



**Правильно питаемся –
растем и улыбаемся**





Дайте повару продукты:
Мясо птицы, сухофрукты,
Рис, картофель... И тогда
Ждет нас вкусная еда!



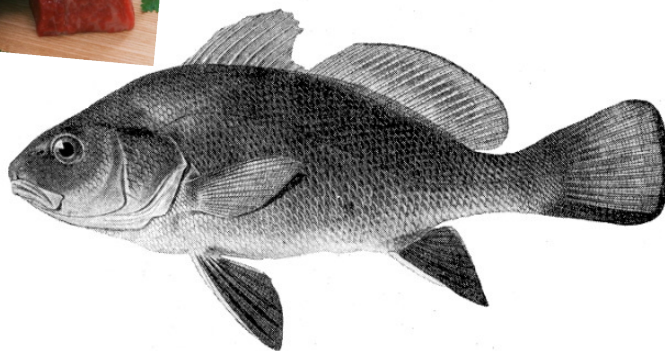


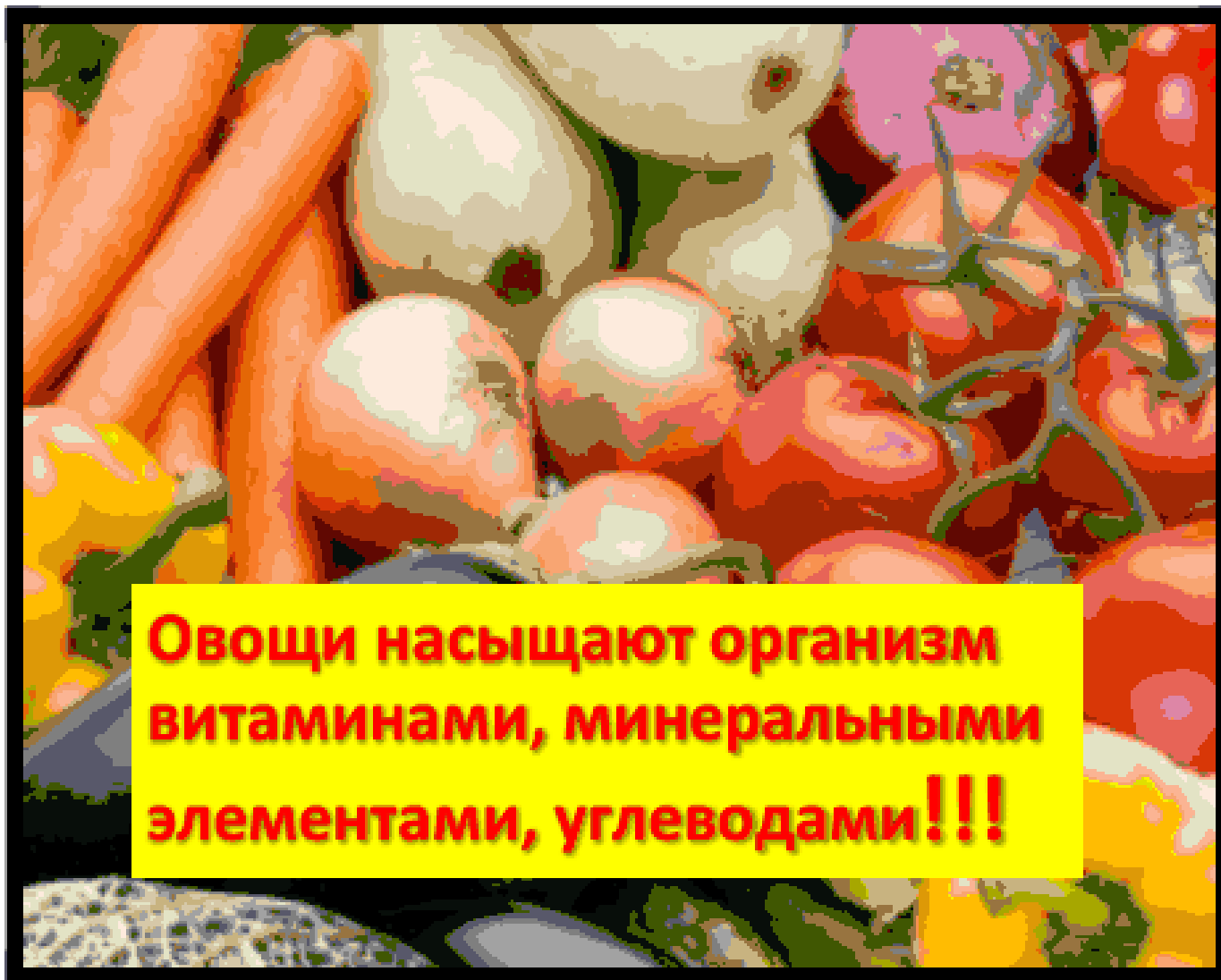
**Фрукты — это огромная кладезь
всевозможных витаминов и минералов!!!
Употребляя их каждый день, человек
всегда выглядит жизнерадостным и
счастливым!**

