

«РЖД ДЕТСКИЙ САД № 31 »

# ИЗМЕНЕНИЯ В ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ

На основании СанПиН 2.3/2.4.3590-20

# Что учитывается при разработке меню?

- Среднесуточный набор пищевой продукции
- Масса порций для детей в зависимости от возраста
- Суммарные объемы блюд по приемам пищи
- Потребность в пищевых веществах, витаминах  
и энергии

# Разработка меню с учетом среднесуточных наборов пищевой продукции (в граммах)

<b>№</b>	<b>Наименование</b>	<b>1-3 года</b>	<b>3-7 лет</b>
1	Молоко, кисломолочная продукция	390 г.	450 г.
2	Творог	30	40
3	Сметана	9	11
4	Сыр	4	6
5	Мясо	50	55
6	Птица (куры, цыплята-бройлеры, индейка)	20	24
7	Субпродукты (печень, язык, сердце)	20	25
8	Рыба (филе), в т.ч. слабосоленое	32	37
9	Яйцо (штука)	1	1
10	Картофель	120	140
11	Овощи (свежие, замороженные, консервированные)	180	220
12	Фрукты свежие	95	100

# Среднесуточный набор продуктов

(продолжение)

№	Наименование	1-3	3-7
13	Сухофрукты	9	11
14	Соки фруктовые, овощные	100	100
15	Витаминизиро ванный напиток	0	50
16	Хлеб ржаной	40	50
17	Хлеб пшеничный	60	80
18	Крупы, бобовые	30	43
19	Макаронные изделия	8	12
20	Мука пшеничная	25	29

№	Наименование	1-3	3-7
21	Масло сливочное	18	21
22	Масло растительное	9	11
23	Кондитерские изделия	12	20
24	Чай	0,5	0,6
25	Какао	0,5	0,6
26	Кофейный напиток	1	1,2
27	Сахар	25	30
28	Дрожжи	0,4	0,5
29	Крахмал	2	3
30	Соль йодированная	3	5

# Разработка меню с учетом массы порций в зависимости от возраста

<b>Блюдо</b>	<b>1-3 года</b>	<b>3-7 лет</b>
Каша, овощное, яичное, творожное, мясное	130-150 г	150-200 г
Закуска(холодное блюдо),(салат, овощи)	30-40 г	50-60 г
Первое блюдо	150-180 г	180-200 г
Второе блюдо (мясное, рыбное, блюдо из мяса птицы)	50-60 г	70-80 г
Гарнир	110-120 г	130-150 г
Третье блюдо (компот, кисель, чай, напиток кофейный, какао-напиток, напиток из шиповника,сок)	150-180 г	180-200 г
Фрукты	95	100

# Разработка меню с учетом суммарных блюд по приемам пищи

Показатели	1-3 года	3-7 лет
Завтрак	350	400
Второй завтрак	100	100
Обед	450	600
Полдник	200	250
Ужин	400	450
Второй ужин	100	150

# Разработка меню с учетом потребности в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах

<b>Показатели</b>	<b>1-3 года</b>	<b>3-7 лет</b>	<b>Показатели</b>	<b>1-3 года</b>	<b>3-7 лет</b>
Белки (г/сутки)	42	54	Витамин А (рет.экв/сут)	450	500
Жиры(г/сутки)	47	60	Витамин D (мкг/сут)	10	10
Углеводы (г/сутки)	203	261	Кальций (мг/сут)	800	900
Энергетическая ценность (ккал/сутки)	1400	1800	Фосфор (мг/сут)	700	800
Витамин С (мг/сут)	45	50	Магний (мг/сут)	80	200
Витамин В1(мг/сут)	0,8	0,9	Железо (мг/сут)	10	10
Витамин В2(мг/сут)	0,9	1,0	Йод (мг/сут)	0,07	0,1

# Приготовление блюд

На основании технологических или технико - технологических карт, взятых из сборника технологических карт, проверенных ФБУН «Екатеринбургский медицинский научный центр профилактики и охраны здоровья» Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия населения

# Сан Пин устанавливает кратность и время приема пищи

<b>Время приема пищи</b>	<b>Длительность пребывания 8-10 часов</b>	<b>Длительность пребывания 11-12 часов</b>
8:30- 9:00	Завтрак	Завтрак
10:30-11:00	Второй завтрак	Второй завтрак
12:00-13:00	Обед	Обед
15:30	Полдник	Полдник
18:30		Ужин

В связи с фиксированным временем  
ужина **18:30**

И на основании анализа присутствия детей к этому  
времени

В соответствии с п.8.1.2.2. СанПиН

«При **12-** часовом пребывании возможна организация как  
отдельного полдника, так и «**уплотненного**» **полдника** с  
включением блюд ужина и с распределением калорийности  
суточного рациона **30%**»

Вводится уплотненный полдник 16:00- 16:30

При этом 10 % дневного рациона ребенок должен  
получить дома

# Ознакомиться с 10 дневным меню можно на стендах и у медсестры

Пример меню 1 дня, размещенного на информационных стендах

Утверждаю /Г.Ю. Светлакова /Заведующий "РЖД детский сад № 31"		
<b>МЕНЮ</b>		
Дата:	01.01.2021	
Наименование	Выход, г	ЭЦ, ккал
<b>Завтрак</b>		
Макаронные изделия отварные с сыром	150	186
Батон	30	81
Джем	10	28
Чай с лимоном (вариант 2)	180	18
<i>Итого за 'Завтрак '</i>		313
<b>10:00</b>		
Сок	180	78
<i>Итого за '10:00 '</i>		78
<b>Обед</b>		
Суп крестьянский с крупой со сметаной	180	87
Кнели из мяса говядины паровые	80	214
Картофельное пюре	150	133
Салат из отварной свеклы с растительным маслом	60	54
Компот из сухофруктов и шиповника (вариант 2)	180	63
Хлеб ржаной	45	87
<i>Итого за 'Обед '</i>		637
<b>Уплотненный полдник</b>		
Омлет запеченный или паровой	150	211
Салат из припущенной моркови с растительным маслом	60	58
Хлеб пшеничный	40	90
Печенье	40	169
Кефир	200	117
<i>Итого за 'Уплотненный полдник '</i>		644
<b>Итого за день</b>		1672

# Организация диетического питания

- На основании пункта 8.2.1.  
«организовано диетическое питание в соответствии с представленными родителями назначениями врача. Индивидуальное меню разработано специалистом – диетологом с учетом заболевания ребенка»
- На основании пункта 8.2.3.  
«допускается употребление детьми готовых домашних блюд, приготовленных родителями»



**Предложения по меню просим отправлять  
на электронную почту детского сада**

**[ds125med@yandex.ru](mailto:ds125med@yandex.ru)**

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 376304230083447847618637456882370283188412430322

Владелец Светлакова Галина Юрьевна

Действителен с 16.04.2024 по 16.04.2025