

г. Иваново

СанПин 2.4.1.3049-13

**ЦИКЛИЧНОЕ
ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ**

МЕНЮ

МБДОУ

**"Детский сад
комбинированного
вида № 33"**



Десятидневное меню : Примерное меню для дошкольных образовательных учреждений (методические материалы). \ Составитель Т.В.Попова, заведующий МБДОУ «Детский сад комбинированного вида № 33» , – г. Иваново .

Десятидневное меню предназначено для заведующих, воспитателей, зам.зав.по АХР, медицинских работников дошкольных образовательных учреждений. В пособии представлено цикличное меню для детей от 1 года до 3-х лет и от 3-х до 8 лет, технологические карты, приведены нормы питания, схемы количественной и качественной его оценки, химический состав блюд, а также вопросы организации питания

Представленные материалы разработаны с учетом санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций. Санитарно - эпидемиологических правил и нормативов (Сан ПиН 2.4.1.3049-13)

ВЕДЕНИЕ

Дошкольные образовательные учреждения обеспечивают конституционное право каждого ребенка на охрану жизни и здоровья. Рациональное питание детей дошкольного возраста – необходимое условие их гармоничного роста, физического и нервно-психического развития, устойчивости к действию инфекций и других неблагоприятных факторов внешней среды. Ухудшение качества питания приводит к снижению уровня защитно-приспособительных механизмов детского организма и возможному увеличению аллергических реакций, способствует росту болезней органов пищеварения. Поэтому качество питания детей требует постоянного внимания.

Основными принципами рационального питания являются:

- Соответствие энергетической ценности рациона энергозатратам ребенка.
- Сбалансированность в рационе всех заменимых и незаменимых пищевых веществ.
- Максимальное разнообразие продуктов и блюд, обеспечивающих сбалансированность рациона.
- Правильная технологическая и кулинарная обработка продуктов, направленная на сохранность их исходной пищевой ценности, а также высокие вкусовые качества блюд.
- Учет индивидуальных особенностей питания детей с отклонениями в состоянии здоровья.
- Оптимальный режим питания, обстановка, формирующая у детей навыки культуры приема пищи.
- Соблюдение гигиенических требований к питанию детей в организованных коллективах (безопасность питания).

Организация рационального питания возлагается на администрацию образовательного учреждения, а контроль за фактическим питанием и санитарно-гигиеническим состоянием пищеблока является обязанностью медицинских работников.

СОДЕРЖАНИЕ:

1. Двухнедельное меню для детей от 1 года до 3-х лет
 - Энергетическая ценность десятидневного меню для детей от 1 года до 3-х лет
 - Суммарные объемы блюд по приёмам пищи для детей от 1 года до 3-х лет
 - Накопительная ведомость для детей от 1 года до 3-х лет
2. Технологические карты для детей от 1 года до 3-х лет
3. Двухнедельное меню для детей от 3-х до 7 лет
 - Энергетическая ценность десятидневного меню для детей от 3-х до 7 лет.
 - Суммарные объемы блюд по приёмам пищи для детей от 1 года до 3-х лет
 - Накопительная ведомость для детей от 3-х до 7 лет
4. Технологические карты для детей от 3-х до 7 лет
5. Приложения:
 - Таблицы требования из Сан ПиН 2.4.1. 3049-13
 - Лабораторный контроль за качеством готовой пищи.
 - Нормы потерь массы продуктов и блюд при холодной и тепловой обработке.
 - Отходы пищевых продуктов при холодной обработке.
 - Признаки доброкачественности основных пищевых продуктов.
 - Химический состав и энергетическая ценность пищевых продуктов
6. Литература

СОГЛАСОВАНО:

УТВЕРЖДАЮ:

на Управляющем совете

Заведующий

Протокол № _____ «_____» _____ 20__ г.

МБДОУ «Детский сад
комбинированного вида № 33»

Председатель _____ Смотракова С.А.

_____ Попова Т.В..

Приказ № _____ «_____» _____ 201__ г.

Циклическое двухнедельное МЕНЮ

МБДОУ «Детский сад комбинированного вида № 33»

для организации питания детей в возрасте **от 1-го года до 8-ми лет**, с 12 часовым пребыванием в дошкольном образовательном учреждении, в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов питания.

Технологические

карты

для детей

от 1 года до 8-ми лет

СОДЕРЖАНИЕ:

- 1 блюда
- Салаты, овощи
- Блюда из круп, яиц, творога, разное
- Выпечка, хлеб, кондитерские изделия
- Напитки, фрукты
- Гарниры
- Блюда из курицы, мяса, рыбы
- Блюда на замену

Приложения

**Нормы физиологических потребностей
в энергии и пищевых веществах для детей возрастных групп**

15.1. Питание должно удовлетворять физиологические потребности детей в основных пищевых веществах и энергии и быть не меньше значений, указанных в таблице 3.

