

## ***Питание в МБДОУ «Детский сад № 101»***

Уважаемые родители, в государственных образовательных учреждениях Советского района города Красноярск, реализующих общеобразовательные программы дошкольного образования, с 12-часовым пребыванием детей, введено 20-ти дневное меню для детей от 1,5 до 3-х лет и от 3-х до 7 лет.

Наш сад работает по «Примерному циклическому 20-ти дневному меню для организации питания в детских дошкольных образовательных учреждениях Советского района города Красноярск».

Меню утверждено начальником управления образования Советского района г. Красноярск и согласовано заместителем главного государственного санитарного врача по Красноярскому краю от 25.10.2007г.

В меню включены 5 приемов пищи:

- завтрак;
- второй завтрак;
- обед;
- уплотненный полдник;

Предлагаю Вам познакомиться с дневным меню, используемым для детей от 3-х до 7 лет.

### **Примерное 20-ти дневное меню:**

<b>1 день</b>	<b>2 день</b>
<b><i>Завтрак</i></b> Суп с клецками – 200 г Кофейный напиток – 200 г Батон с маслом, сыром – 60 г <b><i>Завтрак II</i></b> Сок – 125 г <b><i>Обед</i></b> Салат «Витаминный» - 60 г Суп «Здоровье» с мясом и со сметаной - 200 г Азу – 175 г Компот из кураги - 200 г Хлеб ржаной – 50 г  <b><i>Уплотненный полдник</i></b> Суп картофельный с рыбными фрикадельками на рыбном бульоне - 250 г Пирожок с капустой – 60 г Чай с сахаром-200 г, Хлеб-40 г, фрукт Кисломолочный продукт -150 г	<b><i>Завтрак</i></b> Каша молочная рисовая жидкая- 150/200 г Какао -180/200 г Батон с маслом – 37/51 г <b><i>Завтрак II</i></b> Молоко кипяченое – 100/100 г <b><i>Обед</i></b> Салат картофельный с кальмарами - 45/60 г Щи с мясом птицы со сметаной - 150/200 г Котлета куриная - 40/50 г Гороховое пюре – 85/160 г Компот из свеж. (морож.) ягод (фруктов)- 150/200 г Хлеб ржаной - 40/50 г <b><i>Уплотненный полдник</i></b> Сырники со сгущенным молоком - 150/200 г Чай с лимоном - 180/200 г Печенье, фрукт Кисломолочный продукт - 150/150 г

