**Требования к составлению меню для организации питания**

**детей разного возраста**

1. Питание должно удовлетворять физиологические потребности детей в основных пищевых веществах и энергии и быть не меньше значений, указанных в таблице 1.

Таблица 1

Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых

веществах для детей возрастных групп

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  0 - 3  мес.  |  4 - 6  мес.  | 7 - 12  мес.  |  1 - 2  г.  | 2 - 3 г.  |  3 - 7  лет  |
| Энергия (ккал)  | 115 [<\*>](#Par634) | 115 [<\*>](#Par634) | 110 [<\*>](#Par634) |  1200  |  1400  |  1800  |
| Белок, г  |  -  |  -  |  -  |  36  |  42  |  54  |
| [<\*>](#Par634) в т.ч. животный(%)  |  |  |  |  70  |  65  |  60  |
| [<\*\*>](#Par635) г/кг массы тела  |  2,2  |  2,6  |  2,9  |  -  |  -  |  -  |
| Жиры, г  | 6,5 [<\*>](#Par634) |  6 [<\*>](#Par634) | 5,5 [<\*>](#Par634) |  40  |  47  |  60  |
| Углеводы, г  |  13 [<\*>](#Par634) |  13 [<\*>](#Par634) | 13 [<\*>](#Par634) |  174  |  203  |  261  |

--------------------------------

Примечание:

<\*> Потребности для детей первого года жизни в энергии, жирах, углеводах даны в расчете г/кг массы тела.

<\*\*> Потребности для детей первого года жизни, находящихся на искусственном вскармливании.

2. Ассортимент вырабатываемых на пищеблоке готовых блюд и кулинарных изделий определяется с учетом набора помещений, обеспечения технологическим, холодильным оборудованием.

В дошкольных образовательных организациях допускается доставка готовых блюд с комбинатов питания, пищеблоков дошкольных образовательных организаций, общеобразовательных организаций и организаций общественного питания.

Перетаривание готовой кулинарной продукции и блюд не допускается.

3. 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%.

При составлении меню учитываются национальные и территориальные особенности питания населения и состояние здоровья детей, а также в соответствии с рекомендуемым ассортиментом основных пищевых продуктов для использования в питании детей в дошкольных образовательных организациях.

4. При составлении примерного меню следует руководствоваться распределением энергетической ценности (калорийности) суточного рациона по отдельным приемам пищи с учетом таблицы 2.

Таблица 2

Рекомендуемое распределение калорийности между приемами пищи в %

┌────────────────────────┬──────────────────┬─────────────────────────────┐

│ Для детей с │ Для детей с │ Для детей с дневным │

│ круглосуточным │ дневным │ пребыванием 12 час. │

│ пребыванием │ пребыванием 8 - │ │

│ │ 10 час. │ │

├────────────────────────┼──────────────────┼─────────────────────────────┤

│Завтрак (20 - 25%) │завтрак (20 - 25%)│завтрак (20 - 25%) │

│2 завтрак (5%) │2 завтрак (5%) │2 завтрак (5%) │

│Обед (30 - 35%) │обед (30 - 35%) │обед (30 - 35%) │

│Полдник (10 - 15%) │полдник (10 - 15%)│Полдник (10 - 15%) [<\*>](#Par665)/или │

│Ужин (20 - 25%) │ │уплотненный полдник (30 - │

│2 ужин - (до 5%) - │ │35%) │

│дополнительный прием │ │Ужин (20 - 25%) [<\*>](#Par665) │

│пищи перед сном - │ │ │

│кисломолочный напиток с │ │---------------------- │

│булочным или мучным │ │<\*> Вместо полдника и ужина │

│кулинарным изделием │ │возможна организация │

│ │ │уплотненного полдника (30 - │

│ │ │35%). │

└────────────────────────┴──────────────────┴─────────────────────────────┘

В промежутке между завтраком и обедом рекомендуется дополнительный прием пищи - второй завтрак, включающий напиток или сок и (или) свежие фрукты.

5. Примерное меню должно содержать информацию в соответствии с [Приложением N](#Par1545) 5.1. Обязательно приводятся ссылки на рецептуры используемых блюд и кулинарных изделий в соответствии со сборниками рецептур для детского питания. Наименования блюд и кулинарных изделий, указываемых в примерном меню, должны соответствовать их наименованиям, указанным в использованных сборниках рецептур. Повторение одних и тех же блюд или кулинарных изделий в один и тот же день или последующие два дня не допускается.

Производство готовых блюд осуществляется в соответствии с технологическими картами, в которых должна быть отражена рецептура и технология приготавливаемых блюд и кулинарных изделий. Технологические карты должны быть оформлены согласно [Приложению N](#Par1196) 5.

Фактический рацион питания должен соответствовать утвержденному примерному меню.

6. 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 или крупяных запеканок и блюд. Ужин может включать рыбные, мясные, овощные и творожные блюда, творожных салаты, винегреты и горячие напитки. На второй ужин рекомендуется выдавать кисломолочные напитки.

Суммарные объемы блюд по приемам пищи должны соответствовать [таблице](#Par1607) 3

Таблица 3

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  |  400 - 500  |
|  от 3-х до 7-ми лет  |  400 - 550  |  600 - 800  |  250 - 350  |  450 - 600  |

7. В дошкольной образовательной организации, функционирующей в режиме 8 и более часов, примерным меню должно быть предусмотрено ежедневное использование в питании детей: молока, кисломолочных напитков, мяса (или рыбы), картофеля, овощей, фруктов, хлеба, круп, сливочного и растительного масла, сахара, соли. Остальные продукты (творог, сметана, птица, сыр, яйцо, соки и другие) включаются 2 - 3 раза в неделю.

При организации питания детей в дошкольных образовательных организациях, функционирующих в режиме кратковременного пребывания, в примерное меню включаются блюда и продукты с учетом режима работы дошкольной образовательной организации и режима питания детей.

8. При отсутствии каких-либо продуктов в целях обеспечения полноценного сбалансированного питания разрешается проводить их замену на равноценные по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов по белкам и углеводам [(см. СанПиН)](#Par1624).

При отсутствии свежих овощей и фруктов возможна их замена в меню на соки, быстрозамороженные овощи и фрукты.

9. На основании утвержденного примерного меню ежедневно составляется меню-раскладка, с указанием выхода блюд для детей разного возраста. Допускается составление (представление) меню-раскладки в электронном виде. Рекомендуется для заказа продуктов с учетом принятой логистики организации питания дошкольной образовательной организации составлять меню-требование.

10. В специализированных дошкольных образовательных организациях и группах для детей с хроническими заболеваниями (сахарный диабет, пищевая аллергия, часто болеющие дети) питание детей должно быть организовано в соответствии с принципами лечебного и профилактического питания детей с соответствующей патологией на основе соответствующих норм питания и меню.

11. Кратность приема пищи определяется временем пребывания детей и режимом работы групп (завтрак или обед, или завтрак и обед, или полдник).