Уважаемые родители!

Организации питания в нашем детском саду уделяется особое внимание.

Воспитанники детского сада получают 4-х разовое питание:

* Завтрак
* 2-й завтрак
* Обед
* Полдник.

Питание в ДОУ осуществляется в соответствии с примерным 10-дневным меню, разработанным на основе физиологических потребностей в пищевых веществах и нормах питания детей дошкольного возраста, утвержденного заведующим ДОУ.

Для обеспечения преемственности питания родителей информируем об ассортименте питания ребенка, вывешивая ежедневное меню.

При приготовлении блюд в детском саду соблюдают принцип «щадящего питания»: для тепловой обработки применяется: варка, запекание, припускание, тушение. **Не допускается жарка!!!**

В целях профилактики гиповитаминозов в детском саду проводят круглогодичную искусственную С-витаминизацию холодных напитков (компоты, кисели) аскорбиновой кислотой, в соответствии с санитарными правилами. Витаминизация блюд проводится под контролем медицинского работника. Витаминизированные блюда не подогревают.

Предлагаем Вам ознакомиться с одним днем из нашего 10-дневного меню для детей 3-7 лет:

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| наименование блюда | брутто г | | нетто г | химический состав | | | | | | | | | | Витамины мг | | | | Минеральные вещества, мг | |
| выход г | | белки г | | жиры г | углеводы г | | ЭЦ | | | С | | В 1 | В 2 | Са | Fe |
| **5 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | **20** | | **14** | | | **40** | | **367,00** | **1,58** | | **0,15** | | **0,32** | **343,2** | **1,76** |
| **запеканка творожная с яблоками со сгущенным молоком** | | | | **140** | **17** | | **11** | | | **27** | | **275** | **0,8** | | **0,1** | | **0,3** | **198,9** | **1,7** |
| творог | | 84 | 83 |  |  | |  | | |  | |  |  | |  | |  |  |  |
| крупа манная | | 7 | 7 |  |  | |  | | |  | |  |  | |  | |  |  |  |
| яйца | | 5 | 5 |  |  | |  | | |  | |  |  | |  | |  |  |  |
| сахар | | 5 | 5 |  |  | |  | | |  | |  |  | |  | |  |  |  |
| яблоки свежие (с удаленным семенным гнездом очищенные от кожицы) | | 54 | 38 |  |  | |  | | |  | |  |  | |  | |  |  |  |
| **масса припущенных яблок** | |  | 30 |  |  | |  | | |  | |  |  | |  | |  |  |  |
| сметана | | 3 | 3 |  |  | |  | | |  | |  |  | |  | |  |  |  |
| сухари пшеничные | | 5 | 5 |  |  | |  | | |  | |  |  | |  | |  |  |  |
| масло сливочное для смазки листа | | 2 | 2 |  |  | |  | | |  | |  |  | |  | |  |  |  |
| молоко цельное сгущенное с сахаром | | 20 | 20 |  |  | |  | | |  | |  |  | |  | |  |  |  |
| **кофейный напиток** | | | | **180** | **3,01** | | **2,90** | | | **13,4** | | **92** | **0,78** | | **0,05** | | **0,02** | **144,30** | **0,06** |
| кофейный напиток | | 2,2 | 2,2 |  |  | |  | | |  | |  |  | |  | |  |  |  |
| молоко питьевое | | 100 | 100 |  |  | |  | | |  | |  |  | |  | |  |  |  |
| сахар | | 12 | 12 |  |  | |  | | |  | |  |  | |  | |  |  |  |
| **Завтрак 2** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **сок фруктовый** | | **180** | **180** | **180** | **0,9** | | **0** | | | **20,5** | | **86** | **4,2** | | **0,02** | | **0,02** | **23,6** | **0** |
| **Обед** | | | | | **29** | | **23** | | | **82** | | **648** | **18,48** | | **0,41** | | **0,3** | **203,31** | **4,33** |
| **Салат "Морозец"** | | | | **60** | **2,2** | | **4,2** | | | **2,9** | | **58,00** | **0,58** | | **0,02** | | **0,05** | **71,71** | **0,37** |
| морковь до 01.01 - 20% | | 65 | 52 |  |  | |  | | |  | |  |  | |  | |  |  |  |
