

# **Пояснительная записка к Примерному 10–ти дневному меню для организации питания детей с 1 до 3-х лет и от 3-х до 7 лет, с 12-часовым режимом функционирования МАДОУ**

## **Введение**

Одна из главных задач, решаемых в МАДОУ, – это обеспечение конституционного права каждого ребенка на охрану его жизни и здоровья.

Здоровье детей невозможно обеспечить без рационального питания, которое является необходимым условием их гармоничного роста, физического и нервно-психического развития, устойчивости к действию инфекций и других неблагоприятных факторов внешней среды. Кроме того, правильно организованное питание формирует у детей культурно-гигиенические навыки, полезные привычки, так называемое рациональное пищевое поведение, закладывает основы культуры питания.

Организация питания в МАДОУ является проблемой большой социальной значимости, в особенности в условиях современной сложной социально-экономической обстановки. Дети находятся в МАДОУ 12 часов и их питание, в основном (кроме выходных и праздничных дней), обеспечивается именно учреждением. Поэтому от того, насколько правильно организовано питание в МАДОУ, во многом зависит здоровье и развитие дошкольников.

Дети, посещающие МАДОУ, получают основную часть суточного рациона питания (не менее 70%). Поэтому организация питания в МАДОУ предусматривает обеспечение детей большей частью необходимых им энергии и пищевых веществ.

## **Основные положения**

Рацион питания детей различается по качественному и количественному составу в зависимости от возраста детей и формируется отдельно для групп детей в возрасте от 1 до 3 лет и от 3 до 7 лет.

С целью организации сбалансированного и рационального питания детей в МАДОУ обеспечено строгое выполнение и соблюдение технологии приготовления блюд в соответствии с меню, соблюдение норм и калорийности, СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения", МР 2.3.6.0233-21 "Методические рекомендации к организации общественного питания населения".

Основой организации рационального питания детей в МАДОУ является соблюдение рекомендуемых минимальных среднесуточных наборов пищевой продукции (таблица 1 приложение № 7 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20), а также разработанных на их основе типовых рационов питания (примерных меню) (раздел XI. МР 2.3.6.0233-21).

Питание детей в МАДОУ организовано в соответствии с «Примерным 10–ти дневным меню для организации питания детей с 1 до 3-х лет и от 3-х до 7 лет, с 12-часовым режимом функционирования» (далее - меню), которое утверждается заведующим МАДОУ (п. 8.1.3. СанПиН 2.3/2.4.3590-20). Меню разрабатывается на период не менее двух недель (с учетом режима организации) для каждой возрастной группы детей (п. 8.1.4. СанПиН 2.3/2.4.3590-20). Меню содержит информацию о количественном составе блюд, энергетической и пищевой ценности, включая

содержание витаминов и минеральных веществ в каждом блюде; ссылки на рецепты используемых блюд и кулинарных изделий, в соответствии со сборниками рецептов. Наименования блюд и кулинарных изделий, указываются в меню в соответствии с их наименованиями, указанными в использованных сборниках рецептов.

Производство готовых блюд осуществляется в соответствии с технологическими картами, в которых отражается рецептура, технология приготавливаемых блюд и кулинарных изделий, а также витаминно-микроэлементный состав блюд и температура реализации горячих блюд. Уксус в рецептурах блюд подлежит замене на лимонную кислоту.

Потребность в продуктах на день определяется на основе «выходов» блюд, указанных в меню, числа детей, посещающих группы, а также норм закладки продовольственного сырья, установленных технологическими картами. Коррекцию заявок на количество рационов питания детей оформлять не позднее 9 часов текущего дня.

Ответственный за составление меню может производить корректировку рационов питания при расхождении количества заявленных рационов питания на детей.

В МАДОУ питание детей осуществляется посредством реализации основного (организованного) меню, включающего горячее питание, дополнительного питания, а также индивидуальных меню для детей, нуждающихся в лечебном и диетическом питании с учетом требований, содержащихся в приложениях № 6 - 13 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20. Исключение горячего питания из меню не допускаются (п. 8.1.2. СанПиН 2.3/2.4.3590-20).

Организация горячего питания предполагает обязательное использование в каждый прием пищи горячих блюд и кулинарных изделий, в том числе первых блюд и горячих напитков.

