

Данное 20 дневное меню для дошкольных групп и групп раннего возраста разработано авторским коллективом МДОУ № 378 (заведующая Чилимская Т.Н.), Грекул Л.В., старшим инспектором по вопросам здоровьесбережения, Конышевой В.М., заведующей МДОУ № 282, Логозинской О.А., заведующей МДОУ № 154.

Технологические карты в соответствии с 20 дневным меню, разработанные по заказу Управления по делам образования города Челябинска, преподавателями кафедры Технология продуктов общественного питания факультета коммерции ЮурГУ.

Практические рекомендации по реализации среднесуточных норм питания в дошкольных организациях.

Приложение 6
к СанПиН 2.4.1.2660-10
Таблица 1

Рекомендуемые среднесуточные нормы питания ¹ в дошкольных организациях (г, мл, на 1 ребенка)

Наименование пищевого продукта или группы пищевых продуктов	Количество продуктов в зависимости от возраста детей			
	в г, мл, брутто ²		в г, мл, нетто	
	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет
Молоко с м.д.ж. 2,5-3,2%, в т.ч. кисломолочные продукты с м.д.ж. 2,5-3,2% ³	390	450	390	450
Творог, творожные изделия для детского питания с м.д.ж. не более 9% и кислотностью не более 150 ⁰ T	30	40	30	40
Сметана с м.д.ж. не более 15%	9	11	9	11
Сыр неострых сортов твердый и мягкий	4,3	6,4	4	6
Мясо (говядина 1 кат. бескостная/говядина 1 кат. на костях) ⁴	55/68	60,5/75	50	55
Птица (куры 1 кат потр./цыплята-бройлеры 1 кат потр./индейка 1 кат потр.) ⁴	23/23/22	27/27/26	20	24
Рыба (филе), в т.ч. филе слабо или малосоленное ⁴	37	39	32	37
Колбасные изделия для питания дошкольников	5	7	4,9	6,9
Яйцо куриное диетическое	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 ⁴	256	325	205	260
Фрукты (плоды) свежие ⁴	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	70	100	70	100
Крупы (злаки), бобовые	30	43	30	43
Макаронные изделия группы А	8	12	8	12
Мука пшеничная хлебопекарная	25	29	25	29
Мука картофельная (крахмал)	3	3	3	3
Масло коровье сладкосливочное	22	26	22	26
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 злаковый (суррогатный), в т.ч. из цикория	1,0	1,2	1,0	1,2
Дрожжи хлебопекарные	0,4	0,5	0,4	0,5
Сахар ⁵	37	47	37	47
Соль пищевая поваренная	4	6	4	6

Обращаем Ваше внимание, что при реализации среднесуточных норм питания следует учитывать:

1. Допустимы отклонения от рекомендуемых норм питания $\pm 5\%$.
2. В случае поступления новых видов пищевых продуктов, в том числе и импортных товаров, или в случае поступления нестандартного сырья, нормы отходов и потерь при технологической обработке этого сырья определяются дошкольной организацией самостоятельно путем контрольных проработок.
3. Доля кисломолочных продуктов должна составлять 135-150 мл для детей в возрасте 1-3 года и 150-180 мл – для детей 3-7 лет.

4. При использовании другого сырья необходимо делать перерасчет.

Масса брутто может меняться в зависимости от исходного сырья и сезона года. При формировании меню необходимо обеспечивать выполнение натуральных норм питания в соответствии с данными, приведенными в столбце нетто.

5. В том числе для приготовления блюд и напитков; в случае использования продуктов промышленного выпуска, содержащих сахар (сгущенное молоко, кисели и др.) выдача сахара должна быть уменьшена в соответствии с его количеством, поступающим в составе используемого готового продукта.

Благодаря данной сноске, создав комиссию и составив акт (исходя из контрольных проработок), мы можем внести изменения в закладку продуктов, отличающихся от норм заложенных в технологической карте.

Например, крупа гречневая с маслом 85гр заменить на 40гр.

Также можем использовать сырьё, не входящее в таблицу среднесуточных норм питания в ДОУ. Например, в таблице рыба филе, а поступление-рыба потрошенная или без головы.

6. Используя данные технологические карты, такие продукты как соль, сахар, какао-порошок, масло, дрожжи хлебопекарные, считать по рекомендуемым среднесуточным нормам питания в ДОУ согласно таблице №1 приложения № 6.

7. В соответствии с пунктом 16.11. СанПиН 2.4.1.2660-10 ежедневно в меню должны быть включены:

- молоко, кисломолочные напитки, сметана;

- мясо;
- картофель, овощи;
- фрукты, соки;
- хлеб, крупы;
- сливочное и растительное масло;
- сахар, соль.

Остальные продукты (творог, рыба, сыр, яйцо и другие) - 2-3 раза в неделю.

Главное, что в течение двух недель ребенок должен получить все продукты в полном объеме в соответствии с установленными нормами, согласно приложению № 6 настоящих санитарных правил.

Именно поэтому, при организации питания в ДОО так важно не только накормить ребенка, чтобы он не остался голодным, но и приложить все усилия к тому, чтобы сформировать правильное биологически и энергетически ценное разнообразное меню.