**Чтобы нам здоровым быть,
Надо овощи любить!**



**Рыбу, молокопродукты,
Мясо, овощи и фрукты –
Вот полезная еда,
Витаминами полна!**





**Овощи насыщают организм
витаминами, минеральными
элементами, углеводами!!!**



**Кроме того, многие овощи и фрукты
улучшают работу органов пищеварения,
способствуют нормальному
функционированию организма в целом!!!**





Крупяные блюда – это до!



Это – ложка,

Title

Это – чашка.
Title

В чашке – гречневая кашка.

Ложка в чашке побывала –

Кашки гречневой не стало!



Польза капусты



- **Интересные факты:**
Древние египтяне подавали отварную капусту на десерт, так как считали, что она улучшает пищеварение. Об отварной капусте Диоскорид писал следующее: «Если немного поварить капусту и съесть её, то она послабляет желудок, если её проварить в воде дважды, то она закрепит».

А ТЫ ЕШЬ ВИТАМИНЫ?





О правильном питании

Очень важно знать

И режим питания

Строго соблюдать!

**Пусть все детки растут
здоровыми и крепкими!**



К чему приводит несбалансированное питание?



- Возникновение болезней эндокринной системы, органов пищеварения, анемии;
- Витаминная недостаточность, дефицит различных микроэлементов;
- Риск развития заболеваний, связанных с дефицитом железа;
- Развитие гастроэнтерологических заболеваний (гастрит, болезни желчного пузыря);
- Избыточная масса тела и ожирение;
- Развитие алиментарно-зависимых состояний и заболеваний.

Организация питания детей в ДОУ



- -Адекватная энергетическая ценность рационов, соответствующая энергозатратам детей.
- -Сбалансированность рациона по всем заменимым и незаменимым пищевым факторам, включая белки, аминокислоты, пищевые жиры и жирные кислоты, различные классы углеводов, витамины, минеральные соли и микроэлементы .
- -Максимальное разнообразие рационов, являющееся основным условием обеспечения сбалансированности, которое достигается путем использования достаточного ассортимента продуктов и различных способов кулинарной обработки.
- -Адекватная технологическая и кулинарная обработка продуктов и блюд, обеспечивающая их высокие вкусовые достоинства и сохранность исходной пищевой ценности.

Принципы питания дошкольников



- -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).
- -Учет индивидуальных особенностей детей (в том числе непереносимости ими отдельных продуктов и блюд).
- -Обеспечение санитарно-эпидемиологической безопасности питания, включающее соблюдение всех санитарных требований к состоянию пищеблока, поставляемым продуктам питания, их транспортировке, хранению и раздаче блюд.



Рационы питания, ассортимент блюд, технологии приготовления разработаны



В СООТВЕТСТВИИ:

- ✓ Методических указаний города Москвы «Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях» под редакцией И.Я. Конь (ГУ НИИ питания РАМН), утвержденных 1 м заместителем руководителя департамента г. Москвы Л.Е. Курнешовой.
- ✓ Сборника технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, рекомендованных институтом питания РАМН, федеральным центром Госсанэпиднадзора МЗ РФ Уральского регионального центра города Перми
- ✓ Техничко-технологических карт на изготовление кулинарной продукции для организации питания обучающихся, воспитанников образовательных учреждений. Москва. 2012 год.
- ✓ СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» .

