УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ «Берёзка»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Т.Н. Хорошая

Приказ № 02/2 от 09.01.2023 г.

Примерное десятидневное меню
для детей, посещающих МБДОУ «Берёзка»

города Кодинска, Кежемского района

составлено на основе СанПиН 2.3/2.4.3590-20

«Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»;

город Кодинск, 2023

Пояснительная записка

Дети, посещающие дошкольные образовательные учреждения (далее ДОУ), основную часть суточного рациона питания (не менее 70%) получают именно в детском саду. Поэтому организация питания в ДОУ должна предусматривать обеспечение детей большей частью необходимых им энергии и пищевых веществ.

Примерное десятидневное меню разработано на основе:

* Сборника технических нормативов - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛипринт, 2010. - 628 с.
* СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»;

**Приготовление и реализация**

**пищевых продуктов и кулинарных изделий**

Организация питания осуществляется на основе принципов "щадящего питания". При приготовлении блюд должны соблюдаться щадящие технологии: варка, запекание, припускание, пассерование, тушение, приготовление на пару, приготовление в пароконвектомате. При приготовлении блюд не применяется жарка.

При кулинарной обработке пищевых продуктов необходимо обеспечить выполнение технологии приготовления блюд, изложенной в технологической карте, а также соблюдать санитарно-эпидемиологические требования к технологическим процессам приготовления блюд.

Котлеты, биточки из мясного или рыбного фарша, рыбу кусками запекаются при температуре 250-280°С в течение 20-25 мин.

Суфле, запеканки готовятся из вареного мяса (птицы); формованные изделия из сырого мясного или рыбного фарша готовятся на пару или запеченными в соусе; рыбу (филе) кусками отваривается, припускается, тушится или запекается.

При изготовлении вторых блюд из вареного мяса (птицы, рыбы), или отпуске вареного мяса (птицы) к первым блюдам, порционированное мясо подвергается вторичной термической обработке - кипячению в бульоне в течение 5-7 минут и хранится в нем при температуре +75°С до раздачи не более 1 часа.

Омлеты и запеканки, в рецептуру которых входит яйцо, готовятся в жарочном шкафу, омлеты - в течение 8-10 минут при температуре 180-200°С, слоем не более 2,5-3 см; запеканки - 20-30 минут при температуре 220-280°С, слоем не более 3-4 см; хранение яичной массы осуществляется не более 30 минут при температуре °С.

Оладьи, сырники выпекаются в духовом или жарочном шкафу при температуре 180-200 С в течение 8-10 мин.

Яйцо варят после закипания воды 10 мин.

При изготовлении картофельного (овощного) пюре используется овощепротирочная машина.

Масло сливочное, используемое для заправки гарниров и других блюд, должно предварительно подвергаться термической обработке (растапливаться и доводиться до кипения).

Гарниры из риса и макаронных изделий варятся в большом объеме воды (в соотношении не менее 1:6) без последующей промывки.

При перемешивании ингредиентов, входящих в состав блюд, необходимо пользоваться кухонным инвентарем, не касаясь продукта руками.

14.12. Обработку яиц проводят в специально отведенном месте, используя для этих целей промаркированные ванны и (или) емкости. Возможно использование перфорированных емкостей, при условии полного погружения яиц в раствор в следующем порядке: I - обработка в 1-2% теплом растворе кальцинированной соды; II - обработка в разрешенных для этой цели дезинфицирующих средствах; III - ополаскивание проточной водой в течение не менее 5 минут с последующим выкладыванием в чистую промаркированную посуду.

Допускается использование других моющих или дезинфицирующих средств в соответствии с инструкцией по их применению.

Крупы не должны содержать посторонних примесей. Перед использованием крупы промывают проточной водой.

Потребительскую упаковку консервированных продуктов перед вскрытием промывают проточной водой и вытирают.

Горячие блюда (супы, соусы, горячие напитки, вторые блюда и гарниры) при раздаче должны иметь температуру +60...+65°С; холодные закуски, салаты, напитки - не ниже +15°С.

С момента приготовления до отпуска первые и вторые блюда могут находиться на горячей плите не более 2 часов. Повторный разогрев блюд не допускается.

Процесс приготовления пищи не должен длиться больше времени, установленного действующими технологическими нормативами (сборниками рецептур). При варке продуктов необходимо пользоваться крышками.

При обработке овощей должны быть соблюдены следующие требования:

* Овощи сортируются, моются и очищаются. Очищенные овощи повторно промываются в проточной питьевой воде не менее 5 минут небольшими партиями, с использованием дуршлагов, сеток. При обработке белокочанной капусты необходимо обязательно удалить наружные листы.
* Не допускается предварительное замачивание овощей.
* Очищенные картофель, корнеплоды и другие овощи, во избежание их потемнения и высушивания, допускается хранить в холодной воде не более 2 часов.
* Овощи урожая прошлого года (капусту, репчатый лук, корнеплоды и др.) в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки.
* При кулинарной обработке овощей для сохранения витаминов, следует соблюдать следующие правила: овощи очищаются непосредственно перед приготовлением, закладываются только в кипящую воду, нарезав их перед варкой. Свежая зелень добавляется в готовые блюда во время раздачи.
* Для обеспечения сохранности витаминов в блюдах, овощи, подлежащие отвариванию в очищенном виде, чистят непосредственно перед варкой и варят в подсоленной воде (кроме свеклы).
* Овощи, предназначенные для приготовления винегретов и салатов рекомендуется варить в кожуре, охлаждают; очищают и нарезают вареные овощи в холодном цехе или в горячем цехе на столе для вареной продукции.
* Варка овощей накануне дня приготовления блюд не допускается.
* Отваренные для салатов овощи хранят в промаркированной емкости (овощи вареные) в холодильнике не более 6 часов при температуре плюс 4, минус 2°С.
* Листовые овощи и зелень, предназначенные для приготовления холодных закусок без последующей термической обработки, следует тщательно промывать проточной водой и выдержать в 3% растворе уксусной кислоты или 10% растворе поваренной соли в течение 10-минут с последующим ополаскиванием проточной водой и просушиванием.
* Изготовление салатов и их заправка осуществляется непосредственно перед раздачей.
* Незаправленные салаты допускается хранить не более 2 часов при температуре плюс 4+/-2°С. Салаты заправляют непосредственно перед раздачей.
* В качестве заправки салатов следует использовать растительное масло. Использование сметаны и майонеза для заправки салатов не допускается.
* Хранение заправленных салатов может осуществляться не более 30 минут при температуре  4+/-2С.
* Овощи и зелень опускают в кипящую воду, поддерживая равномерное кипение до полной готовности пищи, варят пищу в посуде, заполненной до верха, с закрытой крышкой. Сырые капусту и картофель закладывают в первые блюда не ранее, чем за 25-30 мин. до конца варки. При варке овощных супов не доливают холодную воду. Отваренные для салатов овощи хранят в холодильнике не более 4-6 часов. Для сохранения минеральных веществ овощи (кроме свеклы) необходимо варить в подсоленной

воде.

Фрукты, включая цитрусовые, тщательно моют в условиях холодного цеха (зоны) или цеха вторичной обработки овощей (зоны).

Кефир, ряженку, простоквашу и другие кисломолочные продукты порционируют в чашки непосредственно из пакетов или бутылок перед их раздачей в групповых ячейках.

В эндемичных по йоду районах рекомендуется использование йодированной поваренной соли.

В целях профилактики недостаточности микронутриентов (витаминов и минеральных веществ) в питании детей используются пищевые продукты, обогащенные микронутриентами.

Витаминизация блюд проводится с учетом состояния здоровья детей, под контролем медицинского работника и при обязательном информировании родителей о проведении витаминизации.

Технология приготовления витаминизированных напитков должна соответствовать технологии указанной изготовителем в соответствии с инструкцией и удостоверением о государственной регистрации. Витаминизированные напитки готовят непосредственно перед раздачей.

При отсутствии в рационе питания витаминизированных напитков проводится искусственная С-витаминизация. Искусственная С-витаминизация в дошкольных образовательных организациях (группах) осуществляется из расчета для детей от 1 - 3 лет - 35 мг, для детей 3-6 лет - 50,0 мг на порцию.

Препараты витаминов вводят в третье блюдо (компот или кисель) после его охлаждения до температуры 15°С (для компота) и 35°С (для киселя) непосредственно перед реализацией.

Витаминизированные блюда не подогреваются. Витаминизация блюд проводится под контролем медицинского работника (при его отсутствии иным ответственным лицом).

Данные о витаминизации блюд заносятся медицинским работником в журнал проведения витаминизации третьих и сладких блюд, который хранится один год.

Выдача готовой пищи разрешается только после проведения контроля бракеражной комиссией в составе не менее 3-х человек. Результаты контроля регистрируются в журнале бракеража готовой кулинарной продукции.

Масса порционных блюд должна соответствовать выходу блюда, указанному в меню. При нарушении технологии приготовления пищи, а также в случае неготовности, блюдо допускают к выдаче только после устранения выявленных кулинарных недостатков.

Непосредственно после приготовления пищи отбирается суточная проба готовой продукции (все готовые блюда). Суточная проба отбирается в объеме: порционные блюда - в полном объеме; холодные закуски, первые блюда, гарниры и напитки (третьи блюда) - в количестве не менее 100 г.; порционные вторые блюда, биточки, котлеты, колбаса, бутерброды и т.д. оставляют поштучно, целиком (в объеме одной порции).

Пробы отбираются стерильными или прокипяченными ложками в стерильную или прокипяченную посуду (банки, контейнеры) с плотно закрывающимися крышками, все блюда помещаются в отдельную посуду и сохраняются в течение не менее 48 часов при температуре +2 -+ 6°С. Посуда с пробами маркируется с указанием наименования приема пищи и датой отбора. Контроль за правильностью отбора и хранения суточной пробы осуществляется ответственным лицом.

**Мясные блюда**

О готовности мяса и блюд из него свидетельствует бесцветный сок, выделяющийся из куска при проколе поварской вилкой, и серый цвет на разрезе продукта, а также температура в толще продукта. Для натуральных рубленых изделий - не ниже 85°C, для изделий из котлетной массы - не ниже 90°C. Указанная температура выдерживается в течение 5 минут.

При изготовлении вторых блюд из вареного мяса, птицы, рыбы или при отпуске вареного мяса (птицы) к первым блюдам порционное или измельченное мясо обязательно подвергают вторичному кипячению в бульоне в течение 5-7 минут.

Порционное мясо может во время раздачи (не более 1 часа) храниться в бульоне при температуре не ниже 75 °С.

Рекомендуется блюда из мяса и рыбы использовать в питании детей тушеные и запеченные, которые сочетают в себе высокие вкусовые качества с отсутствием раздражающего действия на пищеварительные органы, присущего жареным блюдам.

Первые блюда.

