

«Организация питания в ДОУ»



Выполнил:
заведующий
МКДОУ Нововоронежский детский сад №8
В.И. Попова
Научный консультант –
Дорогань Л.В., к.п.н., профессор

- Роль питания в современных условиях значительно повышается в связи с ухудшением состояния здоровья детей в результате целого комплекса причин, одной из которых является нарушение структуры питания и снижение его качества – как в семье, так и в организованных детских коллективах.
- 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.

Факторы, влияющие на формирование рациона питания дошкольников



Главная цель в организации рациона питания детей в ДООУ - обеспечить соответствие пищевой ценности рациона физиологическим потребностям детского организма

Для ее достижения необходимо решение следующих задач:

- во-первых, знать, что нужно ребенку для полноценного развития;
- во-вторых, проанализировать, какое питание он получает вне детского сада;
- в-третьих, сформировать рацион питания в виде определенного набора блюд и кулинарных изделий, компенсирующий дефицит витаминов и минералов, который образовался вследствие нерационального несбалансированного питания;
- в-четвертых, нужно создать условия для того, чтобы ребенок с удовольствием ел то, что ему предлагают.

В основу разработки и внедрения рационов питания в ДООУ были заложены следующие организационные принципы:

- разработка и внедрение единого общегородского научно-обоснованного рациона питания;
- адаптированный к современным условиям набор пищевых продуктов (натуральные, нормы питания);
- 10-дневный период действия рациона питания, обеспечивающий достаточное разнообразие и отсутствие повторов и сезонные варианты салатов для замен в весенний период;
- использование новых технологий приготовления пищи, разработка и внедрение новой технической (технологической) документации на кулинарную продукцию для дошкольного питания;
- внедрение новой методики расчетов потребности в продуктах и закладки с использованием технологических карт, а также новой методики анализа рациона питания с использованием ПЭВМ;
- утверждение рациона питания отделом образования и его включение в документацию по проведению аукционов и в государственные контракты на снабжение ДООУ продовольственными товарами;

Особенности и преимущества нового рациона питания в ДОУ

- В меню включены четыре приема пищи: завтрак, в 11ч – сок (в летнее время) , обед, уплотненный полдник, ужин.
- Рацион питания сбалансирован не только по макронутриентам (белки, жиры, углеводы), но и по микронутриентам (витамины и минеральные вещества).
- Рацион питания богат свежими овощами и фруктами.
- В качестве напитков в новом рационе питания также присутствуют разнообразные соки.
- Сладости в новое меню введены ограниченно, потому сладости - это не более чем "пустые калории" -источник энергии, получив которую ребенок ощущает насыщение и отказывается от других более полезных продуктов. Иными словами, конфеты и другие кондитерские изделия вытесняют из рациона питания продукты высокой пищевой ценности.
- Ассортимент блюд и кулинарных изделий, на основе которого сформировано примерное меню, включает в себя только те блюда и кулинарные изделия, которые по рецептурам и технологии приготовления соответствуют гигиеническим требованиям в части питания для детей дошкольного возраста.
- Новый рацион питания последовательно учитывает принципы щадящего питания, в соответствии с которыми в процессе приготовления пищи продукты не подвергают жарке и пассировке. Супы готовятся только на мясном бульоне или вегетарианские.

Требования к пищевым продуктам для дошкольного питания

К качеству, безопасности и пищевой ценности продуктов, предназначенных для использования в питании детей дошкольного возраста, предъявляются повышенные требования:

- наиболее важным критерием выбора пищевых продуктов для дошкольного питания является пищевая ценность.
- Помимо высокой пищевой ценности, пищевые продукты для дошкольного питания должны отвечать повышенным требованиям санитарно-эпидемиологической безопасности

- В нашем детском саду большое внимание уделяется правильному составлению меню и строгому соблюдению правил приготовления пищи.
- Составление меню и контроль за соблюдением правил приготовления пищи осуществляют диетическая и медицинская сестры, ими осуществляется постоянный контроль за правильной постановкой питания в ДОО. В обязанности диетсестры входит составление примерного 10-дневного меню, меню-раскладок, контроля за качеством доставляемых продуктов питания. Медсестра детского сада контролирует правильное хранение поставляемых продуктов, качество приготовления пищи, санитарное состояние пищеблока, соблюдение личной гигиены его работниками.

