

г. Иваново

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

**Циклическое  
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 СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"

## 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 1года до 3-х лет
  - Суммарные объемы блюд по приёмам пищи для детей от 1года 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 1года 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 СанПиН 2.3/2.4.3590-20
  - 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:

Председатель Управляющего совета  
Петрушина И.В.

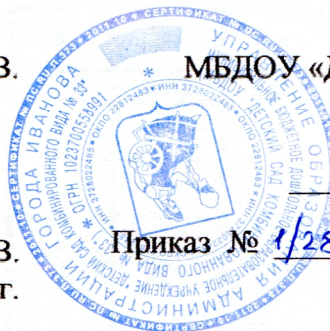
Заведующий  
МБДОУ «Детский сад комбинированного  
вида № 33»

СОГЛАСОВАНО:  
Председатель совета родителей

Попова Т.В.

Петрушина И.В.  
« 12 » 01 20 21 г.

Приказ № 1/28-д « 12 » 01 20 21 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.

СОГЛАСОВАНО:

УТВЕРЖДАЮ:

Председатель Управляющего совета  
Петрушина И.В.

Заведующий  
МБДОУ «Детский сад комбинированного  
вида № 33»

СОГЛАСОВАНО:  
Председатель совета родителей

Топова Попова Т.В.

Петрушина И.В.  
« 12 » 01 20 21 г.

Приказ № 28-д « 01 » 2021 г.



# Циклическое двухнедельное меню

## МБДОУ «Детский сад комбинированного вида № 33»

для организации питания детей в возрасте от 3-х 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 3-х 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



**Технологические**

**карты**

**для детей  
от 3-х 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



**Журнал бракеража скоропортящейся пищевой продукции**

Дата и час, поступления пищевой продукции	Наименование	Фасовка	дата выработки	изготовитель	поставщик	количество поступившего продукта (в кг, литрах, шт)	номер документа, подтверждающего безопасность принятого пищевого продукта (декларация о соответствии, свидетельство о государственной регистрации, документы по результатам ветеринарно-санитарной экспертизы)	Результаты органолептической оценки, поступившего продовольственного сырья и пищевых продуктов	Условия хранения, конечный срок реализации	Дата и час фактической реализации	Подпись ответственного лица	Примечание
---	--------------	---------	----------------	--------------	-----------	---	--	--	--	-----------------------------------	-----------------------------	------------

**Перечень пищевой продукции, которая не допускается при организации питания детей**

1. Пищевая продукция без маркировки и (или) с истекшими сроками годности и (или) признаками недоброкачества.
2. Пищевая продукция, не соответствующая требованиям технических регламентов Таможенного союза.
3. Мясо сельскохозяйственных животных и птицы, рыба, не прошедшие ветеринарно-санитарную экспертизу.
4. Субпродукты, кроме говяжьих печени, языка, сердца.
5. Непотрошенная птица.
6. Мясо диких животных.
7. Яйца и мясо водоплавающих птиц.
8. Яйца с загрязненной и (или) поврежденной скорлупой, а также яйца из хозяйств, неблагополучных по сальмонеллезам.
9. Консервы с нарушением герметичности банок, бомбажные, "хлопуши", банки с ржавчиной, деформированные.
10. Крупа, мука, сухофрукты, загрязненные различными примесями или зараженные амбарными вредителями.
11. Пищевая продукция домашнего (не промышленного) изготовления.
12. Кремовые кондитерские изделия (пирожные и торты).
13. Зельцы, изделия из мясной обрести, диафрагмы; рулеты из мякоти голов, кровяные и ливерные колбасы, заливные блюда (мясные и рыбные), студни, форшмак из сельди.
14. Макароны по-флотски (с фаршем), макароны с рубленным яйцом.
15. Творог из непастеризованного молока, вяжущий творог, вяжущую сметану без термической обработки.
16. Простокваша - "самоквас".
17. Грибы и продукты (кулинарные изделия), из них приготовленные.
18. Квас.
19. Соки концентрированные диффузионные.
20. Молоко и молочная продукция из хозяйств, неблагополучных по заболеваемости продуктивных сельскохозяйственных животных, а также не прошедшая первичную обработку и пастеризацию.
21. Сырокопченые мясные гастрономические изделия и колбасы.
22. Блюда, изготовленные из мяса, птицы, рыбы (кроме соленой), не прошедших тепловую обработку.
23. Масло растительное пальмовое, рапсовое, кокосовое, хлопковое.
24. Жареные во фритюре пищевая продукция и продукция общественного питания.
25. Уксус, горчица, хрен, перец острый (красный, черный).
26. Острые соусы, кетчупы, майонез.
27. Овощи и фрукты консервированные, содержащие уксус.
28. Кофе натуральный; тонизирующие напитки (в том числе энергетические).
29. Кулинарные, гидрогенизированные масла и жиры, маргарин (кроме выпечки).
30. Ядро абрикосовой косточки, арахис.
31. Газированные напитки; газированная вода питьевая.
32. Молочная продукция и мороженое на основе растительных жиров.
33. Жевательная резинка.
34. Кумыс, кисломолочная продукция с содержанием этанола (более 0,5%).
35. Карамель, в том числе леденцовая.
36. Холодные напитки и морсы (без термической обработки) из плодово-ягодного сырья.
37. Окрошки и холодные супы.
38. Яичница-глазунья.
39. Паштеты, блинчики с мясом и с творогом.
40. Блюда из (или на основе) сухих пищевых концентратов, в том числе быстрого приготовления.
41. Картофельные и кукурузные чипсы, снеки.
42. Изделия из рубленного мяса и рыбы, салаты, блины и оладьи, приготовленные в условиях палаточного лагеря.
43. Сырки творожные; изделия творожные более 9% жирности.
44. Молоко и молочные напитки стерилизованные менее 2,5% и более 3,5% жирности; кисломолочные напитки менее 2,5% и более 3,5% жирности.
45. Готовые кулинарные блюда, не входящие в меню текущего дня, реализуемые через буфеты.