<p style="text-align: center;"><b>3 день</b></p> <p><b>Завтрак</b>  Каша молочная геркулесовая жидкая - 150/200 г  Чай с молоком - 180/200 г  Батон с маслом - 37/51 г</p> <p><b>Завтрак II</b>  Сок - 125/125 г</p> <p><b>Обед</b>  Салат из моркови с яблоками - 45/60 г  Рассольник с мясом и со сметаной - 150/200 г  Каша гречневая рассыпчатая с мясом – 155/218 г  Компот из сухофруктов - 150/200, хлеб ржаной - 40/50 г</p> <p><b>Уплотненный полдник</b>  Зразы картофельные с яйцом -105/115 г с соусом молочным – 15/20 г  Салат из зеленого горошка с луком репчатым – 35/40 г  Коржик молочный – 60 г  Кисель из кураги – 180/200 г  Хлеб ржаной- 35/40 г, фрукт г  Кисломолочный продукт - 150/150 г</p>	<p style="text-align: center;"><b>4 день</b></p> <p><b>Завтрак</b>  Каша молочная манная жидкая - 150/200 г  Кофейный напиток на цельном молоке - 180/200 г  Батон с маслом, сыром - 36/60 г</p> <p><b>Завтрак II</b>  Сок - 125/125 г</p> <p><b>Обед</b>  Салат картофельный с луком репчатым - 30/45 г  Суп перловый с мясом птицы со сметаной - 150/200 г  Бигус с курицей – 165/200 г  Компот из чернослива - 150/200 г, хлеб ржаной - 40/50 г</p> <p><b>Уплотненный полдник</b>  Салат из вареных овощей - 105/115 г  Омлет натуральный– 75/105 г  Полоска творожная с повидлом – 60 г  Чай с сахаром– 180/200 г  Хлеб пшеничный - 35/40 г, фрукт г  Кисломолочный продукт - 150/150 г</p>
<p style="text-align: center;"><b>5 день</b></p> <p><b>Завтрак</b>  Каша молочная ячневая жидкая - 150/200 г  Какао на цельном молоке - 180/200 г  Батон с маслом - 37/51 г</p> <p><b>Завтрак II</b>  Сок - 125/125 г</p> <p><b>Обед</b>  Салат из моркови с курагой, изюмом, яблоками - 45/60 г  Макароны отварные - 85/160 г  Борщ со сметаной на м/б – 150/200 г  Печень по-строгановски – 80/100 г  Кисель из свежих ягод - 150/200, хлеб ржаной - 40/50 г</p> <p><b>Уплотненный полдник</b>  Рыба, тушеная в томате с овощами - 160/175 г с отварным рисом – 150/180 г  Чай с лимоном – 180/200 г  Хлеб пшеничный - 35/40 г, печенье, фрукт г  Кисломолочный продукт - 150/150 г</p>	<p style="text-align: center;"><b>6 день</b></p> <p><b>Завтрак</b>  Суп пшеничный молочный - 150/200 г  Чай с молоком - 180/200 г  Батон с маслом - 37/51г</p> <p><b>Завтрак II</b>  Сок - 125/125 г</p> <p><b>Обед</b>  Сельдь с луком репчатым - 50/60 г  Суп «Шахтерский» с мясом птицы - 150/200 г  Жаркое по-домашнему с мясом птицы – 150/180 г  Компот из свеж. фруктов- 150/200 г, хлеб ржаной - 40/50 г</p> <p><b>Уплотненный полдник</b>  Котлеты капустные – 200/240 г с соусом молочным – 15/20 г  Шанежка наливная – 60 г  Чай с сахаром – 180/200 г  Хлеб пшеничный - 35/40 г, фрукт г  Кисломолочный продукт - 150/150 г</p>

<p style="text-align: center;"><b>7 день</b></p> <p><b>Завтрак</b>  Каша молочная пшеничная жидкая - 150/200 г  Кофейный напиток на цельном молоке - 180/200 г  Батон с маслом, сыром - 37/51 г</p> <p><b>Завтрак II</b>  Молоко кипяченое - 100/100 г</p> <p><b>Обед</b>  Салат овощной - 45/60 г  Свекольник с мясом и со сметаной - 150/200 г  Плов с мясом – 165/220 г  Компот из кураги - 150/200 г, хлеб ржаной - 40/50 г</p> <p><b>Уплотненный полдник</b>  Картофельные оладьи со свежей капустой – 190/200 г, соус красный основной – 20/30 г  Ватрушка с творогом – 60 г  Чай с сахаром – 180/200 г  Хлеб пшеничный - 35/40 г, фрукт  Кисломолочный продукт - 150/150</p>	<p style="text-align: center;"><b>8 день</b></p> <p><b>Завтрак</b>  Суп гречневый молочный - 150/200 г  Какао на цельном молоке - 180/200 г  Батон с маслом - 37/51 г</p> <p><b>Завтрак II</b>  Сок - 125/125 г</p> <p><b>Обед</b>  Салат «Рубин» - 45/60 г  Суп «Харчо» с мясом - 105/158 г  Морковь отварная – 150/180 г с мясной котлетой – 60 г  Компот из с/фруктов - 150/200 г,  Хлеб ржаной - 40/50 г</p> <p><b>Уплотненный полдник</b>  Суп овощной со сметаной – 230/250 г  Оладьи – 40/75 г со сгущенным молоком – 15/20 г  Напиток апельсиновый – 150/200 г  Хлеб ржаной - 35/40 г, фрукт  Кисломолочный продукт - 150/150 г</p>
<p style="text-align: center;"><b>9 день</b></p> <p><b>Завтрак</b>  Каша «Дружба» - 200 г  Чай с молоком – 200 г  Горячий бутерброд – 55 г</p> <p><b>Завтрак II</b>  Сок – 125 г</p> <p><b>Обед</b>  Салат овощной с чесноком – 50 г  Суп с клецками с мясом птицы – 200 г  Фрикадельки из кур – 50 г с тушеной свеклой – 170 г  Соус томатный – 20 г  Компот из свежих фруктов – 200 г, хлеб ржаной – 50 г</p> <p><b>Уплотненный полдник</b>  Пудинг творожно-манный с изюмом – 225 г со сгущенным молоком – 20 г  Чай с лимоном – 200 г  Печенье, фрукт  Кисломолочный продукт – 150 г</p>	<p style="text-align: center;"><b>10 день</b></p> <p><b>Завтрак</b>  Каша молочная геркулесовая жидкая – 200 г  Кофейный напиток на цельном молоке – 200 г  Батон с маслом, сыром – 60 г</p> <p><b>Завтрак II</b>  Сок - 125/125 г</p> <p><b>Обед</b>  Салат из моркови с чесноком и сыром – 60 г  Суп рисовый с помидорами с мясом- 200 г  Капуста тушеная – 230 г со шницелем – 60 г  Компот из изюма – 200 г, хлеб ржаной – 50 г</p> <p><b>Уплотненный полдник</b>  Рыба, запеченная с луком по-ленинградски – 253 г  Хлеб пшеничный – 40 г  Чай с сахаром – 200 г  Печенье, фрукт г  Кисломолочный продукт – 150 г</p>