Примерное 10-дневное меню для детей от 1,5 до 3 лет, посещающих МКДОУ г. Нововоронежа с 12-ти часовым пребыванием

День 1					
Прибытие пищи Наименование блюда	Масса Порция (г)	Б	Ж	У	Ккал
Завтрак					
1. Каши «Дружбы» молочная	153	3,66	3,49	19,61	119,71
2. Корейский салатик с мясом	150	5,33	3,08	13,81	81,23
3. Печенье с маслом	20/5	1,59	6,80	13,34	119,05
Всего:	7,58	12,37	46,36	319,99	
2ой завтрак					
10.00:рутин	108	0,68	-	6,38	28,88
Всего:	0,68	-	6,38	28,88	
Обед					
1. Салат из свеклы с мясом	45	0,88	2,35	4,30	42,39
2. Сметанная со-сметаной	150	1,52	2,07	6,96	60,84
3. Колбаса отварная	52	6,47	10,90	0,39	128,07
4. Вермишель отварная	120	4,39	4,23	25,02	150,33
5. Каша из овсян	150	0,30	-	28,95	101,26
6. Хлеб	40	3,32	0,52	18,44	93,20
Всего:	18,68	21,13	84,15	576,09	
Удольный полдник					
1. Салат из вар. овощей	100	2,08	5,09	12,39	102,72
2. Хлеб	30	2,49	0,19	13,83	69,90
3. Пирожок с повидлом	60	6,08	2,63	41,81	219,07
4. Чай	180	0,04	-	12,89	49,50
Всего:	18,69	8,11	81,42	441,19	
Ужин					
1. Пюре	180	5,04	5,76	7,38	106,20
2. Булка	30	1,56	0,76	10,88	57,66
Всего:	6,60	6,52	18,26	163,86	
Всего за 1-й день:	42,23	48,13	236,57	1530,01	

День 2					
Прибытие пищи Наименование блюда	Масса Порция (г)	Б	Ж	У	Ккал
Завтрак					
1. Омлет	40	7,04	9,14	6,18	176,52
2. Завтрак порridge	35	1,98	-	2,27	14,00
3. Хлеб	20	1,66	0,26	9,22	46,60
4. Коф. напиток молочный	150	2,32	2,08	13,81	81,23
5. Булка с маслом	20/5	1,61	4,38	10,94	88,91
Всего:	13,72	15,86	42,62	357,26	
2ой завтрак					
10.00:рутин	108	0,68	-	6,38	28,88
Всего:	0,68	-	6,38	28,88	
Обед					
1. Салат из свеклы	45	0,88	-	0,66	3,70
2. Суп картофель с мясом	150/12	3,71	3,21	6,68	99,78
3. Пирожок повидлом	60	10,07	11,06	7,72	245,39
4. Картофель пюре	120	3,61	4,20	10,53	89,33
5. Сок	180	-	-	18,90	75,60
6. Хлеб	40	3,32	0,52	18,44	93,20
Всего:	20,36	19,29	62,91	558,00	
Удольный полдник					
1. Салат из свеклы с зел. горошком	45	1,29	2,39	3,67	41,86
2. Колбаса рыбная	60	6,38	8,83	7,86	56,20
3. Рыб. артезианский	300	2,52	3,63	21,18	127,09
4. Чай	180	1,96	0,26	3,22	46,60
5. Чай	20	0,04	-	12,89	49,50
Всего:	11,69	15,11	56,82	320,54	
Ужин					
1. Молоко	200	3,80	6,40	9,40	116,00
2. Сушки	20	1,80	2,48	16,48	91,60
Всего:	7,60	8,88	25,88	207,60	
Всего за 2-й день:	53,85	55,14	194,71	1472,48	

День 3					
Прибытие пищи Наименование блюда	Масса Порция (г)	Б	Ж	У	Ккал
Завтрак					
1. Каши молочная молочная	153	4,62	3,34	23,61	143,07
2. Коф. напиток с мяском	150	2,32	2,08	13,81	81,23
3. Булка с маслом и сахаром	20/5/10	4,26	3,78	8,32	113,83
Всего:	11,15	8,40	45,74	338,15	
2ой завтрак					
10.00:рутин	108	0,18	-	10,40	49,82
Всего:	0,38	-	10,40	49,82	
Обед					
1. Салат из свеклы, огурцов	45	0,32	4,08	1,02	42,17
2. Щи из св. свеклы с мясом	150/12	3,41	4,13	4,30	68,32
3. Выпечка из говядины	60	7,09	3,92	9,39	119,29
4. Картофельное пюре	120	1,63	4,90	16,77	109,70
5. Компот из яблок	150	0,24	-	19,99	68,98
6. Хлеб	40	3,32	0,52	18,44	93,20
Всего:	16,01	16,68	69,91	501,66	
Удольный полдник					
1. Салат из моркови и яблок	45	0,45	2,72	3,28	46,57
2. Сырники из творога с мяс. соусом сладким	110/50	15,06	12,16	23,43	339,66
3. Чай	180	0,04	-	12,89	49,50
Всего:	15,55	14,88	41,72	435,71	
Ужин					
1. Ревенки	180	3,04	5,76	7,38	106,20
2. Выпечка «Бесшарики»	45	3,45	3,30	26,62	149,47
Всего:	6,49	9,06	24,00	255,67	
Всего за 3-й день:	51,58	51,19	201,77	1871,01	

