

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

к 10 - дневному рациону питания для детей в возрасте от 1,5 до 3 лет и от 3 до 7 лет на зимне-весенний и летне-осенний сезоны года

Разработанные рационы питания (в дальнейшем - меню) предназначены для детей в возрасте от 1,5 до 3 лет и от 3 до 7 лет, посещающих Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение « Центр развития ребенка-детский сад №355 « Чулпан» г. Перми.

Для обеспечения воспитанников здоровым питанием при разработке меню использованы следующие официальные документы:

1. *Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации: метод. рекомендации № 2.3.1.2432-08. – М., 2008.*

2. *СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций».*

3. *Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений. Под ред. проф. А.Я. Перевалова (издание 7-е, Пермь, 2013).*

4. *Химический состав российских продуктов питания. Под ред. проф. И.М. Скурихина, В.А. Тутельяна, М., 2002.*

Примерное меню составлено на две недели (10 дней). Учитывается сезонность (зимне-весенний и летне-осенний периоды года). Питание для детей пятиразовое (завтрак, второй завтрак, обед, полдник, ужин).

Основой для разработки примерного 10 - дневного меню стал набор продуктов, представленный в приложении №10 к СанПиН 2.4.1.3049-13. Учтены требования, касающиеся разнообразия и повторяемости блюд.

В рационах не используются пищевые продукты и блюда, не рекомендуемые для детского питания (п. 14.25. СанПиН 2.4.1.3049-13).

Рационы предусматривают ежедневное использование мяса (или рыбы), молока, кисломолочных напитков, картофеля, овощей, фруктов, хлеба, круп, масла сливочного и растительного, сахара (п.15.7. СанПиН 2.4.1.3049-13).

В целях профилактики гиповитаминозов (и в соответствии с п.14.21. СанПиН 2.4.1.3049-13) в рационы для детей с 3 лет включены инстантные поливитаминные напитки "Валетек".

Предлагаемые рационы питания позволяют выполнить главную функцию пищи - обеспечение растущего организма ребенка энергией, основными пищевыми веществами, а также витаминами и минеральными веществами.

В таблицах 1, 2 и 3 представлены данные химического состава разработанных рационов и распределение калорийности по отдельным приемам пищи (в среднем за 10 дней):

Таблица 1.

Химический состав и энергетическая ценность рационов питания
в МАДОУ «ЦРР - детский сад №355» г.Перми

Сезон	Возраст, лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
зимне-весенний	1,5-3	52	50	198	1453
	3-7	66	64	260	1877
летне-осенний	1,5-3	52	50	198	1450
	3-7	66	63	260	1871

Таблица 2.

Калорийность отдельных приемов пищи в рационах МАДОУ «ЦРР - детский сад №355» г.Перми

Сезон	Возраст, лет	Завтрак	Второй завтрак	Обед	Полдник	Ужин	всего
зимне-весенний	1,5-3	355	43	478	221	356	1453
	3-7	485	63	615	291	424	1877
летне-осенний	1,5-3	354	43	475	222	355	1450
	3-7	485	63	609	291	424	1938

Таблица 3.

Вклад отдельных пищевых веществ в общую калорийность рационов
МАДОУ «ЦРР - детский сад №355» г.Перми, %

Сезон	Возраст, лет	Белки	Жиры	Углеводы
зимне-весенний	1,5-3	14	31	55
	3-7	14	31	55
летне-осенний	1,5-3	14	31	55
	3-7	14	30	56
<i>Норма</i>		<i>12-15</i>	<i>30-32</i>	<i>55-58</i>

Структура отдельных приемов пищи соответствует рекомендациям п.15.6. СанПиН 2.4.1.3049-13. Суммарные объемы блюд по приемам пищи **в среднем за 10 дней** представлены в таблице 4 и соответствуют анатомо-физиологическим особенностям строения желудочно-кишечного тракта (объем желудка) детей дошкольного возраста:

Таблица 4.

Суммарный объем блюд отдельных приемов пищи, гр

	Возраст, лет	Завтрак, включая второй завтрак	Обед	Полдник	Ужин	всего
Фактически по меню	1,5-3	440	547	247	436	1670
	3-7	588	752	273	514	2129
ру*	1,5-3	350-450	450-550	200-250	400-500	1000-1750
	3-7	400-550	600-800	250-350	450-600	1700-2300

*рекомендуемый уровень

Суммарный объем блюд в среднем по меню соответствует п. 15.6 СанПиНа 2.4.1.3049-13, за исключением суммарного объема **завтрака** у детей в возрасте 3-7 лет. В среднем за 10 дней суммарный объем завтрака у детей в возрасте 3-7 лет составил **588 гр.** при норме **400-550**. Превышение объясняется тем, что при подсчете суммарного объема завтрака посчитан и **объем второго завтрака**, в который дополнительно, помимо сока, в целях профилактики недостаточности микронутриентов, включено потребление **инстантных витаминизированных напитков**. Считаем, что превышение этого показателя не существенно влияет на физиологическое состояние организма ребенка, так как, во-первых, существует временной промежуток между завтраком и вторым завтраком в пределах 1,5-2 часа, во-вторых, объем блюд в целом за день не превышен, и составляет в среднем **2130 гр.** при норме **1700-2300 гр.**

При составлении меню был использован **«Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений»** (Пермь, 2013). Рецептуры всех блюд соответствуют принципам щадящего питания. В меню представлены блюда с соответствующими номерами рецептур из данного сборника. При увеличении выхода блюда, нормы закладки продуктов, соответственно увеличиваются. Пример пересчета закладываемых продуктов приводится в Сборнике на стр. 9.

При организации питания детей рекомендуемый суточный набор продуктов, предлагаемый в СанПиН 2.4.1.3049-13, использован практически в полном объеме.

Разработанное **примерное меню** для Заказчика включает:

1. Пояснительную записку.
2. Примерное меню на все 10 дней с химическим составом ежедневного рациона по сезонам года для двух возрастных групп.
3. *Приложение 1*, в котором приводятся данные о выполнении рекомендуемого набора продуктов в течение 10-дневного периода в **весе брутто** в абсолютных цифрах и процентах по сезонам года для двух возрастных групп.