

**Пояснительная записка**  
**Организация питания детей, посещающих**  
**МБДОУ «Новотроицкий д/с «Солнышко»**  
**(примерное десятидневное меню)**

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.

Воспитанники дошкольного учреждения при 9-часовом пребывании получают четырехразовое питание, которое обеспечивает их суточную потребность в пищевых веществах и энергии на 80 %. В питании предусмотрены: завтрак, второй завтрак, обед и полдник. При этом примерно на долю завтрака приходится -20-25%, второго завтрака 5 % обеда-35 %, уплотненного полдника-20 % суточного рациона.

Предлагаемые рационы питания, ассортимент блюд, технологии приготовления разработаны и составлены с использованием:

-СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания";

-«Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях» Под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.

**СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)**

Возраст детей	Завтрак	2- ой завтрак	Обед	Полдник	ИТОГО
от 1 года до 3-х лет	350	100	450	200	1100
от 3-х до 7-ми лет	400	100	600	250	1350

При составлении 10-дневного меню учтено:

- рекомендуемый среднесуточный набор продуктов для каждой возрастной группы;
- объем порций для этих групп;
- выход готовых продуктов;
- нормы взаимозаменяемости продуктов при приготовлении блюд;
- данные о химическом составе (пищевой и энергетической ценности) продуктов и блюд.

Основным критерием правильно составленного меню является его оптимальная пищевая ценность (оптимальный уровень основных пищевых веществ, соответствующий физиологическим потребностям детей дошкольного возраста) и энергетическая ценность (калорийность). Поэтому при формировании рациона питания в ДОУ следует соблюдать утвержденные в установленном порядке типовые рационы питания. Любые отклонения от них допускаются только при условии проводимой расчетным методом оценки его качественного и количественного состава.

Оценка качественного и количественного состава питания рациона проводится ежедневно (на этапе формирования повседневного рациона питания) и основывается на анализе формируемого рациона питания по следующим показателям

(отдельно по каждому приему пищи и по совокупному рациону питания за каждый день и в среднем за неделю):

содержание белков, жиров, углеводов (г);  
содержание животных белков (в г или % от общего количества белков);  
содержание растительных жиров (в г или % от общего количества жиров);  
энергетическая ценность (ккал);  
содержание важнейших витаминов – С (мг);

набор пищевых продуктов, используемых при формировании рациона питания (определяется по меню-раскладкам, в соответствии с номенклатурой видов пищевых продуктов, приведенных в таблице 1.)

При формировании рациона питания детей в ДОО среднедневная пищевая и энергетическая ценность рациона питания за отдельную календарную неделю

может колебаться в большую или меньшую сторону (по сравнению с нормами физиологической потребности в пищевых веществах и энергии) не более чем на 5 %; пищевая ценность (содержание в рационе питания тех или иных пищевых веществ-макро или микронутриентов) не более +/- – 10%. Рекомендуемый среднедневной (среднесуточный) набор пищевых продуктов следует выполнять в течение недели, т.е. при анализе набора продуктов используется период осреднения в 10 дней.

При формировании повседневного рациона питания (на основе перспективного меню), при условии полной эквивалентности пищевой и энергетической ценности заменяющих и заменяемых продуктов, блюд и кулинарных изделий, а также использования в составе недельного рациона питания рекомендуемого среднесуточного набора продуктов, с учетом фактического наличия продуктов (в случае непредвиденных перебоев с доставкой тех или иных продуктов и т.п.) допускается проводить замены. В частности в повседневном меню допускаются замены блюд, кулинарных изделий и пищевых продуктов, на основе технологических карт указанных в перспективном меню. Аналогичными - вырабатываемыми из того же сырья и (или) относящимися к той же группе продуктов (в соответствии с классификацией по нутриентному составу, в зависимости от того, источником каких пищевых веществ является продукт) и сходными по пищевой и энергетической ценности.

<u>Возраст</u>	<u>завтрак</u>	<u>2-ой завтрак</u>	<u>обед</u>	<u>полдник</u>	<u>Энергетическая ценность (80% от суточной нормы)</u>
<u>1-3 г</u>	<u>350 ккал</u>	<u>70 ккал</u>	<u>490 ккал</u>	<u>210ккал</u>	<u>1120 ккал</u>
<u>3-7 л</u>	<u>450 ккал</u>	<u>90 ккал</u>	<u>630 ккал</u>	<u>270ккал</u>	<u>1440 ккал</u>

Рацион питания (меню) составляется отдельно на детей:

С 1г до 3-х лет, с 3-х до 7 лет. В меню-раскладке указывается выход блюд и расходы продуктов отдельно. Расчет пищевой ценности рационов питания осуществляется по меню-раскладкам.

Данное примерное 10-дневное меню адаптировано с учетом местного региона для организации питания детей от 1 до 3 лет и от 3-х до 7 лет в государственных образовательных учреждениях, реализующих общеобразовательные программы дошкольного образования с 10-ти часовым пребыванием детей.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 376304230083447847618637456882370283188412430425

Владелец Агбалова Елена Гавриловна

Действителен с 18.04.2024 по 18.04.2025