	Показатели (в сутки)	0 3 мес	4-6 мес.	7-12 мес	1-2 года	От 2 лет до 3 лет	3-7 лет
1	Энергия (ккал)	115*	115*	110*	1200	1400	1800
2	Белок , г	--	--	--	36	42	54
3	* в.т.ч. животный (%)	--	--	--	70	65	60
4	** г/кг массы тела	2,2	2,6	2,9	--	--	--
6	Жиры, г	6,5*	6*	5,5*	40	47	60
14	Углеводы, г	13*	13*	13*	174	203	261

* потребности для детей первого года жизни в энергии, жирах, углеводах даны в расчете г/кг массы тела.

** - потребности для детей первого года жизни, находящихся на искусственном вскармливании

Таблица 4

Рекомендуемое распределение калорийности между приёмами пищи в %

Для детей с круглосуточным пребыванием в ДО	Для детей с дневным пребыванием в ДО 8- 10 час.	Для детей с дневным пребыванием в ДО 12 час.
Завтрак (20 %)	Завтрак (20 %)	Завтрак (20 %)
2 завтрак (5%)	2 завтрак (5%)	2 завтрак (5%)
Обед (35 %)	Обед (35 %)	Обед (35 %)
Полдник (15 %)	Полдник (15 %)	Полдник (15 %) / или уплотненный полдник (30-35%)
Ужин (20 %)		Ужин (20 %)
2 ужин - (до 5 %)- дополнительный прием пищи перед сном – кисломолочный напиток с булочным или мучным кулинарным изделием		

Таблица 5

Режим питания детей

Время приема пищи	Приемы пищи в зависимости от длительности пребывания детей в ДО		
	8-10 часов	11-12 часов	24 часа
8 ³⁰ -9 ⁰⁰	завтрак	завтрак	завтрак
10 ³⁰ -11 ⁰⁰	второй завтрак	второй завтрак	второй завтрак
12 ⁰⁰ -13 ⁰⁰	обед	обед	обед
15 ³⁰ -16 ⁰⁰	полдник	полдник*	полдник
18 ³⁰ -19 ⁰⁰	-	ужин	ужин
21 ⁰⁰	-	-	2 ужин

- При 12-часовом пребывании возможна организация как отдельного полдника, так и «уплотненного» полдника с включением блюд ужина.

**Приложение N 5
к СанПиН 2.4.1.3049-13(образец)**

**Журнал бракеража скоропортящихся пищевых продуктов, поступающих на
пищеблок**

Дата и час поступления продовольственного сырья и пищевых продуктов	Наименование пищевых продуктов	Количество поступившего продовольственного сырья и пищевых продуктов (в килограммах, литрах, штуках)	Номер товарно-транспортной накладной	Условия хранения и конечный срок реализации (по маркировочному ярлыку)	Дата и час фактической реализации продовольственного сырья и пищевых продуктов по дням	Подпись ответственного лица	Примечание <*>
1	2	3	4	5	7	8	9

**Приложение N 6
к СанПиН 2.4.1.3049-13**

Журнал учета температурного режима в холодильном оборудовании

Наименование единицы холодильного оборудования	Месяц/дни: (t в °C)					
	1	2	3	4	5	6

**Приложение N 7
к СанПиН 2.4.1.3049-13 (образец)**

Технологическая карта

Технологическая карта N _____ Наименование изделия: _____
 Номер рецептуры: _____ Наименование сборника рецептур: _____

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Выход:		

Химический состав данного блюда:

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	

Технология приготовления:

Журнал бракеража готовой кулинарной продукции

Дата и час изготовления блюда	Время снятия бракеража	Наименование блюда, кулинарного изделия	Результаты органолептической оценки и степени готовности блюда, кулинарного изделия	Разрешение к реализации блюда, кулинарного изделия	Подписи членов бракеражной комиссии	Примечание <*>
1	2	3	4	5	6	7

Примечание: <*> Указываются факты запрещения к реализации готовой продукции.

Таблица 2(образец)

Журнал проведения витаминизации третьих и сладких блюд

Дата	Наименование препарата	Наименование блюда	Количество питающихся	Общее количество внесенного витаминного препарата (гр)	Время внесения препарата или приготовления витаминизированного блюда	Время приема блюда	Примечание
1	2	3	4	5	6	7	8

ПИЩЕВЫЕ ПРОДУКТЫ, КОТОРЫЕ НЕ ДОПУСКАЕТСЯ ИСПОЛЬЗОВАТЬ В ПИТАНИИ ДЕТЕЙ:

Мясо и мясопродукты:

- мясо диких животных;
- коллагенсодержащее сырье из мяса птицы;
- мясо третьей и четвертой категории;
- мясо с массовой долей костей, жировой и соединительной ткани свыше 20%;
- субпродукты, кроме печени, языка, сердца;
- кровяные и ливерные колбасы;
- непотрошенная птица;
- мясо водоплавающих птиц.

