

Приложение к приказу № 20 от 21.03.2016 года

Утверждаю
заведующий МКДОУ № 24
_____ Печенова И.К.
«21» марта 2016 года

Положение
об организации питания детей
в МКДОУ «Детский сад № 24»

СОГЛАСОВАНО
Протокол заседания
Совета МКДОУ № 24
от 21.03.2016 года № 3

1. Общие положения

1.1. Настоящее положение разработано для Муниципального казенного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 24» (далее – Учреждение) в соответствии с Законом № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях» (СанПиН 2.4.1.3049-13), утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15.05.2013 г. № 26, Уставом Учреждения.

1.2. Учреждение обеспечивает рациональное сбалансированное питание детей в соответствии с их возрастом и временем пребывания в Учреждении по установленным нормам.

1.3. Основными задачами организации питания детей в Учреждении являются: создание условий, направленных на обеспечение воспитанников рациональным и сбалансированным питанием, гарантирование качества и безопасности питания, пищевых продуктов, используемых в приготовлении блюд, пропаганда принципов здорового и полноценного питания.

1.4. Организация питания в Учреждении осуществляется как за счет средств бюджета, так и за счет средств родителей (законных представителей).

1.5. Положение устанавливает порядок организации питания детей от 1,5 до 8 лет, требования к качественному и количественному составу рациона детского питания в Учреждении, реализующем основную общеобразовательную программу дошкольного образования.

1.6. Организацию питания детей (получение, хранение и учет продуктов питания, производство кулинарной продукции на пищеблоке, создание условий для приема пищи детьми в группах и пр.) осуществляют работники Учреждения в соответствии со штатным расписанием и функциональными обязанностями. (кладовщик, повар, кухонного рабочего, воспитатели, младшие воспитатели).

1.7. Ответственность за соблюдение санитарно-эпидемиологических норм и правил при организации детского питания возлагается на заведующего Учреждения.

2. Организация питания детей в Учреждении

2.1. Воспитанники Учреждения получают четырехразовое питание, обеспечивающее растущий организм детей энергией и основными пищевыми веществами. При организации питания учитываются возрастные физиологические нормы суточной потребности в основных пищевых веществах.

2.2. При распределении общей калорийности суточного питания детей, пребывающих в Учреждении 12 часов, используется следующий норматив: завтрак – 20%; обед – 35%; полдник(усиленный) (15%). В промежутке между завтраком и

обедом рекомендуется дополнительный приём пищи – второй завтрак (5%), включающий напиток или сок и (или) свежие фрукты.

2.3. Отклонения от расчётных суточной калорийности и содержания основных пищевых веществ (белков, жиров и углеводов) и калорийности не должны превышать $\pm 10\%$, микронутриентов $\pm 15\%$.

2.4. Питание в Учреждении осуществляется в соответствии с примерным циклическим двухнедельным меню, разработанным на основе физиологических потребностей детей в пищевых веществах с учетом рекомендуемых среднесуточных норм питания для двух возрастных категорий: для детей с 1,5 до 3 лет и для детей с 3 до 7 лет, утвержденным заведующим Учреждения. При составлении меню и расчете калорийности необходимо соблюдать оптимальное соотношение пищевых веществ (белков, жиров, углеводов), которое должно составлять 1:1:4 соответственно.

2.5. Примерное меню должно содержать информацию о количественном составе основных пищевых веществ и энергии по каждому блюду, приему пищи, за каждый день и в целом за период его реализации, ссылку на рецептуру используемых блюд и кулинарных изделий. Наименования блюд и кулинарных изделий должны соответствовать их наименованиям, указанным в используемых сборниках рецептур. В примерном меню не допускается повторений одних и тех же блюд или кулинарных изделий в один и тот же день или в смежные дни.

2.6. Ежедневно в меню должны быть включены: молоко, кисломолочные напитки, сметана, мясо, картофель, овощи, фрукты, соки, хлеб, крупы, сливочное и растительное масло, сахар, соль. Остальные продукты (творог, рыба, сыр, яйцо и другие) – 2-3 раза в неделю.