**Среднесуточные наборы пищевой продукции (минимальные)**

Таблица 1

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

№	Наименование пищевой продукции или группы пищевой продукции	Итого за сутки	
		1-3 года	3-7 лет
1	Молоко, молочная и кисломолочные продукция	390	450
2	Творог (5% - 9% м.д.ж.)	30	40
3	Сметана	9	11
4	Сыр	4	6
5	Мясо 1-й категории	50	55
6	Птица (куры, цыплята-бройлеры, индейка - потрошенная, 1 кат.)	20	24
7	Субпродукты (печень, язык, сердце)	20	25
8	Рыба (филе), в т.ч. филе слабо или малосоленое	32	37
9	Яйцо, шт.	1	1
10	Картофель	120	140
11	Овощи (свежие, замороженные, консервированные), включая соленые и квашеные (не более 10% от общего количества овощей^ в т.ч. томат-пюре, зелень, г	180	220
12	Фрукты свежие	95	100
13	Сухофрукты	9	11
14	Сок фруктовые и овощные	100	100
15	Витаминизированные напитки	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
21	Масло сливочное	18	21
22	Масло растительное	9	11
23	Кондитерские изделия	12	20
24	Чай	0,5	0,6
25	Какао-порошок	0,5	0,6
26	Кофейный напиток	1	1,2
27	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
28	Дрожжи хлебопекарные	0,4	0,5
29	Крахмал	2	3
30	Соль пищевая поваренная йодированная	3	5

**Меню приготавливаемых блюд**

**Возрастная категория: от 1 года до 3 лет / 3-6 лет / 7-11 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
завтрак							
итого за завтрак							
обед							
итого за обед							
полдник							
итого за полдник							
ужин							
итого за ужин							

Итого за день:							
День 2							
завтрак							
итого за завтрак							
обед							
итого за обед							
полдник							
итого за полдник							
ужин							
итого за ужин							
Итого за день:							
...							
Среднее значение за период:							

Приложение № 9  
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Таблица 1

### Масса порций для детей в зависимости от возраста (в граммах)

Блюдо	Масса порций		
	от 1 года до 3 лет	3-7 лет	7-11 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	150-200
Закуска (холодное блюдо) (салат, овощи и т.п.)	30-40	50-60	60-100
Первое блюдо	150-180	180-200	200-250
Второе блюдо (мясное, рыбное, блюдо из мяса птицы)	50-60	70-80	90-120
Гарнир	110-120	130-150	150-200
Третье блюдо (компот, кисель, чай, напиток кофейный, какао-напиток, напиток из шиповника, сок)	150-180	180-200	180-200
Фрукты	95	100	100

Таблица 3

### Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах - не менее)

Показатели	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 7 до 12 лет	12 лет и старше
Завтрак	350	400	500	550
Второй завтрак	100	100	200	200
Обед	450	600	700	800
Полдник	200	250	300	350
Ужин	400	450	500	600
Второй ужин	100	150	200	200



**Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная)**

Показатели	Потребность в пищевых веществах		
	1-3 лет	3-7 лет	7-11 лет
белки (г/сут)	42	54	77
жиры (г/сут)	47	60	79
углеводы (г/сут)	203	261	335
энергетическая ценность (ккал/сут)	1400	1800	2350
витамин С (мг/сут)	45	50	60
витамин В1 (мг/сут)	0,8	0,9	1,2
витамин В2 (мг/сут)	0,9	1,0	1,4
витамин А (рет. экв/сут)	450	500	700
витамин D (мкг/сут)	10	10	10
кальций (мг/сут)	800	900	1100
фосфор (мг/сут)	700	800	1100
магний (мг/сут)	80	200	250
железо (мг/сут)	10	10	12
калий (мг/сут)	400	600	1100
йод (мг/сут)	0,07	0,1	0,1
селен (мг/сут)	0,0015	0,02	0,03
фтор (мг/сут)	1,4	2,0	3,0

Таблица 3

**Распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии по приемам пищи в зависимости от времени пребывания в организации**

Тип организации	Прием пищи	Доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии
Дошкольные организации, организации по уходу и присмотру, организации отдыха (труда и отдыха) с дневным пребыванием детей	завтрак	20%
	второй завтрак	5%
	обед	35%
	полдник	15%
	ужин	25%
Общеобразовательные организации и организации профессионального образования с односменным режимом работы (первая смена)	завтрак	20-25%
	обед	30-35%
	полдник	10%-15%
Общеобразовательные организации и организации профессионального образования с двухсменным режимом работы (вторая смена)	обед	30-35%
	полдник	10-15%
Организации с круглосуточным пребыванием детей	завтрак	20%
	второй завтрак	5%
	обед	35%
	полдник	15%
	ужин	20%
	второй ужин	5%

**Режим питания в зависимости от длительности пребывания детей в дошкольной организации**

Время приема пищи	Приемы пищи в зависимости от длительности пребывания детей в дошкольной организации		
	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	полдник	полдник	Полдник
18.30	-	ужин	Ужин
21.00	-	-	второй ужин

Приложение № 11  
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

**Таблица замены пищевой продукции в граммах (нетто) с учетом их пищевой ценности**

Вид пищевой продукции	Масса, г	Вид пищевой продукции-заменитель	Масса, г
Говядина	100	Мясо кролика	96
		Печень говяжья	116
		Мясо птицы	97
		Рыба (треска)	125
		Творог с массовой долей жира 9%	120
		Баранина II кат.	97
		Конина I кат.	104
		Мясо лосося (мясо с ферм)	95
		Оленина (мясо с ферм)	104
		Консервы мясные	120
Молоко питьевое с массовой долей жира 3,2 %	100	Молоко питьевое с массовой долей жира 2,5%	100
		Молоко сгущенное (цельное и с сахаром)	40
		Сгущено-вареное молоко	40
		Творог с массовой долей жира 9%	17
		Мясо (говядина I кат.)	14
		Мясо (говядина II кат.)	17
		Рыба (треска)	17,5
		Сыр	12,5
		Яйцо куриное	22
Творог с массовой долей жира 9%	100	Мясо говядина	83
		Рыба (треска)	105
Яйцо куриное (1 шт.)	41	Творог с массовой долей жира 9%	31
		Мясо (говядина)	26
		Рыба (треска)	30
		Молоко цельное	186
		Сыр	20
Рыба (треска)	100	Мясо (говядина)	87
		Творог с массовой долей жира 9%	105
Картофель	100	Капуста белокочанная	111
		Капуста цветная	80
		Морковь	154
		Свекла	118
		Бобы (фасоль), в том числе консервированные	33
		Горошек зеленый	40
		Горошек зеленый консервированный	64
		Кабачки	300
Фрукты свежие	100	Фрукты консервированные	200
		Соки фруктовые	133
		Соки фруктово-ягодные	133
		Сухофрукты:	
		Яблоки	12
		Чернослив	17
		Курага	8
		Изюм	22