<p align="center"><b>11 день</b></p> <p><b>Завтрак</b>  Макаронные изделия, запеченные с сыром – 220 г  Какао на цельном молоке – 200 г  Батон с маслом – 51 г</p> <p><b>Завтрак II</b>  Сок – 125 г</p> <p><b>Обед</b>  Салат из свеклы с сыром и чесноком- 60 г  Суп гороховый с мясом птицы – 200 г  Овощное рагу с мясом курицы –180 г  Кисель из свежих ягод – 200 г  Хлеб ржаной – 50 г</p> <p><b>Уплотненный полдник</b>  Котлеты морковные –250 г с соусом молочным сладким –30 г  Хлеб пшеничный – 40 г  Чай с лимоном –200 г  Шанежка наливная – 60 г, фрукт  Кисломолочный продукт – 150 г</p>	<p align="center"><b>12 день</b></p> <p><b>Завтрак</b>  Суп ячневый молочный – 220 г  Чай с молоком – 200 г  Батон с маслом – 51 г</p> <p><b>Завтрак II</b>  Молоко кипяченое – 100 г</p> <p><b>Обед</b>  Сельдь «по-домашнему» – 60 г  Суп картофельный с мясными фрикадельками – 200 г  Ежики мясные –50 г с тушеными овощами –160 г  Кисель апельсиновый- 200 г  Хлеб ржаной – 50 г</p> <p><b>Уплотненный полдник</b>  Запеканка овощная с яйцом - 215 г с соусом молочным – 20 г  Хлеб пшеничный – 40 г  Чай с сахаром – 200 г  Булочка «Росинка» – 60 г, фрукт  Кисломолочный продукт – 150 г</p>
<p align="center"><b>13 день</b></p> <p><b>Завтрак</b>  Каша «Рябчик» - 150/220 г  Кофейный напиток на цельном молоке - 180/200 г  Батон с маслом, сыром - 36/60 г</p> <p><b>Завтрак II</b>  Сок – 125 г</p> <p><b>Обед</b>  Салат из капусты с кальмарами - 50/60 г  Суп «Полевой» с мясом и со сметаной - 150/200 г  Бефстроганов из говядины – 75/95 г с макаронными изделиями отварными – 80/100 г  Компот из свежих фруктов - 150/200 г  Хлеб ржаной - 40/50 г</p> <p><b>Уплотненный полдник</b>  Котлеты овощные - 180/205 г с соусом молочным – 15/20 г  Хлеб пшеничный – 35/40 г  Компот из сухофруктов – 150/200 г  Рогалик творожный – 60 г, фрукт  Кисломолочный продукт - 150/150 г</p>	<p align="center"><b>14 день</b></p> <p><b>Завтрак</b>  Каша молочная манная жидкая с изюмом - 150/220 г  Какао на цельном молоке - 180/200 г  Батон с маслом - 37/51 г</p> <p><b>Завтрак II</b>  Сок – 125 г</p> <p><b>Обед</b>  Салат «Витаминка» - 45/60 г  Свекольник с мясом птицы со сметаной - 150/200 г  Плов с курицей – 165/200 г  Компот из кураги- 150/200 г  Хлеб ржаной - 40/50 г</p> <p><b>Уплотненный полдник</b>  Рыба, запеченная с картофелем по-русски – 260/280 г  Хлеб пшеничный – 35/40 г  Чай с лимоном – 180/200 г  Печенье, фрукт  Кисломолочный продукт - 150/150 г</p>

