителей, однако это входит в компетенцию государственных органов. Пищевые продукты, в которых умышленно изменены какие-то свойства, является фальсифицированными.

Сроки годности – один из важнейших факторов безопасности пищевых продуктов, который обязательно нужно учитывать при организации питания в детском саду. Для работников детского сада главным должен быть срок годности, указанный на маркировке. Нельзя верить никаким дополнительным таблицам или старым СанПиНам. Стоит учитывать только указанный срок годности и при этом обращать внимание на условия хранения продуктов в детском саду. Производитель гарантирует безопасность в течение всего срока годности, который он заявил, только при условии соблюдения условий хранения.

Проект Росконтроль, как помощь в организации питания в детском саду

Для помощи работникам дошкольных образовательных учреждений создан портал Росконтроль.рф, где можно найти результаты независимой экспертизы разных продуктов. Это полезная информация для администрации, которая поможет в выборе продуктов и поможет организовать питание детей в детском саду.

Росконтроль – это негосударственный проект, система независимой экспертизы, общественного контроля и защиты потребителя. На портале также организована социальная сеть для специалистов, где они могут размещать посты, задавать вопросы и дискутировать.

Портал призван обезопасить потребителей от некачественной, небезопасной продукции. По данным Росконтроля, 66% товаров на рынке изготовлены с нарушением обязательных требований. Результаты получены после экспертизы продуктов, случайно закупленных на рынке.

Это говорит о том, что для безопасности здоровья детей администрация дошкольного учреждения должна максимально уделять внимание качеству и безопасности пищевых продуктов, что является неотъемлемым фактором корректной организации питания в детском саду.

Характеристики рациона питания детей в детском саду

Широко известно, что рацион питания должен включать необходимое количество белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных элементов. Однако существуют дополнительные показатели качества рациона питания в детском саду. Нельзя считать полноценным питание, сформированное только по соотношению вышеперечисленных компонентов, поскольку он также может привести к заболеваниям из-за того, что некоторых элементов не хватает.

Речь идет о так называемых минорных компонентах пищи, к которым относятся антиоксиданты, каротиноиды, флавоноиды. Их роль в питании до конца не изучена, однако не стоит недооценивать важность этих составляющих здорового рациона питания детей в детском саду. Кроме того, белки, жиры и углеводы должны быть разными. Как этого добиться? Только за счет разнообразия рациона питания, которое является одной из важнейших его характеристик.

Разнообразие пищи сказывается на ее качестве, степени удовлетворенности детей. Ребенку надоедает есть одну и ту же рыбу, сыр или пить один и тот же сок. Пищевое разнообразие делает каждый прием пищи интересным, развивает вкус, повышает качество детского дошкольного питания. Администрация детского сада должна позаботиться о закупке разнообразных продуктов питания для детей в детском саду.

Набор продуктов – еще одна важная, хотя и довольно простая характеристика. При составлении меню детского сада следует помнить, что набор продуктов, представленный в СанПиНе, давно нужно поменять и сейчас к нему не стоит буквально привязываться. Он представляет собой рекомендуемый набор продуктов и не более того. Нормы питания существуют только в сиротских учреждениях. Тем не менее, оценку рациона питания в детском саду по набору продуктов стоит проводить и при необходимости корректировать.

Совокупная энергетическая ценность рациона – характеристика, которой еще в недавнем прошлом уделяли повышенное внимание. Однако стоит понимать, что она не является определяющей. Подсчет калорий полезен только, чтобы оценить равномерность пополнения запасов энергии в течение суток: какой процент ребенок получает на завтрак, второй завтрак, обед, полдник, ужин и второй ужин. Нормативы по калориям, которые положены в основу сегодня, принимали с огромным избытком для ребенка, поэтому если ребенок не съедает нормативное количество калорий, то это хорошо.