| с 01.01 -25% | | 69 | 52 |  |  | |  | | |  | |  |  | |  | |  |  |  |
| сыр | | 7 | 6 |  |  | |  | | |  | |  |  | |  | |  |  |  |
| чеснок | | 0,4 | 0,3 |  |  | |  | | |  | |  |  | |  | |  |  |  |
| масло растительное | | 3 | 3 |  |  | |  | | |  | |  |  | |  | |  |  |  |
| **свекольник со сметаной** | | | | **250/5** | **2,3** | | **3,1** | | | **14,5** | | **95,00** | **6,45** | | **0,06** | | **0,06** | **34,6** | **1,3** |
| свекла до 01.01 - 20% | | 80 | 64 |  |  | |  | | |  | |  |  | |  | |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | | 85 | 64 |  |  | |  | | |  | |  |  | |  | |  |  |  |
| сахар | | 0,5 | 0,5 |  |  | |  | | |  | |  |  | |  | |  |  |  |
| картофель 01.09-31.10 - 25% | | 57 | 43 |  |  | |  | | |  | |  |  | |  | |  |  |  |
| 01.11-31.12 - 30% | | 61 | 43 |  |  | |  | | |  | |  |  | |  | |  |  |  |
| 01.01-29.02 - 35% | | 66 | 43 |  |  | |  | | |  | |  |  | |  | |  |  |  |
| 01.03 - 40% | | 72 | 43 |  |  | |  | | |  | |  |  | |  | |  |  |  |
| морковь до 01.01 - 20% | | 2,5 | 10 |  |  | |  | | |  | |  |  | |  | |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | | 13 | 10 |  |  | |  | | |  | |  |  | |  | |  |  |  |
| лук репчатый | | 13 | 11 |  |  | |  | | |  | |  |  | |  | |  |  |  |
| томатное пюре | | 3 | 3 |  |  | |  | | |  | |  |  | |  | |  |  |  |
| масло сливочное | | 3 | 3 |  |  | |  | | |  | |  |  | |  | |  |  |  |
| сметана | | 5 | 5 |  |  | |  | | |  | |  |  | |  | |  |  |  |
| **рыба запеченная с маслом** | | | | **70,5** | **14,3** | | **10,1** | | | **2,7** | | **159,00** | **0,25** | | **0,1** | | **0,1** | **25,9** | **0,6** |
| минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей | | 106 | 79 |  |  | |  | | |  | |  |  | |  | |  |  |  |
| сухари пшеничные | | 10 | 10 |  |  | |  | | |  | |  |  | |  | |  |  |  |
| масло растительное | | 5 | 5 |  |  | |  | | |  | |  |  | |  | |  |  |  |
| масло сливочное | | 5 | 5 |  |  | |  | | |  | |  |  | |  | |  |  |  |
| **рагу овощное** | | | | **150** | **3,8** | | **4,6** | | | **14,3** | | **114,00** | **11,2** | | **0,12** | | **0,09** | **51,03** | **0,9** |
| капуста белокочанная свежая | | 50 | 40 |  |  | |  | | |  | |  |  | |  | |  |  |  |
| картофель 01.09-31.10 - 25% | | 82 | 62 |  |  | |  | | |  | |  |  | |  | |  |  |  |
| 01.11-31.12 - 30% | | 89 | 62 |  |  | |  | | |  | |  |  | |  | |  |  |  |
| 01.01-29.02 - 35% | | 95 | 62 |  |  | |  | | |  | |  |  | |  | |  |  |  |
| 01.03 - 40% | | 104 | 62 |  |  | |  | | |  | |  |  | |  | |  |  |  |
| морковь до 01.01 - 20% | | 31 | 25 |  |  | |  | | |  | |  |  | |  | |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | | 36 | 25 |  |  | |  | | |  | |  |  | |  | |  |  |  |
| лук репчатый | | 18 | 15 |  |  | |  | | |  | |  |  | |  | |  |  |  |
| горошек зеленый консервированный | | 39 | 25 |  |  | |  | | |  | |  |  | |  | |  |  |  |
| масло растительное | | 4 | 4 |  |  | |  | | |  | |  |  | |  | |  |  |  |
| **соус** | |  | **30** |  |  | |  | | |  | |  |  | |  | |  |  |  |
| мука пшеничная | | 2 | 2 |  |  | |  | | |  | |  |  | |  | |  |  |  |
| масло сливочное | | 2 | 2 |  |  | |  | | |  | |  |  | |  | |  |  |  |
| томатное пюре | | 2 | 2 |  |  | |  | | |  | |  |  | |  | |  |  |  |
| сахар | | 0,5 | 0,5 |  |  | |  | | |  | |  |  | |  | |  |  |  |
| морковь до 01.01 - 20% | | 5 | 4 |  |  | |  | | |  | |  |  | |  | |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | | 6 | 4 |  |  | |  | | |  | |  |  | |  | |  |  |  |
| лук репчатый | | 4,8 | 4 |  |  | |  | | |  | |  |  | |  | |  |  |  |