Меню МАДОУ предусматривает распределение блюд, кулинарных, мучных, кондитерских и хлебобулочных изделий по отдельным приемам пищи. В МАДОУ организован уплотненный полдник с включением блюд ужина и с распределением калорийности суточного рациона 30% (п. 8.1.2.2. СанПиН 2.3/2.4.3590-20).

Дети, находящиеся в МАДОУ в дневное время 12 часов, получают четырехразовое питание (завтрак, второй завтрак, обед, уплотненный полдник), которое обеспечивает их суточную потребность в пищевых веществах и энергии примерно на 85-90 %. Ужин, на который остается 10-15% суточной пищевой ценности, дети получают дома.

Прием пищи	Доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии
завтрак	20%
второй завтрак	5%
обед	35%
уплотненный полдник	30%
Итого	90%

**Среднесуточные наборы пищевой продукции для детей до 7-ми лет  
(в нетто\* г, мл на 1 ребенка в сутки)**

(таблица 1 приложение № 7 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20)

Наименование пищевой продукции или группы пищевой продукции	Итого за сутки	
	1-3 года	3-7 лет
Молоко, молочная и кисломолочные продукция	390	450
Творог (5% - 9% м.д.ж.)	30	40
Сметана	9	11
Сыр	4	6
Мясо 1-й категории	50	55
Птица (куры, цыплята-бройлеры, индейка - потрошенная, 1 кат.)	20	24
Субпродукты (печень, язык, сердце)	20	25
Рыба (филе), в т.ч. филе слабо или малосоленое	32	37
Яйцо, шт.	1	1
Картофель	120	140
Овощи (свежие, замороженные, консервированные), включая соленые и квашеные (не более 10% от общего количества овощей^ в т.ч. томат-пюре, зелень, г	180	220
Фрукты свежие	95	100
Сухофрукты	9	11
Сок фруктовые и овощные	100	100
Витаминизированные напитки	0	50
Хлеб ржаной	40	50
Хлеб пшеничный	60	80
Крупы, бобовые	30	43
Макаронные изделия	8	12
Мука пшеничная	25	29
Масло сливочное	18	21
Масло растительное	9	11
Кондитерские изделия	12	20
Чай	0,5	0,6
Какао-порошок**	0,5	0,6
Кофейный напиток	1	1,2
Сахар (в том числе для приготовления блюд и напитков, в случае использования пищевой продукции промышленного выпуска, содержащих сахар выдача сахара должна быть уменьшена в зависимости от его содержания в используемом готовой пищевой продукции)	25	30
Дрожжи хлебопекарные	0,4	0,5
Крахмал	2	3
Соль пищевая поваренная йодированная	3	5

\*Под массой нетто понимается масса продукта после освобождения от упаковки, удаления несъедобной части продукта и холодной обработки (для замороженных продуктов – после дефростации).

\*\*Вместо какао-порошка рекомендуется использовать какао-напиток витаминизированный быстрорастворимый. В этом случае из набора продуктов исключается соответствующее количество сахара (в соответствии с содержанием сахара в концентрате напитка).

**Распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии по приемам пищи (100 % суточной потребности)**

Прием пищи	энергетическая ценность (ккал/сут)		Доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии
	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	
завтрак	280	360	20%
второй завтрак	70	90	5%
обед	490	630	35%
полдник	210	270	15%
ужин	350	450	25%
энергетическая ценность	1400	1800	

**Распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии по приемам пищи (90 % суточной потребности)**

Прием пищи	энергетическая ценность (ккал/сут)		Доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии
	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	
завтрак	280	360	22%
второй завтрак	70	90	6%
обед	490	630	39%
уплотненный полдник	420	540	33%
энергетическая ценность	1260	1620	

Выход блюд и кулинарных изделий предусматривается в соответствии с действующей нормативной и технологической документацией. В зависимости от возраста детей следует придерживаться массы порции (таблица 1 приложение № 9 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20) в зависимости от возраста (в граммах):

Блюдо	Масса порций	
	от 1 года до 3 лет	3-7 лет
Каша, или овощное, или яичное, или творожное, или мясное блюдо (допускается комбинация разных блюд завтрака, при этом выход каждого блюда может быть уменьшен при условии соблюдения общей массы блюд завтрака)	130-150	150-200
Закуска (холодное блюдо) (салат, овощи и т.п.)	30-40	50-60

Блюдо	Масса порций	
	от 1 года до 3 лет	3-7 лет
Первое блюдо	150-180	180-200
Второе блюдо (мясное, рыбное, блюдо из мяса птицы)	50-60	70-80
Гарнир	110-120	130-150
Третье блюдо (компот, кисель, чай, напиток кофейный, какао-напиток, напиток из шиповника, сок)	150-180	180-200
Фрукты	95	100

**Суммарные объемы блюд по приемам пищи (таблица 3 приложение № 9 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20) в зависимости от возраста (в граммах - не менее)**

Показатели	от 1 до 3 лет		от 3 до 7 лет	
	Завтрак	350	23%	400
Второй завтрак	100	7%	100	6%
Обед	450	30%	600	33%
Полдник	200	13%	250	14%
Ужин	400	27%	450	25%
<b>Всего</b>	<b>1500</b>		<b>1800</b>	

Показатели	от 1 до 3 лет		от 3 до 7 лет	
	Завтрак	350	26%	400
Второй завтрак	100	7%	100	6%
Обед	450	33%	600	37%
Уплотненный полдник	450	33%	520	32%
<b>Всего</b>	<b>1350</b>		<b>1620</b>	

На период летнего отдыха и оздоровления (до 90 дней) нормы питания, включая калорийность суточного рациона, увеличиваются не менее чем на 10 % в день на каждого человека (п. 8.1.2.4. СанПиН 2.3/2.4.3590-20).

Допускается замена одного вида пищевой продукции, блюд и кулинарных изделий на иные виды пищевой продукции, блюд и кулинарных изделий в соответствии с таблицей замены пищевой продукции с учетом ее пищевой ценности (приложение № 11 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20). В целях профилактики йододефицитных состояний у детей должна использоваться соль поваренная пищевая йодированная при приготовлении блюд и кулинарных изделий (п. 8.1.6. СанПиН 2.3/2.4.3590-20).

**Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная) (таблица 1 приложение № 10 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20)**

Показатели	Потребность в пищевых веществах	
	1-3 лет	3-7 лет
белки (г/сут)	42	54
жиры (г/сут)	47	60
углеводы (г/сут)	203	261

Показатели	Потребность в пищевых веществах	
	1-3 лет	3-7 лет
энергетическая ценность (ккал/сут)	1400	1800
витамин С (мг/сут)	45	50
витамин В1 (мг/сут)	0,8	0,9
витамин В2 (мг/сут)	0,9	1,0
витамин А (рет. экв/сут)*	450	500
витамин D (мкг/сут)	10	10
кальций Са (мг/сут)	800	900
фосфор Р (мг/сут)	700	800
магний Mg (мг/сут)	80	200
железо Fe (мг/сут)	10	10
калий К (мг/сут)	400	600
йод I (мг/сут)	0,07	0,1
селен Se (мг/сут)	0,0015	0,02
фтор F (мг/сут)	1,4	2,0

\* для витамина А приведена потребность в мг ретинолового эквивалента.

Перечень пищевой продукции, которая не допускается при организации питания детей, приведен в приложении № 6 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

Включенный в состав утвержденного 10-дневного меню рацион питания составлен в соответствии с принципами щадящего питания и может использоваться в питании практически всех детей, в том числе страдающих рядом хронических заболеваний вне стадии обострения.

Отдельные корректировки рациона могут проводиться при некоторых заболеваниях детей. В этом случае корректировки проводятся в индивидуальном порядке по заключению врача. В каждом конкретном случае индивидуальные рекомендации по питанию должен давать врач.

Приказом заведующего МАДОУ назначается лицо, ответственное за сроки, полную закладку продуктов в котел, снятие пробы перед раздачей пищи с пищеблока в группы, контроль за наличием суточной пробы в холодильнике.

Выдачи готовых блюд с пищеблока в группы производится согласно утвержденного графика.

Прием пищи воспитанниками в МАДОУ организован согласно графика по возрастным группам:

Режимные моменты	Первая младшая группа	Вторая младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Подготовка к завтраку, завтрак	8 <sup>00</sup> –8 <sup>30</sup>	8 <sup>20</sup> –9 <sup>00</sup>	8 <sup>20</sup> –8 <sup>55</sup>	8 <sup>20</sup> –8 <sup>55</sup>	8 <sup>20</sup> –8 <sup>50</sup>
Подготовка к обеду, обед	11 <sup>45</sup> –12 <sup>20</sup>	12 <sup>20</sup> –12 <sup>50</sup>	12 <sup>30</sup> –13 <sup>00</sup>	12 <sup>40</sup> –13 <sup>10</sup>	12 <sup>45</sup> –13 <sup>15</sup>
Подготовка к уплотненному полднику,	15 <sup>50</sup> –16 <sup>20</sup>	15 <sup>55</sup> –16 <sup>55</sup>	16 <sup>00</sup> –16 <sup>30</sup>	16 <sup>10</sup> –16 <sup>35</sup>	16 <sup>15</sup> –16 <sup>40</sup>

Режимные моменты	Первая младшая группа	Вторая младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
уплотненный полдник					

В МАДОУ установлено время закладки основных продуктов питания, выписанных в меню-требовании, в котел на пищеблоке:

Продукты	Время		
	завтрак	обед	Уплотненный полдник
Масло сливочное	7 <sup>30</sup> -8 <sup>00</sup>	10 <sup>00</sup> -11 <sup>00</sup>	14 <sup>00</sup> -14 <sup>50</sup>
Сахар	7 <sup>40</sup>	10 <sup>20</sup>	14 <sup>40</sup>
Мясо		6 <sup>00</sup> , 9 <sup>00</sup>	
Сыр	7 <sup>40</sup>		14 <sup>50</sup>
Рыба			13 <sup>30</sup>
Яйцо		10 <sup>00</sup>	13 <sup>00</sup>
Сметана		10 <sup>50</sup>	14 <sup>50</sup>
Творог			13 <sup>00</sup>
Мясо птицы		7 <sup>00</sup> -9 <sup>00</sup>	
Печень		9 <sup>00</sup> -10 <sup>00</sup>	

Для организации питания детей в случаях непредвиденного срыва поставки пищевых продуктов снабжающей организацией, аварийных и др. чрезвычайных ситуаций, в целях организации питания воспитанников после нескольких праздничных дней, а также для организации питания детей, незапланированно пришедших в МАДОУ после отсутствия, и в др. аналогичных случаях в МАДОУ создается и пополняется по мере использования резервный запас нескоропортящихся пищевых продуктов с высокой пищевой ценностью. Резервный запас продуктов постоянно обновляется (в соответствии со сроками годности продуктов) и поддерживается по принципу неснижаемого запаса.

Для организации питания в МАДОУ выстроен алгоритм: скорректирована поставка продуктов; ведется контроль по накопительной ведомости и калорийности 1 раз в 2 недели; каждые 2 недели проводится анализ состояния питания, исполнения примерного 10-ти дневным меню для организации питания детей МАДОУ; вопрос питания, его регулирование и улучшение внесены на каждое производственное совещание при заведующей (планерку); обеспечен производственный контроль за состоянием питания с применением принципов ХАССП со стороны администрации МАДОУ; составляются рекомендации ужинов и меню выходных дней для детей.

Полноценным питание детей может быть признано, если оно достаточно в количественном отношении и полностью обеспечивает энергетические затраты организма, оптимально в качественном отношении – по содержанию основных нутриентов, витаминов, минеральных веществ и воды соответствует возрастным физиологическим нормам, при этом соотношение питательных веществ в рационе сбалансировано. Существует множество методов определения качественного и количественного содержания макроэлементов в продуктах питания: с помощью

измерительных приборов, физико-химическими методами.

Для изучения организованного фактического питания детей в МАДОУ используются следующие методы оценки: оценка фактического питания по журналу контроля за качеством готовой продукции (бракеражному); оценка питания по бухгалтерским накопительным ведомостям; оценка питания на основании суточного рациона (меню-раскладки).

Анализ накопительной ведомости проводится за каждые 10 дней. В накопительную ведомость вписывают наименование продуктов и их количество, которое было израсходовано на питание одного ребенка в течение 10 дней. Затем рассчитывают среднее за 1 день, и полученные данные сопоставляют с официальными нормами питания, указанные в таблице 1 приложения № 7 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20. При этом выявляют, какие продукты недополучены, а какие превышены и на сколько. В первую очередь анализируют использование в рационе мяса, молока, творога, растительного масла.

