

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
от 1 года до 3-х лет	350-450	450-550	200-250	350-450
от 3-х лет до 7-ми лет	400-550	600-800	250-350	450-550



Уважаемые родители, благодарим за участие в составлении буклета и анкетирования



400067 г. Волгоград
ул. им. Быстрова, 80
Ds255@mail.ru
Тел: 42-68-56

Группа № 11
Воспитатели:
Перегудова И.П.
Тригорлова Н.Н.

Муниципальное дошкольное
образовательное учреждение
«Детский сад № 255 Кировского района
г. Волгограда»

Организация питания в домашних условиях



Волгоград

Рекомендуемый ассортимент основных пищевых продуктов для использования в питании детей в дошкольных организациях

Мясо и мясопродукты:

- говядина I категории,
- телятина,
- нежирные сорта свинины и баранины,
- мясо птицы охлажденное (курица, индейка),
- мясо кролика,
- сосиски, сардельки (говяжьи), колбасы вареные для детского питания, не чаще, чем 1-2 раза в неделю – после тепловой обработки.

Соль поваренная йодированная – в эндемичных по содержанию

йода районах

Рыба и рыбопродукты – треска, горбуша, лосось, хек, минтай,

ледяная рыба, судак, сельдь (соленая), морепродукты

Яйца куриные – в виде омлетов или в вареном виде

Молоко и молочные продукты:

- молоко (2,5%, 3,2% жирности), пастеризованное, стерилизованное,
- ступенное молоко (цельное и с сахаром), ступенно-варенное молоко,
- творог не более 9% жирности с кислотностью не более 150 ЕД – после термической обработки, творог и творожные изделия промышленного выпуска в мелкоштучной упаковке,

- сыр неострых сортов (твердый, полутвердый, мягкий,

плавленый для питания детей дошкольного возраста),

- сметана (10%, 15% жирности) – после термической обработки,

- кисломолочные продукты промышленного выпуска, ряженка,

заренко, бифидок, кефир, йогурты, простокваша,

- сливки (10% жирности),

- мороженое (молочное, сливочное)

Пищевые жиры:

- сливочное масло (72,5%, 82,5% жирности,

- растительное масло (подсолнечное, кукурузное, соевое –

только рафинированное, рапсовое, оливковое) – в салаты,

винегреты, сельдь, вторые блюда.

- маргарин ограниченно для выпечки.

Кондитерские изделия:

- зефир, пастила, мармелад,

- шоколад и шоколадные конфеты – не чаще одного раза в

неделю,

- галеты, печенье, крекеры, вафли, пряники, кексы

(предпочтительнее с минимальным количеством пищевых

ароматизаторов и красителей),

- пирожные, торты (песочные и бисквитные, крема),

- джемы, варенье, повидло, мед – промышленного выпуска.

Овощи:

- овощи свежие: картофель, капуста белокочанная, капуста

краснокочанная, капуста цветная, брюссельская, брокколи,

капуста морская, морковь, свекла, огурцы, томаты, перец

сладкий, кабачки, баклажаны, патиссоны, лук (зеленый и

репчатый), чеснок (с учетом индивидуальной переносимости),

петрушка, укроп, листовой салат, шавель, шпинат, сельдерей,

брюква, репа, редис, редька, тыква.

- коренья белые сушеные, томатная паста, томат-пюре,
- овощи быстрозамороженные (очищенные полуфабрикаты): капуста морская, морковь, свекла, перец сладкий, кабачки, баклажаны, лук репчатый, шпинат, сельдерей, тыква, горошек зеленый, фасоль стручковая.

Фрукты:

- яблоки, груши, бананы, слива, персики, абрикосы, ягоды (за исключением клубники, в том числе быстрозамороженные),
- цитрусовые (апельсины, мандарины, лимоны) – с учетом индивидуальной переносимости,
- тропические фрукты (манго, киви, ананас, гуава) с учетом индивидуальной переносимости,
- сухофрукты.

Бобовые: горох, фасоль, соя, чечевица.

Орехи: миндаль, фундук, ядро грецкого ореха.

