

«Детский сад №131 ОАО «РЖД»

Изменения в организации питания детей

На основании СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Что учитывается при разработке меню?

- Среднесуточный набор пищевой продукции
- Масса порций для детей в зависимости от возраста
- Суммарные объемы блюд по приемам пищи
- Потребность в пищевых веществах, витаминах и энергии

Разработка меню с учетом среднесуточных наборов пищевой продукции

№			
1	Молоко, кисломолочная продукция	390 г	450 г
2	Творог	30	40
3	Сметана	9	11
4	Сыр	4	6
5	Мясо	50	55
6	Птица (куры, цыплята-бройлеры, индейка)	20	24
7	Субпродукты (печень, язык, сердце)	20	25
8	Рыба (филе), в т.ч. слабосоленое	32	37
9	Яйцо (штука)	1	1
10	Картофель	120	140
11	Овощи (свежие, замороженные, консервированные)	180	220
12	Фрукты свежие	95	100

Среднесуточный набор продуктов (продолжение)

№	Наименование	1-3 г	3-7
13	Сухофрукты	9	11
14	Соки фруктовые, овощ-ные	100	100
15	Витаминизированный напиток	0	50
16	Хлеб ржаной	40	50
17	Хлеб пшеничный	60	80
18	Крупы, бобовые	30	43
19	Макаронные изделия	8	12
20	Мука пшеничная	25	29

№	Наименование	1-3	3-7
21	Масло сливочное	18	21
22	Масло растительное	9	11
23	Кондитерские изделия	12	20
24	Чай	0,5	0,6
25	Какао	0,5	0,6
26	Кофейный напиток	1	1,2
27	Сахар	25	30
28	Дрожжи	0,4	0,5
29	Крахмал	2	3
30	Соль йодированная	3	5

Разработка меню с учетом массы порций в зависимости от возраста

Блюдо	1-3 года	3-7 лет
Каша, овощное, яичное, творожное, мясное	130-150 г	150-200 г
Закуска(холодное блюдо),(салат, овощи)	30-40 г	50-60 г
Первое блюдо	150-180 г	180-200 г
Второе блюдо (мясное, рыбное, блюдо из мяса птицы)	50-60 г	70-80 г
Гарнир	110-120 г	130-150 г
Третье блюдо (компот, кисель, чай, напиток кофейный, какао-напиток, напиток из шиповника, сок)	150-180 г	180-200 г
Фрукты	95	100

Разработка меню с учетом суммарных блюд по приемам пищи

Показатели	1-3 года	3-7 лет
Завтрак	350	400
Второй завтрак	100	100
Обед	450	600
Полдник	200	250
Ужин	400	450
Второй ужин	100	150

Разработка меню с учетом потребности в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах

показатели	1-3 года	3-7 лет	показатели	1-3 года	3-7 лет
Белки (г/сутки)	42	54	Витамин А (рет. экв/сут)	450	500
Жиры(г/сутки)	47	60	Витамин D (мкг/сут)	10	10
Углеводы (г/сутки)	203	261	Кальций (мг/сут)	800	900
Энергетическая ценность (ккал/сутки)	1400	1800	Фосфор (мг/сут)	700	800
Витамин С (мг/сут)	45	50	Магний (мг/сут)	80	200
Витамин В1(мг/сут)	0,8	0,9	Железо (мг/сут)	10	10
Витамин В2(мг/сут)	0,9	1,0	Йод (мг/сут)	0,07	0,1

Приготовление блюд

На основании технологических или технико-технологических карт, взятых из сборника технологических карт, проверенных ФБУН «Екатеринбургский медицинский научный центр профилактики и охраны здоровья» Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия населения

СаН ПиН устанавливает кратность и время приема пищи

Время приема пищи	Длительность пребывания 8-10 часов	Длительность пребывания 11-12 часов
8.30.- 9.00.	завтрак	завтрак
10.30.-11.00	Второй завтрак	Второй завтрак
12.00-13.00	обед	обед
15.30	полдник	полдник
18.30		ужин

В связи с фиксированным временем ужина 18.30

И на основании анализа присутствия детей к этому времени

В соответствии с п.8.1.2.2. Сан ПиН

«При 12- часовом пребывании возможна организация как отдельного полдника, так и «уплотненного» полдника с включением блюд ужина и с распределением калорийности суточного рациона 30%»

Вводится уплотненный полдник 16.00- 16.30

При этом 10 % дневного рациона ребенок должен получить дома

Утверждаю /Н.В.Клепинина/Заведующий ЧДОУ «Детский сад № 131 ОАО«РЖД»»		
МЕНЮ		
Дата:	01.01.2021	
Наименование	Выход, г	ЭЦ, ккал
Завтрак		
Макаронные изделия отварные с сыром	150	186
Батон	30	81
Джем	10	28
Чай с лимоном (вариант 2)	180	18
Итого за 'Завтрак '		313
10:00		
Сок	180	78
Итого за '10:00 '		78
Обед		
Суп крестьянский с крупой со сметаной	180	87
Кнели из мяса говядины паровые	80	214
Картофельное пюре	150	133
Салат из отварной свеклы с растительным маслом	60	54
Компот из сухофруктов и шиповника (вариант 2)	180	63
Хлеб ржаной	45	87
Итого за 'Обед '		637
Уплотненный полдник		
Омлет запеченный или паровой	150	211
Салат из припущенной моркови с растительным маслом	60	58
Хлеб пшеничный	40	90
Печенье	40	169
Кефир	200	117
Итого за 'Уплотненный полдник '		644
Итого за день		1672

Пример меню 1 дня, размещенного на информационных стендах

Ознакомиться с 10 дневным меню можно на стендах и у медсестры

Предложения по меню просим отправлять на электронную
почту детского сада

DS131@MAIL.RU