При занесении результатов анализа в ведомость учитываются нормы взаимозаменяемости продуктов при приготовлении блюд:

- 100 гр. сухари панировочные = 156 гр. хлеб пшеничный высшего и I сорта.
- 100 гр. кислота лимонная пищевая = 120 г. лимон свежий
- 1 гр. кислота лимонная пищевая = 8 гр. сок лимонный (получают из 20 гр. лимона свежего)
- 1 гр. цедра лимона = 8 гр. лимон свежий
- 100 г. горошек зеленый консервированный = 82 г. горох овощной зеленый свежий = 71 гр. зеленый горошек свежий быстрозамороженный
- 100 гр. брусника свежая = 100 гр. клюква свежая
- 100 гр. молоко питьевое с массовой долей жира 3,2 %/2,5% = 39 гр. молоко сгущенное (цельное и с сахаром) = 11 гр. молоко коровье цельное сухое
- 100 гр. молоко питьевое с массовой долей жира 3,2 % = 100 гр. молоко питьевое с массовой долей жира 2,5 %
- 100 гр. маргарин сливочный = 65 гр. масло сливочное несоленое
- 100 гр. маргарин столовый = 84 гр. масло растительное рафинированное
- яйцо 1 шт. (40 гр.) = 11,2 гр. яичный меланж
- 1 кг яиц = 280 гр. яичный меланж
- 1 гр. сушеной зелени = 15 гр. свежей зелени
- 1 гр. петрушки (корень) = 0,215 гр. сушеного корня петрушки
- 3 гр. сушеного чеснока = 10 гр. неочищенного свежего чеснока
- 100 гр. лук репчатый свежий = 105 гр. лук зеленый свежий = 14 гр. лук репчатый сушеный
- 100 гр. морковь столовая свежая = 11 гр. морковь столовая сушеная
- 100 гр. свекла столовая свежая = 13 гр. свекла столовая сушеная
- 100 гр. урюк = 75 гр. курага
- 100 гр. виноград сушеный (изюм) = 100 гр. курага
- 1 гр. ванилина = 20 гр. ванильного сахара
- 0,003 гр. ванилина = 0,6 гр. ванильного сахара
- 100 гр. помидор (томат) свежий = 46 гр. томатное пюре с содержанием сухих веществ 12 % = 37 гр. томатное пюре с содержанием сухих веществ 15 % = 27,6 гр. томатное пюре с содержанием сухих веществ 18-20 % = 122 гр. сок томатный



натуральный = 18,4 гр. томатная паста с содержанием сухих веществ 25-40 %

• 100 гр. томатное пюре с содержанием сухих веществ 12 % = 266 гр. сок томатный натуральный = 80 гр. томатное пюре с содержанием сухих веществ 15 % = 60 гр. томатное пюре с содержанием сухих веществ 20 %

• 100 гр. томатное пюре с содержанием сухих веществ 12 % = 40 гр. томатная паста с содержанием сухих веществ 25-30 % = 30 гр. томатная паста с содержанием сухих веществ 35-40 %

Допустим, в меню используется отсутствующее на складе МАДОУ томатное пюре. Оно может быть заменено на томатную пасту с содержанием сухих веществ не менее 25 % из расчета 100 гр. томатного пюре с содержанием сухих веществ 12 % соответствует 40 гр. томатной пасты с содержанием сухих веществ 25-30 %.

Данные, полученные при анализе, заносятся в ведомость контроля за рационом питания (приложение № 13 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20) и позволяют внести соответствующие коррективы в питание детей в следующую десятидневку (скажем, увеличить количество творога, либо сократить количество круп, макарон).

Подсчет калорийности и химического состава рациона проводят один раз в месяц. В начале подсчитывают средневзвешенный набор продуктов, выданный на одного ребенка в течение месяца. Для этого суммированные данные по каждому продукту делят на количество рабочих дней. Далее по таблицам химического состава продуктов подсчитывают количество белков, жиров, углеводов и калорийность питания. Полученные цифры сравнивают с физиологическими нормами, отдельно определяют квоту животных белков, содержащихся в мясе, молоке, твороге, яйце, сыре, сметане, сливочном масле.

Для правильного подсчета химического состава рациона следует перевести вес «нетто» (т. е. вычесть «несъедобную часть»), т. к. в таблицах химического состава продуктов данные приведены из расчета содержания белков, жиров и углеводов в 100 г. съедобной части продукта.

Оценивается качественная адекватность питания и сбалансированность питательных веществ между собой. Соотношение белков, жиров и углеводов в питании детей до года должно составлять 1:1:3, для детей старше года – 1:1:4 (за единицу всегда принимается белок как наиболее незаменимый компонент питания).