Первые блюда (супы) являются традиционными для нашей страны. Они характеризуются значительным многообразием и могут быть разделены на следующие виды: заправочные, молочные, фруктовые. Наиболее обширная группа - заправочные супы - делится в зависимости от входящих в них ингредиентов на овощные, крупяные и овоще-крупяные, а в зависимости от основы супа на: овощные, мясные, рыбные, молочные. В группу овощных супов входят: щи, борщи, рассольники, окрошки, свекольник, гороховые, фасолевые и другие супы. Молочные супы готовят на цельном молоке или на смеси молока и воды.

Супы готовят также с макаронными изделиями и крупами.

Несмотря на различия в составе и вкусовых качествах первых блюд, все они выполняют сходную функцию: готовят пищеварительную систему к приему основных белковых блюд. Это достигается за счет стимуляции аппетита, активации выделения запального желудочного сока. При этом влияние на выделение желудочного сока у различных блюд неодинаковое. В частности, наиболее выраженный эффект на секрецию оказывают рыбные и мясные бульоны, т.к. они содержат много экстрактивных веществ (аминокислоты, пуриновые основания, креатин и т.д.), которые стимулируют секрецию кишечного и желудочного сока. Менее выраженный стимулирующий эффект оказывают супы на овощном отваре (вегетарианские) и молочные супы. Поэтому эти супы широко используют в диетическом питании у детей с различными заболеваниями желудочно-кишечного тракта. В то же время они, безусловно, могут использоваться и в питании здоровых детей.

Супы выполняют также и другую роль, являясь источником пищевых веществ и энергии, т.к. могут включать от 5 до 20 компонентов: овощи, крупы, мясо, рыбу, фрукты, жиры, пряные травы и т.д. В частности, щи, борщи и другие овощные супы вносят существенный вклад в обеспечение детей различными овощами: капустой, морковью и др.; молочные супы являются источниками молочного белка и жира, кальция; фруктовые - поставщики в организм калия, железа, пищевых волокон. Крупяные супы и супы из макаронных изделий поставляют в организм растительный белок, крахмал, некоторые витамины и минеральные соли. Эти различия в пищевой ценности супов очень важно принимать во внимание при организации питания детей в ДОУ. Поскольку одним из основных принципов рационального, здорового питания является максимальное разнообразие рациона с использованием всех основных групп продуктов, при составлении меню детей в ДОУ следует стремиться к разумному сочетанию различных групп продуктов как во время одного приема пищи, так и в течение дня. Поэтому, включая в рацион ребенка овощной суп, следует использовать крупяной гарнир ко второму блюду. И, наоборот, если в меню включен крупяной суп, то в качестве гарнира лучше использовать овощи.

Следует, однако, помнить, что пищевая ценность супов существенно ниже, чем основных - вторых блюд. Поэтому объемы первых блюд не должны быть велики, иначе насыщение наступит еще до того, как дети приступят ко второму блюду. Что касается бульонов, то их пищевая ценность крайне невелика и их использование в питании направлено, главным образом, на улучшение вкусовых качеств первых блюд.

Важно соблюдать время варки супов и правила закладки овощей: овощи (за исключением свеклы) варят в подсоленной воде при слабом кипении, а свеклу - в несоленой воде, т.к. соль удлиняет время варки. При припускании овощей добавляют растительное или сливочное масло. Овощи, имеющие зеленую окраску: шпинат, зеленый горошек и др. рекомендуется варить в большом количестве воды, чтобы избежать изменения их цвета.

Блюда из круп

Перед варкой каши крупу просеивают, перебирают и промывают. Пшено, рисовую и перловую крупу сначала промывают теплой, а затем горячей водой, ячневую - только теплой. Гречневую крупу, манную, и другие дробленные крупы, а также хлопья овсяные «Геркулес» не промывают.

Рассыпчатые каши. Их варят на воде из всех видов круп, кроме манной, овсяной и хлопьев овсяных «Геркулес». В готовой рассыпчатой каше зерна должны быть более набухшими, хорошо проваренными, в основном сохранившими форму и легко отделяющимися друг от друга. Подготовленную для варки крупу всыпают в подсоленную кипящую жидкость. Кашу варят до загустения, помешивая. Жир можно добавлять во время варки или использовать его, выливая в кашу при отпуске.

Вязкие каши. Вязкие каши готовят на воде, молоке или молоке с добавлением воды. В готовой вязкой каше зерна крупы должны быть полностью набухшими и хорошо разваренными. Вязкая каша представляет собой густую массу, при температуре 60-70oона держится на тарелке горкой, не расплываясь. При варке необходимо учитывать, что различные крупы неодинаково быстро набухают и развариваются. Например, рисовая, перловая, овсяная, пшеничная, кукурузная крупы и пшено в молоке с добавлением воды развариваются медленнее, чем в воде. Поэтому эти крупы сначала варят 20-30 минут в кипящей воде (пшено не более 10 минут), после чего лишнюю воду сливают, добавляют горячее молоко и варят кашу до готовности. Значительно лучше и быстрее развариваются хлопья овсяные «Геркулес», манная и дробленые крупы: овсяная, рисовая и пшеничная. Хлопья овсяные «Геркулес» засыпают в кипящее молоко с водой и варят до готовности. Манная крупа в воде или молоке с водой при 90-95оС почти полностью набухает и быстро разваривается. Поэтому ее следует всыпать в горячую жидкость при непрерывном помешивании и варить 20 минут. Гречневую крупу засыпают в кипящую жидкость (молоко с водой или воду), добавляют соль, сахар и варят, периодически помешивая до тех пор, пока каша не загустеет. Посуду плотно закрывают крышкой и оставляют на плите с умеренным нагревом с целью доведения каши до готовности.