2.7. При отсутствии каких либо продуктов, в целях полноценного сбалансированного питания, разрешается производить их замену на равноценные по составу продукты в соответствии с утвержденной СанПиН 2.4.1.3049-13 таблицей замены продуктов по белкам и углеводам.

2.8. На основании утвержденного примерного меню ежедневно составляется меню-требование установленного образца, с указанием выхода блюд для детей разного возраста, которое утверждается заведующим Учреждения. На каждое блюдо должна быть заведена технологическая карта установленного образца. Для детей разного возраста должны соблюдаться объемы порций приготавливаемых блюд.

2.9. При необходимости внесения изменения в меню (несвоевременный завоз продуктов, недоброкачественность продукта и пр.) медицинской сестрой составляется акт с указанием причины. В меню-требование вносятся изменения и заверяются подписью заведующей. Исправления в меню – требование не допускаются.

2.10. Питание детей должно соответствовать принципам щадящего питания, предусматривающим использование определенных способов приготовления блюд, таких как варка, приготовление на пару, тушение, запекание, и исключать жарку блюд, а также продукты с раздражающими свойствами. При кулинарной

обработке пищевых продуктов необходимо соблюдать установленные санитарно-эпидемиологические требования к технологическим процессам приготовления блюд.

2.11. В целях профилактики гиповитаминозов в Учреждении проводится круглогодичная искусственная С-витаминизация готовых блюд. Препараты витаминов вводят в третье блюдо после охлаждения непосредственно перед выдачей. Витаминизированные блюда не подогревают.

2.12. Выдача пищи на группы осуществляется строго по утвержденному графику только после проведения приемочного контроля бракеражной комиссией в составе повара, заведующего (или его заместителя), медицинского работника. Результаты контроля регистрируются в «Журнале бракеража готовой кулинарной продукции».

2.13. Для предотвращения возникновения и распространения инфекционных и массовых неинфекционных заболеваний (отравлений) не допускается использование запрещенных СанПиН пищевых продуктов; изготовление на пищеблоке творога и других кисломолочных продуктов, а также блинчиков с мясом или с творогом, макарон по-флотски, макарон с рубленым яйцом, зельцев, яичницы-глазуньи, холодных напитков и морсов из плодово-ягодного сырья (без термической обработки), форшмаков из сельди, студней, паштетов, заливных блюд (мясных и рыбных); окрошек и холодных супов; использование остатков пищи от предыдущего приема и пищи, приготовленной накануне; пищевых продуктов с истекшими сроками годности и явными признаками недоброкачества (порчи); овощей и фруктов с наличием плесени и признаками гнили; мяса, субпродуктов всех видов сельскохозяйственных животных, рыбы, сельскохозяйственной птицы, не прошедших ветеринарный контроль.

2.14. При транспортировке пищевых продуктов необходимо соблюдать условия, обеспечивающие их сохранность, предохраняющие от загрязнения, с учетом санитарно-эпидемиологических требований к их перевозке.

2.15. Прием пищевых продуктов и продовольственного сырья в Учреждение осуществляется при наличии товаросопроводительных документов, подтверждающих их качество и безопасность (товарно-транспортная накладная, счет-фактура, удостоверение качества, при необходимости - ветеринарное свидетельство). Продукция поступает в таре производителя (поставщика). Документация, удостоверяющая качество и безопасность продукции, маркировочные ярлыки (или их копии), сохраняются до окончания реализации продукции. Входной контроль поступающих продуктов (бракераж сырых продуктов) осуществляет ответственное лицо. Результаты контроля регистрируются в специальном журнале. Не допускаются к приему пищевые продукты с признаками недоброкачества, а также продукты без сопроводительных документов, подтверждающих их качество и безопасность, не имеющие маркировки, в случае если наличие такой маркировки предусмотрено законодательством Российской Федерации.

2.16. Пищевые продукты хранят в соответствии с условиями их хранения и сроками годности, установленными предприятием-изготовителем в соответствии с

нормативно-технической документацией. Складские помещения для хранения продуктов оборудуют приборами для измерения температуры воздуха, холодильное оборудование – контрольными термометрами.