Нормы питания по итогам месяца должны быть выполнены с допустимым отклонением  $\pm 10\%$  при условии выполнения физиологических норм потребления пищевых веществ и энергии.

Анализ выполнения натуральных норм питания: на оптимальном уровне (90-100%), допустимом уровне (80-89%), на недопустимо низком уровне (менее 75%).

Допускается в течение дня отступление от норм калорийности по отдельным приемам пищи в пределах  $\pm 5\%$  при условии, что средний % пищевой ценности за неделю будет соответствовать нормам, приведенным в таблице № 3 приложения № 10 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20, по каждому приему пищи (п. 8.1.2.3. СанПиН 2.3/2.4.3590-20).

Энергетическая ценность рациона питания за отдельные дни может отклоняться от средней за неделю (пятидневку) в пределах  $\pm 5\%$ , а пищевая ценность (содержание в рационе питания тех или иных пищевых веществ – макро- или микронутриентов) – не более чем на 10-15 %.

При формировании рациона питания детей в МАДОУ, фактическая среднедневная пищевая и энергетическая ценность рациона питания за отдельную

календарную неделю (пятидневку) может колебаться в большую или меньшую сторону (по сравнению с пищевой ценностью типового рациона питания и нормами физиологической потребности в пищевых веществах и энергии) не более чем на 5 %.

## Оценка примерного 10-ти дневным меню для организации питания детей МАДОУ

### Суммарные объемы блюд по приемам пищи

Приём пищи	Возрастная категория	Завтрак	Второй завтрак	Обед	Уплотненный полдник	Всего за день
1 дн. Понедельник	сад	455	200	775	460	1890
	ясли	380	200	587	432	1599
2 дн. Вторник	сад	448	115	790	485	1838
	ясли	369	115	592	387	1463
3 дн. Среда	сад	435	200	785	475	1895
	ясли	360	200	587	417	1564
4 дн. Четверг	сад	448	115	800	485	1848
	ясли	369	115	587	427	1498
5 дн. Пятница	сад	435	200	795	525	1955
	ясли	360	200	602	497	1659
6 дн. Понедельник	сад	448	115	775	445	1783
	ясли	369	115	602	392	1478
7 дн. Вторник	сад	435	200	775	445	1855
	ясли	360	200	592	417	1569
8 дн. Среда	сад	448	115	785	515	1863
	ясли	369	115	592	447	1523
9 дн. Четверг	сад	435	200	795	435	1865
	ясли	360	200	617	377	1554
10 дн. Пятница	сад	445	115	805	465	1830
	ясли	360	115	642	367	1484
Среднее значение	сад	443,2	157,5	788	473,5	1862,2
	ясли	365,6	157,5	600	416	1539,1
Норма (90 % суточного рациона) (в граммах - не менее)	сад	400	100	600	520	1620
	ясли	350	100	450	450	1350
Отклонение от нормы (90 % суточного рациона)	сад	11%	58%	31%	-9%	15%
	ясли	4%	58%	33%	-8%	14%

Прием пищи	Доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии	Распределение в процентном отношении потребления энергии по приемам пищи (%)	
		от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет
завтрак	22%	23 %	24 %
второй завтрак	6%	7 %	6 %
обед	39%	37 %	38 %
уплотненный полдник	33%	33 %	32 %

Суммарный объем блюд (средний показатель) уплотненного полдника ниже минимального в среднем на 8,5 %, однако распределение потребления энергии по приемам пищи (90 % суточной потребности) практически не отличается от требуемой.

Анализ среднесуточного набора пищевой продукции для детей с 1 до 3-х лет/ от 3-х до 7 лет (в нетто\* г, мл на 1 ребенка в сутки)