Жидкие каши. Жидкие каши готовят из всех видов круп, кроме гречневой и ячменной, на молоке, смеси молока и воды и на воде. Жидкими считаются каши, выход которых составляет 5 -5,6 кг на 1 кг крупы. Готовят жидкие каши также как вязкие, но с большим количеством жидкости. Отпускают каши в горячем виде с растопленным сливочным или топленым маслом или с сахаром в количествах, указанных в рецептуре, а также с вареньем, джемом, повидлом.

К другому классу крупяных блюд относятся крупяные котлеты, биточки, зразы, пудинги и запеканки, особенно из манной крупы, обладающей благоприятными кулинарными свойствами. Эти блюда можно разнообразить, вводя в них различные фрукты, овощи, творог, сыр. Они могут успешно спользоваться как вторые блюда. При этом пудинги и запеканки с творогом и сыром успешно конкурируют с мясными и рыбными блюдами, так как белки творога и сыра не уступают по своей биологической ценности белкам рыбы и мяса. В то же время крупяные пудинги и запеканки в отличие от мясных и рыбных блюд не возбуждают нервную систему. Для запеканок варят вязкую или рассыпчатую кашу, в которую добавляют жир, яйца, сахар. Пудинги, как правило, готовят в формах. Отпускают запеканки и пудинги в горячем виде с маслом, сметаной, молочным или сладким соусом.

Блюда из овощей

Овощи можно комбинировать при изготовлении салатов с фруктами, прежде всего с яблоками, а также с цитрусовыми, черносливом и др. В некоторые салаты добавляют мясные, рыбные продукты, птицу в отварном и припущенном виде. Для изготовления салатов должны использоваться только неповрежденные, целые овощи, с неизмененными органолептическими свойствами. Салаты могут использоваться только непосредственно после их приготовления, при этом допускается их хранение не более часа. Поскольку салаты, заправленные сметаной, являются прекрасной средой для микроорганизмов и могут служить причиной возникновения острых желудочно-кишечных инфекций, использование таких салатов в рационах ДОУ не допускается. Салаты можно заправлять только растительным маслом или специальным салатным соусом для детского питания.

К числу блюд из овощей, подвергнутых тепловой обработке, относятся две группы блюд: а) овощные гарниры; б) самостоятельные овощные блюда.

Овощные гарниры могут быть изготовлены в виде отдельных овощей (тушеная капуста, тушеная свекла, тушеная морковь и др.), либо в виде их смеси - сложные овощные гарниры (овощные рагу), которые пользуются большой популярностью среди детей благодаря их более высоким вкусовым качествам.

При изготовлении указанных блюд необходимо строго соблюдать время, необходимое для тепловой обработки каждого вида овощей.

Овощные гарниры хорошо сочетаются с различными мясными и рыбными блюдами.

Заслуживают более широкого использования в питании детей самостоятельные овощные блюда, которые могут быть использованы в виде котлет, запеканок, пудингов. Наиболее часто при этом используется морковь, свекла, капуста и их сочетание с яблоками и черносливом. Пищевая ценность чисто овощных блюд может быть существенно повышена за счет включения в их состав молока и творога. В качестве тепловой обработки указанных блюд следует использовать запекание и тушение, но не обжаривание.

Поскольку, минеральные соли, углеводы и витамин С, содержащиеся в овощах, легко растворяются в воде, очищенные овощи не следует оставлять на длительный срок в холодной воде, это особенно относится к очищенному и нарезанному картофелю. Для лучшей сохранности витамина С овощи при варке следует опускать в кипящую воду и варить в закрытой посуде при слабом кипячении. Тщательное соблюдение технологических правил кулинарной обработки способствует более полному сохранению витаминов, минеральных солей и других пищевых веществ в приготовляемых овощных блюдах.

Салаты и винегреты. Салаты и винегреты готовят из различных овощей и зелени. Обработка всех используемых продуктов должна проводиться в строгом соответствии с установленными санитарными правилами.

Отварные картофель и овощи. Варить овощи можно в воде или на пару. Картофель и морковь лучше варить на пару. При этом пищевая ценность и вкусовые качества продукта сохраняются лучше. Свеклу и морковь варят без соли, т. к. она ухудшает их вкусовые качества и замедляет процесс варки.

Блюда из макаронных изделий

К их числу относятся блюда из макарон, вермишели, лапши и других макаронных изделий. Их используют в качестве гарниров к мясным и рыбным блюдам, а также как самостоятельные блюда с сыром, молоком, мясом. Пищевая ценность макаронных изделий близка к пищевой ценности крупяных блюд, отличаясь от них меньшим содержанием пищевых волокон и, вследствие этого, более высокой доступностью углеводов этих продуктов.

Сладкие блюда

К ним относятся свежие фрукты, фруктовые десерты, пудинги, конфеты; различные виды мучных кулинарных изделий (булочки, сдобы, куличи, сочники) и кондитерских изделий (сдобные булочки, пироги, кексы, пирожные, торты, рулеты, печенье), мороженное и др. Эти продукты являются источниками, главным образом, сахаров, а мучные изделия - также крахмала и жиров, причем большинство из них относятся к числу высококалорийных изделий. Они могут использоваться как важное дополнение к основным блюдам, вызывающее положительные эмоциональные реакции у детей. Избыточный прием сладких блюд может, однако, служить одним из факторов развития избыточной массы тела, ожирения, а также кариеса (в особенности при приеме сладких блюд между основными приемами пищи), поэтому сладкие блюда рекомендуются на десерт в завтрак, обед или ужин, а также как основное блюдо в полдник.

В питании детей могут использоваться как сладкие блюда промышленного производства, так и блюда, изготовленные в условиях ДОУ.