**Количество приемов пищи в зависимости от режима функционирования организации и режима обучения**

Вид организации	Продолжительность, либо время нахождения ребенка в организации	Количество обязательных приемов пищи
Дошкольные организации, организации по уходу и присмотру	до 5 часов	2 приема пищи (приемы пищи определяются фактическим временем нахождения в организации)
	8-10 часов	завтрак, второй завтрак, обед и полдник
	11-12 часов	завтрак, второй завтрак, обед, полдник и ужин
	круглосуточно	завтрак, второй завтрак, обед, полдник, ужин, второй ужин

**Ведомость контроля за рационом питания с \_\_\_\_\_ по \_\_\_\_\_**

Режим питания: \_\_\_\_\_ Возрастная категория: \_\_\_\_\_

п/п	Наименование группы пищевой продукции	Норма продукции в граммах г (нетто) согласно приложению № 12	Количество пищевой продукции в нетто по дням в граммах на одного человека					В среднем за неделю (10 дней)	Отклонение от нормы в % (+/-)
			1	2	3	7			

Рекомендации по корректировке меню: \_\_\_\_\_

Подпись медицинского работника и дата:

Подпись руководителя образовательной (оздоровительной) организации, организации по уходу и присмотру и дата ознакомления:

Подпись ответственного лица за организацию питания и дата ознакомления, а также проведенной корректировки в соответствии с рекомендациями медицинского работника:

## **ЛАБОРАТОРНЫЙ КОНТРОЛЬ ЗА КАЧЕСТВОМ ГОТОВОЙ ПИЩИ <sup>1</sup>**

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, (%) <sup>4</sup>

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

Минтай	54	Рыба жареная	16
Осетр	36	Суфле рыбное:	36
Пикша	40	Припускание	18
Хек	43	Протирание	3
Филе рыбы ( размораживание)	10	Запекаение	15
		Рыба запеченная в соусе	28
		припускание	18
		запекание	10
		Раба тушеная в маринаде:	38
		припускание	18
		тушение	20
		Котлеты ( биточки)	15
		Суфле из отварной рыбы	18
		Кнели рыбные	18
<b>МОЛОКО И МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ</b>			
Молоко	-	Молоко кипячёное	5
Творог	1	Творожное суфле, пудинг	10
Кефир, снежок, ряженка... ( разлив)	3	Творожнаязапеканка	15
		Сырники запечёные	15
Сметана (порцион)	1	Вареники ленивые	9
Яйцо	12	Омлет паровой	8
		Омлет запеченый	12
<b>ОВОЩИ</b>			
		Овощи тушеные под мол.соусом	7
		Рагу из овощей	10
Картофель		<i>Б л ю д а и з к а р т о ф е л я :</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>Б л ю д а и з к а п у с т ы :</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>Б л ю д а и з м о р к о в и :</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>Заправка из лука</i>	
Лук репчатый		Лук припущенный	50
		Лук пассированный	20

**ОТХОДЫ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ ПРИ ХОЛОДНОЙ ОБРАБОТКЕ**  
( несъедобная часть от общей массы продукта, %) <sup>6</sup>

Продукты	% несъедобной части
Крупа	1
Бобовые	0.5
<b>ОВОЩИ</b>	
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
<b>ФРУКТЫ</b>	
Абрикосы	14
Апельсины	30
Груши	10
Лимоны	40
Мандарины	26
Яблоки	12
Бананы	30
Персики	20
Слива	12

## ПРИЗНАКИ ДОБРОКАЧЕСТВЕННОСТИ ОСНОВНЫХ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ <sup>2</sup>

<b>Мясо замороженое</b>	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.
<b>Мясо оттаявшее</b>	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.
<b>Мясо свежее</b>	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.
<b>Рыба замороженная</b>	При оттаивании плотной консистенции, упругая, без признаков порчи (ржавчина, загар, омыление). Запах, свойственный данному виду рыбы без посторонних примесей (нефти, лекарств).
<b>Рыба свежая</b>	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.
<b>Колбаса вареная</b>	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.
<b>Молоко</b>	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.
<b>Творог</b>	Цвет белый или слабо-желтый, равномерный по всей массе, консистенция однородная, нежная. Вкус и запах кисломолочные, без посторонних привкусов и запахов.
<b>Сметана</b>	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).
<b>Сливочное масло</b>	Цвет от белого до светло-желтого, однородный по всей массе
<b>Крупы</b>	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.
<b>Мука(пшеничная)</b>	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 Коня- М: АРКТИ – МИПКРО, 2001.-144 с.: (Методическая библиотека)
- 4 Самсонов М.Н., Медведев И.В., Матаев С.И, Чернышева Р.И, Редзюк Л.А. Картотека 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.