Особенности использования пирамиды питания для детей в детском саду

Еще одна важная характеристика питания детей в детском саду – возрастные потребности в пищевых веществах и энергии. Для каждого возраста они немного различаются и соответствуют различным требованиям. Существует известная пирамида здорового питания, которая не теряет своей актуальности. Она представляет собой графическое изображение необходимого набора продуктов. Основу пирамиды образовывают злаки, затем идут овощи, фрукты, молоко, молочные продукты, птица, рыба и только потом мясо, говядина.

На сегодняшний день Международным агентством по изучению рака переработанное мясо отнесено к группе канцерогенов. Речь идет не о колбасных изделиях, а о мясе, приготовленном любым обычным способом. В своем составе оно содержит вещества, которые при тепловой обработке превращаются в канцерогены.

Рекомендуется уменьшить количество мяса в рационе питания детей в детском саду, хотя отказаться от него совсем нельзя, ведь это важнейший источник железа. Если совсем отказаться от мяса, то у многих детей будет развиваться анемия. Сегодня количество детей с недостатком железа достигает 50%. Железо из мяса усваивается полноценно. Однако это не единственный источник этого элемента. Есть еще птица, рыба, молочные продукты. Поэтому мясо ребенку давать нужно, но не каждый день.

Сладости детям дают скорее для того, чтобы их порадовать. Однако в детском саду их не стоит включать в рацион питания детей, поскольку дома они получают сладкое в достаточном количестве. Также следует обращать внимание на то, что в санитарных правилах четко прописан запрет на употребление продуктов, принесенных из дома. Но дети празднуют дни рождения и угощают своих друзей в садике, а такие праздники случаются относительно часто. Поэтому включать сладости в меню детского сада не нужно.

Сегодняшние нормы питания детей в детском саду завышают количество сливочного масла, которое нужно детям, примерно в два раза. При подсчете количества масла стоит учитывать, что его добавляют в каши и другие блюда. То же относится и к сметане. В среднем дети съедают больше сметаны, чем требуется, поскольку ее, как правило, добавляют в соусы. Хлеб в меню детского сада также рекомендуется ограничить. Если проанализировать рацион детей в детском саду, то часто они получают больше, чем требуется, сливочного масла, сметаны и меньше – растительных масел. Последнее идет фактически только в салаты.

Все эти характеристики рациона питания детей в детском саду следует учитывать при составлении меню, которое должно включать разнообразные блюда, полезные и вкусные для каждого ребенка.

Особенности питания детей разных возрастных групп

Разрабатывая питание детей дошкольного возраста (от 1 до 3 и от 3 до 7), необходимо брать во внимание различные особенности физиологии и особенности питания детей, потребности в питательных компонентах и требования к размерам блюд.

Санитарные требования дифференцируют весь период дошкольного детства на две группы: ранний возраст (до 3 лет) и дошкольный возраст (3–7 лет). Меню ребенка одной из перечисленных возрастных групп различается с учетом физиологических особенностей организма. Так, например, из-за возрастающей потребности в дневной норме энергии возрастает и необходимость в микронутриентах. А значит, дошкольникам 3–7 лет требуется больше витаминов, пищевых и минеральных веществ, чем детям раннего возраста.

Особенности питания детей раннего возраста (от 1 до 3)

Задача в данном случае состоит в том, чтобы постепенно приближать рацион питания ребенка к рациону взрослого. Основные принципы здесь заключаются в следующем:

- разнообразие (введение в меню видов овощей, мяса, круп и фруктов);

- достаточное количество пищевых и витаминных компонентов;
- преобладание молочных изделий.

К трем годам у ребенка формируются новые вкусовые ощущения, совершенствуются процессы пищеварения, повышается ферментативная активность, в частности амилазы, трипсина, липазы, мальтазы и др. Постепенно происходит увеличение емкости желудка с 250 мл у годовалого ребенка до 300–400 мл в три года.