День 4					
Прибытие пищи Наименование блюда	Масса Порция (г)	Б	Ж	У	Ккал
Завтрак					
1. Пирожок из творога с мясом и сметаной	97/30	14,09	3,55	26,49	196,49
2. Чай с лимоном	180	0,05	-	11,47	46,20
3. Булка с маслом и сахаром	20/5/10	4,26	3,78	8,32	113,83
Всего:	18,34	6,73	46,28	356,54	
2ой завтрак					
10 ⁰⁰ :рутин	114	0,31	-	10,40	49,82
Всего:	0,31	-	10,40	49,82	
Обед					
1. Салат из свеклы с мясом	45	0,67	1,80	2,35	38,93
2. Рассольник с мясом	150/12	3,48	4,27	9,42	89,56
3. Мясо тушеное	56	8,00	7,90	2,26	184,95
4. Каши гречневая рассыпчатая	100	1,32	4,81	25,25	140,04
5. Компот из сухофруктов	150	0,42	-	21,55	83,81
6. Хлеб	40	3,32	0,52	18,44	93,20
Всего:	14,61	19,58	81,97	598,46	
Удольный полдник					
1. Салат из свеклы и моркови	35	0,82	1,40	1,51	25,39
2. Рыб. котл. в св. соусе	60	8,05	3,23	11,88	122,45
3. Картофельное пюре	120	1,63	4,90	16,77	109,70
4. Чай	180	0,05	-	12,89	49,50
5. Хлеб	20	1,66	0,26	9,22	46,60
Всего:	16,27	10,89	58,28	349,69	
Ужин					
1. Ревенки	180	3,04	5,76	7,38	106,20
2. «Бородинка»	20	1,20	1,44	11,64	64,20
Всего:	6,24	7,20	19,02	170,40	
Всего за 4-й день:	49,84	43,92	197,87	1474,81	

День 5					
Прибытие пищи Наименование блюда	Масса Порция (г)	Б	Ж	У	Ккал
Завтрак					
1. Мясо	1 шт.	5,96	5,40	0,32	73,76
2. Кабачковая икра	40	0,68	2,88	3,20	41,16
3. Хлеб	20	1,66	0,26	9,22	46,60
4. Каши с мясом	150	4,20	4,83	18,76	129,01
5. Булка с мясом	20/5	3,61	4,38	10,94	88,91
Всего:	14,11	17,85	42,44	379,80	
2ой завтрак					
10 ⁰⁰ :яблоко	108	0,38	-	10,72	45,70
Всего:	0,38	-	10,72	45,70	
Обед					
1. Салат из свеклы с яблоками	45	0,39	1,74	3,58	31,71
2. Динька по-домашнему	150	1,44	1,73	8,18	64,28
3. Суфле из курицы	60	14,68	14,84	6,45	197,95
4. Картофельное пюре	120	1,63	4,90	16,77	109,70
5. Сок	180	-	-	18,90	75,60
6. Хлеб	40	3,32	0,52	20,55	83,88
Всего:	21,66	22,63	74,43	563,22	
Удольный полдник					
1. Суп мясной с мясом	100	4,51	1,66	14,56	74,30
2. Чай	180	0,04	-	12,89	49,50
3. Булка	30	1,56	0,76	10,88	57,66
Всего:	6,11	2,42	38,23	181,46	
Ужин					
1. Картофель	180	5,04	5,76	7,38	106,20
2. Булочки	30	1,14	9,00	18,60	130,00
Всего:	6,18	15,66	25,98	236,20	
Всего за 5-й день:	48,44	58,26	191,81	1424,08	

День 6

Прибытие пищи Наименование блюда	Масса Порции (г)	Б	Ж	У	Ккал
Завтрак					
1 Каша геркулесовая молочная	153	4,72	4,47	21,14	143,76
2 Кофейный напиток с молоком	130	2,33	2,08	13,81	81,23
3 Печенье с маслом	205	1,59	0,80	13,14	119,85
Всего:	16,21	13,35	48,09	344,84	
2ой завтрак					
10 ⁰⁰ яблоко	108	0,38	-	9,37	38,14
Всего:	0,38	-	9,37	38,14	
Обед					
1 Салат из св. огурцов	35	0,88	3,19	2,51	42,02
2 Сасисолька со сметаной	150	1,32	1,07	6,96	60,84
3 Печенье шоколадное	60	8,17	1,71	4,69	113,71
4 Вермишель отк.	120	4,30	4,23	25,02	130,33
5 Кашель из соев.	150	0,10	-	28,95	103,26
6 Хлеб	40	3,32	0,52	18,44	93,20
Всего:	18,58	18,72	86,56	563,26	
Углеводный полдник					
1 Йогурт	180	1,41	4,02	9,92	88,48
2 Хлеб	20	1,66	0,26	9,22	46,60
3 Батонки с маслом и сахаром	117	7,63	0,71	41,20	284,89
4 Чай	180	0,04	-	12,99	49,50
Всего:	18,76	12,09	73,33	469,47	
Ужин					
1 Ребенка	180	5,04	5,76	7,38	106,20
2 Булка	20	1,56	0,76	10,88	57,66
Всего:	6,60	6,52	18,26	163,86	
Всего за 6-й день:	46,53	51,58	135,58	1578,91	