Блюда, изготовленные из мяса, птицы, рыбы:

- зельцы, изделия из мясной обрести, диафрагмы, рулеты из мякоти голов;
- блюда, не прошедшие тепловую обработку, кроме соленой рыбы (сельдь, семга, форель).

Консервы:

- консервы с нарушением герметичности банок, бомбажные, "хлопуши", банки с ржавчиной, деформированные, без этикеток.

Пищевые жиры:

- кулинарные жиры, свиное или баранье сало, маргарин (маргарин допускается только для выпечки) и другие гидрогенизированные жиры;
- сливочное масло жирностью ниже 72%;
- жареные в жире (во фритюре) пищевые продукты и кулинарные изделия, чипсы.

Молоко и молочные продукты:

- молоко и молочные продукты из хозяйств, неблагополучных по заболеваемости сельскохозяйственных животных,
- молоко, не прошедшее пастеризацию;
- молочные продукты, творожные сырки с использованием растительных жиров;
- мороженое;
- творог из непастеризованного молока;
- фляжная сметана без термической обработки;
- простокваша "самоквас";

Яйца:

- яйца водоплавающих птиц;
- яйца с загрязненной скорлупой, с насечкой, "тек", "бой";
- яйца из хозяйств, неблагополучных по сальмонеллезам;

Кондитерские изделия:

- кремовые кондитерские изделия (пирожные и торты) и кремы.

Прочие продукты и блюда:

- любые пищевые продукты домашнего (не промышленного) изготовления, а также принесенные из дома (в том числе при организации праздничных мероприятий, праздновании дней рождения и т.п.);
- первые и вторые блюда на основе сухих пищевых концентратов быстрого приготовления;
- крупы, мука, сухофрукты и другие продукты, загрязненные различными примесями или зараженные амбарными вредителями;
- грибы и кулинарные изделия, из них приготовленные;
- квас, газированные напитки;
- уксус, горчица, хрен, перец острый и другие острые приправы и содержащие их пищевые продукты, включая острые соусы, кетчупы, майонезы и майонезные соусы;
- маринованные овощи и фрукты (огурцы, томаты, сливы, яблоки) с применением уксуса, не прошедшие перед выдачей термическую обработку;
- кофе натуральный;
- ядра абрикосовой косточки, арахиса;
- карамель, в том числе леденцовая;
- продукты, в том числе кондитерские изделия, содержащие алкоголь; кумыс и другие кисло-молочные продукты с содержанием этанола (более 0,5%).

**РЕКОМЕНДУЕМЫЕ СУТОЧНЫЕ НАБОРЫ ПРОДУКТОВ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ
ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (Г, МЛ, НА 1
РЕБЕНКА/СУТКИ)**

Наименование пищевого продукта или группы пищевых продуктов	Количество продуктов в зависимости от возраста детей			
	в г, мл, брутто		в г, мл, нетто	
	1-3 года	3 -7 лет	1 -3 года	3 -7 лет
Молоко и кисломолочные продукты с м.д.ж. не ниже 2,5%	390	450	390	450
Творог, творожные изделия с м.д.ж. не менее 5%	30	40	30	40
Сметана с м.д.ж. не более 15%	9	11	9	11
Сыр твердый	4,3	6,4	4	6
Мясо (бескостное/на кости)	55/68	60,5/75	50	55
Птица (куры 1 кат. потр./цыплята-бройлеры 1 кат. потр./ индейка 1 кат.	23/23/22	27/27/26	20	24
Рыба (филе), в т.ч. филе слабо- или малосоленое	34	39		37
Колбасные изделия	-	7	-	6,9
Яйцо куриное столовое	0,5 шт.	0,6 шт.	20	24
Картофель: с 01.09 по 31.10	160	187	120	140
с 31.10 по 31.12	172	200	120	140
с 31.12 по 28.02	185	215	120	140
с 29.02 по 01.09	200	234	120	140
Овощи, зелень	256	325	205	260
Фрукты (плоды) свежие	108	114	95	100
Фрукты (плоды) сухие	9	11	9	11
Соки фруктовые (овощные)	100	100	100	100
Напитки витаминизированные (готовый напиток)	-	50	-	50
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	40	50	40	50
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	60	80	60	80
Крупы (злаки), бобовые	30	43	30	43
Макаронные изделия	8	12	8	12
Мука пшеничная хлебопекарная	25	29	25	29
Масло коровье сладкосливочное	18	21	18	21
Масло растительное	9	11	9	11
Кондитерские изделия	7	20	7	20
Чай, включая фиточай	0,5	0,6	0,5	0,6
Какао-порошок	0,5	0,6	0,5	0,6
Кофейный напиток	1,0	1,2	1,0	1,2
Сахар	37	47	37	47
Дрожжи хлебопекарные	0,4	0,5	0,4	0,5
Мука картофельная (крахмал)	2	3	2	3
Соль пищевая поваренная	4	6	4	6
Хим. состав (без учета т/о)				
Белок, г			59	73
Жир, г			56	69
Углеводы, г			215	275
Энергетическая ценность, ккал			1560	1963