Особенности 4-х разового питания



- Рацион питания детей различаются по качественному и количественному составу в зависимости от возраста детей и формируется отдельно для групп детей в возрасте от 1г до 3-х лет и от 3-х до 7 лет.
- Дети при 12- часовом пребывании получают четырехразовое питание (завтрак, второй завтрак, обед, уплотненный полдник), которое обеспечивает их суточную потребность в пищевых веществах и энергии на 100 % . Данное меню рассчитано на четырехразовое питание. При этом примерно на долю завтрака приходится -25-30%, второй завтрак 5-7%, обеда- 30-35 % , уплотненного полдника-30-35 % суточного рациона.

Суточные наборы продуктов



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

Суточные наборы продуктов



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

В каждом ДОУ необходимо иметь:



- картотеку всех блюд и кулинарных изделий, входящих в перспективное меню, состоящую из технологических карт, в которых указывается рецептура (масса - брутто и масса - нетто всех входящих в рецептуру продуктов, выход блюда)
- технологии приготовления блюда или кулинарного изделия. В технологических картах обязательно указывается энергетическая и пищевая ценность всех продуктов (нетто) и всего блюда или кулинарного изделия. Использование таких карточек позволяет при необходимости оперативно заменять одно блюдо другим,

Набор продуктов питания за 10 дней в среднем на одного ребенка (Ясли)



Наименование продуктов (Ясли)		Норма нетто	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	За 10д	За 1дн.
Хлеб пшеничный		60	73	42	72	65	35	35	88	75	49	73	607	60,7
Хлеб ржаной		40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	400	40
Мука пшеничная		25	7,5	35	11	29	55	49	6	8	40	7	247,5	25
Крупы, бобовые		30	6	41,5	24	24	31	64	7,5	24	44	39	305	30,5
Макаронные изделия		8	39	14						34			87	8,7
Картофель (вес нетто)	С 01,09 по 31,10 25%	120	158	20	225	133	126	121	204,6	20	65	118	1188,6	119
	С 31,10 по 31,12 30%													
	С 31,12 по 28,02 35%													
	С 29,02 по 01,09 40%													
Овощи		205	326	127,7	151,5	94,81	210,6	148,2	210,4	325,7	294,2	154	2046,4	204,6
Фрукты свежие		95	111	83,7	95	90	82	116,7	90,6	106	88,8	88	951,8	95,1
Сухофрукты		9		17	5		11	5	23		11	11	83	8,3
Кондитерские изделия		7	15	10		25					20		70	7
Сахар		37	36,5	44	31	34	37,5	45,5	42	27,5	39	37,5	374,5	37,4
Масло сливочное		18	19	18	17	10	23,5	22	15,5	22,5	15,5	17	180	18
Масло растительное		9	11	10,5	6	9	8,5	9,5	10,5	8,5	8,5	11	93	9,3

Набор продуктов питания за 10 дней в среднем на одного ребенка (Ясли)



Яйца диетические	20	23	25	22	21	18	24	27	10	19	16	205	20,5
Молоко. кисломолочные продукты	390	196	334	512	484	353	306	383	481	535	338	3922	392
Сметана	9	10,5	8	16	4	4	8	8	8	4	18	88,5	8,9
Творог	30		98		92			98		20		308	30,8
Сыр	4		8		8			8		8	8	40	4
Мясо первой категории	50	61,2		21,6	63	50	76,5	51	60	64,9	59,2	507,4	50,7
Мясные продукты				2								2	
Куры	20		92					111				203	20,3
Колбаса	-												
Рыба	32			56		101			81		88	326	3,26
Чай	0,5	1	0,5			0,5	1				0,5	3,5	0,35
Какао-порошок	0,5		1,5		1,5				1,5		1,5	6	0,6
Кофейный напиток. Злаковый (суррогатный)	1			1,8		1,8		1,8		1,8		7,2	0,7
Мука картофельная крахмал	2		1,5		1,5			2				5	0,5
Соль пищевая поваренная йодированная	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40	4
Дрожжи	0,4		1,2			1,2	1,2			1		46	0,46
Соки натуральные	100	150	150		150	200	100	100		100	50	1000	100

Набор продуктов питания за 10 дней в среднем на одного ребенка (Сад)



