

* Основные принципы составления меню



Обязательным условием рационального питания является правильно составленное меню, при разработке которого должен быть уточнен ряд рассматриваемых далее факторов:

**УЧИТЫВАЕТСЯ ДЛИТЕЛЬНОСТЬ
РАБОТЫ УЧРЕЖДЕНИЯ**

9-12-24 часовая

**Максимальное
разнообразие блюд**

Мясные

Рыбные

**Молочн
ые**

**Свежие
фрукты и
овощи**

**Исключение частой повторяемости блюд в течение
срока действия**

Меню составляют на 10 дней.

В ежедневный рацион меню входит:

Мясо

Молоко

Сливочное масло

Растительное

масло

Сахар



 Хлеб



 Крупы



 Овощи



 Фрукты



Можно давать через 2-3 дня:

Яйца



Сыр



Творог



Сметану



**Каждое ДДУ должно иметь
два меню**

1. Зимне-весеннее

2. Летне-осеннее

*На 10 дней или на 20 дней
утвержденное руководителем*

* В соответствии СанПиН 2.4.1.3049-13 примерное меню утверждается руководителем ДОУ и должно содержать всю информацию предусмотренную в рекомендуемой форме примерного меню

При составлении меню следует учитывать:

- Утвержденный среднесуточный набор продуктов для каждой возрастной группы*
- Объем порций для этих групп*
- Нормы потерь при холодной и тепловой обработке продуктов*
- Выход готовых блюд*
- Данные о химическом составе продуктов и блюд*
- Нормы взаимозаменяемости продуктов при приготовлении блюд*

Традиционно для нашей страны обед включает:

Закуску: салат из
огурцов, моркови,
капусты, свеклы и
др.



Первое : щи, борщи,
различные виды
супов на мясном,
рыбном, куриных
бульонах, супы
вегетарианские



Второе: из мяса, рыбы в виде котлет, биточков, гуляша в отварном, тушеном виде и т.д. гарнир из овощей, картофеля, круп и макаронных изделий



Третье: компот или кисель из свежих и сухих фруктов, консервированные компоты, плодовоовощные соки и пюре для детского питания, отвар шиповника, витаминизированные напитки

На завтрак и ужин:

Молочные каши с овощами и фруктами, овощные блюда, запеканки и котлеты из круп или овощей, блюда из творога(сырники, ленивые вареники), отварную рыбу, яичные блюда бутерброды с сыром. 1-2 раза в неделю могут получать сосиски, вымоченную сельдь

Из напитков: *какао,молоко,кефир,йогурт,чай,чай с молоком,чай с лимоном.*

На завтрак и ужин желательно *давать салаты из свежих овощей и фруктов особенно в летний период*

Полдник

Молочный продукт-кефир или йогурт



Выпечка(булочки) или кондитерские изделия (печенье, сухари, вафли).



Желательно включать в состав полдника различные свежие фрукты или ягоды



Меню может меняться в зависимости от времени года и наличия продуктов

Основным критерием меню является его Энергетическая ценность (калорийность) и оптимальный уровень основных пищевых веществ, соответствующий физиологическим потребностям детей дошкольного возраста.

Ежедневный рацион меню:

- Молоко (кисломолочные напитки)
- Сливочное масло
- Хлеб



Ежедневный рацион меню:

- Сахар



- Мясо



- Крупы



- Овощи

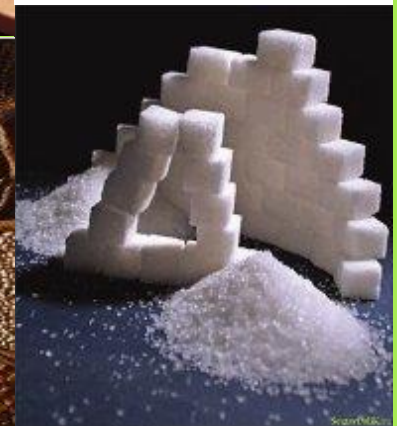


- Фрукты



Ежедневный рацион меню:

- Молоко (кисломолочные напитки)
- Сливочное масло
- Хлеб
- Сахар
- Мясо
- Крупы
- Овощи
- Фрукты



- ***В каждом ДОУ необходимо иметь картотеку первых и вторых и третьих блюд: в карточках указывать сырьевой набор и количество продуктов, из которых состоит блюдо.***

Масса «брутто» т. е масса продукта при холодной обработке

Масса « нетто» т.е масса продукта с учетом потерь при холодной обработке

Выход порций

Химический состав и энергитическая ценность(калорийность) продукта «нетто»

Технология приготовления блюд

- *Наряду с меню приведена рецептура всех блюд, химический состав и энергетическая ценность каждого отдельного блюда и приема пищи (завтрака, обеда, полдника), что подтверждает правильность распределения калорийности рациона, белков, жиров, углеводов холодной и теплой кулинарной обработке продуктов.*



Спасибо за
внимание
Успехов в
работе