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.