В раннем возрасте обязательно нужно щадить пищеварительную систему и слизистую оболочку желудочно-кишечного тракта, поскольку организм ребенка еще плохо сопротивляется бактериям и прочим контаминантам. Введение в меню твердой пищи стимулирует акт жевания. Но для детей в возрасте 1-1,5 пища еще должна быть мелкоизмельченной. После 1,5 лет, когда появляются коренные зубы и процесс жевания совершенствуется, можно предлагать пищу и в неизмельченном виде.

При расчете объема порций необходимо учитывать физиологические особенности детей этого возраста, в частности, емкость желудка. Дети раннего возраста осваивают навык использования столовых приборов. Поэтому им рекомендуется 1–2 раза в день принимать пищу за одним столом со взрослыми. Это способствует улучшению аппетита и приучает детей к правильному поведению за столом.

Таблица 1

Примерные объемы порций для детей от 1 года до 3 лет

Прием пи	Блюдо	Объем блюда
Завтра	Каша или овощное	150-1
-	Творожное блю	120
	Яичное блюд	60
	Мясное блюд	60–8
	Рыбное блюд	60–8
	Напитки (чай, мо	150
Обед	Закуска (сала	45
	Первое блюд	200
	Второе мясное (рыбн	80-9
	Гарнир (овощной, кр	120-1
	Третье (компот,	150
Полдни	Кефир (ряженка	150
	Печенье (сухар	25

	Свежие фрукт	150-20
Ужин	Овощное (крупяное	180-20
	Молоко (кефи	150
	Свежие фрукт	60
Хлеб (в течен	Хлеб ржаной	30
	Хлеб пшеничн	30

Питание детей дошкольного возраста (3–7 лет)

Физиологические особенности детей среднего и старшего дошкольного возраста характеризуются продолжающимся высоким темпом роста, интенсивной двигательной активностью, функциональной перестройкой отдельных органов и систем. Как следствие, для детей 3–7 лет по сравнению с детьми раннего возраста расширяется ассортимент пищевых продуктов и увеличиваются объемы порций, в связи с чем меняется и питание детей дошкольного возраста.

Суточные энергозатраты должны удовлетворяться за счет углеводов на 55–60%, жиров – на 25–35%, белков – на 12–14%.

Для восполнения белкового компонента в рацион питания следует включать молоко и молочные продукты, сыр, мясные блюда, субпродукты, блюда из рыбы, яиц. Жировой компонент рациона должен быть представлен сливочным и растительным маслами.

Основные источники углеводов для детей дошкольного возраста: крупы, макаронные изделия, овощи, фрукты, хлеб, сахар и кондитерские изделия. В питании детей дошкольного возраста лучше использовать источники сложных углеводов. Хлебобулочные изделия должны ежедневно входить в рацион дошкольников, причем более половины из них – хлеб с пищевыми волокнами и отрубями. Источники простых углеводов следует ограничивать: количество сахара – не более 40 г в сутки, кондитерских изделий – 20 г.

Значение имеет не только пищевая ценность и калорийность, но и режим питания. В первую половину дня в рацион ребенка рекомендуется включать продукты, богатые белками и жирами. На ужин лучше подавать более легкие блюда: молочные, творожные или рыбные, овощи и фрукты.

Таблица 2

Примерные объемы порций для детей от 3 до 7 лет

Прием пи	Блюдо	Объем блюда
Завтра	Каша или овощное блю	200
	Омлет, мясное или рыбное	80-10

	Напитки (чай, молоко, какао,	180
Обед	Салат, закуска	60
	Первое блюдо	250
	Второе мясное (рыбное) блю	80-10
	Гарнир (овощной, круп	150-2
	Третье (напиток)	150
Полдн	Кефир (ряженка, молоко	180
	Булочка	60
	Свежие фрукты, ягод	190-2
Ужин	Овощное, творожное или круп	180-2
	Молоко, кефир	180
	Свежие фрукты, ягод	100
Хлеб (в течен	Хлеб ржаной	30
	Хлеб пшеничный	30