При изготовлении выпечки в условиях ДОУ необходимо строго соблюдать рекомендуемую рецептуру, не допуская замены отдельных компонентов, в особенности жировых, и соблюдать температуру выпечки.

В питании детей в ДОУ рекомендуется использовать ассортимент блюд, кулинарных изделий, в соответствии с десятидневным меню и технологическими картами на каждый день.

В зависимости от предпочтений каждого ДОУ, возможны корректировки и внесение изменений в примерное десятидневное меню с учетом накопительной ведомости, которая облегчить замену продуктов и блюд в каждом конкретном ДОУ.

ВАЖНО!Производя замену блюд, необходимо уточнить калорийность и сочетаемость с другими блюдами, а также как это отразится на ценовом компоненте.

Данное десятидневное меню адаптировано на выполнение 90% от необходимого суточного рациона, второй ужин (дома после 18.00) предполагается в виде кисломолочного продукта (в те дни, когда в ДОУ не дается данный продукт) с булочным или мучным кулинарным изделием. Таким образом, предусмотрено ежедневное использование кисломолочных напитков (пункт 15.7. СанПиН 2.4.1.3049-13).

Калькуляция одного дня может меняться в зависимости поступления продуктов питания в ДОУ.

Приложение №1 «Меню-раскладка на 10 дней: зимний, летний период» - вариант №1

Приложение №2 «Меню-раскладка на 10 дней: зимний, летний период» - вариант №2

Примерная накопительная ведомость, согласно примерного десятидневного меню (осенне-зимний период ЯСЛИ)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование | Суточная норма 1/10 в соответствии с СанПиН | Итого за 10 дней | Расхождение | 1 день | 2 день | 3 день | 4 день | 5 день | 6 день | 7 день | 8 день | 9 день | 10 день |
| Мясо говядины | 50/500 | 500 | норма | 35 | 95 | 95 |  | 75 |  | 35 | 35 | 100 | 30 |
| Птица (курица) | 20/200 | 200 | норма |  |  |  | 60 |  | 60 |  | 80 |  |  |
| Рыба/рыбные консервы | 32/320 | 320 | норма | 80 | 50 |  |  | 80 |  | 80 |  | 30 |  |
| Масло сливочное | 18/180 | 180 | норма | 15 | 17 | 12 | 17 | 21 | 14 | 20 | 21 | 22 | 21 |
| Масло растительное | 9/90 | 90 | норма | 7 | 7 | 10 | 6 | 10 | 7 | 11 | 11 | 10 | 11 |
| Молоко, в том числе кисломолочные продукты | 390/3900 | 3900 | норма | 390 | 390 | 395 | 390 | 390 | 385 | 390 | 400 | 385 | 385 |
| Сметана | 9/90 | 90 | норма | 12 |  | 12 | 12 |  | 12 | 12 | 6 | 12 | 12 |
| Творог | 30/300 | 300 | норма | 75 |  | 75 |  |  |  | 75 |  |  | 75 |
| Сыр | 4/40 | 40 | норма |  | 10 |  |  | 10 |  | 10 |  |  | 10 |
| Яйцо | 1/10 | 310/5,5 | +4,5 | 15 | 15 | 15 | 70 | 15 | 70 | 20 | 70 | 10 | 10 |
| Соки фруктовые (овощные) | 100/1000 | 1000 | норма | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 |
| Мука | 25/250 | 250 | норма | 6 | 6 | 11 | 16 | 61 | 61 | 61 | 6 | 16 | 6 |
| Крупа/горох | 30/300 | 300 | норма |  |  |  | 59 | 64 |  | 59 | 59 | 59 |  |
| Рожки (макаронные изделии) | 8/80 | 80 | норма |  |  | 30 |  |  |  | 20 |  | 30 |  |
| Сахар | 25/250 | 250 | норма | 23 | 23 | 25 | 33 | 27 | 23 | 23 | 23 | 25 | 25 |
| Кондитерские изделия | 12/120 | 120 | норма |  | 24 |  | 24 |  |  | 24 |  | 24 | 24 |
| Фрукты | 95/950 | 950 | норма | 95 | 95 | 95 | 95 | 95 | 95 | 95 | 95 | 95 | 95 |
| Картофель | 120/1200 | 1150 | норма | 205 | 120 | 50 | 60 | 262 | 110 | 60 | 60 | 113 | 110 |
| Овощи | 180/1800 | 1880 | норма | 125 | 250 | 230 | 160 | 125 | 250 | 80 | 250 | 160 | 250 |
| Сухофрукты | 9/90 | 86 | норма | 20 |  | 10 |  | 9 | 9 | 10 | 9 | 9 | 10 |
| Чай | 0,5/5 | 7 | норма | 1 |  | 1 | 1 | 1 |  | 1 |  | 1 | 1 |
| Кофейный напиток | 1/10 | 6 | +0,4 | 1 |  | 1 |  | 1 | 1 |  | 1 |  | 1 |
| Какао | 0,5/5 | 4 | +0,1 |  | 1 |  | 1 |  |  | 1 |  | 1 |  |
| Соль | 3/30 | 30 | норма | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| Хлеб пшеничный | 60/600 | 560 | норма | 60 | 60 | 60 | 60 | 40 | 50 | 60 | 50 | 60 | 60 |
| Хлеб ржано-пшеничный  | 40/400 | 400 | норма | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 |