Примечание:

- 1 - при составлении меню допустимы отклонения от рекомендуемых норм питания +/- 5%;
- 2 - при использовании другого сырья необходимо делать перерасчет. Масса брутто может

меняться в зависимости от исходного сырья и сезона года. При формировании меню необходимо обеспечивать выполнение натуральных норм питания в соответствии с данными, приведенными в столбце нетто.

3 - доля кисломолочных напитков может составлять 135 - 150 мл для детей в возрасте 1 - 3 года и 150 - 180 мл - для детей 3 - 7 лет;

4 - % отхода учитывать только при использовании творога для приготовления блюд;

5 - в случае замены говядины на другие виды мясного сырья (разрешенного для использования в питании детей в ДООУ /приложение 8/, поступления новых видов пищевых продуктов, в том числе и импортных товаров, или в случае поступления нестандартного сырья, нормы отходов и потерь при технологической обработке этого сырья могут определяться дошкольной организацией самостоятельно путем контрольных проработок;

6 - количество витаминизированного напитка должно обеспечить не более 15% от суточной потребности детей в витаминах и может меняться в зависимости от состава напитка;

7 - в том числе для приготовления блюд и напитков; в случае использования продуктов промышленного выпуска, содержащих сахар (сгущенное молоко, кисели и др.), выдача сахара должна быть уменьшена в соответствии с его количеством, поступающим в составе используемого готового продукта;

8 - допустимы отклонения от химического состава рекомендуемых наборов продуктов +/- 10%;

При использовании в питании детей готовых продуктов и полуфабрикатов промышленного производства со сложным составом, входящие в их состав ингредиенты следует учитывать одновременно в различных группах продуктового набора в соответствии с количественными сведениями о составе продукта, представленными изготовителем на упаковке (на основании технических документов, рецептур, расчетных или лабораторных данных).

**РЕКОМЕНДУЕМЫЙ АССОРТИМЕНТ ОСНОВНЫХ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ ДЛЯ
ИСПОЛЬЗОВАНИЯ В ПИТАНИИ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ**

Мясо и мясопродукты:

- говядина I категории,
- телятина,
- нежирные сорта свинины и баранины;
- мясо птицы охлажденное (курица, индейка),
- мясо кролика,
- сосиски, сардельки (говяжьи), колбасы вареные для детского питания, не чаще, чем

1 - 2 раза в неделю - после тепловой обработки;

- субпродукты говяжьи (печень, язык).

Рыба и рыбопродукты:

- треска, горбуша, лосось, хек, минтай, ледяная рыба, судак, сельдь (соленая), морепродукты.

Молоко и молочные продукты:

- молоко (2,5%, 3,2% жирности), пастеризованное, стерилизованное;
- сгущенное молоко (цельное и с сахаром), сгущенно-вареное молоко;
- творог не более 9% жирности с кислотностью не более 150 °Т - после термической обработки;
- творог и творожные изделия промышленного выпуска в мелкоштучной упаковке;
- сыр неострых сортов (твердый, полутвердый, мягкий, плавленый - для питания детей дошкольного возраста);
- сметана (10%, 15% жирности) - после термической обработки;
- кисломолочные продукты промышленного выпуска; ряженка, варенец, бифидок, кефир, йогурты, простокваша;
- сливки (10% жирности);
- мороженое (молочное, сливочное)

Пищевые жиры:

- сливочное масло (72,5%, 82,5% жирности);
- растительное масло (подсолнечное, кукурузное, соевое - только рафинированное; рапсовое, оливковое) - в салаты, винегреты, сельдь, вторые блюда;
- маргарин ограниченно для выпечки.

Кондитерские изделия:

- зефир, пастила, мармелад;
- шоколад и шоколадные конфеты - не чаще одного раза в неделю;
- галеты, печенье, крекеры, вафли, пряники, кексы (предпочтительнее с минимальным количеством пищевых ароматизаторов и красителей);
- пирожные, торты (песочные и бисквитные, без крема);
- джемы, варенье, повидло, мед - промышленного выпуска.