<p style="text-align: center;"><b>15 день</b></p> <p><b>Завтрак</b>  Суп пшеничный молочный - 150/220 г  Чай с молоком - 180/200 г  Батон с маслом - 37/51 г</p> <p><b>Завтрак II</b>  Сок – 125 г</p> <p><b>Обед</b>  Огурцы соленые - 35/70 г  Щи по-уральски с мясом и со сметаной - 150/200 г  Картофель тушёный с мясом – 160/170 г  Кисель из кураги - 170/200 г  Хлеб ржаной - 40/50 г</p> <p><b>Уплотненный полдник</b>  Вареники ленивые – 165/256 г  Хлеб пшеничный – 35/40 г  Чай с сахаром – 180/200 г  Печенье, фрукт  Кисломолочный продукт - 150/150 г</p>	<p style="text-align: center;"><b>16 день</b></p> <p><b>Завтрак</b>  Каша гречневая вязкая - 150/220 г  Кофейный напиток на цельном молоке - 180/200 г  Батон с маслом, сыром - 36/60 г</p> <p><b>Завтрак II</b>  Сок – 125 г</p> <p><b>Обед</b>  Салат «Полевой» - 45/60 г  Суп с клёцками с мясом птицы - 150/200 г  Фрикадельки из кур – 45/50 г, с отварным рисом – 100/125 г, соусом сметанным - 23/33 г  Компот из свежих фруктов - 150/200 г  Хлеб ржаной - 40/50 г</p> <p><b>Уплотненный полдник</b>  Картофельное пюре – 150 г  Сельдь с луком репчатым – 60/80 г  Хлеб пшеничный – 35/40 г  Чай с сахаром – 180/200 г, печенье, фрукт  Кисломолочный продукт - 150/150 г</p>
<p style="text-align: center;"><b>17 день</b></p> <p><b>Завтрак</b>  Суп рисовый молочный - 150/220 г  Какао на цельном молоке - 180/200 г  Батон с маслом - 37/51 г</p> <p><b>Завтрак II</b>  Молоко кипяченое – 100 г</p> <p><b>Обед</b>  Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком - 45/60 г  Суп овощной с мясом и со сметаной - 150/200 г  Гуляш мясной – 85/100 г, с полосатой кашей – 80/100 г  Компот из изюма - 150/200г  Хлеб ржаной - 40/50 г</p> <p><b>Уплотненный полдник</b>  Рулет или запеканка овощная – 160/180 г  Пампушка с чесноком – 50 г  Хлеб пшеничный – 35/40 г  Чай с лимоном – 180/200 г, фрукт  Кисломолочный продукт - 150/150 г</p>	<p style="text-align: center;"><b>18 день</b></p> <p><b>Завтрак</b>  Макаронные изделия отварные - 150/220 г  Чай с молоком - 180/200 г  Батон с маслом - 37/51 г</p> <p><b>Завтрак II</b>  Сок – 125 г</p> <p><b>Обед</b>  Салат картофельный с зеленым горошком - 30/45 г  Рассольник по-ленинградски с мясом и со сметаной - 150/200 г  Мясная котлета – 60г г, со сложным гарниром – 95/105 , соус красный основной – 20/30 г  Компот из сухофруктов - 150/200 г  Хлеб ржаной - 40/50 г</p> <p><b>Уплотненный полдник</b>  Запеканка творожно-манная – 145/200 г со сгущенным молоком - 18/27 г  Кисель из свежих ягод– 180/200 г, печенье, фрукт  Кисломолочный продукт - 150/150 г</p>