Приложение 1

Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей

Показатель (в сутки)	Возрастные группы	
	От 1 до 3 лет	От 3 до 7 лет
Основные пищевые вещества и энергия		
Энергия (ккал)	1200–1400	1800
Белок, г	36–42	54
в т. ч. животный (%)	70	65
% по ккал	12	
Жиры, г	40–47	60
% по ккал	30	
Насыщенные жирные кислоты, г	<13,3 <15,5	<20
% по ккал	<10	

Полиненасыщенные жирные кислоты, % по ккал	5–14	
– омега-6,% по ккал	4–12	
– омега-3,% по ккал	1–2	
Холестерин, мг	<300	
Углеводы, г	174–203	261
% по ккал	58	
в т. ч. сахар, % по ккал	<10	
Витамины		
Витамин С, мг	45	50
Витамин В1, мг	0,8	0,9
Витамин В2, мг	0,9	1,0
Витамин В6, мг	0,9	1,2
Ниацин, мг	8,0	11,0
Витамин В12, мкг	0,7	1,5
Фолаты, мкг	100	200
Пантотеновая кислота, мг	2,5	3,0
Биотин, мкг	10	15
Витамин А, мкг рет. экв.	450	500
Витамин Е, мг ток. экв.	4,0	7,0
Витамин D, мкг	10,0	
Витамин К, мкг	30	55

Минеральные вещества

Кальций, мг	800	900
Фосфор, мг	700	800
Магний, мг	80	200
Калий, мг	400	600
Натрий, мг	500	700
Хлориды, мг	800	1100
Железо, мг	10,0	
Цинк, мг	5,0	8,0
Йод, мг	0,07	0,10
Медь, мг	0,5	0,6
Селен, мг	0,015	0,02
Хром, мкг	11	15
Фтор, мг	1,4	2,0

Приложение 2

Примерное меню для детей 1,5–3 лет в группах с 12/24-часовым пребыванием

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
День 1						
Завтрак	Пудинг творожный с изюмом запеченный	85	10,8	7,6	11,8	163
	Соус молочный сладкий	30	0,8	1,7	4,9	37,4
	Молоко	150	4,2	4,8	6,2	84
	Фрукты свежие	70	3	0,3	6,9	32,9
	Итого		18,8	14,4	29,8	317,3
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46
	Итого		0,5	0,1	10,1	46

Обед	Салат из свежих овощей с растительным маслом	45	0,7	3,2	2,2	40,6
	Суп крестьянский со сметаной	200	2,4		1,6	13,2
	Котлета мясная рубленая в молочном соусе	90	13,5	12,7	5,2	188,7
	Рагу овощное	140	3,5	4,7	13,5	117,9
	Компот из свежих фруктов	150	0,1	0,1	13,4	52
	Итого		20,2	20,7	35,9	412,4
Полдник	Оладьи с яблоками	110	8	5,4	37,1	221,2
	Молоко сгущенное с сахаром	22	1,6	1,9	12,2	72,2
	Кисломолочный напиток	180	5	5,8	7,4	106,2
	Итого		14,6	13,1	56,7	399,6
Ужин	Каша гречневая молочная жидкая	100	3,5	5,2	12,5	111,2
	Печенье	20	4,1	2,3	13,2	94
	Чай с молоком	150	1,2	1,2	8,8	48,5
	Итого		8,8	8,7	34,5	253,7

Хлеб на весь день – 100 г

День 2						
Завтрак	Каша пшенная с тыквой	150	5,5	7,9	21,7	180,4
	Кисломолочный продукт	125	3,62	3,75	4,5	66,25
	Какао-напиток	150	4,6	4,8	16,8	127,4
	Фрукты свежие	70	3	0,3	6,9	32,9
	Итого		16,72	16,75	49,9	406,95
Второй завтрак	Сок овощной	100	0,5	0,1	10,1	46,9
	Итого		0,5	0,1	10,1	46,9
Обед	Салат зеленый с растительным маслом	45	0,6	3,2	10	35,5
	Суп гороховый	185	5,3	0,5	14,9	94,2
	Гренки для супа	15	2,3	0,2	14,6	71,4
	Котлета рыбная	80	17,9	2,5	4,8	109,3
	Пюре картофельное	120	2,6	4,2	6,4	103,2
	Итого		28,7	10,6	50,7	413,6
Полдник	Творог с фруктами	100	5	4	19,3	133
	Печенье	20	4,1	2,3	13,2	94
	Чай с сахаром	150	0,1	0	9,7	37
	Итого		9,2	6,3	42,2	264