Овощи:

- овощи свежие: картофель, капуста белокочанная, капуста краснокочанная, капуста цветная, брюссельская, брокколи, капуста морская, морковь, свекла, огурцы, томаты, перец сладкий, кабачки, баклажаны, патиссоны, лук (зеленый и репчатый), чеснок (с учетом индивидуальной переносимости), петрушка, укроп, листовой салат, шавель, шпинат, сельдерей, брюква, репа, редис, редька, тыква, корни белые сушеные, томатная паста, томат-пюре;
- овощи быстрозамороженные (очищенные полуфабрикаты): картофель, капуста цветная, брюссельская, брокколи, капуста морская, морковь, свекла, перец сладкий, кабачки, баклажаны, лук (репчатый), шпинат, сельдерей, тыква, горошек зеленый, фасоль стручковая.

Фрукты:

- яблоки, груши, бананы, слива, персики, абрикосы, ягоды (за исключением клубники, в том числе быстрозамороженные);
- цитрусовые (апельсины, мандарины, лимоны) - с учетом индивидуальной переносимости;
- тропические фрукты (манго, киви, ананас, гуава) - с учетом индивидуальной переносимости;

-сухофрукты.

Бобовые: горох, фасоль, соя, чечевица.

Орехи: миндаль, фундук, ядро грецкого ореха.

Соки и напитки:

-натуральные отечественные и импортные соки и нектары промышленного выпуска (осветленные и с мякотью);

-напитки промышленного выпуска на основе натуральных фруктов;

-витаминизированные напитки промышленного выпуска без консервантов и искусственных пищевых добавок;

-кофе (суррогатный), какао, чай.

Консервы:

- говядина тушеная (в виде исключения при отсутствии мяса) для приготовления первых блюд);

-лосось, сайра (для приготовления супов);

-компоты, фрукты дольками;

-баклажанная и кабачковая икра для детского питания;

-зеленый горошек;

-кукуруза сахарная;

-фасоль стручковая консервированная;

-томаты и огурцы соленые.

Хлеб (ржаной, пшеничный или из смеси муки, предпочтительно обогащенный), крупы, макаронные изделия - все виды без ограничения.

Соль поваренная йодированная - в эндемичных по содержанию йода районах.

Примерное меню

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
завтрак:								
...								
обед:								
...								
Итого за первый день:								
День 2								
завтрак:								
...								
обед:								
...								
Итого за второй день:								
... и т.д. по дням								
Итого за весь период								
Среднее значение за период								
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности								

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
от 1 года до 3-х лет	350 - 450	450 - 550	200 - 250	400 - 500
от 3-х до 7-ми лет	400 - 550	600 - 800	250 - 350	450 - 600

ТАБЛИЦА ЗАМЕНЫ ПРОДУКТОВ ПО БЕЛКАМ И УГЛЕВОДАМ

Наименование продуктов	Количество (нетто, г)	Химический состав			Добавить к суточному рациону или исключить
		белки, г	жиры, г	углеводы, г	
Замена хлеба (по белкам и углеводам)					
Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,7	
Хлеб ржаной простой	150	8,3	1,5	48,1	
Мука пшеничная 1 сорт	70	7,4	0,8	48,2	
Макароны, вермишель	70	7,5	0,9	48,7	
Крупа манная	70	7,9	0,5	50,1	
Замена картофеля (по углеводам)					
Картофель	100	2,0	0,4	17,3	
Свекла	190	2,9	-	17,3	
Морковь	240	3,1	0,2	17,0	
Капуста белокочанная	370	6,7	0,4	17,4	
Макароны, вермишель	25	2,7	0,3	17,4	
Крупа манная	25	2,8	0,2	17,9	
Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,4	
Хлеб ржаной простой	55	3,1	0,6	17,6	
Замена свежих яблок (по углеводам)					
Яблоки свежие	100	0,4	-	9,8	
Яблоки сушеные	15	0,5	-	9,7	
Курага (без косточек)	15	0,8	-	8,3	
Чернослив	15	0,3	-	8,7	
Замена молока (по белку)					
Молоко	100	2,8	3,2	4,7	
Творог полужирный	20	3,3	1,8	0,3	
Творог жирный	20	2,8	3,6	0,6	
Сыр	10	2,7	2,7	-	
Говядина (1 кат.)	15	2,8	2,1	-	
Говядина (2 кат.)	15	3,0	1,2	-	
Рыба (филе трески)	20	3,2	0,1	-	
Замена мяса (по белку)					
Говядина (1 кат.)	100	18,6	14,0		
Говядина (2 кат.)	90	18,0	7,5		Масло + 6 г
Творог полужирный	110	18,3	9,9		Масло + 4 г
Творог жирный	130	18,2	23,4	3,7	Масло - 9 г
Рыба (филе трески)	120	19,2	0,7	-	Масло + 13 г
Яйцо	145	18,4	16,7	1,0	
Замена рыбы (по белку)					
Рыба (филе трески)	100	16,0	0,6	1,3	
Говядина 1 кат.	85	15,8	11,9	-	Масло - 11 г
Говядина 2 кат.	80	16,0	6,6	-	Масло - 6 г
Творог полужирный	100	16,7	9,0	1,3	Масло - 8 г
Творог жирный	115	16,1	20,7	3,3	Масло - 20 г
Яйцо	125	15,9	14,4	0,9	Масло - 13 г
Замена творога					
Творог полужирный	100	16,7	9,0	1,3	
Говядина 1 кат.	90	16,7	12,6	-	Масло - 3 г
Говядина 2 кат.	85	17,0	7,5	-	
Рыба (филетрески)	100	16,0	0,6	-	Масло + 9 г
Яйцо	130	16,5	15,0	0,9	Масло - 5 г