| вода питьевая | | 27 | 27 |  |  | |  | | |  | |  |  | |  | |  |  |  |
| **компот из сухофруктов + витамин "С"** | | | | **180** | **0,3** | | **0** | | | **19,5** | | **75** | **0** | | **0** | | **0** | **0,3** | **0** |
| сухофрукты | | 15 | 15 |  |  | |  | | |  | |  |  | |  | |  |  |  |
| сахар | | 10 | 10 |  |  | |  | | |  | |  |  | |  | |  |  |  |
| **Хлеб пшеничный** | | | | **45** | **3,2** | | **0,5** | | | **14,7** | | **76** | **0** | | **0,04** | | **0** | **5,77** | **0,26** |
| **хлеб ржаной** | | | | **40** | **2,7** | | **0,5** | | | **13,3** | | **71** | **0** | | **0,07** | | **0** | **14** | **0,9** |
| **Полдник** | | | | | **5** | | **10** | | | **43** | | **282** | **2** | | **0,02** | | **0,04** | **6,34** | **0,97** |
| **Пирожок печенный из сдобного теста с мясом отварным** | | | | **70** | **4,2** | | **8,1** | | | **24,7** | | **189** | **0** | | **0,02** | | **0,04** | **2,93** | **0,87** |
| ***тесто дрожжевое*** | | | **50** |  |  | |  | | |  | |  |  | |  | |  |  |  |
| мука пшеничная | | 32 | 32 |  |  | |  | | |  | |  |  | |  | |  |  |  |
| сахар | | 2 | 2 |  |  | |  | | |  | |  |  | |  | |  |  |  |
| масло сливочное | | 3,5 | 3,5 |  |  | |  | | |  | |  |  | |  | |  |  |  |
| яйца | | 3,5 | 3,5 |  |  | |  | | |  | |  |  | |  | |  |  |  |
| соль йодированная | | 0,4 | 0,4 |  |  | |  | | |  | |  |  | |  | |  |  |  |
| дрожжи прессованные | | 1,2 | 1,2 |  |  | |  | | |  | |  |  | |  | |  |  |  |
| мука на подпыл | | 1,1 | 1,1 |  |  | |  | | |  | |  |  | |  | |  |  |  |
| молоко питьевое | | 8,6 | 8,6 |  |  | |  | | |  | |  |  | |  | |  |  |  |
| ***фарш:*** | | | **29** |  |  | |  | | |  | |  |  | |  | |  |  |  |
| говядина 1 категории | | 50 | 37 |  |  | |  | | |  | |  |  | |  | |  |  |  |
| масло сливочное | | 1,2 | 1,2 |  |  | |  | | |  | |  |  | |  | |  |  |  |
| лук репчатый | | 3,7 | 3,7 |  |  | |  | | |  | |  |  | |  | |  |  |  |
| ***масса припущенного лука*** | | | **1,5** |  |  | |  | | |  | |  |  | |  | |  |  |  |
| мука пшеничная | | 0,4 | 0,4 |  |  | |  | | |  | |  |  | |  | |  |  |  |
| яйца для смазки изделия | | 2 | 2 |  |  | |  | | |  | |  |  | |  | |  |  |  |
| масло растительное для смазки листа | | 1 | 1 |  |  | |  | | |  | |  |  | |  | |  |  |  |
| **Кондитерские изделия (конфеты)** | | **15** | **15** | **15** | **0,5** | | **2** | | | **6,4** | | **46** | **0** | | **0** | | **0** | **1,01** | **0** |
| **Чай с лимоном** | | | | **180/5** | **0,1** | | **0** | | | **12,1** | | **48** | **2** | | **0** | | **0** | **2,4** | **0,1** |
| чай-заварка | | 0,65 | 0,65 |  |  | |  | | |  | |  |  | |  | |  |  |  |
| сахар | | 12 | 12 |  |  | |  | | |  | |  |  | |  | |  |  |  |
| лимон | | 6 | 5 |  |  | |  | | |  | |  |  | |  | |  |  |  |
| **Итого за день** | | | | | **54** | | **47** | | | **186** | | **1382,00** | **26,26** | | **0,6** | | **0,68** | **576,45** | **7,06** |

При составлении меню учтено:

* Рациональное распределение пищи в течение дня. Рацион питания разделен на 4 приема пищи для лучшего усвоения пищевых веществ, сохранения чувства сытости на протяжении времени пребывания детей в детском саду.
* Разнообразие пищи. Исключена повторяемость основных блюд в течение недели, использованы разные продукты и запланированы из них различные блюда.
* Доля кисломолочных продуктов составляет 37-38% от суточной нормы, что соответствует требованиям санитарных правил.

Рациональное питание детей дошкольного возраста - необходимо для их гармоничного роста, физического и нервно-психического развития.