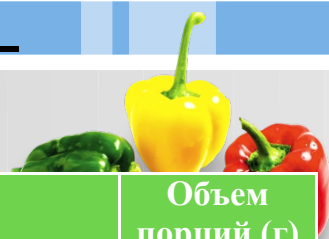
Наименование продуктов (Сад)		Норма нетто	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	За 10д	За 1дн.
Хлеб пшеничный		80	100	55	100	90	45	45	110	101	63	95	804	80,4
Хлеб ржаной		50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	500	50
Мука пшеничная		29	9	44	14	38	57	56	4	7,5	50	7	286,5	28,7
Крупы, бобовые		43	11	60	30	30	39	91	10	30	57	48	406	40,6
Макаронные изделия		12	56	18						45			119	12
Картофель (вес нетто)	С 01,09 по 31,10 25%	140	166	26	244	157	159	151	237	26	84	149	1399	140
	С 31,10 по 31,12 30%													
	С 31,12 по 28,02 35%													
	С 29,02 по 01,09 40%													
Овощи		260	432,82	185,6	220,44	126,24	265,8	142	282,4	388,32	376,6	202,6	2622,82	262,2
Фрукты свежие		100	123,2	91	96,4	96	79,4	130	90,6	110	98	88	1002,6	100,2
Сухофрукты		11		22	10		14	6	32		14	14	112	11,2
Кондитерские изделия		20	30	17		47		25		25	30	25	199	20
Сахар		47	44	55	37	40	52	51,5	53,5	47	48	45	473	47,3
Масло сливочное		21	22	23	20	12,5	28	26,5	17,5	25	18	20,5	212	21,2
Масло растительное		11	14	14,5	7,5	11,5	11,5	10	11,5	10	12	13,5	116	11,6
Яйца диетические		24	24	31	21,6	28	23	25	29	13	23	20	237,6	23,8
Молоко. кисломолочные		450	210	405	607	558	420	362	431	489	628	407	4517	451,7

Набор продуктов питания за 10 дней в среднем на одного ребенка (Сад)



Сметана	11	14	11	16	8	6	11	11	11	4	21	113	11,3
Творог	40		130		110			130		25		395	39,5
Сыр	6		12		12			12		12	10	58	5,8
Мясо первой категории	55	72,9		28,2	68	58	94		65,6	79,92	77	549,9	55
Мясные продукты		2										2	
Куры	24		120					120				240	24
Колбаса	6,9							69				69	6,9
Рыба	37			53		128,6			90		106	377,6	37,7
Чай	0,6	1,2	0,6			0,6	1,2		0,6		0,6	4,8	0,5
Какао-порошок	0,6		1,7		1,7				1,7		1,7	6,8	0,7
Кофейный напиток. Злаковый (суррогатный)				2		2		2		2		8	0,8
Мука картофельная крахмал	3		2,5		2,5			3				8	0,8
Соль пищевая поваренная йодированная	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	60	0,6
Дрожжи	0,5		1,5			1,5	1,5			1,5		6	0,6
Соки натуральные	100	180	54	180		180		180		180	54	1008	100,8
Напиток витаминизированный (готовый напиток)	50		100		100		100		100		100	500	50

Рацион питания для детей с 1 года - 3 лет и с 3 – 7 лет с 12- часовым пребыванием в ДОУ



Наименование блюд	Объем порций (г)		Наименование блюд	Объем порций (г)	
Первая неделя, понедельник	возраст		Первая неделя, вторник	возраст	
<u>Завтрак</u>	1-3	3-7	<u>Завтрак</u>	1-3	3-7
Яйцо куриное, варенное вкрутую.	1/2	1/2	Пудинг творожный с изюмом, запеченный со сладким соусом	150/30	200/50
Макаронные изделия отварные с овощами	140	200	Какао с молоком	180	200
Чай сладкий с лимоном	180	200	Батон с сыром	35/8	45/12
Батон со сливочным маслом	35/6	45/7			
<u>Второй завтрак</u>			<u>Второй завтрак</u>		
Сок фруктовый для детского питания	150	180	Сок фруктовый для детского питания	100	-
Печенье	15	30	Напиток витаминизированный	-	100
<u>Обед</u>			Фрукты: Банан	74	74
Салат овощной: свекольный с яблоками	30	60	<u>Обед</u>		
Рассольник со сметаной на мясном бульоне	150	200	Салат овощной: из белокочанной капусты с яблоками	30	60
Тефтели из говядины под сметанным соусом		70	Борщ со сметаной на курином бульоне	150	200
	60		Котлеты, биточки, шницеля, припущенные из кур	60	70
Капуста тушеная	130	180	Сложный гарнир (рис отварной, овощи тушеные)	120	180
Напиток из св. фруктов витаминизированный	150	200	Компот сухофруктов витаминизированный	150	200
Хлеб ржаной	40	50	Хлеб ржаной	40	50
<u>Уплотненный полдник</u>			<u>Уплотненный полдник</u>		
Салат из моркови с зеленым горошком	70	70	Суп молочный с макаронными изделиями	200	250
Картофель отварной в молоке	150	150	Чай с фруктовым соком	180	200
Чай сладкий с молоком	180	200	Пирожок печенный с капустой	80	100
Фрукты: Груша	80	80			