Замена яйца (по белку)

Яйцо 1 шт.	40	5,1	4,6	0,3	
Творог полужирный	30	5,0	2,7	0,4	
Творог жирный	35	4,9	6,3	1,0	
Сыр	20	5,4	5,5	-	
Говядина 1 кат.	30	5,6	4,2	-	
Говядина 2 кат.	25	5,0	2,1	-	
Рыба (филе трески)	35	5,6	0,7	-	

Приложение N 16
к СанПиН 2.4.1.3049-13

Журнал здоровья

N п/п	Ф.И.О. работника <*>	Должность	Месяц/дни <***>:							
			1	2	3	4	5	6	7	...
1.										

Примечание:

<*> Список работников, отмеченных в журнале на день осмотра, должен соответствовать числу работников на этот день в смену.

<***> Условные обозначения:

Зд. - здоров; Отстранен - отстранен от работы; отп. - отпуск; В - выходной; б/л - больничный лист.

ЛАБОРАТОРНЫЙ КОНТРОЛЬ ЗА КАЧЕСТВОМ ГОТОВОЙ ПИЩИ ¹

Лабораторные исследования питания проводятся периодически санитарно-эпидемиологической станцией с целью проверки рационов питания детей на калорийность и полноту вложения основных пищевых веществ и витамина С.

Для лабораторного исследования, как правило, отбирается одна из частей суточного рациона (обычно обед). Однако периодически может быть проведена проверка всего суточного рациона детей.

Пробы отбираются непосредственно в группе со стола в момент раздачи пищи детям.

Отбор проб должен производиться в присутствии лица, ответственного за организацию питания детей (заведующего, медицинской сестры, воспитателя).

При необходимости (проверка работы повара, выяснение причин отклонений в калорийности питания и др.) отбор проб может быть произведен одновременно и из котла, на кухне.

При этом важно соблюдать правильную методику взятия пробы:

- Первое блюдо необходимо тщательно перемешать в котле, отобрать в отдельную кастрюлю 5-10 порций, затем еще раз перемешать и взять из этого количества порцию по выходу согласно меню-раскладке.
- Вторые блюда из мяса, птицы, рыбы, творога в количестве 5-10 порций взвешивают и определяют средний вес одной порции, затем для анализа отбирают одно изделие.
- Гарнир отбирают по весу, обращая внимание на тщательное перемешивание.
- Соус берется отдельно согласно выходу.

На отобранные для анализа блюда выписывается меню-раскладка (на каждое блюдо в отдельности) для сравнения этих данных с результатами лабораторного исследования. Для витаминизированных блюд указываются количество введенной аскорбиновой кислоты на одну порцию и время витаминизации.

Результаты анализа при правильной постановке работы в учреждении должны совпадать с результатами расчетов химического состава рациона по количеству израсходованных продуктов. При этом расхождения допускаются в пределах $\pm 10\%$.