<p align="center"><b>19 день</b></p> <p><b>Завтрак</b>  Каша «Солнышко» - 150/220 г  Кофейный напиток на цельном молоке - 180/200 г  Горячий бутерброд - 38/55 г</p> <p><b>Завтрак II</b>  Сок – 125 г</p> <p><b>Обед</b>  Салат из свеклы с солеными огурцами - 45/60 г  Суп-лапша домашняя с мясом птицы - 150/200 г  Котлета куриная – 40/50 г, со сложным гарниром – 95/115 г, соус молочный – 15/20 г  Компот из свежих фруктов - 150/200 г  Хлеб ржаной - 40/50 г</p> <p><b>Уплотненный полдник</b>  Суп из рыбных консервов – 260/280 г  Ватрушка с творогом – 60 г  Чай с сахаром – 180/200 г, фрукт  Хлеб пшеничный – 35/40 г  Кисломолочный продукт - 150/150 г</p>	<p align="center"><b>20 день</b></p> <p><b>Завтрак</b>  Каша «Янтарная» - 150/200 г  Какао на цельном молоке - 180/200 г  Батон с маслом- 37/51 г</p> <p><b>Завтрак II</b>  Сок – 125 г</p> <p><b>Обед</b>  Салат овощной с чесноком - 45/60 г  Суп перловый с мясом и со сметаной - 150/200 г  Голубец ленивый – 90 г, с зелёным горошком – 65/80 г, с соусом томатным – 15 г  Компот из свеж. фруктов - 150/200 г  Хлеб ржаной - 40/50 г</p> <p><b>Уплотненный полдник</b>  Запеканка овощная с яйцом – 150/200 г с соусом молочным – 15/20 г  Хлеб пшеничный – 35/40 г  Чай с лимоном – 180/200 г, печенье, фрукт  Кисломолочный продукт - 150/150 г</p>

Информация о заключенных контрактах на поставку продуктов питания на 1 квартал 2019 года:

<b>Продукты питания</b>	<b>Поставщик</b>
Хлебобулочные изделия	ООО «Ди-Хлеб»
Сахар, чай, какао, повидло, консервированный горошек, масло подсолнечное, соленые овощи, с кондитерские изделия, макаронные изделия, плоды и ягоды замороженные сухофрукты, чеснок свежий, крупы,	ООО «Сибирский центр оптовой торговли»
Соки и нектары, свежие фрукты, Яйцо куриное	ООО «Альфа»
Мясо, мясные продукты Свежемороженая рыба	ООО «Красоптторг»
Молоко, молочные продукты	ООО Дельта-Д»
Овощи свежие, чищенные	ООО «Овощи с дачи»

На информационном стенде для родителей ежедневно вывешивается меню с калорийностью каждого блюда. На пищеблоке вывешен график выдачи готовой продукции для каждой группы, примерная масса порций питания детей. Контрольная порция оставляется ежедневно.

### **Питание детей в дошкольном учреждении**

Здоровье детей невозможно обеспечить без рационального питания, которое является необходимым условием их гармоничного роста, физического и нервно-психического развития, устойчивости к действию инфекций и других неблагоприятных факторов внешней среды. Кроме того, правильно организованное питание формирует у детей культурно-гигиенические навыки, полезные привычки, так называемое рациональное пищевое поведение, закладывает основы культуры питания.

Роль питания в современных условиях значительно повышается в связи с ухудшением состояния здоровья детей в результате целого комплекса причин, одной из которых является нарушение структуры питания и снижение его качества как в семье, так и в организованных детских коллективах.