Наименование пищевой продукции или группы пищевой продукции	Выполнение суточной нормы	
	с 1 до 3-х лет	от 3-х до 7 лет
Молоко, молочная и кисломолочные продукция	94%	95%
Творог (5% - 9% м.д.ж.)	90%	90%
Сметана	93%	93%
Сыр	90%	90%
Мясо 1-й категории	90%	93%
Птица (куры, цыплята-бройлеры, индейка - потрошенная, 1 кат.)	92%	90%
Субпродукты (печень, язык, сердце)	91%	89%
Рыба (филе), в т.ч. филе слабо или малосоленое	90%	93%
Яйцо, шт.	89%	99%
Картофель	89%	90%
Овощи, в т.ч. томат-пюре, зелень, г	98%	95%
Фрукты свежие	92%	94%
Сухофрукты	88%	94%
Сок фруктовые и овощные	100%	100%
Витаминизированные напитки	100%	0%
Хлеб ржаной	90%	90%
Хлеб пшеничный	90%	90%
Крупы, бобовые	98%	93%
Макаронные изделия	91%	73%
Мука пшеничная	74%	54%
Масло сливочное	122%	118%
Масло растительное	96%	96%
Кондитерские изделия	0%	0%
Чай	108%	100%

Наименование пищевой продукции или группы пищевой продукции	Выполнение суточной нормы	
	с 1 до 3-х лет	от 3-х до 7 лет
Какао-порошок	88%	80%
Кофейный напиток	72%	83%
Сахар	93%	92%
Дрожжи хлебопекарные	65%	36%
Крахмал	97%	85%
Соль пищевая поваренная йодированная	100%	100%

Выполнение суточной нормы (фактическое потребление продукта в среднем в день) по основным видам продуктов составляет в среднем 94% от суточной потребности, с учетом превышения содержания масла сливочного на 22%/18% от суточной потребности. Так как в МАДОУ принят показатель 90% от суточной потребности, полученные показатели среднесуточного набора пищевой продукции обеспечивают принятый в учреждении показатель, так как нормы питания выполнены в пределах допустимого отклонения  $\pm 10\%$ .

Анализ двухнедельного рациона дошкольников по основным макронутриентам и пищевой ценности (степень суточного удовлетворения в пищевых веществах и калорийности рациона)

Пищевые вещества	Возрастная категория детей	Белки	Жиры	Углеводы
		Содержание пищевых веществ в меню	с 1 до 3-х лет	4,2%
	от 3-х до 7 лет	4,2%	3,7%	12%

Соотношение белков, жиров и углеводов в питании детей обеих возрастных групп 1:1:4 соответствует норме.

Хим. состав (без учета т/о) доп. откл. $\pm 10\%$	Отклонение от нормы, %, + увеличение/- уменьшение	
	с 1 до 3-х лет	от 3-х до 7 лет
Белок	+40%	+31%
Жир	+18%	+5%
Углеводы	-18%	-24%
Энергетическая ценность	+1%	-6%

Дневной калораж примерного 10-ти дневного меню для организации питания детей с 1 до 3-х лет в целом не превышает суточной нормы, однако, превышает на 11 % принятую в МАДОУ норму (90 % суточного рациона).

Дневной калораж примерного 10-ти дневного меню для организации питания детей от 3-х до 7 лет на 6 % ниже суточной нормы, однако, превышает на 4 % принятую в МАДОУ норму (90 % суточного рациона).

В меню обеих возрастных групп наблюдается избыток таких макронутриентов,

как белки (на 31-40 %) и жиров (на 5-17 %), недостаток углеводов (на 18-24 %).

### Анализ витаминного и минерального состава рациона (содержание витаминов и минералов)

Определить точные показатели витаминного и минерального состава рациона (содержание витаминов и минералов) теоретическим путем не возможно, так как химический состав одноименных блюд в технологических картах используемых сборников рецептов отличается. Точные достоверные данные можно получить только лабораторными методами. Результаты лабораторных исследований сравнивают с гигиеническими нормами качества и безопасности продуктов и продовольственного сырья, установленными соответствующими техническими нормативными правовыми актами Российской Федерации.

### **Заключение**

Разработанное в МАДОУ «Примерное 10-ти дневное меню для организации питания детей (с 1 до 3-х лет и от 3-х до 7 лет) с 12-часовым режимом функционирования» обеспечивает организацию сбалансированного и рационального питания детей в МАДОУ, строгое выполнение и соблюдение технологии приготовления блюд в соответствии с меню, соблюдение норм и калорийности, СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения", МР 2.3.6.0233-21 "Методические рекомендации к организации общественного питания населения". Дети, находящиеся в МАДОУ в дневное время 12 часов, получают четырехразовое питание (завтрак, второй завтрак, обед, уплотненный полдник), которое обеспечивает их суточную потребность в пищевых веществах и энергии примерно на 85-90 %. Ужин, на который остается 10-15% суточной пищевой ценности, дети получают дома.