Наименование блюд	Объем порций (г)		Наименование блюд	Объем порций (г)	
Первая неделя, среда	возраст		Первая неделя, четверг	возраст	
<u>Завтрак</u>	1-3	3 – 7	<u>Завтрак</u>	1 – 3	3 – 7
Каша рисовая молочная	200	250	Каша пшеничная молочная жидкая	200	250
Кофейный напиток с молоком	180	200	Какао с молоком	180	200
Батон со сливочным маслом	35/6	45/7	Батон с сыром	35/8	45/12
<u>Второй завтрак</u>			<u>Второй завтрак</u>		
Фрукты: Яблоко	88	88	Сок фруктовый для детского питания	150	-
Сок фруктовый для детского питания	-	180	Напиток витаминизированный	-	100
			Печенье	15	30
<u>Обед</u>			<u>Обед</u>		
Салат овощной: из свеклы с черносливом или с изюмом	30	60	Винегрет овощной	30	60
Суп с мясными фрикадельками	150	200	Суп с клецками на мясном бульоне	150	200
Котлета рыбная	60	70	Запеканка картофельная с отварным мясом с томатно-сметанным соусом	170/ 20	180/4 0
Овощи, тушенные в молочном соусе	120	180	Компот из свежих яблок	150	200
Лимонный напиток	150	200	До 3 лет витаминизированный		
Хлеб ржаной	40	50	Хлеб ржаной	40	50
<u>Уплотненный полдник</u>			<u>Уплотненный полдник</u>		
Рулет или запеканка картофельная с овощами со сметанным соусом	200/ 50	200/ 50	Салат из моркови с яблоками	75	80
Кисломолочный напиток с сахаром	185	206	Сырники из творога запеченные со сладким соусом	100/ 30	120/5 0
Батон	30	45	Молоко кипяченое	180	200
			Фрукты: Яблоко	50	50
			Батон	30	45

Наименование блюд	Объем порций (г)		Наименование блюд	Объем порций (г)	
Первая неделя, пятница	возраст		Вторая неделя, понедельник	возраст	
<u>Завтрак</u>	1 – 3	3 – 7	<u>Завтрак</u>	1 – 3	3 – 7
Каша из овсяных хлопьев «геркулес» молочная жидкая	200	250	Яйцо, варенное вкрутую	1/2	1/2
Кофейный напиток с молоком	180	200	Каша гречневая рассыпчатая	150	220
Батон со сливочным маслом	35/6	45/7	Чай с сахаром	180	200
<u>Второй завтрак</u>			Батон со сливочным маслом	35/6	45/7
Сок фруктовый для детского питания	150	180	<u>Второй завтрак</u>		
			Сок фруктовый для детского питания	100	-
			Напиток витаминизированный		100
			Фрукты: Груша	90	90
<u>Обед</u>			<u>Обед</u>		
Салат овощной: витаминный	30	60	Салат овощной: из моркови с яблоками	30	60
Суп рыбный	150	200	Щи со сметаной на мясном бульоне	150	200
Кнели говяжьи	60	70	Мясо отварное, тушенное с картофелем по домашнему	180	220
Картофельное пюре	120	150	Компот из свежих фруктов До 3 лет витаминизированный	150	200
Напиток из чернослива витаминизированный	150	200	Хлеб ржаной	40	50
Хлеб ржаной	40	50	<u>Уплотненный полдник</u>		
<u>Уплотненный полдник</u>			Суп молочный с крупой	200	250
Суфле из отварной рыбы	80	100	Булочка «Веснушка»	70	80
Овощи, тушенные в сметанном соусе	150	180	Чай сладкий с молоком	180	200
Чай с фруктовым соком	180	-	Конфета шоколадная	-	25
Чай с лимоном		200			
Фрукты: Банан	74	60			

Наименование блюд	Объем порций (г)		Наименование блюд	Объем порций (г)	
Вторая неделя, вторник	возраст		Вторая неделя, среда	возраст	
<u>Завтрак</u>	1 – 3	3 – 7	<u>Завтрак</u>	1 – 3	3 – 7
Запеканка творожная с изюмом с фруктовым соусом	150/30	200/50	Каша из пшена и риса молочная «Дружба»	200	250
Кофейный напиток с молоком	180	200	Какао с молоком	180	200
Батон с сыром	35/8	45/12	Батон со сливочным маслом	35/6	45/7
<u>Второй завтрак</u>			<u>Второй завтрак</u>		
Сок фруктовый для детского питания	100	180	Фрукты: (яблоко)	88	88
Фрукты: Яблоко	88	88	Напиток витаминизированный		100
<u>Обед</u>			<u>Обед</u>		
Салат овощной: из отварной свеклы с растительным маслом	30	60	Салат овощной: из белокочанной капусты с морковью	30	60
Суп картофельный с гренками со сметаной на курином бульоне	150	200	Суп овощной со сметаной на бульоне	150	200
Суфле из отварной курицы	70	75	Мясное пюре из говядины	60	-
Рагу овощное	100	150	Гуляш из мяса отварного в томатном соусе	-	70
Напиток ассорти (курага, изюм, чернослив) витаминизированный	180	200	Макароны отварные со сливочным маслом	100	130
Хлеб ржаной	40	50	Компот св яблок До 3 лет- витаминизированный	180	200
			Хлеб ржаной	40	50
<u>Уплотненный полдник</u>			<u>Уплотненный полдник</u>		
Салат из моркови с изюмом	50	50	Хлебцы рыбные	90	100
Котлеты, биточки, шницели мясные	60	-	Капуста тушенная	200	200
Колбаса детская отварная	-	69	Молоко кипяченое	180	
Картофель и овощи, тушенные в соусе	180	180	Чай сладкий с молоком		200

Наименование блюд	Объем порций (г)		Наименование блюд	Объем порций (г)	
Вторая неделя, четверг			Вторая неделя, пятница		
<u>Завтрак</u>	1 – 3	3 – 7	<u>Завтрак</u>	1 – 3	3 – 7
Каша манная молочная жидкая	200	250	Каша пшеничная молочная жидкая	200	250
Кофейный напиток с молоком	180	200	Какао с молоком	180	200
Батон с сыром	35/8	45/1 2	Батон со сливочным маслом	35/6	45/7
<u>Второй завтрак</u>			<u>Второй завтрак</u>		
Сок фруктовый для детского питания	100	180	Напиток витаминизированный	-	100
Печенье	20	30	Фрукты: Яблоко	88	88
<u>Обед</u>			<u>Обед</u>		
Салат овощной: из моркови с яблоками	30	60	Салат овощной: из кв. капусты с луком	30	60
Суп гороховый с гренками на мясном бульоне	150	200	Суп свекольный со сметаной на мясном бульоне	150	200
Голубцы ленивые с отварным мясом	180	220	Котлеты, биточки, шницели мясные	60	75
			Пюре картофельное	120	150
Напиток из изюма витаминизированный	180	200	Компот из кураги. До 3 лет- витаминизированный	150	200
Хлеб ржаной	40	50	Хлеб ржаной	40	50
<u>Уплотненный полдник</u>			<u>Уплотненный полдник</u>		
Овощи, тушенные в молочном соусе	200	250	Салат из моркови	70	70
Кисломолочный напиток с сахаром	185	206	Рыбно-рисовая запеканка с томатно-сметанным соусом	150/ 50	180/ 0
Ватрушка с творогом	80	100	Чай с фруктовым соком	180	200
Фрукты: виноград	80	80	Конфета шоколадная	-	25
			Батон	30	40