Возникновение болезней эндокринной системы, органов пищеварения, анемий, в значительной мере, обусловлено факторами алиментарной природы. Несбалансированное питание приводит к витаминной недостаточности, дефициту различных микроэлементов и только при правильно составленном рационе ребенок получает необходимое для нормального роста и развития количество незаменимых пищевых веществ.

Основным принципом питания дошкольников должно служить максимальное разнообразие их пищевых рационов. Только при включении в повседневные рационы всех основных групп продуктов - мяса, рыбы, молока и молочных продуктов, яиц, пищевых жиров, овощей и фруктов, сахара и кондитерских изделий, хлеба, круп и др. можно обеспечить детей всеми необходимыми им пищевыми веществами. И, наоборот, исключение из рациона тех или иных из названных групп продуктов или, напротив, избыточное потребление каких-либо из них неизбежно приводит к нарушениям в состоянии здоровья детей.

Правильный подбор продуктов - условие необходимое, но еще недостаточное для рационального питания дошкольников. Необходимо стремиться к тому, чтобы готовые блюда были красивыми, вкусными, ароматными и готовились с учетом индивидуальных вкусов детей. Другим условием является строгий режим питания, который должен предусматривать не менее 4 приемов пищи: завтрак, обед, полдник, ужин, причем три из них обязательно должны включать горячее блюдо. Если интервал между приемами пищи слишком велик (больше 4 часов), у ребенка снижаются работоспособность, память. Чрезмерно же частый прием пищи снижает аппетит и тем самым ухудшает усвояемость пищевых веществ.

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 ДООУ дополняло рацион, получаемый в организованном коллективе. С этой целью в детском саду ежедневно вывешивается меню. В выходные и праздничные дни рацион питания ребенка по набору продуктов и пищевой ценности лучше максимально приближать к рациону, получаемому им в ДООУ.

Уважаемые родители! Утром, до отправления ребенка в детский сад, не кормите его, так как это нарушает режим питания, приводит к снижению аппетита, в таком случае ребенок плохо завтракает в группе. Однако если ребенка приходится приводить в ДООУ очень рано, за 1-2 часа до завтрака, то ему можно дома дать сока и (или) какие-либо фрукты.

Говоря об организации питания детей в ДООУ, следует остановиться на особенностях питания ребенка в период адаптации к учреждению.

Переход ребенка от домашнего воспитания к воспитанию в детском коллективе почти всегда сопровождается определенными психологическими трудностями. Чем меньше ребенок, тем тяжелее он переносит этот период. Часто в это время у детей снижается аппетит, нарушается сон, иногда наблюдаются невротические реакции, снижается общая сопротивляемость к заболеваниям. Правильная организация питания в это время имеет большое значение и помогает ребенку скорее адаптироваться в коллективе.

Перед поступлением ребенка в детский сад родителям рекомендуется приблизить режим питания и состав рациона к условиям детского коллектива, приучить его к тем блюдам, которые чаще дают в детском учреждении, особенно если дома он их не получал.

В первые дни пребывания в коллективе нельзя менять стереотип поведения ребенка, в том числе и привычки в питании. Так, если ребенок не умеет или не хочет есть самостоятельно, первое время воспитатель кормит его, иногда даже после того, как остальные дети закончат еду. Если ребенок отказывается от пищи, ни в коем случае нельзя кормить его насильно. Это еще больше усилит отрицательное отношение к коллективу.

Нередко дети поступают в дошкольные учреждения в осенний период, когда наиболее высок риск распространения острых респираторных заболеваний, и вновь поступившие дети заболевают в первую очередь. Для профилактики острой инфекционной заболеваемости проводится дополнительная витаминизация рациона питания детей. Целесообразно в этот период введение поливитаминов в течение достаточно длительного времени (до 4-6 месяцев).