Нормы потерь массы продуктов и блюд при холодной и тепловой обработке, (%) ⁴

Продукты	Потери при холодной обработке, %	Блюда	Потери при тепловой обработке, %
МЯСО И МЯСОПРОДУКТЫ			
Говядина 1 кат.		Отварная говядина:	
• вырезка	15	Варка крупным куском	38
• с костями	26.4	Варка мелкими кусками	37
		Бефстроганов:	
		Тушение	20
		Запекание	10
		Мясо тушеное	20
		Гуляш из отварного мяса:	
		Варка	38
		Тушение	20
		Запеканка картофельная с отв.мясом:	54
		Варка	38
		Протирание	2-3
		Запекание	14
		Котлеты (биточки) паровые	12
		Котлеты (биточки) жареные	19
		Котлеты (биточки) запеченные	15
		Пудинг из риса с мясом	54
		Варка	38
		Протирание	2-3
		Запекание	14
		Суфле из отварного мяса паровое	48
		Варка	38
		Протирание	2-3
		Варка суфле на пару	8
		Фрикадельки мясные паровые	15
		Фрикадельки (кнели) отварные	24
Сосиски, сардельки	2.5	Отварные	0
Колбаса	3		
ПТИЦА			
Цыплята бройлеров 1 кат. п\п	26.1	Курица отварная (тушкой)	28
		Удаление спинной кости	6
Куры 1 кат. п\п	31.4	Порционирование	3
Куры 1 кат. потр.	11.5	Котлеты (биточки) паровые	12
		Суфле паровое из отварной курицы	42
		Варка тушкой	28
		Удаление костей	6
		Варка суфле на пару	8
ПЕЧЕНЬ			
Печень говяжья	17	Печень жареная	32
		Печень тушёная	32
		Печень тушёная в соусе	20
		Оладьи из говяжьей печени	17
		Протирание	2
		Жарение	15
РЫБА			
Горбуша	42	Рыба отварная	18
Минтай	54	Рыба жареная	16

Осетр	36	Суфле рыбное:	36
Пикша	40	Припускание	18
Хек	43	Протираание	3
Филе рыбы (размораживание)	10	Запекаание	15
		Рыба запеченная в соусе припускание	28 18
		запекание	10
		Раба тушеная в маринаде:	38
		припускание	18
		тушение	20
		Котлеты (биточки)	15
		Суфле из отварной рыбы	18
		Кнели рыбные	18
МОЛОКО И МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ			
Молоко	-	Молоко кипячёное	5
Творог	1	Творожное суфле, пудинг	10
Кефир, снежок, ряженка... (разлив)	3	Тварожнаязапеканка	15
		Сырники запечёные	15
Сметана (порцион)	1	Вареники ленивые	9
Яйцо	12	Омлет паровой	8
		Омлет запеченый	12
ОВОЩИ			
		Овощи тушеные под мол.соусом	7
		Рагу из овощей	10
Картофель		<i>Блюда из картофеля:</i>	
С 01.09 по 31.10	25	Рагу с тушеным картофелем	17
С 31.10 по 31.12	30	Картофель отварной	6
С 31.12 по 28.02	35	Картофель запеченный в мол.соусе	10
С 20.02 по 01.09	40	Картофельное пюре	8
		Котлеты, зразы картофельные	17
		Запеканка картофельная, рулет	17
		<i>Блюда из капусты:</i>	
	20	Капуста отварная куском	8
		Капуста жареная для фарша	25
		Капуста тушеная	21
		Капуста отварная .запеченая в мол.соусе	23
		Капуста тушеная в молоке	13
		Котлеты капустные	25
		припускание	10
		запекание	15
		Голубцы фаршированные овощами и рисом	49
		варка	8
		запекание	22
		тушение	19
Капуста цветная	48	Капуста цветная тушёная	21
		Капуста цветная запеченная в молочном соусе	26
		<i>Блюда из моркови:</i>	
Морковь		Морковь отварная	0.5
с 01.01 по 31.08	25	Морковь тушеная	8
с 01.09 по 31.12	20	Морковь пассированная, тушеная	17
		Котлеты морковные	23

		<i>Блюда из кабачков:</i>	
Кабачки без кожи и семян	33	Кабачки отварные	22
		Кабачки жареные	35
		Кабачки тушёные	22
		Кабачки запеченные в смет.соусе	25
		<i>Блюда из свеклы:</i>	
Свекла			
с 01.01 по 31.08	25	Свекла тушеная; запечёная	13
с 01.09 по 31.12	20	Свекла отварная	8
		<i>З а п р а в к а и з л у к а</i>	
Лук репчатый		Лук припущенный	50
		Лук пассированный	20

ОТХОДЫ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ ПРИ ХОЛОДНОЙ ОБРАБОТКЕ
(несъедобная часть от общей массы продукта, %) 6

Продукты	% несъедобной части
Крупа	1
Бобовые	0.5
ОВОЩИ	
Баклажаны	10
Лук зеленый	20
Огурцы	7
Томаты	5
Перец зеленый сладкий	25
Петрушка(зелень)	20
Петрушка (корень)	25
Редис	20
Репа	20
Салат	20
Чеснок	15
Укроп, шпинат	26
ФРУКТЫ	
Абрикосы	14
Апельсины	30
Груши	10
Лимоны	40
Мандарины	26
Яблоки	12
Бананы	30
Персики	20
Слива	12