Примерная накопительная ведомость, согласно примерного десятидневного меню (осенне-зимний период от 3 до 7 лет)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование | Суточная норма 1/10 в соответствии с СанПиН | Итого за 10 дней | Расхождение | 1 день | 2 день | 3 день | 4 день | 5 день | 6 день | 7 день | 8 день | 9 день | 10 день |
| Мясо говядины | 55/550 | 550 | норма | 40 | 100 | 100 |  | 80 |  | 40 | 40 | 110 | 40 |
| Птица (курица) | 24/240 | 240 | норма |  |  |  | 75 |  | 75 |  | 90 |  |  |
| Рыба/рыбные консервы | 37/370 | 370 | норма | 90 | 60 |  |  | 90 |  | 90 |  | 40 |  |
| Масло сливочное | 21/210 | 210 | норма | 18 | 20 | 15 | 20 | 24 | 17 | 23 | 24 | 25 | 24 |
| Масло растительное | 11/110 | 110 | норма | 9 | 9 | 12 | 8 | 12 | 9 | 13 | 13 | 12 | 13 |
| Молоко, в том числе кисломолочные продукты | 450/4500 | 4500 | норма | 450 | 450 | 455 | 450 | 450 | 445 | 450 | 460 | 445 | 445 |
| Сметана | 11/110 | 110 | норма | 14 |  | 14 | 14 |  | 14 | 14 | 12 | 14 | 14 |
| Творог | 40/400 | 400 | норма | 100 |  | 100 |  |  |  | 100 |  |  | 100 |
| Сыр | 6/60 | 60 | норма |  | 15 |  |  | 15 |  | 15 |  |  | 15 |
| Яйцо | 1/10 | 310/5,5 | +4,5 | 15 | 15 | 15 | 70 | 15 | 70 | 20 | 70 | 10 | 10 |
| Соки фруктовые (овощные) | 100/1000 | 1000 | норма | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 |
| Мука | 29/290 | 290 | норма | 10 | 10 | 15 | 20 | 65 | 65 | 65 | 10 | 20 | 10 |
| Крупа/горох | 43/430 | 430 | норма |  |  |  | 85 | 90 |  | 85 | 85 | 85 |  |
| Рожки (макаронные изделии) | 12/120 | 120 | норма |  |  | 43 |  |  |  | 34 |  | 43 |  |
| Сахар | 30/300 | 300 | норма | 28 | 28 | 30 | 38 | 32 | 28 | 28 | 28 | 30 | 30 |
| Кондитерские изделия | 20/200 | 200 | норма |  | 40 |  | 40 |  |  | 40 |  | 40 | 40 |
| Фрукты | 100/1000 | 1000 | норма | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 |
| Картофель | 140/1400 (сред) | 1350 | норма | 225 | 140 | 70 | 80 | 282 | 130 | 80 | 80 | 133 | 130 |
| Овощи | 220/2200 | 2280 | норма | 165 | 290 | 270 | 200 | 165 | 290 | 120 | 290 | 200 | 290 |
| Сухофрукты | 11/110 | 106 | норма | 22 |  | 12 |  | 11 | 11 | 12 | 11 | 11 | 12 |
| Чай | 0,6/6 | 7 | норма | 1 |  | 1 | 1 | 1 |  | 1 |  | 1 | 1 |
| Кофейный напиток | 1,2/12 | 12 | норма | 2 |  | 2 |  | 2 | 2 |  | 2 |  | 2 |
| Какао | 0,6/6 | 4 | +0,2 |  | 1 |  | 1 |  |  | 1 |  | 1 |  |
| Соль | 5/50 | 50 | норма | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| Хлеб пшеничный | 80/800 | 760 | норма | 80 | 80 | 80 | 80 | 60 | 70 | 80 | 70 | 80 | 80 |
| Хлеб ржано-пшеничный  | 50/500 | 500 | норма | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 |

Примерная накопительная ведомость, согласно примерного десятидневного меню (весенне-летний период ЯСЛИ)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование | Суточная норма 1/10 в соответствии с СанПиН | Итого за 10 дней | Расхождение | 1 день | 2 день | 3 день | 4 день | 5 день | 6 день | 7 день | 8 день | 9 день | 10 день |
| Мясо говядины | 50/500 | 500 | норма | 35 | 95 | 95 |  | 75 |  | 35 | 35 | 100 | 30 |
| Птица (курица) | 20/200 | 200 | норма |  |  |  | 60 |  | 60 |  | 80 |  |  |
| Рыба/рыбные консервы | 32/320 | 320 | норма | 80 | 50 |  |  | 80 |  | 80 |  | 30 |  |
| Масло сливочное | 18/180 | 180 | норма | 15 | 17 | 12 | 17 | 21 | 14 | 20 | 21 | 22 | 21 |
| Масло растительное | 9/90 | 90 | норма | 7 | 7 | 10 | 6 | 10 | 7 | 11 | 11 | 10 | 11 |
| Молоко, в том числе кисломолочные продукты | 390/3900 | 3900 | норма | 390 | 390 | 395 | 390 | 390 | 385 | 390 | 400 | 385 | 385 |
| Сметана | 9/90 | 90 | норма | 12 |  | 12 | 12 |  | 12 | 12 | 6 | 12 | 12 |
| Творог | 30/300 | 300 | норма | 75 |  | 75 |  |  |  | 75 |  |  | 75 |
| Сыр | 4/40 | 40 | норма |  | 10 |  |  | 10 |  | 10 |  |  | 10 |
| Яйцо | 1/10 | 310/5,5 | +4,5 | 15 | 15 | 15 | 70 | 15 | 70 | 20 | 70 | 10 | 10 |
| Соки фруктовые (овощные) | 100/1000 | 1000 | норма | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 |
| Мука | 25/250 | 250 | норма | 6 | 6 | 11 | 16 | 61 | 61 | 61 | 6 | 16 | 6 |
| Крупа/горох | 30/300 | 300 | норма |  |  |  | 59 | 64 |  | 59 | 59 | 59 |  |
| Рожки (макаронные изделии) | 8/80 | 80 | норма |  |  | 30 |  |  |  | 20 |  | 30 |  |
| Сахар | 25/250 | 240 | норма | 22 | 22 | 24 | 32 | 26 | 22 | 22 | 22 | 24 | 24 |
| Кондитерские изделия | 12/120 | 100 | норма |  | 20 |  | 20 |  |  | 20 |  | 20 | 20 |
| Фрукты | 95/950 | 950 | норма | 95 | 95 | 95 | 95 | 95 | 95 | 95 | 95 | 95 | 95 |
| Картофель | 120/1200 | 1150 | норма | 205 | 120 | 50 | 60 | 262 | 110 | 60 | 60 | 113 | 110 |
| Овощи | 180/1800 | 1820 | норма | 125 | 210 | 230 | 160 | 125 | 250 | 80 | 250 | 160 | 230 |
| Сухофрукты | 9/90 | 86 | норма | 20 |  | 10 |  | 9 | 9 | 10 | 9 | 9 | 10 |
| Чай | 0,5/5 | 7 | норма | 1 |  | 1 | 1 | 1 |  | 1 |  | 1 | 1 |
| Кофейный напиток | 1/10 | 6 | +0,4 | 1 |  | 1 |  | 1 | 1 |  | 1 |  | 1 |
| Какао | 0,5/5 | 4 | +0,1 |  | 1 |  | 1 |  |  | 1 |  | 1 |  |
| Соль | 3/30 | 30 | норма | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| Хлеб пшеничный | 60/600 | 560 | норма | 60 | 60 | 60 | 60 | 40 | 50 | 60 | 50 | 60 | 60 |
| Хлеб ржано-пшеничный  | 40/400 | 400 | норма | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 |