День 7

Прибытие пищи Наименование блюда	Масса Порции (г)	Б	Ж	У	Ккал
Завтрак					
1 Запеканка из творога со зла	9020	8,98	8,33	22,77	211,99
2 Чай с лимоном	150	0,05	-	11,47	46,20
3 Булка с маслом	205	1,61	4,38	18,94	88,91
Всего:	10,64	12,51	45,18	346,20	
2ой завтрак					
10 ⁰⁰ апельсин	108	0,68	-	6,38	28,88
Всего:	0,68	-	6,38	28,88	
Обед					
1 Салат из св. огурцов	45	0,32	4,08	1,02	42,17
2 Ще из св. вып. с маслом	150/12	3,41	4,13	4,30	68,32
3 Рулет из говядины с яблом	105	12,33	5,67	15,21	151,12
4 Сасисолька рыбная	80	1,42	2,69	10,84	41,64
5 Компот из сухофруктов	150	0,42	-	23,55	83,88
6 Хлеб	400	3,32	0,52	18,44	93,20
Всего:	21,43	18,40	79,29	548,39	
Углеводный полдник					
1 Салат из соевого огурцов с луком	35	0,29	1,61	0,90	19,30
2 Биточка рыбная	60	6,38	4,83	7,86	56,29
3 Картофельное пюре	120	1,63	4,00	16,77	109,70
4 Хлеб	20	1,66	0,26	9,22	46,60
5 Чай	180	0,04	-	12,99	49,50
Всего:	9,79	8,29	41,81	281,39	
Ужин					
1 Кефир	180	5,04	5,76	7,38	106,20
2 Пшеница	30	1,70	1,86	22,65	115,50
Всего:	6,74	7,62	30,03	221,79	
Всего за 7-й день:	49,28	47,92	202,69	1426,56	

День 8

Прибытие пищи Наименование блюда	Масса Порции (г)	Б	Ж	У	Ккал
Завтрак					
1 Запеканка из творога со зла	9020	8,98	8,33	22,77	211,99
2 Чай с лимоном	150	0,05	-	11,47	46,20
3 Булка с маслом	205	1,61	4,38	18,94	88,91
Всего:	10,64	12,51	45,18	346,20	
2ой завтрак					
10 ⁰⁰ апельсин	108	0,68	-	6,38	28,88
Всего:	0,68	-	6,38	28,88	
Обед					
1 Салат из св. огурцов	45	0,32	4,08	1,02	42,17
2 Ще из св. вып. с маслом	150/12	3,41	4,13	4,30	68,32
3 Рулет из говядины с яблом	105	12,33	5,67	15,21	151,12
4 Сасисолька рыбная	80	1,42	2,69	10,84	41,64
5 Компот из сухофруктов	150	0,42	-	23,55	83,88
6 Хлеб	400	3,32	0,52	18,44	93,20
Всего:	21,43	18,40	79,29	548,39	
Углеводный полдник					
1 Салат из соевого огурцов с луком	35	0,29	1,61	0,90	19,30
2 Биточка рыбная	60	6,38	4,83	7,86	56,29
3 Картофельное пюре	120	1,63	4,00	16,77	109,70
4 Хлеб	20	1,66	0,26	9,22	46,60
5 Чай	180	0,04	-	12,99	49,50
Всего:	9,79	8,29	41,81	281,39	
Ужин					
1 Кефир	180	5,04	5,76	7,38	106,20
2 Пшеница	30	1,70	1,86	22,65	115,50
Всего:	6,74	7,62	30,03	221,79	
Всего за 8-й день:	49,28	47,92	202,69	1426,56	

День 9

Прибытие пищи Наименование блюда	Масса Порции (г)	Б	Ж	У	Ккал
Завтрак					
1 Каша пшеница молочная	153	4,50	4,10	23,37	148,47
2 Кофейный напиток с молоком	150	2,33	2,08	13,81	81,23
3 Булка с маслом и сыром	205/10	4,20	3,18	8,32	113,85
Всего:	11,03	9,36	45,50	343,55	
2ой завтрак					
10 ⁰⁰ груша	108	0,38	-	10,40	40,82
Всего:	0,38	-	10,40	40,82	
Обед					
1 Салат из свеклы с луком	45	0,71	2,75	6,09	51,93
2 Суп картофельный с мясом	150/12	3,71	3,51	6,66	90,78
3 Говядина ошпаренная в сметане	170	9,62	15,81	9,00	191,29
4 Компот из сухофруктов	150	0,42	-	23,55	83,88
5 Хлеб	40	3,32	0,52	18,44	93,20
Всего:	17,78	22,89	63,74	511,08	
Углеводный полдник					
1 Св. огурцы	40	0,25	-	0,66	3,70
2 Судак из рыбы	80	8,54	3,87	0,72	93,36
3 Картоф. пюре	120	1,63	4,00	16,77	109,70
4 Чай	150	0,03	-	10,82	45,05
5 Хлеб	20	1,66	0,26	9,22	46,60
Всего:	12,11	8,13	38,19	298,41	
Ужин					
1 Ребенка	180	5,04	5,76	7,38	106,20
2 Булка	20	1,56	0,76	10,88	57,66
Всего:	6,60	6,52	18,26	163,86	
Всего за 9 день:	47,90	46,60	176,09	1387,70	

