

Пояснительная записка

к 10-ти дневному меню для детей в возрасте от 1 до 3 лет

Разработанные рационы питания (в дальнейшем - меню) предназначены для детей, посещающих Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад «Кораблик» п. Провидения» в возрасте от 1 до 3 лет. Разработка примерного 10-дневного меню осуществлялась с учетом 12-часового дневного пребывания детей в учреждении. Дети получают 95% от рекомендуемого среднесуточного набора продуктов и нутриентного состава. Подбор блюд произведен с учетом сезонности.

Разработанные примерные меню дают возможность организовать питание в соответствии СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»

Учтены требования "МР 2.3.1.2432-08. 2.3.1. Рациональное питание. Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации. Методические рекомендации".

В связи с территориальным расположением учреждением, затруднительным транспортным сообщением, графиком поставки и ассортиментом продуктов в разработанном перспективном меню произведен замен молока на мясо бескостное/на кости, творога на яйцо куриное, муки пшеничной и на хлеб пшеничный (для выполнения натуральных норм), согласно Таблице «Замены продуктов по белкам и углеводам» (Приложение 14 СанПиН 2.4.1.3049-13).

При составлении меню был использован Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях

(Могильный М.П. Тутельян В.А., Москва 2016), Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях (Могильный М.П. Тутельян В.А. Москва 2015).

В меню представлены блюда, с соответствующими номерами рецептур из данных сборников.

В меню включено сгущенное молоко и повидло, произведен пересчет сахара и молока. (120 грамм сгущенного молока соответствует 53,7г сахара и 315,8г молока; 35г повидло содержит 19,32г сахара; 6,8г сухого молока эквивалентно 56,7г молока).

К примерному меню прилагаются дополнительно разработанные варианты технологических карт с изменёнными закладками растительного и сливочного масла, сахара, какао, чая. Расчет химического состава рационов проводили по «Таблицам химического состава и калорийности российских продуктов питания» (И.М. Скурихин, В.А. Тутельян, М., 2008). Дополнительные варианты технологических карт и вновь разработанные карты позволяют более полно осуществлять соответствие фактического набора продуктов нормируемому.

Предлагаемые варианты и вновь разработанные технологические карты приобретают статус нормативного документа и разрешаются к использованию после утверждения руководителем учреждения.

К меню прилагается *Приложение 1*, которое позволяет сравнить рекомендуемый среднесуточный набор продуктов с фактическим в течение 10-дневного периода. Данные приводятся в абсолютных цифрах и процентах. Отклонения не превышают допустимые значение +/- 5%.

В *Приложении 2* проводятся данные по химическому составу рациона за каждый день в отдельности, за каждую неделю, за период. Значения белков, жиров, углеводов и калорийности укладываются в разрешенные значения. (Белки 50,4-61,6г; Жиры 47,8-58,5г; Углеводы 184,0-224,7г;

Калорийность 1333,8-1630,2 калорий) и не превышают допустимые отклонения по химическому составу +/- 10%.

Приложение 3 позволяет видеть Распределение калорийности по приемам пищи 10-дневного меню для детей от 1 до 3-х лет на зимне-весенний период.

Также к меню прилагается план-меню.