2.17. Устройство, оборудование и содержание пищеблока Учреждения должно соответствовать санитарным правилам к организациям общественного питания.

2.18. Всё технологическое и холодильное оборудование должно быть в рабочем состоянии.

2.19. Технологическое оборудование, инвентарь, посуда, тара должны быть изготовлены из материалов, разрешенных для контакта с пищевыми продуктами. Весь кухонный инвентарь и кухонная посуда должны иметь маркировку для сырых и готовых пищевых продуктов.

2.20. Для приготовления пищи используется электрооборудование, электрическая плита.

2.21. В помещении пищеблока проводят ежедневную влажную уборку, генеральную уборку по утвержденному графику.

2.22. Работники пищеблока проходят медицинские осмотры и обследования, профессиональную гигиеническую подготовку, должны иметь личную медицинскую книжку, куда вносят результаты медицинских обследований и лабораторных исследований, сведения о прививках, перенесенных инфекционных заболеваниях, сведения о прохождении профессиональной гигиенической подготовки.

2.23. Ежедневно перед началом работы медицинским работникам проводится осмотр работников, связанных с приготовлением и раздачей пищи, на наличие гнойничковых заболеваний кожи рук и открытых поверхностей тела, а также ангина, катаральных явлений верхних дыхательных путей. Результаты осмотра записываются в «Журнал здоровья». Не допускаются или немедленно отстраняются от работы больные работники или при подозрении на инфекционные заболевания. Не допускают к работе по приготовлению блюд и их раздаче работники, имеющих на руках нагноения, порезы, ожоги.

2.24. Работники пищеблока не должны во время работы носить кольца, серьги, закалывать спецодежду булавками, принимать пищу и курить на рабочем месте.

2.25. В Учреждении должен быть организован питьевой режим. Допускается использование кипяченой питьевой воды, при условии ее хранения не более 3-х часов.

2.26. Для обеспечения преемственности питания родителей информируют об ассортименте питания ребёнка, вывешивая меню на раздаче и в приёмных всех возрастных групп, с указанием полного наименования блюд, их выхода.

3 . Порядок учета питания, поступления и контроля денежных средств на продукты питания

3.1. Заведующим Учреждения издается приказ о назначении ответственного за организацию питания (медицинская сестра), определяются его функциональные обязанности.

3.2. Ежедневно медицинской сестрой ведётся учёт питающихся детей с занесением данных в Журнал учета посещаемости.

3.3. В случае снижения численности детей, продукты, оставшиеся невостребованными, возвращаются на склад по акту. Возврату подлежат продукты: яйцо, консервация /овощная, фруктовая/, сгущенное молоко, кондитерские изделия, масло сливочное, молоко сухое, масло растительное, сахар, крупы, макароны, фрукты, овощи. Не производится возврат продуктов, выписанных по меню требованию для приготовления обеда, если они прошли кулинарную обработку в соответствии с технологией приготовления детского питания мясо, птица, печень, так как перед закладкой, овощи, если они прошли тепловую обработку, продукты, у которых срок реализации не позволяет их дальнейшее хранение.

3.4. Учет продуктов питания на складе проводится путем отражения их поступления, расхода и вывода остатков по наименованиям и сортам в количественном выражении, отражается в накопительной ведомости, предназначенной для учета и анализа поступления продуктов в течении месяца.

3.5. Начисление платы за питание производится МКУ «Управление учета и контроля» на основании табелей учета посещаемости детей.

3.6. Число детодней по табелям посещаемости должно строго соответствовать числу детей, состоящих на питании в меню-требовании.

4. Взаимодействие со снабжающей организацией по обеспечению качества поставляемых пищевых продуктов.

4.1. Поставки продуктов в МКДОУ осуществляют снабжающие организации, получившие право на выполнение соответствующего государственного (муниципального) заказа в порядке, установленном законодательством Российской Федерации

4.2. Обязательства снабжающих организаций по обеспечению МКДОУ всем ассортиментом пищевых продуктов, необходимым для реализации рациона питания, порядок и сроки снабжения (поставки продуктов), а также требования к качеству продуктов определяются конкурной документацией и государственным контрактом, договорами, соглашениями и контрактами, заключенными между МКДОУ и снабжающей организацией.