День 10

Прибытие пищи Наименование блюда	Масса Порции (г)	Б	Ж	У	Ккал
Завтрак					
1 Суп молочный вермишелевый	180	4,59	3,81	18,60	105,26
2 Каша с молоком	150	4,20	4,63	18,76	129,01
3 Булка с маслом	205	1,61	4,38	18,94	88,91
Всего:	10,40	12,82	48,30	323,18	
2ой завтрак					
10:00 груша	108	0,38	-	10,40	40,82
Всего:	0,38	-	10,40	40,82	
Обед					
1 Салат из свекл. с зел. гор.	45	0,88	2,35	4,30	42,39
2 Борщ на кв.	150	1,35	4,11	10,98	68,39
3 Плов из отв. куряти	150	11,29	10,06	21,50	310,50
5 Сок	180	-	-	18,50	75,60
6 Хлеб	40	3,32	0,52	18,44	93,20
Всего:	16,84	17,04	74,21	590,08	
Углеводный полдник					
1 Ябло	100	5,96	5,40	0,32	73,79
2 Кабачковая икра	40	0,88	2,88	3,20	41,19
3 Хлеб	20	1,66	0,26	9,22	46,60
4 Чай	180	0,04	-	12,99	49,50
Всего:	8,34	8,54	25,73	211,08	
Ужин					
1 Йогурт	180	5,04	5,76	7,38	106,20
2 Булочка с Ванилином	45	6,62	3,52	27,42	161,80
Всего:	11,66	9,28	34,80	268,00	
Всего за 10-й день:	47,62	47,68	193,44	1433,16	
Среднее за 10 дней:	47,81	48,49	206,05	1471,17	

Примерное 10-дневное меню для детей от 3 до 7 лет, посещающих МКДОУ г. Нововоронеж с 12-ти часовым пребыванием

День 1						
Приём пищи	Наименование блюда	Масса Portions (г)	Б	Ж	У	Ккал
Завтрак						
1	Каши «Дружба» молочная	205	3,95	4,68	24,67	180,40
2	Корейский салатик с яблоком	180	2,80	2,50	16,58	97,48
3	Печенье с маслом	30/7	2,38	0,84	19,71	175,45
	Всего:	5,89	17,82	69,96	433,33	
Дей завтрак						
10.00/груши		114	0,72	-	6,72	30,40
	Всего:	0,72	-	6,72	30,40	
Обед						
1	Салат из свеклы с зап.пор.	60	1,18	3,14	5,86	56,32
2	Суповый салатик с овощами	200	1,78	4,30	9,28	81,32
3	Котлета отварная	72	5,97	15,08	0,35	174,37
4	Вермишель отварная	150	5,49	5,29	31,27	187,92
5	Кисель из сока	180	0,37	-	32,54	123,92
6	Хлеб	80	0,64	1,04	36,88	186,40
	Всего:	23,41	28,69	116,18	816,48	
Удлинённый полдник						
1	Салат из вар. овощей	100	2,08	5,00	12,79	102,72
2	Хлеб	30	2,49	0,30	13,81	69,50
3	Варушка с помидором	60	0,08	2,63	41,81	219,07
4	Чай	180	0,04	-	12,90	49,50
	Всего:	10,69	8,11	81,42	441,19	
Ужин						
1	Пюре	200	5,40	6,40	6,20	118,00
2	Булка	30	2,34	1,14	16,32	86,49
	Всего:	7,94	7,54	24,52	204,49	
Всего за 1-й день:						
		61,85	61,36	289,80	1919,86	

День 2						
Приём пищи	Наименование блюда	Масса Portions (г)	Б	Ж	У	Ккал
Завтрак						
1	Омлет	80	7,04	9,14	6,38	129,52
2	Зеленый салатик	50	1,55	-	5,25	26,00
3	Хлеб	30	2,49	0,30	13,87	69,90
4	Кеф. напиток, молочный	180	2,80	2,50	16,58	97,48
5	Булка с маслом	30/7	2,41	6,21	16,41	130,24
	Всего:	16,20	18,24	56,45	444,14	
Дей завтрак						
10.00/яблоки		114	0,72	-	6,72	30,40
	Всего:	0,72	-	6,72	30,40	
Обед						
1	Свежий салатик	70	0,45	-	1,17	8,50
2	Суп картофель. с мясом	200/15	5,58	4,63	8,88	121,04
3	Пудинг из манной	75	11,42	12,74	7,63	256,90
4	Котлета рыбная	150	5,73	4,22	12,72	181,61
5	Сок	180	-	-	18,90	75,60
6	Хлеб	80	6,64	5,84	56,88	186,40
	Всего:	27,82	22,63	96,18	728,14	
Удлинённый полдник						
1	Салат из свеклы с зап. порциями	50	0,42	2,08	4,91	36,55
2	Котлета рыбная	70	5,45	5,65	0,17	61,67
3	Рас. картофельный	120	2,78	4,15	25,53	152,50
4	Хлеб	30	2,49	0,30	13,87	69,90
5	Чай	180	0,04	-	12,90	49,50
	Всего:	13,18	12,48	66,43	378,12	
Ужин						
1	Молочко	200	5,40	6,40	9,40	118,00
2	Супчик	32	5,35	3,10	19,35	114,75
	Всего:	7,85	9,50	28,75	230,75	
Всего за 2-й день:						
		65,96	62,82	244,53	1809,55	

