

ОРГАНИЗАЦИЯ ПИТАНИЯ в детском саду



Учитываем при составлении меню:

- Оптимальное соотношение БЕЛКИ – ЖИРЫ - УГЛЕВОДЫ
- Калорийность – 90% от суточной нормы ребенка
(с 3 до 7 лет – 1800 ккал, с 1 до 3 лет – 1400 ккал)
- Стоимость продуктов
(родительская плата + субсидии бюджета)
- Основные условия составления по СанПиН



НАПОЛНЯЕМОСТЬ:

ЗАВТРАК	Каши, запеканки, творожные и яичные блюда, бутерброд, горячий напиток
ОБЕД	Закуска (салат, порционные овощи, сельдь с луком), первое блюдо, второе блюдо (гарнир и блюдо из мяса, рыбы, птицы), напиток (кисель, компот)
ПОЛДНИК	Напиток (молоко или кисломолочные напитки) с булочными или кондитерскими изделиями
УЖИН	Рыбные, мясные, овощные творожные блюда, салаты, винегреты и горячий напиток



ВАЖНО:

понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
				
				
				

**Ежедневно: молоко,
кисломолочные напитки, сметана,
мясо, картофель, овощи, фрукты,
соки, хлеб, крупы, сливочное и
растительное масло, сахар, соль**



**Творог, рыба, сыр, яйцо
- 2 – 3 раза в неделю**

Ориентировочно в сутки ребенок 4-6 лет должен получать следующие продукты :

молоко (с учетом идущего на приготовление блюд) и кисломолочные продукты - 400 мл,
творог - 50 г,
сметана - 10 г,
твердый сыр - 10 г,
масло сливочное - 20 г
(в каши и на бутерброды),
растительное масло - 10 г
(лучше в салаты, винегреты),
мясо - 120-140 г,
рыба - 80 г,
яйцо - 1/2-1 шт.,
сахар (с учетом кондитерки) - 60-70 г,

пшеничный хлеб - 80-100 г,
ржаной хлеб - 40-60 г,
крупы, макаронные изделия - 60 г,
картофель - 150-200 г,
различные овощи - 300 г,
фрукты и ягоды - 200 г.



ОВОЩИ

- Содержат фитонциды, уничтожающие микробы
- Обладают лечебными свойствами, предупреждают гиповитаминоз