ПРИЗНАКИ ДОБРОКАЧЕСТВЕННОСТИ ОСНОВНЫХ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ ²

Мясо замороженое	поверхность разреза розово-сероватого цвета. В месте прикосновения пальца или теплого ножа появляется пятно ярко-красного цвета. Не имеет запаха. Жир белого цвета, у говядины может быть светло-желтым. Сухожилия плотные, белого цвета, с серовато-желтым оттенком.
Мясо оттаявшее	Поверхность разрубка ровная, сильно влажная, с мяса стекает сок красного цвета. По консистенции неэластичное, образующаяся при надавливании ямка не выравнивается. Запах, характерный для каждого вида мяса. Сухожилия мягкие, рыхлые, окрашены в ярко-красный цвет.
Мясо свежее	Цвет красный, жир мягкий, часто окрашен в ярко-красный цвет. На разрезе плотное, упругое. Образующаяся при надавливании ямка быстро выравнивается. Запах специфический, свойственный свежему мясу.
Рыба замороженная	При оттаивании плотной консистенции, упругая, без признаков порчи (ржавчина, загар, омыление). Запах, свойственный данному виду рыбы без посторонних примесей (нефти, лекарств).
Рыба свежая	Чешуя гладкая, блестящая, с трудом отделяющаяся при чистке, глаза выпуклые, жабры ярко-красного цвета без неприятного запаха. Мясо плотное, упругое, с трудом отделяется от костей, запах специфический, не гнилостный.
Колбаса вареная	Оболочка чистая, эластичная, без плесени, повреждения, слизи, плотно прилегает к фаршу. Консистенция на разрезе плотная, сочная. Окраска фарша розовая, равномерная, штаг белый, запах, вкус – приятный, специфический для каждого вида изделий, без посторонних привкусов.
Молоко	Однородная жидкость без осадка, белого цвета с лёгким желтоватым оттенком (для обезжиренного молока характерен белый цвет с слегка синеватым оттенком). Вкус приятный, слегка сладковатый, запах свойственный свежему молоку. При наличии несвойственных привкусов и запахов молоко не допускается в реализацию.
Творог	Цвет белый или слабо-желтый, равномерный по всей массе, консистенция однородная, нежная. Вкус и запах кисломолочные, без посторонних привкусов и запахов.
Сметана	Чистая, густая, жирная, однородная по консистенции, без крупинок жира и белка. По цвету от белого до слабо-желтого, приятная на вкус, не очень кислая. Вкус, запах свойственные сливочному маслу, без посторонних привкусов и запахов (прогорклого, затхлого, омылившегося жира).
Сливочное масло	Цвет от белого до светло-желтого, однородный по всей массе
Крупы	Сухие, чистые, с незначительной примесью необрушенных зерен или засорения. В манной крупе засорение и посторонние примеси не допускаются. Цвет, запах и вкус, свойственные данному сорту, без посторонних неприятных запахов, привкусов.
Мука(пшеничная)	Вкус и запах, свойственные доброкачественной муке, без посторонних привкусов. Цвет белый с желтоватым оттенком, на ощупь сухая, при сжатии слипается. Мука не должна содержать в себе амбарных вредителей.

ЛИТЕРАТУРА

1. А.С.Алексеева, Л.В.Дружинина, Н.С. Ладодо Организация питания детей в дошкольных учреждениях. -М.: Просвещение, 1990. – 208 с
2. Организация детского питания в дошкольных учреждениях: Методические материалы \ Под редакцией академика РАЕН, д.м.н. И.Я Коля- М: АРКТИ – МИПКРО, 2001.-144 с.: (Методическая библиотека)
- 4 Самсонов М.Н., Медведев И.В., Матаев С.И, Чернышева Р.И, Редзюк Л.А. Картоотека блюд лечебного и рационального питания. Екатеринбург: Средне-Уральское книжн.изд-во, 1995.
5. Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.
6. «Справочные таблицы содержания основных пищевых веществ и энергетической ценности пищевых продуктов» под редакцией профессора, доктора технических наук И.М. Скурихина и профессора, доктора медицинских наук М.Н. Волгарева, Москва, 1987.
7. Химический состав российских пищевых продуктов: Справочник Автор: Под ред. В. А. Тутельяна. Издательство: М.: ДеЛи принт Год: 2002 Страниц: 236
8. Л.Я Каневская Контроль за организацией питания детей в дошкольных учреждениях, детских домах и школах-интернатах. -М: . МИОО, 2003. – 78 с.