День 3						
Приём пищи	Наименование блюда	Масса Portions (г)	Б	Ж	У	Ккал
Завтрак						
1	Каши молочная	205	6,20	4,48	31,64	191,70
2	Кеф. напиток с молоком	180	2,80	2,50	16,50	97,48
3	Булка с маслом и сыром	30/7/14	5,91	4,37	12,45	161,78
	Всего:	14,91	11,35	60,59	450,96	
Дей завтрак						
10.00/груши		114	0,61	-	10,97	43,09
	Всего:	0,61	-	10,97	43,09	
Обед						
1	Салат из свеклы с курицей	60	0,43	5,44	1,56	56,23
2	Щи из св. кв. с мясом	200/15	4,57	5,45	5,73	89,83
3	Пудинг из манной	80	8,54	8,97	11,64	140,35
4	Картофельное пюре	150	2,04	5,01	20,97	137,13
5	Котлет из яблок	180	0,29	-	20,39	82,38
6	Хлеб	80	6,64	1,04	36,88	186,40
	Всего:	22,11	25,91	96,37	697,72	
Удлинённый полдник						
1	Салат из моркови и яблок	50	0,50	3,04	5,88	51,73
2	Сырники из творога с ябл. пюре, сметана	110/50	15,06	12,18	23,45	339,66
3	Чай	180	0,04	-	12,90	49,50
	Всего:	15,60	15,20	42,32	440,89	
Ужин						
1	Резанка	200	5,40	6,40	8,20	118,00
2	«Полочка» «Воспознаю»	60	4,61	4,41	35,50	199,30
	Всего:	10,21	10,81	43,70	317,30	
Всего за 3-й день:						
		61,06	61,27	253,95	1944,96	

День 4						
Приём пищи	Наименование блюда	Масса Portions (г)	Б	Ж	У	Ккал
Завтрак						
1	Пудинг из творога с молочным соусом сметанный	130/50	17,89	4,77	31,21	240,67
2	Чай с лимонком	180	0,06	-	13,77	55,44
3	Булка с маслом и сыром	30/7/14	5,91	4,37	12,45	161,78
	Всего:	23,86	9,14	61,73	477,89	
Дей завтрак						
10.00/груши		114	0,61	-	10,97	43,09
	Всего:	0,61	-	10,97	43,09	
Обед						
1	Салат из свеклы с капустой	60	0,18	2,40	3,41	51,91
2	Рисовый суп с мясом	200/15	4,85	5,70	12,56	118,08
3	Мяс. гуляш	60	6,08	7,22	0,02	123,70
4	Каши гречневая рисовая	120	1,59	5,54	30,81	179,82
5	Котлет из суфлета	180	0,38	-	26,86	100,65
6	Хлеб	80	6,64	1,04	36,88	186,40
	Всего:	19,86	21,80	109,44	778,66	
Удлинённый полдник						
1	Салат из свеклы с капустой	50	0,05	3,00	2,16	36,83
2	Рез. отв. в. в. в. супчик	130	9,48	7,18	16,26	167,57
3	Картофельное пюре	140	1,90	4,67	19,57	127,98
4	Чай	180	0,04	-	12,90	49,50
5	Хлеб	30	2,49	0,30	13,87	69,90
	Всего:	13,95	15,21	64,81	451,80	
Ужин						
1	Резанка	200	5,40	6,40	8,20	118,00
2	«Полочка»	30	1,28	2,18	17,46	90,31
	Всего:	7,40	8,58	25,66	214,30	
Всего за 4-й день:						
		65,18	54,93	271,61	1957,68	