4.3. В случае если снабжающая организация не исполняет заказ (отказывает в поставке того или иного продукта, или производит замену продуктов по своему усмотрению) необходимо направить поставщику претензию в письменной форме.

4.4. Если снабжающая организация поставила продукт ненадлежащего качества, который не может использоваться в питании детей, товар не должен приниматься у экспедитора.

4.5. Если несоответствие продукта требованиям качества не могло быть обнаружено при приемке товара, следует оперативно связаться со снабжающей организацией, чтобы был поставлен продукт надлежащего качества, либо другой про-

дукт, которым можно его заменить. При отказе поставщика своевременно исполнить требование необходимо предъявить ему претензию в письменной форме. Питание детей в этот день организовывается с использованием блюд и кулинарных изделий, приготовленных из резервного запаса продуктов.

4.6. Снабжающая организация обязана обеспечить поставку продуктов в соответствии с утвержденным рационом питания детей и графиком работы МКДОУ. При этом снабжающая организация обязана обеспечить соблюдение установленных сроков годности продуктов с учетом времени их предполагаемого хранения в МКДОУ. Исходя из этого, график завоза продуктов в Учреждение подлежит согласованию с его руководителем. При несоблюдении этих условий, так же, как и при поставке продуктов в сроки, делающие невозможным их использование для приготовления предусмотренных рационом питания блюд, Учреждение имеет право отказаться от приемки товара у экспедитора и направить поставщику письменную претензию. Питание детей в этот день организовывается с использованием блюд и кулинарных изделий, приготовленных из резервного запаса продуктов.

5. Производственный контроль за организацией питания детей

5.1. При организации питания в Учреждении наибольшее значение имеет производственный контроль за формированием рациона и организацией питания детей.

5.2. Система производственного контроля за формированием рациона питания детей включает вопросы контроля за:

- обеспечением рациона питания необходимого разнообразия ассортимента продуктов промышленного изготовления (кисломолочных напитков и продуктов, соков фруктовых, творожных изделий, кондитерских изделий и т.п.), а также овощей и фруктов – в соответствии с двухнедельным циклическим меню и ежедневным меню-требованием;
- правильностью расчетов необходимого количества продуктов (по меню-требованиям и фактической закладке) – в соответствии с технологическими картами;
- качеством приготовления пищи и соблюдением объема выхода готовой продукции;
- соблюдением режима питания и возрастных объемом порций для детей;
- качеством поступающих продуктов, условиями хранения и соблюдением сроков реализации и другие.

5.3. При наличии отдельных эпизодических замен в рационе питания (по сравнению с утвержденным типовым рационом питания), дополнительно к перечисленным выше формам контроля за формированием рациона питания проводится ежедневный и ретроспективный (за десять дней) анализ рациона питания. Для анализа используемого набора продуктов используется специальная ведомость.

Данные в ведомость для анализа используемого набора продуктов вносятся на основании журнала контроля за рационом питания, меню-требований и накопительной ведомости. Необходимые расчеты и анализ перечисленных документов, в этом случае допускается проводить только по тем группам продуктов, количества которых изменились в связи с заменами (по сравнению с типовым рационом питания). По продуктам, количества которых вследствие замен не изменились, соответствующие ячейки ведомости для анализа используемого набора продуктов оставляют незаполненными.

5.4. В случае если фактический рацион питания существенно отличается от утвержденного типового рациона питания, то должен проводиться систематический ежедневный анализ рациона питания (примерного меню и меню-требований) по всем показателям пищевой ценности и набору используемых продуктов, результаты которого заносятся в ведомость для анализа используемого набора продуктов, а также расчеты пищевой ценности рациона с использованием справочников химического состава пищевых продуктов блюд и кулинарных изделий.

5.5. Заведующим совместно с медсестрой и поваром разрабатывается план контроля за организацией питания в МКДОУ на учебный год, который утверждается приказом заведующего.

5.6. С целью обеспечения открытости работы по организации питания детей в Учреждении осуществляется общественный контроль, к участию в котором привлекаются члены родительского комитета Учреждения.

7. Отчетность и делопроизводство.

6.1. Заведующий осуществляет ежемесячный анализ деятельности Учреждения по организации питания детей.

6.2. Отчеты об организации питания в Учреждении доводятся до всех участников образовательного процесса (на общем собрании трудового коллектива, заседаниях педагогического совета, родительского комитета, на общем (или групповых) родительских собраниях) по мере необходимости, но не реже одного раза в год.

6.3. При организации питания оформляется необходимая документация по поставке, хранению, расходованию и учету продуктов питания в соответствии с требованиями законодательства и санитарно-эпидемиологическими требованиями (СанПиН 2.4.1.3049-13).

Рекомендуемые среднесуточные нормы питания <*> в дошкольных организациях (г, мл, на 1 ребенка)

| Наименование пищевого продукта или группы пищевых продуктов | Количество продуктов в зависимости от возраста детей | | | |
|--|--|-----------|----------------|-----------|
| | в г, мл, брутто <1> | | в г, мл, нетто | |
| | 1 - 3 года | 3 - 7 лет | 1 - 3 года | 3 - 7 лет |
| Молоко с м.д.ж. 2,5 - 3,2%, в т.ч. кисломолочные продукты с м.д.ж. 2,5 - 3,2% <2> | 390 | 450 | 390 | 450 |
| Творог, творожные изделия для детского питания с м.д.ж. не более 9% и кислотностью не более 150 °Т | 30 | 40 | 30 | 40 |
| Сметана с м.д.ж. не более 15% | 9 | 11 | 9 | 11 |
| Сыр неострых сортов твердый и мягкий | 4,3 | 6,4 | 4 | 6 |
| Мясо (говядина 1 кат. бескостная/говядина 1 кат. на костях) <3> | 55/68 | 60,5/75 | 50 | 55 |
| Птица (куры 1 кат. потр./цыплята-бройлеры 1 кат потр./индейка 1 кат. потр.) <3> | 23/23/22 | 27/27/26 | 20 | 24 |
| Рыба (филе), в т.ч. филе слабо или малосоленое <3> | 37 | 39 | 32 | 37 |
| Колбасные изделия для питания дошкольников | 5 | 7 | 4,9 | 6,9 |
| Яйцо куриное диетическое | 0,5 шт. | 0,6 шт. | 20 | 24 |
| Картофель: | | | | |
| с 01.09 по 31.10 | 160 | 187 | 120 | 140 |
| с 31.10 по 31.12 | 172 | 200 | 120 | 140 |
| с 31.12 по 28.02 | 185 | 215 | 120 | 140 |
| с 29.02 по 01.09 | 200 | 234 | 120 | 140 |
| Овощи, зелень <3> | 256 | 325 | 205 | 260 |
| Фрукты (плоды) свежие <3> | 108 | 114 | 95 | 100 |
| Фрукты (плоды) сухие | 9 | 11 | 9 | 11 |
| Соки фруктовые (овощные) | 100 | 100 | 100 | 100 |
| Напитки витаминизированные (готовый напиток) | - | 50 | - | 50 |
| Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) | 40 | 50 | 40 | 50 |

| | | | | |
|--|-----|-----|-----|-----|
| Хлеб пшеничный или хлеб зерновой | 60 | 80 | 60 | 80 |
| Крупы (злаки), бобовые | 30 | 43 | 30 | 43 |
| Макаронные изделия группы А | 8 | 12 | 8 | 12 |
| Мука пшеничная хлебопекарная | 25 | 29 | 25 | 29 |
| Мука картофельная (крахмал) | 3 | 3 | 3 | 3 |
| Масло коровье сладкосливочное | 18 | 21 | 18 | 21 |
| Масло растительное | 9 | 11 | 9 | 11 |
| Кондитерские изделия | 7 | 20 | 7 | 20 |
| Чай, включая фиточай | 0,5 | 0,6 | 0,5 | 0,6 |
| Какао-порошок | 0,5 | 0,6 | 0,5 | 0,6 |
| Кофейный напиток злаковый (суррогатный), в т.ч. из цикория | 1,0 | 1,2 | 1,0 | 1,2 |
| Дрожжи хлебопекарные | 0,4 | 0,5 | 0,4 | 0,5 |
| Сахар <4> | 37 | 47 | 37 | 47 |
| Соль пищевая поваренная | 4 | 6 | 4 | 6 |

 <1> В случае поступления новых видов пищевых продуктов, в том числе и импортных товаров, или в случае поступления нестандартного сырья нормы отходов и потерь при технологической обработке этого сырья определяются дошкольной организацией самостоятельно путем контрольных проработок.