Примерная накопительная ведомость, согласно примерного десятидневного меню (весенне-летний период от 3 до 7 л)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование | Суточная норма 1/10 в соответствии с СанПиН | Итого за 10 дней | Расхождение | 1 день | 2 день | 3 день | 4 день | 5 день | 6 день | 7 день | 8 день | 9 день | 10 день |
| Мясо говядины | 55/550 | 550 | норма | 40 | 100 | 100 |  | 80 |  | 40 | 40 | 110 | 40 |
| Птица (курица) | 24/240 | 240 | норма |  |  |  | 75 |  | 75 |  | 90 |  |  |
| Рыба/рыбные консервы | 37/370 | 370 | норма | 90 | 60 |  |  | 90 |  | 90 |  | 40 |  |
| Масло сливочное | 21/210 | 210 | норма | 18 | 20 | 15 | 20 | 24 | 17 | 23 | 24 | 25 | 24 |
| Масло растительное | 11/110 | 110 | норма | 9 | 9 | 12 | 8 | 12 | 9 | 13 | 13 | 12 | 13 |
| Молоко, в том числе кисломолочные продукты | 450/4500 | 4500 | норма | 450 | 450 | 455 | 450 | 450 | 445 | 450 | 460 | 445 | 445 |
| Сметана | 11/110 | 110 | норма | 14 |  | 14 | 14 |  | 14 | 14 | 12 | 14 | 14 |
| Творог | 40/400 | 400 | норма | 100 |  | 100 |  |  |  | 100 |  |  | 100 |
| Сыр | 6/60 | 60 | норма |  | 15 |  |  | 15 |  | 15 |  |  | 15 |
| Яйцо | 1/10 | 310/5,5 | +4,5 | 15 | 15 | 15 | 70 | 15 | 70 | 20 | 70 | 10 | 10 |
| Соки фруктовые (овощные) | 100/1000 | 1000 | норма | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 |
| Мука | 29/290 | 290 | норма | 10 | 10 | 15 | 20 | 65 | 65 | 65 | 10 | 20 | 10 |
| Крупа/горох | 43/430 | 430 | норма |  |  |  | 85 | 90 |  | 85 | 85 | 85 |  |
| Рожки (макаронные изделии) | 12/120 | 120 | норма |  |  | 43 |  |  |  | 34 |  | 43 |  |
| Сахар | 30/300 | 300 | норма | 28 | 28 | 30 | 38 | 32 | 28 | 28 | 28 | 30 | 30 |
| Кондитерские изделия | 20/200 | 200 | норма |  | 40 |  | 40 |  |  | 40 |  | 40 | 40 |
| Фрукты | 100/1000 | 1000 | норма | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 |
| Картофель | 140/1400 (сред) | 1350 | норма | 225 | 140 | 70 | 80 | 282 | 130 | 80 | 80 | 133 | 130 |
| Овощи | 220/2200 | 2220 | норма | 165 | 270 | 250 | 200 | 165 | 290 | 120 | 290 | 200 | 270 |
| Сухофрукты | 11/110 | 106 | норма | 22 |  | 12 |  | 11 | 11 | 12 | 11 | 11 | 12 |
| Чай | 0,6/6 | 7 | норма | 1 |  | 1 | 1 | 1 |  | 1 |  | 1 | 1 |
| Кофейный напиток | 1,2/12 | 12 | норма | 2 |  | 2 |  | 2 | 2 |  | 2 |  | 2 |
| Какао | 0,6/6 | 4 | +0,2 |  | 1 |  | 1 |  |  | 1 |  | 1 |  |
| Соль | 5/50 | 50 | норма | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| Хлеб пшеничный | 80/800 | 760 | норма | 80 | 80 | 80 | 80 | 60 | 70 | 80 | 70 | 80 | 80 |
| Хлеб ржано-пшеничный  | 50/500 | 500 | норма | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 |