Ужин	Салат из огурцов с растительным маслом	45	0,4	3,2	1,2	34,8
	Колбаски детские (сосиски) отварные	49	7,8	10,8	0,1	120,1
	Капуста тушеная	130	2,7	5,8	6,1	103,7
	Кисель из ягод	150	0	0	14,7	60
	Итого		10,9	19,8	22,1	318,6
Хлеб на весь день – 100 г						

Приложение 3

Примерное меню для детей 3–7 лет в группах с 12/24-часовым пребыванием

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
День 1						
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,6	9	20,6	187
	Кисломолочный напиток	125	3,62	3,75	4,5	66,25
	Какао-напиток на молоке	180	5,6	5,7	20,1	152,8
	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,8
	Фрукты свежие	70	3	0,3	6,9	32,9
	Итого		18,92	27,05	52,2	513,75

Второй завтрак	Сок овощной	100	0,5	0,1	10,1	46,9
	Итого		0,5	0,1	10,1	46,9
Обед	Салат из моркови и капусты с растительным маслом	60	1	4,3	2,9	54,2
	Суп овощной на бульоне из птицы	250	4,3	0,6	10,4	76,5
	Курица отварная	95	21,1	13,5	0	220,9
	Соус сметанный	25	0,4	1,2	0,7	19,2
	Рис с овощами	100	2,2	5,6	20,7	144,2
	Компот	180	0	0	14,4	54,6
	Итого		29	25,2	49,1	569,6
Полдник	Салат фруктовый	60	0,6	4,3	6,3	65,5
	Омлет натуральный	100	7,8	9,1	3,2	124,9
	Чай с сахаром и лимоном	180	0,2	0	12	47,3
	Итого		8,6	13,4	21,5	237,7
Ужин	Салат из сельдерея с растительным маслом	60	0,5	4,4	2,2	51,5
	Макароны отварные, запеченные с тертым сыром	135	9,6	9,9	26,3	244,7

	Чай с сахаром	180	0	0	12	44,3
	Итого		10,1	14,3	40,5	340,5
Хлеб на весь день – 115 г						
День 2						
Завтрак	Фрукты свежие	70	3	0,3	6,9	32,9
	Омлет натуральный	80	6,3	7,2	2,6	99,9
	Зеленый горошек отварной с маслом сливочным	40	2	2,4	3,4	43,2
	Кисломолочный продукт	125	3,62	3,75	4,5	66,25
	Кофейный напиток из цикория с молоком	180	4,3	4,3	19,8	133,1
	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,8
	Итого		19,32	26,25	37,3	450,15
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46
	Итого		0,5	0,1	10,1	46
Обед	Салат из огурцов с растительный маслом	60	0,53	4,26	1,60	46,28
	Рассольник со сметаной на мясном бульоне	250	4,2	2,4	15,3	118,4

	Соус сметанный	25	0,5	1,4	0,9	23,1
	Кисель	180	0	0	17,6	72
	Итого		23,93	26,46	51,40	594,08
Полдник	Блинчики с фруктовой начинкой	140	8,3	8,6	46,5	287,2
	Чай с молоком и сахаром	180	2,8	2,9	15,9	98,3
	Итого		11,1	11,5	62,4	385,5
Ужин	Рыба тушеная в томате с овощами	165	15,5	8,2	7,1	163,9
	Огурцы	35	0,3	0	0,6	4,6
	Чай с сахаром	180	0	0	12	44,3
	Вафли с начинкой	1 шт	0,7	0,8	18,6	85
	Итого		16,5	9	38,3	297,8
Хлеб на весь день – 115 г						