Соки и напитки:

- натуральные отечественные и импортные соки и нектары промышленного выпуска (осветленные и с мякотью),
- напитки промышленного выпуска на основе натуральных фруктов,

Витаминизированные напитки промышленного выпуска

Пищевые продукты, которые не допускаются использовать в питании детей:

Мясо и мясопродукты:

- мясо диких животных,
- коллагенсодержащее сырье из мяса птицы,
- мясо третьей и четвертой категории,
- мясо с массовой долей костей, жировой и соединительной ткани свыше 20%,
- субпродукты, кроме печени, языка, сердца,
- кровяные и ливерные колбасы,
- непотрошенная птица,
- мясо водоплавающих птиц.

Блюда, изготовленные из мяса, птицы, рыбы:

- мясные изделия из мясной обрезки, диафрагмы, рулетты из зальоты голов,
- блюда, не прошедшие тепловую обработку, кроме соленой рыбы (сельдь, семга, форель).

Консервы:

- консервы с нарушением герметичности банок, бомбажные, «хлопушки», банки с ржавчиной, деформированные, без этикеток.

Пищевые жиры:

- кулинарные жиры, свиное или баранье сало, маргарин (маргарин допускается только для выпечки) и другие гидрогенизированные жиры,

- сливочное масло жирностью ниже 72%,

- жареные в жиры (во фритюре) пищевые продукты и

кулинарные изделия, чипсы.

Молоко и молочные продукты:

- молоко и молочные продукты из хозяйств, неблагополучных по заболеваемости сельскохозяйственных животных,
- молоко, не прошедшее пастеризацию.

- творог из непастеризованного молока,
- фляжная сметана без термической обработки,
- простокваша «самокваш».

Яйца:

- яйца водоплавающих птиц,
- яйца с загрязненной скорлупой, с насечкой, «теку», «бой», - яйца из хозяйств, неблагополучных по сальмонеллезам.

Кондитерские изделия:

- кремовые кондитерские изделия (пирожные и торты) и кремы
- прочие продукты и блюда:
- любые пищевые продукты домашнего (не промышленного) изготовления, а также принесенные из дома (в том числе при организации праздничных мероприятий, празднования дней рождения и т.п.),

- первые и вторые блюда на основе сухих пищевых

концентратов быстрого приготовления,

- крупы, мука, сухофрукты и другие продукты, загрязненные различными примесями или зараженные амбарными вредителями,

- грибы и кулинарные изделия, из них приготовленные,

- квас, газированные напитки,

- уксус, горчица, хрен, перец острый и другие острые приправы и содержащие их пищевые продукты, включая острые соусы, кетчупы, майонезы и майонезные соусы,

- маринованные овощи и фрукты (огурцы, томаты, сливы, яблоки) с применением уксуса, не прошедшие перед выдачей термическую обработку,

- кофе натуральный,

- ядра абрикосовой косточки, арахиса,

- карамель, в том числе леденцовая,

- продукты, в том числе кондитерских изделий, содержащих алкоголь, кумыс и другие кисломолочные продукты с содержанием этанола (более 0,5%)

Семейные рецепты:

Завтрак – семья Сибирских

Сырники: творог, манка, яйцо, сметана, масло растительное, сахар, соль.

Обед – семья Куликовых

Рыбные тефтели в сметанном соусе

Ингредиенты: рыбного филе 500гр, хлеб белый 4 куса, молоко 100мл, яйцо 1шт, лукавица 1шт, масло, мука 2 ст.л., сметана, соль, вода 0,5ст, панировочные сухари 0,5ст.

Рыбу провернуть в блендере, хлеб замочить в молоке. Смешать рыбный фарш, измельчить лук, посолить, добавить яйцо. Из фарша слепить тефтели, обвалять в сухарях, обжарить.

Отдельно растопить масло. Добавить муку, подрумянить. Влить воду, тушить до готовности 15 мин.

Полдник – кисломолочные продукты, кондитерские изделия, фрукты

Ужин – семья Сибирских

Салат витаминный – капуста свежая, морковь свежая, масло раст, соль, сахар