День 5						
Приём пищи	Наименование блюда	Масса Portions (г)	Б	Ж	У	Ккал
Завтрак						
1	Ябло	1 шт.	5,96	5,40	0,32	73,79
2	Котлетки из мяса	60	1,82	4,32	4,80	81,79
3	Хлеб	30	2,49	0,30	13,87	69,90
4	Каши с молоком	180	5,22	5,65	23,14	159,23
5	Булка с маслом	30/7	2,41	6,21	16,41	130,24
	Всего:	17,49	21,97	58,70	494,95	
Дей завтрак						
10.00/яблоки		114	0,61	-	11,30	46,90
	Всего:	0,61	-	11,30	46,90	
Обед						
1	Салат из свеклы с яблоками	50	0,73	2,32	4,78	42,29
2	Литин. по-домашнему	200	1,90	2,04	10,91	83,84
3	Суфле из кур	70	17,36	17,21	1,40	210,94
4	Картофельное пюре	150	2,04	5,01	20,97	137,13
5	Сок	180	-	-	18,90	75,60
6	Хлеб	80	6,64	1,04	36,88	186,40
	Всего:	28,50	27,72	93,84	758,20	
Удлинённый полдник						
1	Суп молочный картофельный	200	4,76	3,76	15,13	79,22
2	Чай	180	0,04	-	12,90	49,50
3	Булка	30	2,34	1,14	16,32	86,49
	Всего:	7,14	2,90	44,44	214,21	
Ужин						
1	Кефир	200	5,40	6,40	8,20	118,00
2	Варен.	30	1,14	9,90	18,60	150,00
	Всего:	6,74	16,30	26,80	268,00	
Всего за 5-й день:						
		59,52	68,89	238,56	1781,36	

День 6						
Пробы пищи	Масса	Б	Ж	У	Кал	
Наименование блюда	Порции (г)					
Завтрак						
1 Каша геркулесовая молочная	205	6,33	6,06	28,33	192,62	
2 Кофейный напиток с молоком	180	2,80	2,50	16,58	97,48	
3 Печенье с маслом	30/7	2,38	9,84	19,71	175,45	
Всего:	11,51	18,34	64,62	465,55		
2ой завтрак						
10 ⁰⁰ яблоко	114	0,04	-	11,30	46,00	
Всего:	0,04	-	11,30	46,00		
Обед						
1 Салат из моркови с майонезом	50	1,26	4,56	3,59	60,04	
2 Сметанник со сметаной	200	1,76	4,10	9,28	81,12	
3 Печенье шо-строговское	75	9,46	8,64	3,25	142,14	
4 Вареники сви.	150	5,49	3,20	11,27	187,92	
5 Каша из овся	180	6,37	-	22,34	173,92	
6 Хлеб	80	6,64	1,04	36,88	186,40	
Всего:	24,98	23,63	116,71	781,54		
Углеводный полдник						
1 Ванилет	100	1,43	4,02	9,92	88,48	
2 Хлеб	30	2,49	0,39	13,83	69,90	
3 Яблоко с маслом и сахаром	117	7,65	10,57	39,95	284,89	
4 Чай	180	0,04	-	12,99	49,50	
Всего:	11,59	14,08	76,69	492,77		
Ужин						
1 Режешка	200	5,60	6,40	8,20	118,00	
2 Булочка	30	2,34	1,14	16,32	86,49	
Всего:	7,94	7,54	24,52	204,49		
Всего за 6-й день:	56,86	64,49	294,84	1990,35		

День 7						
Пробы пищи	Масса	Б	Ж	У	Кал	
Наименование блюда	Порции (г)					
Завтрак						
1 Запеканка из творога со см	120/20	11,98	9,84	34,16	281,46	
2 Чай с молоком	180	0,06	-	13,77	55,14	
3 Булочка с маслом	30/7	2,41	6,21	16,41	130,24	
Всего:	14,45	16,05	64,34	466,84		
2ой завтрак						
10 ⁰⁰ апельсин	114	0,72	-	6,72	30,40	
Всего:	0,72	-	6,72	30,40		
Обед						
1 Салат из св. огурцов	80	0,43	5,44	1,36	56,23	
2 Щи из св. кап. с мясом	200/15	4,37	5,45	5,73	89,83	
3 Рулет из говядины с мясом	120	11,10	5,48	15,18	172,71	
4 Сметана тушится	130	2,32	4,38	17,62	66,70	
5 Компот из сухофруктов	180	0,50	-	24,66	100,65	
6 Хлеб	80	6,64	1,04	36,88	186,40	
Всего:	28,36	21,79	101,35	672,62		
Углеводный полдник						
1 Салат из овощей огурцов с луком	50	0,42	2,30	1,29	27,18	
2 Биточек рыбный	70	7,45	5,63	9,17	65,67	
3 Картофельные пюре	150	2,04	5,01	20,97	137,13	
4 Хлеб	30	2,49	0,39	13,83	69,90	
5 Чай	180	0,04	-	12,99	49,50	
Всего:	12,44	13,33	58,25	349,78		
Ужин						
1 Кофе	200	5,60	6,40	8,20	118,00	
2 Пирожок	60	3,65	3,72	44,81	231,00	
Всего:	9,25	10,12	53,01	349,00		
Всего за 7-й день:	62,22	61,29	283,67	1868,54		