Примерная сводная

по стоимости, химическому составу, энергетической ценности, витаминам, минеральным веществам по дням (ЯСЛИ):

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Общая | Химический состав | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин, С мг |
| Белки (г) | Жиры (г) | Углеводы (г) |
| Итого за 1 день | 47,05 | 28,615 | 191,31 | 1429,87 | 28,28 |
| Итого за 2 день | 45,73 | 31,308 | 206,15 | 1279,14 | 87,44 |
| Итого за 3 день | 42,9 | 40,38 | 227,69 | 1424,26 | 34,22 |
| Итого за 4 день | 43,99 | 54,88 | 192,3 | 1411,31 | 52,9 |
| Итого за 5 день | 49,26 | 47,5 | 221,59 | 1480,8 | 32,47 |
| Итого за 6 день | 41 | 40,298 | 201,11 | 1422,27 | 46,375 |
| Итого за 7 день | 53,985 | 41,33 | 200,39 | 1315,18 | 53,5 |
| Итого за 8 день | 44,08 | 46,838 | 172,52 | 1447,24 | 67,33 |
| Итого за 9 день | 42,125 | 35,416 | 193,35 | 1360,12 | 28,723 |
| Итого за 10 день | 38,955 | 45,115 | 221,41 | 1433,61 | 60,67 |
| Всего за 10 дней | 449,075 | 411,68 | 2249,23 | 14003,8 | 491,908 |
| Среднее потребление за 10 дней | 44,9075 | 41,168 | 224,923 | 1400,38 | 49,1908 |

Примерная сводная

по стоимости, химическому составу, энергетической ценности, витаминам, минеральным веществам по дням (от 3 до 7 лет):

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Общая | Химический состав | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин, С мг |
| Белки (г) | Жиры (г) | Углеводы (г) |
| Итого за 1 день | 59,6 | 43,79 | 244,13 | 1729,6 | 36,07 |
| Итого за 2 день | 45,77 | 33,974 | 227,83 | 1604,93 | 87,44 |
| Итого за 3 день | 52,96 | 52,77 | 249,3 | 1751,82 | 37,03 |
| Итого за 4 день | 55,91 | 68,52 | 225,12 | 1757,2 | 63,54 |
| Итого за 5 день | 58,05 | 56,41 | 236,26 | 1781,88 | 58,6 |
| Итого за 6 день | 47,55 | 42,724 | 242,89 | 1790,83 | 52,35 |
| Итого за 7 день | 67,55 | 53,24 | 259,52 | 1654,07 | 64,53 |
| Итого за 8 день | 55,51 | 62,714 | 209,56 | 1793,2 | 78,2 |
| Итого за 9 день | 54,17 | 45,66 | 243,34 | 1729,06 | 28,723 |
| Итого за 10 день | 44,23 | 51,8 | 261,78 | 1703,82 | 60,67 |
| Всего за 10 дней | 541,3 | 589,812 | 2399,73 | 17296,41 | 567,153 |
| Среднее потребление за 10 дней | 54,13 | 58,9812 | 239,973 | 1729,641 | 56,7153 |

**Примерный расчет рациона при 12-ти часовом пребывании по дням:**

**факт калорийности и % от суточной нормы в соответствии с приемом пищи**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | завтрак | 2 завтрак | обед | полдник | ужин |
| День | факт | % | факт | % | факт | % | факт | % | факт | % |
| 1 день | 323,76 | 20,53 | 90 | 5,7 | 550,77 | 34,89 | 175,5 | 11,11 | 438,38 | 27,77 |
| 2 день | 347,35 | 25,74 | 90 | 6,6 | 519,02 | 38,47 | 152,15 | 11,27 | 330,51 | 24,49 |
| 3 день | 349,25 | 21,95 | 90 | 5,6 | 611,58 | 38,45 | 175,5 | 11,03 | 364,08 | 22,89 |
| 4 день | 353,32 | 22,55 | 90 | 5,7 | 570,03 | 36,39 | 152,15 | 9,71 | 400,66 | 25,58 |
| 5 день | 336,28 | 20,71 | 90 | 5,5 | 544,96 | 33,56 | 175,5 | 10,8 | 476,97 | 29,37 |
| 6 день | 357,92 | 22,27 | 90 | 5,6 | 574,62 | 35,76 | 175,5 | 10,9 | 408,51 | 25,42 |
| 7 день | 323,76 | 22,18 | 90 | 6,1 | 531,49 | 36,41 | 152,15 | 10,4 | 380,03 | 26,03 |
| 8 день | 334,19 | 20,64 | 90 | 5,5 | 528,74 | 32,66 | 175,5 | 10,8 | 490,15 | 30,28 |
| 9 день | 352,75 | 22,85 | 90 | 5,8 | 604,31 | 39,14 | 152,15 | 9,8 | 344,37 | 22,3 |
| 10 день | 368,48 | 23,44 | 90 | 5,7 | 542,37 | 34,5 | 139,5 | 8,8 | 431,6 | 27,4 |
| Всего за 10 дней | 3474,78 | 222,86 | 900 | 57,8 | 5577,89 | 360,23 | 1625,6 | 104,62 | 4065,26 | 261,53 |
| Средняя | 347,478 | 22,286 | 90 | 5,78 | 557,789 | 36,023 | 162,56 | 10,462 | 406,526 | 26,153 |

Используемая литература:

Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы (СанПиН 2.4.1.3049-13)

Сборник технических нормативов - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛипринт, 2010. - 628 с.