<2> Доля кисломолочных продуктов должна составлять 135 - 150 мл для детей в возрасте 1 - 3 года и 150 - 180 мл - для детей 3 - 7 лет;

<3> При использовании другого сырья необходимо делать перерасчет. Масса брутто может меняться в зависимости от исходного сырья и сезона года. При формировании меню необходимо обеспечивать выполнение натуральных норм питания в соответствии с данными, приведенными в столбце нетто.

<4> В том числе для приготовления блюд и напитков; в случае использования продуктов промышленного выпуска, содержащих сахар (сгущенное молоко, кисели и др.), выдача сахара должна быть уменьшена в соответствии с его количеством, поступающим в составе используемого готового продукта.

ТАБЛИЦА ЗАМЕНЫ ПРОДУКТОВ ПО БЕЛКАМ И УГЛЕВОДАМ

| Наименование продуктов | Количество (нетто, г) | Химический состав | | | Добавить к суточному рациону или исключить |
|--------------------------------------|-----------------------|-------------------|---------|-------------|--|
| | | белки, г | жиры, г | углеводы, г | |
| Замена хлеба (по белкам и углеводам) | | | | | |

| | | | | | |
|------------------------------------|-----|------|------|------|--------------|
| Хлеб пшеничный | 100 | 7,6 | 0,9 | 49,7 | |
| Хлеб ржаной простой | 150 | 8,3 | 1,5 | 48,1 | |
| Мука пшеничная 1 сорт | 70 | 7,4 | 0,8 | 48,2 | |
| Макароны, вермишель | 70 | 7,5 | 0,9 | 48,7 | |
| Крупа манная | 70 | 7,9 | 0,5 | 50,1 | |
| Замена картофеля (по углеводам) | | | | | |
| Картофель | 100 | 2,0 | 0,4 | 17,3 | |
| Свекла | 190 | 2,9 | - | 17,3 | |
| Морковь | 240 | 3,1 | 0,2 | 17,0 | |
| Капуста белокочанная | 370 | 6,7 | 0,4 | 17,4 | |
| Макароны, вермишель | 25 | 2,7 | 0,3 | 17,4 | |
| Крупа манная | 25 | 2,8 | 0,2 | 17,9 | |
| Хлеб пшеничный | 35 | 2,7 | 0,3 | 17,4 | |
| Хлеб ржаной простой | 55 | 3,1 | 0,6 | 17,6 | |
| Замена свежих яблок (по углеводам) | | | | | |
| Яблоки свежие | 100 | 0,4 | - | 9,8 | |
| Яблоки сушеные | 15 | 0,5 | - | 9,7 | |
| Курага (без косточек) | 15 | 0,8 | - | 8,3 | |
| Чернослив | 15 | 0,3 | - | 8,7 | |
| Замена молока (по белку) | | | | | |
| Молоко | 100 | 2,8 | 3,2 | 4,7 | |
| Творог полужирный | 20 | 3,3 | 1,8 | 0,3 | |
| Творог жирный | 20 | 2,8 | 3,6 | 0,6 | |
| Сыр | 10 | 2,7 | 2,7 | - | |
| Говядина (1 кат.) | 15 | 2,8 | 2,1 | - | |
| Говядина (2 кат.) | 15 | 3,0 | 1,2 | - | |
| Рыба (филе трески) | 20 | 3,2 | 0,1 | - | |
| Замена мяса (по белку) | | | | | |
| Говядина (1 кат.) | 100 | 18,6 | 14,0 | | |
| Говядина (2 кат.) | 90 | 18,0 | 7,5 | | Масло + 6 г |
| Творог полужирный | 110 | 18,3 | 9,9 | | Масло + 4 г |
| Творог жирный | 130 | 18,2 | 23,4 | 3,7 | Масло - 9 г |
| Рыба (филе трески) | 120 | 19,2 | 0,7 | - | Масло + 13 г |
| Яйцо | 145 | 18,4 | 16,7 | 1,0 | |
| Замена рыбы (по белку) | | | | | |
| Рыба (филе трески) | 100 | 16,0 | 0,6 | 1,3 | |
| Говядина 1 кат. | 85 | 15,8 | 11,9 | - | Масло - 11 г |
| Говядина 2 кат. | 80 | 16,0 | 6,6 | - | Масло - 6 г |
| Творог полужирный | 100 | 16,7 | 9,0 | 1,3 | Масло - 8 г |
| Творог жирный | 115 | 16,1 | 20,7 | 3,3 | Масло - 20 г |
| Яйцо | 125 | 15,9 | 14,4 | 0,9 | Масло - 13 г |
| Замена творога | | | | | |
| Творог полужирный | 100 | 16,7 | 9,0 | 1,3 | |
| Говядина 1 кат. | 90 | 16,7 | 12,6 | - | Масло - 3 г |
| Говядина 2 кат. | 85 | 17,0 | 7,5 | - | |
| Рыба (филе трески) | 100 | 16,0 | 0,6 | - | Масло + 9 г |
| Яйцо | 130 | 16,5 | 15,0 | 0,9 | Масло - 5 г |
| Замена яйца (по белку) | | | | | |
| Яйцо 1 шт. | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | |

| | | | | | |
|--------------------|----|-----|-----|-----|--|
| Творог полужирный | 30 | 5,0 | 2,7 | 0,4 | |
| Творог жирный | 35 | 4,9 | 6,3 | 1,0 | |
| Сыр | 20 | 5,4 | 5,5 | - | |
| Говядина 1 кат. | 30 | 5,6 | 4,2 | - | |
| Говядина 2 кат. | 25 | 5,0 | 2,1 | - | |
| Рыба (филе трески) | 35 | 5,6 | 0,7 | - | |

ПРИМЕРНЫЕ ВОЗРАСТНЫЕ ОБЪЕМЫ ПОРЦИЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ

| Наименование блюд | Вес (масса) в граммах | |
|-------------------------------------|-----------------------|--------------------|
| | от 1 года до 3-х лет | от 3-х до 7-ми лет |
| Завтрак | | |
| Каша, овощное блюдо | 120 - 200 | 200 - 250 |
| Яичное блюдо | 40 - 80 | 80 - 100 |
| Творожное блюдо | 70 - 120 | 120 - 150 |
| мясное, рыбное блюдо | 50 - 70 | 70 - 80 |
| Салат овощной | 30 - 45 | 60 |
| Напиток (какао, чай, молоко и т.п.) | 150 - 180 | 180 - 200 |
| Обед | | |
| Салат, закуска | 30 - 45 | 60 |
| Первое блюдо | 150 - 200 | 250 |
| Блюдо из мяса, рыбы, птицы | 50 - 70 | 70 - 80 |
| Гарнир | 100 - 150 | 150 - 180 |
| Третье блюдо (напиток) | 150 - 180 | 180 - 200 |
| Полдник | | |
| Кефир, молоко | 150 - 180 | 180 - 200 |
| Булочка, выпечка (печенье, вафли) | 50 - 70 | 70 - 80 |
| Блюдо из творога, круп, овощей | 80 - 150 | 150 - 180 |
| Свежие фрукты | 40 - 75 | 75 - 100 |
| Ужин | | |
| Овощное блюдо, каша | 120 - 200 | 200 - 250 |
| творожное блюдо | 70 - 120 | 120 - 150 |
| Напиток | 150 - 180 | 180 - 200 |
| Свежие фрукты | 40 - 75 | 75 - 100 |
| Хлеб на весь день: | | |
| пшеничный | 50 - 70 | 110 |
| ржаной | 20 - 30 | 60 |