День 8						
Пробы пищи	Масса	Б	Ж	У	Кал	
Наименование блюда	Порции (г)					
Завтрак						
1 Вареники лепные	130	17,29	6,31	18,86	285,47	
2 Салат из морк. и яблок	50	0,50	3,04	5,88	51,73	
3 Коф. напиток с молоком	180	2,80	2,50	16,58	97,48	
4 Булочка с маслом и сахаром	30/7/14	5,91	4,37	12,45	181,78	
Всего:	28,80	16,22	83,77	616,46		
2ой завтрак						
10 ⁰⁰ апельсин	114	0,72	-	6,72	30,40	
Всего:	0,72	-	6,72	30,40		
Обед						
1 Салат из свеклы с чесноком	60	0,10	2,40	3,41	51,91	
2 Суп с кабачком и мясом	200/15	2,53	3,21	9,72	77,90	
3 Котлета из говядины	80	8,34	6,97	11,04	146,35	
4 Горючее пюре с маслор. луком	140	10,90	3,24	28,89	220,46	
5 Компот из сухофруктов	180	0,50	-	24,66	100,65	
6 Хлеб	80	6,64	1,04	36,88	186,40	
Всего:	29,81	16,86	114,60	777,67		
Углеводный полдник						
1 Овсяные рожу	200	2,73	9,23	28,91	208,40	
2 Хлеб	30	2,49	0,39	13,83	69,90	
3 Чай	180	0,04	-	12,99	49,50	
Всего:	5,26	9,61	55,73	327,80		
Ужин						
1 Сок	180	-	-	18,90	75,60	
2 Запеканка	30	1,80	3,16	17,46	96,30	
Всего:	1,80	3,16	36,36	171,90		
Всего за 8-й день:	59,29	44,85	267,18	1824,23		

День 9						
Пробы пищи	Масса	Б	Ж	У	Кал	
Наименование блюда	Порции (г)					
Завтрак						
1 Каша пшеничная молочная	205	6,04	5,50	31,52	198,94	
2 Кофейный напиток с молоком	180	2,80	2,50	16,58	97,48	
3 Булочка с маслом и сахаром	30/7/14	5,91	4,37	12,45	181,72	
Всего:	14,75	12,37	60,35	498,14		
2ой завтрак						
10 ⁰⁰ груша	114	0,41	-	10,97	43,00	
Всего:	0,41	-	10,97	43,00		
Обед						
1 Салат из свеклы с яблоком	60	0,93	3,67	8,12	69,24	
2 Суп картофельный с мясом	200/15	5,58	4,63	8,88	121,04	
3 Голубцы лепные с кв. соус	200	11,32	18,60	9,12	217,94	
4 Компот из сухофруктов	180	0,50	-	24,66	100,65	
5 Хлеб	80	6,64	1,04	36,88	186,40	
Всего:	24,97	27,94	87,66	695,94		
Углеводный полдник						
1 Св. огурцы	70	0,45	-	1,17	6,50	
2 Суфле из рыбы	110	11,63	5,32	0,99	128,37	
3 Картофельные пюре	140	1,90	4,67	19,57	127,98	
4 Чай	180	0,04	-	12,99	49,50	
5 Хлеб	30	2,49	0,39	13,83	69,90	
Всего:	16,51	16,38	46,58	382,25		
Ужин						
1 Режешка	200	5,60	6,40	8,20	118,00	
2 Булочка	30	2,34	1,14	16,32	86,49	
Всего:	7,94	7,54	24,52	204,49		
Всего за 9-й день:	64,58	58,23	232,05	1783,91		

День 10						
Пробы пищи	Масса	Б	Ж	У	Кал	
Наименование блюда	Порции (г)					
Завтрак						
1 Суп молочный картофельный	200	5,31	4,24	19,56	116,96	
2 Каша с молоком	180	5,22	5,65	23,34	159,23	
3 Булочка с маслом	30/7	2,41	6,21	16,41	130,24	
Всего:	12,74	16,10	59,31	406,43		
2ой завтрак						
10:00 груши	114	0,41	-	10,97	43,00	
Всего:	0,41	-	10,97	43,00		
Обед						
1 Салат из морк. с зел. сор.	60	1,1	3,14	5,86	56,52	
2 Борщ на кв.	200	1,81	5,49	14,64	91,19	
3 Плов из отв. курицы	180	12,99	10,28	23,11	372,60	
5 Сок	180	-	-	18,90	75,60	
6 Хлеб	80	6,64	1,04	36,88	186,40	
Всего:	22,58	19,95	99,39	782,31		
Углеводный полдник						
1 Ябло	1шт	5,96	5,40	0,22	73,79	
2 Кабачковая икра	60	1,02	4,32	4,80	61,79	
3 Хлеб	30	2,49	0,39	13,83	69,90	
4 Чай	180	0,04	-	12,99	49,50	
Всего:	9,47	10,11	31,94	254,98		
Ужин						
1 Пирожок	200	3,60	6,40	8,20	118,00	
2 Булочка «Ванька-вася»	60	6,81	4,45	35,00	215,20	
Всего:	10,41	10,85	43,20	333,20		
Всего за 10-й день:	57,61	57,01	244,81	1820,81		
Среднее за 10 дней:	59,60	59,51	267,18	1872,02		



При организации питания в ДОУ важно не только накормить ребенка, чтобы он не остался голодным, но и приложить все усилия к тому, чтобы сформировать у него рациональное пищевое поведение как неотъемлемую и важнейшую часть здорового образа жизни.