***Рекомендуемый среднесуточный набор продуктов для питания  
(на одного ребенка) в ДООУ с 12- часовым режимом  
функционирования***

Продукты, количество, г брутто	Возраст детей	
	1,5-3 года	3-7 лет
Картофель	150	220
Овощи разные (кроме картофеля), зелень (укроп,	200	250



петрушка)		
Фрукты (плоды) свежие	130	60
Соки фруктовые (овощные), напитки витаминизированные	150	180
Фрукты (плоды) сухие, в т.ч. шиповник	10	10
Кондитерские изделия	7	10
Сахар	50	55
Масло коровье сливочное	17	23
Масло растительное	6	9
Яйцо диетическое	0,5 шт.	0,5 шт.
Молоко ( м.д.ж. 3,2%)	60	50
Кисломолочные продукты (м.д.ж. 3,2)		
Творог или творожные изделия (м.д.ж.9%)	50	40
Мясо (I кат., бескостный полуфабрикат)	85	100
Птица (I кат., п/п)		
Колбасные изделия		
Рыба-филе	25	50
Сметана	5	10
Сыр сычужный	3	5
Чай	0,2	0,2
Какао-порошок	1	2
Кофейный напиток злаковый (суррогатный)		
Мука картофельная (крахмал)	3	3
Соль пищевая поваренная йодированная	2	5
Хлеб пшеничный	60	110
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	60
Мука пшеничная, ржаная	16	25
Крупы, бобовые	30	45
Макаронные изделия	7	10
Дрожжи хлебопекарные	1	1
<b>Примерный химический состав набора:</b>		
Белок, г	56	66
Жир, г	56	70
Углеводы, г	190	228
Энергетическая ценность, ккал	1533	1812

Из рекомендаций Роспотребнадзора:

«...Рациональное питание детей является одним из важнейших условий, обеспечивающих гармоничный рост, своевременное созревание различных органов и тканей, оптимальные параметры развития, устойчивость организма к действию инфекций и других неблагоприятных внешних факторов.

Питание детей должно быть достаточно в количественном отношении и по качественному составу, а также покрывать энергозатраты.

Один из важных принципов рационального питания – правильно организованный режим питания.

В соответствии с п.15.11 СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации

режима работы дошкольных образовательных организаций» (далее - СанПиН 2.4.1.3049-13) кратность приема пищи и режим питания детей по отдельным приемам пищи (завтрак, второй завтрак, обед, полдник, ужин, второй ужин) определяется временем пребывания детей и режимом работы дошкольной образовательной организации.

При 8 - 10-часовом пребывании детей, организуется 3 - 4-х разовое питание, при 10,5 - 12-часовом пребывании детей - 4 - 5-разовое питание, при 13 - 24-часовом пребывании детей - 5 - 6-разовое питание. Между завтраком и обедом возможна организация второго завтрака. Для детей, начиная с 9-месячного возраста, оптимальным является прием пищи с интервалом не более 4 часов.

Согласно п.п.11.6.; 11.7. СанПиН 2.4.1.3049-13 рекомендуется организовывать прогулки 2 раза в день: в первую половину дня и вторую половину дня - после дневного сна или перед уходом детей домой. При организации режима пребывания детей в дошкольных образовательных организациях (группах) более 5 часов организуется прием пищи с интервалом 3 - 4 часа и дневной сон.

Питание в дошкольных организациях организуется в соответствии с примерным меню. Меню должно быть разнообразным, это достигается и путем использования широкого ассортимента продуктов, и способами кулинарной обработки, позволяющими приготовить различные блюда из одного продукта. Повторение блюд и кулинарных изделий в один и тот же день и последующие два дня не допускается.

В дошкольном возрасте суточный рацион распределяется с выделением обеда как большего по объему и энергетической ценности приема пищи. Рекомендуется следующее распределение энергетической ценности по приемам пищи: завтрак - 20-25% суточной энергетической ценности, обед - 30-35% суточной энергетической ценности. Полдник должен обеспечить потребности ребенка в жидкости, так как после обеда и дневного сна дети испытывают жажду, на полдник приходится 10-15% суточной энергетической ценности. Ужин составляет 20-25% суточной энергетической ценности. В промежутке между завтраком и обедом рекомендуется дополнительный прием пищи - второй завтрак (5% суточной энергетической ценности).

Согласно п.15.6. СанПиН 2.4.1.3049-13 «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»...