

**ТРЕБОВАНИЯ К  
СОСТАВЛЕНИЮ  
10 - ДНЕВНОГО  
МЕНЮ**

# ТРЕБОВАНИЯ К СОСТАВЛЕНИЮ 10 - ДНЕВНОГО МЕНЮ

Определяющим принципом организации питания детей должно стать сбалансированное питание. Выразителем сбалансированности питания является рациональное питание физиологически полноценное питание здорового ребенка.

# ОБЕСПЕЧЕНИЕ ФИЗИОЛОГИИ ПОЛНОЦЕННОГО ПИТАНИЯ

- Наличие необходимых пищевых веществ
- Обеспечение энергетической ценности суточного рациона
- Обеспечение режима питания
- Правильное распределение пищи по приемам в течении дня
- Исключение дублирования и повторения блюд в течении 10 дней
- Соблюдение продуктовой сбалансированности
- Обеспечение хорошей усвояемости пищи зависящие от способа приготовления
- Осуществление продуктивного планирования
- Обеспечение санитарно - эпидемиологической безопасности пищи

# ТРЕБОВАНИЯ К СОСТАВЛЕНИЮ 10 - ДНЕВНОГО МЕНЮ

- Питание должно быть организовано в соответствии с примерным меню, утвержденным руководителем дошкольной образовательной организации, рассчитанным не менее чем на 2 недели, с учетом физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей всех возрастных групп и рекомендуемых суточных наборов продуктов для организации питания детей в дошкольных образовательных организациях.
- В примерном меню содержание белков должно обеспечивать 12-15% от калорийности рациона, жиров 30-32% и углеводов 55-58%

# ТРЕБОВАНИЯ К СОСТАВЛЕНИЮ 10 - ДНЕВНОГО МЕНЮ

- Завтрак должен состоять из горячего блюда (каша, запеканка, творожные и яичные блюда и др.), бутерброда и горячего напитка. Обед должен включать закуску (салат или порционные овощи, сельдь с луком), первое блюдо (суп), второе (гарнир и блюдо из мяса, рыбы или птицы), напиток (компот или кисель). Полдник включает напиток (молоко, кисломолочные напитки, соки, чай) с булочными или кондитерскими изделиями без крема, допускается выдача творожных или крупяных запеканок и блюд. Ужин может включать рыбные, мясные, овощные и творожные блюда, салаты, винегреты и горячие напитки. На второй ужин рекомендуется выдавать кисломолочные напитки.
- Суммарные объемы блюд по приемам пищи должны соответствовать

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

# ТРЕБОВАНИЯ К СОСТАВЛЕНИЮ

## 10 - ДНЕВНОГО МЕНЮ

- Кратность приема пищи определяется временем пребывания детей и режимом работы групп.
- Режим питания детей по отдельным приемам пищи, в зависимости от их времени пребывания в дошкольных образовательных организациях

Время приема пищи	Режимы питания детей в дошкольных образовательных организациях (группах)		
	8-10 часов	11-12 часов	24 часа
8:30-9:30	Завтрак	Завтрак	Завтрак
10:30-11:00 рекомендуемый	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



# ТРЕБОВАНИЯ К СОСТАВЛЕНИЮ 10 - ДНЕВНОГО МЕНЮ

- Питание должно удовлетворять физиологические потребности детей в основных пищевых веществах и энергии и быть не меньше значений указанных в таблице

	2 - 3 г.	3 - 7 лет
Энергия (ккал)	1400	1800
Белок, г	42	54
 в т.ч. животный (%)	65	60
 г/кг массы тела	-	-
Жиры, г	47	60
Углеводы, г	203	261

# РАБОТА С 10 - ДНЕВНЫМ МЕНЮ

10 - дневное меню значительно упрощает и облегчает работу по организации питания и позволяет

- Готовить по плану
- Совершенствовать навыки по приготовлению блюд.
- Формировать план заявок на продукты
- Обеспечивать сбалансированное питание за 10 дней

10 - дневное меню определяет:

- Выполнение норм питания за 10 дней на 100%
- Плановое исполнение денежных средств

- Учреждение имеет сезонное разработанное и утвержденное 10-дневное меню с учетом физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей всех возрастных групп и рекомендуемых суточных наборов продуктов для организации питания детей в дошкольных образовательных организациях.

- Учреждение имеет экспертное заключение ФФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Челябинской области в г.Миассе и Карабаше» о соответствии требованиям СанПиН примерного двухнедельного меню для организации питания детей от 1,5 до 3 лет и с 3 до 7 лет.

- В учреждении утвержден сезонный режим питания и график выдачи готовых блюд с пищеблока.

Время приема пищи	Режимы питания детей в дошкольных образовательных организациях (группах)		
	5 часов	10,5 часов	12 часов
8:30-9:30	Завтрак	Завтрак	Завтрак
10:00 рекомендуемый	Второй завтрак	Второй завтрак	Второй завтрак
12:00-13:00	Обед	Обед	Обед
15:30-16:00	-	Полдник	Уплотнённый полдник
	-	-	

- ⦿ В учреждении 1 раз в 10 дней проводится оценка использованного на одного ребенка среднесуточного набора продуктов
- ⦿ (100% выполнение натуральных норм питания)
- ⦿ Результаты по выполнению натуральных норм питания и исполнения денежных средств за месяц размещаются на нашем сайте в разделе «Питание»

**Июль – 23 дня**

**Август – 22 дня**

1 2 3 4 5 8 9 10 11 12 15 16 17 18 19 22 23 24 25 26 29 30 31 1 2 5 6 7 8 9 12 13 14 15 16 19 20 21 22 23 И т.д.

**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ**