

Основные принципы составления меню

Обязательным условием рационального питания является правильно составленное меню, при разработке которого должен быть учтен ряд рассматриваемых далее факторов.

Правильно организованное питание помогает человеку сохранить в течение долгих лет жизни здоровье, бодрость и высокую работоспособность.

Однообразная пища быстро приедается и снижает аппетит. И. П. Павлов писал, что нормальная и полезная еда - есть еда с аппетитом, особенно это относится к детям.

Особое значение имеет питание ребенка в период первых лет жизни, когда формируется организм и обязательным условием является обеспечение его всеми необходимыми для роста пищевыми веществами.

Меню - это перечень всевозможных блюд, закусок, кулинарных изделий и напитков, включенных в ежедневный рацион детского питания. Меню является программой работы пищеблока.

Основу меню составляют утвержденные наборы продуктов питания, обеспечивающие физиологическую потребность детей в основных пищевых веществах и энергии. Обязательно учитывается длительность работы учреждения (9-, 12-, 24-часовая), которая определяет количество приемов пищи.

Кроме этого, при составлении меню дневного рациона необходимо правильно распределить питание в процентном отношении (завтрак и ужин по 25%, обед 35- 40%, полдник 15-10% всей суточной калорийности пи-щи). Следует также правильно распределять потребление различных продуктов в течение дня. Продукты, богатые животным белком, распределяют на все приемы пищи, что способствует лучшему усвоению белка.

Одним из важнейших условий правильно составленного меню является максимальное разнообразие блюд, с обязательным введением в него всех групп продуктов, включая мясные, рыбные, молочные, свежие фрукты и овощи в натуральном виде и *в виде салатов (у нас запрещены)*, и исключение частой повторяемости блюд в течение срока действия. Кроме того, следует учитывать имеющиеся данные о совместимости продуктов и наилучшем сочетании блюд. При составлении меню принимаются также во внимание сложившиеся традиции и привычки.

Как правило, меню составляют на 10 дней. Следует учитывать, что одни продукты, входящие в утвержденные наборы продуктов, включаются в меню ежедневно, а другие — через день или 2-3 раза в неделю. Так, ежедневно необходимо использовать мясо, молоко, сливочное и растительное масло, сахар, хлеб. В то же время рыбу, яйца, сыр, творог, сметану можно давать через 2-3 дня, но в увеличенных количествах, строго компенсирующих их отсутствие в меню в предыдущие дни. Необходимо, однако, чтобы в течение 10 дней дети получили все положенное количество этих продуктов, предусмотренное в наборах в расчете на один день.

Правила составления меню

Каждое детское учреждение должно иметь 2 перспективных меню (зимне-весеннее и летне-осеннее) на 10 дней или на 20 дней. Если в детском учреждении имеются 2 возрастные группы детей, то меню составляется раздельно для этих двух групп.

Составленное меню позволяет более правильно распределять продукты с учетом их калорийности и химического состава и облегчает своевременную доставку продуктов в учреждение. При составлении меню следует учитывать:

1. Утвержденный среднесуточный набор продуктов для каждой возрастной группы.
2. Объем порций для этих групп.
3. Нормы потерь при холодной и тепловой обработке продуктов.
4. Выход готовых блюд.
5. Данные о химическом составе продуктов и блюд.
6. Нормы взаимозаменяемости продуктов при приготовлении блюд.

Составление меню лучше начинать с обеда, так как он включает наибольшее количество продуктов и блюд и для его приготовления расходуется максимальное количество мяса, рыбы, овощей и др. Как правило, среднесуточная норма мяса полностью расходуется в обед, в основном, в качестве второго блюда, для приготовления которого, помимо говядины, можно использовать мясо кур, кроликов, субпродукты (печень, язык и т.д.).

Традиционно для нашей страны обед включает закуску, первое, второе и третье блюда.

В качестве закуски наиболее целесообразно мы используем гарнировку (*салаты у нас запрещены*) (из огурцов, помидоров (*по сезонам*), капусты, моркови, свеклы и др.).

Ассортимент первых блюд в ДООУ может быть весьма широк и включать щи, борщи и различные виды супов на мясном, рыбном, курином бульонах, супы вегетарианские, молочные, фруктовые. Однако, в соответствии с современными принципами рационального питания, супы на мясных бульонах целесообразно включать в рацион не чаще 2-3 раз в неделю, а в другие дни использовать вегетарианские и молочные супы.

Запланируйте в меню минимум 5 супов. Лучше - в два раза больше, и если они будут повторяться с интервалом в две недели (с учетом 5-дневной работы детского сада). Обязательно включайте свежие щи, борщ, уху, овощные супы и супы-пюре. Избегайте рассольника, солянок и других, содержащих соленые или пряные ингредиенты. Также не стоит включать в меню детского сада супы, сваренные на основе грибных отваров (*грибы вообще лучше исключить*).

Вторые блюда могут быть из мяса или рыбы в виде котлет, биточков, гуляша, в отварном, тушеном виде и пр. Гарнир можно приготовить из картофеля, овощей, а также из круп и макаронных изделий.

Введите не менее 10 сочетаний вторых блюд. Мясо лучше давать детям мелкокусковое (гуляш) или рубленое (тефтели, зразы). Желательно избегать таких способов термической обработки как жарка, отдавая предпочтение тушению и запеканию. Птицу необходимо выбирать постную, сочетая ее с овощными пюре. К мясу также допускаются крупы – рис и гречка. Рыбу гарнируют толченым картофелем. В качестве второго блюда допускаются запеканки.

В качестве третьего блюда на обед рекомендуется компот или кисель из свежих или сухих фруктов. Можно также использовать отвар шиповника.

На завтрак, детям дают различные молочные каши, на ужин овощные блюда, запеканки и котлеты из круп или овощей, блюда из творога (сырники, ленивые вареники), можно отварную рыбу, желательно фрукты. 1 раз в неделю дети могут получать сосиски или сардельки. Из напитков на завтрак обычно дают какао, злаковый кофе на цельном молоке, чай с молоком, молоко; на ужин — молоко, чай, чай с молоком, чай с лимоном.

Салаты у нас запрещены.

Разработайте меню полдника. Блюда должны быть небольшими по объему и не очень калорийными. Если на обед был овощной гарнир – для полдника можно выбрать рисовую запеканку со сладкой подливкой из сухофруктов. Пользуются популярностью и изделия из творога – только следите, чтобы в этот день они не предлагались на завтрак.

Полдник может состоять из двух блюд — молочного продукта и выпечки (булочки) или кондитерских изделий (печенье, вафли). Желательно в состав полдника включать различные свежие фрукты. Для детей, находящихся в ДООУ 12 часов, но получающих трехразовое питание (*у нас так же*), в состав «уплотненного» полдника следует добавить какое-либо овощное или крупяное блюдо — например, запеканку, шарлотку, пудинг или блюдо из творога.

При этом ужин в садике не должен быть последним приемом пищи ребенка.

Дома ребенку рекомендуется сделать акцент на свежие фрукты, соки, избытком которых, к сожалению, меню детских садов похвастаться не может, а так же на кисломолочные продукты.

При составлении меню следует учитывать также целый ряд других факторов: возраст питающихся, разнообразие блюд, наличие сырья, сезонность, стоимость блюд, трудоемкость их изготовления, квалификацию поварского состава, а также техническую оснащенность предприятия.

Кроме того, блюда должны быть разнообразны по внешнему виду, вкусу и гарниру. При составлении меню необходимо сочетать различные продукты, взаимно обогащающие химический состав друг друга, повышающие пищевую ценность и вкусовые качества блюд. Например, если первые блюда овощные, то вторые блюда с гарниром из круп или макарон и наоборот. Высокую пищевую ценность имеют запеканки, суфле, пудинги, так как в них мясо, яйца, творог сочетаются с крупами или картофелем. Рыбу рекомендуется готовить с овощами или картофелем, курицу - с рисом или

картофельным пюре. Необходимы также сложные гарниры, состоящие из нескольких видов продуктов, что способствует лучшему усвоению пищи. К гарнирам хорошо добавлять огурцы, помидоры.

В зависимости от наличия сырья в меню включают блюда различной обработки. Например, из мяса старых животных и птицы лучше готовить блюда тушеные, отварные и рубленые. При отсутствии по какой-либо причине того или иного продукта его заменяют другим с таким расчетом, чтобы химический состав рациона не изменился. Однако, к замене продуктов следует прибегать лишь в случаях крайней необходимости. Кроме того, молоко и сливочное масло в детском питании замене не подлежат.

При составлении меню необходимо учитывать также трудоемкость приготовления блюд и сочетать блюда сложные в изготовлении с более простыми. Так, если в меню включены фаршированные блюда (кабачки, помидоры, рыба и др.)» то остальные блюда должны быть проще, иначе большое количество трудоемких блюд затруднит поварам их приготовление. Если в пищеблоке работают квалифицированные повара, в меню можно включить блюда более сложные и трудоемкие, в то время как малоопытные работники с изготовлением таких блюд не справятся.

Техническая оснащенность пищеблока учитывается при включении в меню блюд, требующих машинной обработки. Так, при наличии протирочной машины или машины для приготовления картофельного пюре, чаще его готовят на гарниры. Если есть взбивальные машины кисель можно заменить муссом.

Сотрудники детских садов имеют право на получение одного питания (обеда). При составлении меню-требования учитывают и количество питающихся сотрудников.

За соблюдение установленного порядка питания сотрудников несет ответственность заведующая детским садом.

Обязательно раз в неделю дают — рыбу (рыбный день).

Составленное меню фиксируется на специальном бланке меню-требования, где перечисляются все блюда, входящие в рацион, их выход (масса каждой порции) и расход продуктов для приготовления каждого блюда, обозначаемых дробью: в числителе — количество продукта на одного ребенка, в знаменателе — на всех детей.

Меню для детей до 3 лет и от 3 до 7 лет может быть общим, но раскладка с указанием выхода блюд и расхода продуктов должна быть отдельной, так как утвержденные нормы питания (наборы продуктов) для детей этих возрастных групп отличаются.

При составлении меню особое внимание обращается на разнообразие блюд в течение дня и всей недели и сочетание продуктов животного и растительного происхождения. Очень важно широко использовать в питании детей овощи. Желательно, чтобы ребенок получал ежедневно два овощных блюда и только одно крупяное. Овощи следует использовать и в качестве гарниров ко вторым блюдам.

Включение в меню максимально широкого ассортимента продуктов является гарантией того, что ребенок получит достаточное количество всех необходимых ему пищевых веществ; при этом одним из важных условий разнообразия питания является разнообразие блюд, изготовляемых из одного и того же продукта.

Меню может меняться в зависимости от времени года и наличия продуктов. Однако основным критерием правильно составленного меню является его энергетическая ценность (калорийность) и оптимальный уровень основных пищевых веществ, соответствующий физиологическим потребностям детей дошкольного возраста.

Как уже было отмечено, такие продукты, как молоко, сливочное масло, хлеб, сахар, мясо, крупы, овощи, фрукты должны включаться в меню ежедневно. Однако их количества при этом могут колебаться, так как блюда, входящие в рацион разных дней недели, различаются по набору продуктов.

Замену продуктов надо проводить с таким расчетом, чтобы количество белка и жира в суточном рационе не менялось. Так, блюда из рыбы, яиц, творога могут служить для замены ими мясных блюд, равных им по пищевой ценности. В то же время мясо нельзя заменять крупой.

Еще одно неперемное условие составления меню — учет требований санэпидслужбы в отношении запрещенных продуктов и блюд (Приложение 1), использование которых может стать причиной возникновения в коллективе желудочно-кишечных заболеваний, инфекций и пищевых отравлений.

В каждом ДОУ необходимо иметь картотеку первых, вторых и третьих блюд. В карточках следует указать сырьевой набор и количество продуктов, из которых состоит блюдо, *их стоимость (считает бухгалтерия)*. Должны быть также предусмотрены графы:

- масса «брутто», т.е. масса продукта до его холодной обработки;
- масса «нетто», т.е. масса продукта с учетом потерь при холодной обработке;
- выход порций;
- химический состав и энергетическая ценность (калорийность) продукта «нетто»;
- технология приготовления блюд.

Разработанное меню рекомендуется предварительно апробировать в ДОУ в течение двух недель. За этот срок возможно внесение в меню изменений, подсказанных его практическим использованием.

Разработанное и утвержденное меню рациона является основным документом для получения продуктов со склада (из кладовой).

Все перечисленные рекомендации были учтены при разработке мной примерного меню для ДОУ. Меню составлено с учетом утвержденного набора продуктов и предназначено для дошкольных образовательных учреждений с 10,5-часовым пребыванием детей.

Особенность разработанного меню — максимальное разнообразие рациона, широкий ассортимент продуктов, увеличение овощных блюд, блюд, приготовленных из сухофруктов, соусов, подлив.

Основными приемами кулинарной обработки являются отваривание, тушение, запекание, т.е. соблюдаются принципы щадящего питания.

Наряду с меню приведена рецептура всех блюд, химический состав и энергетическая ценность каждого отдельного блюда и приема пищи (завтрака, обеда, полдника), что подтверждает правильность распределения калорийности рациона, белков, жиров и углеводов по отдельным приемам пищи. При расчете химического состава рациона учтены потери при холодной и тепловой кулинарной обработке продуктов (Приложения 3 и 4). Все расчеты проведены по таблицам справочника «Химический состав пищевых продуктов» под ред. И.М. Скурихина, М.Н. Волгарева, М., 1987 (Приложение 2).

Предлагаемое примерное перспективное меню может быть дополнено или изменено в ДОУ другими блюдами. Но оно должно быть утверждено руководителем ДОУ.

Питание детей от 1 года до 3 лет и от 3 до 6 лет в целом различается лишь по количеству основных пищевых веществ, суточному объёму рациона и величине разовых порций.

Меню содержит информацию о количественном составе основных пищевых веществ и энергии по каждому блюду, приёму пищи, за каждый день и в целом за период его реализации. Так же соблюдено оптимальное соотношение пищевых веществ (белков, жиров, углеводов), которое составляет 1:1:4. Блюда в примерном меню составлены согласно сборника рецептур «Блюды и кулинарные изделия для питания детей в дошкольных организациях». Выпуск – 2011г.

Данный сборник является техническим документом для организации питания детей в детских образовательных, санаторно-курортных и лечебных учреждениях.

В меню включены: ежедневно-молоко(пастеризованное 2,5% жирности), кисломолочные продукты (творог 9%, сметана 15% жирности), мясо (охлаждённое: говядина 1 категории, цыплёнок бройлер), картофель, овощи), фрукты, соки (отечественного производства, хлеб, крупы, сливочное масло (несоленое 72,5% жирности) и растительное масло (рафинированное), сахар, соль (йодированная), рыба, сыр, яйцо и другие – 2-3 раза в пять дней.

В течение 10 дней дети в детском саду должны получать все продукты в полном объёме в соответствии с установленными нормами.



Пищевые продукты, поступающие в детский сад, должны иметь документы, подтверждающие их происхождение, качество и безопасность.

К любому продукту, поставляемому в детский сад, прилагаются обязательные документы: накладная, сертификат качества и ветеринарная справка(при необходимости – на продукты животного происхождения). Кроме того, у фирм, которые развозят продукты, в обязательном порядке есть санитарные справки на машину, санитарная книжка для водителя и для людей, сопровождающих товар. Поставку продуктов обеспечивают только те фирмы, которые выиграли тендеры через Управление образования. С ними составляются контракты в основном на срок – три месяца.

В детском саду все продукты должны храниться на складах: для продуктов и овощей.

Особо скоропортящиеся пищевые продукты хранятся в холодильниках при температуре +2...+6С, которые обеспечиваются термометрами. Места хранения мяса, рыбы, и молочных продуктов строго разграничены. Все продукты хранятся в производственных упаковках. На которых указаны: производитель, дата выработки, срок годности, условия хранения данного продукта. Этикетки(маркировочные ярлыки), упаковки от продуктов с указанием даты выработки хранятся у кладовщика несколько дней после выдачи продукта на пищеблок, для контроля.

Основным документом для приготовления пищи на пищеблоке являются меню-требование, при составлении которой руководствуемся:

- 1) Технологическими картами (составленными на основании сборника рецептур указанного ранее);*
- 2) Примерным Десятидневным меню;*
- 3) Наличием продуктов на складе.*



Питание должно быть сбалансированным. Ни в одном меню не должна встречаться крупа (в виде каши) два раза в день. Меню в детском саду вывешивается в холле, чтобы родители могли в любое время с ним ознакомиться.

Основа правильного питания в детских садах — это нормы, которые утверждены постановлением правительства РФ (Сан ПиН 2.4.1.3049-13). Причем для разных возрастных групп — нормы свои. Блюда в примерном меню составлены согласно сборника рецептур «Блюды и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях». Выпуск — 2011г.

СБОРНИК РЕЦЕПТУР

**блюды и кулинарных изделий
для питания детей
в дошкольных
образовательных учреждениях**



ДЕЛИ
ПРИНТ

Данный сборник является техническим документом для организации питания детей в детских образовательных, санаторно-курортных и лечебных учреждениях.



Родителям на заметку

Питание ребенка в дошкольном учреждении и в семье должно сочетаться. С этой целью в каждой группе вывешивается меню). Пусть родители внимательно изучают его.

Необходимо рекомендовать родителям, чтобы до отправления ребенка в детский сад не кормили его, т.к. это нарушает режим питания, приводит к снижению аппетита. Если приводят ребенка с 7.00-7.30, то дома можно дать сок и (или) какие - либо фрукты.



Особенности питания ребенка в период адаптации

Переход ребенка от домашнего воспитания к воспитанию в детском коллективе всегда сопровождается определенными психологическими трудностями, часто у детей в это время снижается аппетит, нарушается сон, иногда наблюдаются невротические реакции, снижается общая сопротивляемость к заболеваниям. Правильная организация питания в это время имеет большое значение и помогает ребенку скорее адаптироваться в коллективе.

Перед поступлением ребенка в детский сад родителям необходимо максимально приблизить режим питания и состав рациона к условиям детского сада. Приучить его к тем блюдам, которые чаще дают в дошкольном учреждении, особенно, если раньше он их никогда не получал.

В первые дни нельзя менять стереотип поведения ребенка, в том числе и привычки в питании. Первое время, если ребенок не ел самостоятельно, воспитатели обязательно должны его кормить и докармливать.

Если ребенок отказывается от пищи, ни в коем случае нельзя кормить его насильно. Это усиливает отрицательно отношение к детскому коллективу.

Для профилактики ОРЗ и ОРВИ следует проводить дополнительно витаминизацию рациона питания детей, используя широкий ассортимент имеющихся витаминизированным пищевых продуктов и напитков, а по необходимости (по заключению врача), также поливитаминных препаратов (витаминно-минеральных комплексов).



Разрабатывая план-меню на продолжительный период, необходимо норму продуктов, полагающуюся ребенку на день, умножить на количество дней, на которое составляется меню (10-20 дней). Основные продукты (хлеб, масло, молоко, сахар, мясо) включаются в меню ежедневно, другие (сметана, творог, рыба) даются не каждый день, однако к концу недели весь полагающийся набор продуктов должен быть использован. Так, если по норме полагается 40 г творога в день, то за 10 дней ребенок должен получить 400 г творога. Это количество можно распределить по дням недели в различных блюдах: крупеник с творогом, ватрушки, вареники ленивые, творожники, пудинг творожный, пудинг манный с творогом или рисовый с творогом, лапшевник с творогом и др. Зная раскладку продуктов на то или иное блюдо, легко рассчитать, сколько раз его за это время можно приготовить.

На пищеблок из кладовой продукты выдают согласно меню-требованию, которое составляется ежедневно медицинской сестрой совместно с заведующим производством и утверждается заведующей детским учреждением. В меню-требовании перечисляются блюда, которые будут готовить в данный день на завтрак, обед, полдник и ужин, количество порций (включая обслуживающий персонал), выход порций, а также количество продуктов питания, подлежащих закладке в каждое блюдо.

Нормы питания детей в дошкольных учреждениях
(граммов в день на одного ребенка)

Наименование пищевых продуктов	Количество продуктов, брутто (в г,мл)	
	<u>1 – 3 года</u>	<u>3 – 7 лет</u>
Молоко	351	405
Творог	27	36
Сметана, не более 15%	8,1	10
Сыр, неострых сортов твёрдых и мягких	3,9	5,8
Мясо (говядина 1 категории)	50/61	55/68
Птица (1 категории)	21	24,3
Рыба	33,3	35
Колбасные изделия для пит-я дошкольн-ков	4,5	6,3
Яйцо куриное диетическое	0,45 шт.	0,55 шт.
Картофель:		
с 01.09 по 31.10	144	168,3
с 31.10 по 31.12	155	180
с 31.12 по 28.02	166,5	194
с 29.02 по 01.09	180	210,6
Овощи, зелень	230,4	292,5
Фрукты (плоды) свежие	97,2	102,6
Фрукты (плоды) сухие	8,1	9,9
Соки фруктовые (овощные)	100	100
Напитки витаминизированные (готовый)	-	50
Хлеб ржаной	36	45
Хлеб пшеничный	63	90
Крупы (злаки), бобовые	27	39
Макароны (группы А)	7,2	10,8
Мука пшеничная (хлебопекарная)	22,5	26,1
Мука картофельная (крахмал)	2,7	2,7
Масло коровье сладкосливочное	20	23,4
Масло растительное	8,1	10
Кондитерские изделия	6,3	18
Чай, включая фиточай	0,45	0,54
Какао-порошок	0,45	0,54
Кофейный напиток злаковый (суррогатный) и т.ч. из цикория	0,9	1,08
Дрожжи хлебопекарные	0,36	0,45
Сахар	33,3	42,3
Соль пищевая поваренная	3,6	5,4



Как составить меню в детском саду

Составляя меню для организованных детских коллективов, необходимо приобрести утвержденный на законодательном уровне Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для детского сада. Он является технической документацией, содержащей нормы закладок ингредиентов, выхода полуфабрикатов и готовых блюд.

Вам понадобится

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для детского сада

Компьютер

Софт для составления технологических карт

Инструкция

1

Выбирайте для завтрака блюда из соответствующего раздела Сборника рецептов. С учетом физиологических потребностей ребенка, завтрак может состоять из каши, омлета, сырников, творожной или овощной запеканки. Из напитков можно выбрать чай с сахаром, кофе с молоком или какао. Важно, чтобы белковые и углеводистые завтраки чередовались, а блюда не повторялись в течение недели.

2

Составляйте меню обеда с учетом четырех курсов. Во многих детских садах игнорируют салаты, но диетологи считают это грубейшим нарушением. Детский обед должен начинаться с 50-70 г салата из свежих овощей, в какой бы сезон не производилось питание. Лучше заправлять эти салаты растительным маслом, а не сметаной. Майонез и соевый соус в детском питании должны быть исключены.

3

Запланируйте в меню минимум 5 супов. Лучше - в два раза больше, и если они будут повторяться с интервалом в две недели (с учетом 5-дневной работы детского сада). Обязательно включайте свежие щи, борщ, уху, овощные супы и супы-пюре. Избегайте рассольника, солянок и других, содержащих соленые или пряные ингредиенты. Также не стоит включать в

меню детского сада супы, сваренные на основе грибных отваров (грибы вообще лучше исключить).

4

Введите не менее 10 сочетаний вторых блюд. Мясо лучше давать детям мелкокусковое (гуляш) или рубленое (тефтели, зразы). Желательно избегать таких способов термической обработки как жарка, отдавая предпочтение тушению и запеканию. Птицу необходимо выбирать постную, сочетая ее с овощными пюре. К мясу также допускаются крупы – рис и гречка. Рыбу гарнируют толченым картофелем. В качестве второго блюда допускаются запеканки. Из напитков – соки, кисели, компоты.

5

Разработайте меню полдника. Блюда должны быть небольшими по объему и не очень калорийными. Идеальным вариантом могут служить запеченные фрукты – яблоки, груши. Если на обед был овощной гарнир – для полдника можно выбрать рисовую запеканку со сладкой подливкой из сухофруктов. Пользуются популярностью и изделия из творога – только следите, чтобы в этот день они не предлагались на завтрак.

При этом ужин в садике не должен быть последним приемом пищи ребенка.

Дома ребенку рекомендуется сделать акцент на свежие фрукты, соки, избытком которых, к сожалению, меню детских садов похвастаться не может, а так же на кисломолочные продукты.

Меню - это перечень всевозможных блюд, закусок, кулинарных изделий и напитков, включенных в ежедневный рацион детского питания. Меню является программой работы пищеблока. Для лучшей организации технологического процесса на производстве, более равномерного распределения сырья по дням недели медицинская сестра составляет плановое меню на неделю. Можно разработать цикл меню на 20 дней. Это позволяет заранее сделать заказ на необходимое сырье, заготовить полуфабрикаты, что приводит к улучшению качества блюд.

Режим питания детей всех возрастов должен быть согласован с общим режимом дня детей каждой группы. Питание должно быть организовано исходя из их физиологических потребностей и возраста (нормы установлены для детей до 3 и от 3 до 7 лет).

В зависимости от назначения в общественном питании составляют следующие виды меню: со свободным выбором блюд, дневного рациона питания, комплексных обедов, заказное и диетического питания (лечебного).

В пищеблоках детских садов и яслей разрабатывают меню дневного рациона питания, предусматривающее три - или четыре приема пищи: завтрак, обед, полдник и ужин. Это меню составляется с учетом установленных физиологических норм питания для различных* возрастных групп детей. Большое внимание уделяется требованиям рационального питания.

Кроме этого, при составлении меню дневного рациона необходимо правильно распределить питание в процентном отношении (завтрак и ужин по 25%, обед 35- 40%, полдник 15-10% всей суточной калорийности пищи). Следует также правильно распределять потребление различных продуктов в течение дня. Продукты, богатые животным белком, распределяют на все приемы пищи, что способствует лучшему усвоению белка. Однако блюда из мяса и рыбы желательно подавать на обед и на завтрак, а на ужин лучше приготовить быстро перевариваемые молочные и творожные блюда.

Меню лечебного питания составляется отдельно для каждой диеты в соответствии с требованиями заболевания. В институте питания АМН СССР разработана единая номерная система диет, охватывающая все основные заболевания. Каждая диета имеет свою характеристику и в сочетании с нормами питания служит основой при составлении меню.

При составлении меню медсестра или заведующий производством учитывает также целый ряд других факторов: возраст питающихся, разнообразие блюд, наличие сырья, сезонность, стоимость блюд, трудоемкость их изготовления, квалификацию поварского состава, а также техническую оснащенность предприятия.

Точно разработанные наборы продуктов для составления меню необходимы каждой возрастной группе детей. Однако меню для детей всех возрастных групп составляется одно. Если имеются группы детей от 1 до 2 лет, их меню отличается не только по объему порции, но и по кулинарной обработке. Супы и овощи готовят для них в протертом виде, каши - разваренные. Разнообразие блюд обеспечивается набором сырья и продуктов

(мясо, рыба, молоко, яйца, крупы, овощи), а также видами кулинарной обработки (мясо тушеное, отварное, жареное, припущенное; мясные блюда из мяса рубленого: котлеты, биточки, тефтели и др.). Кроме того, блюда должны быть разнообразны по внешнему виду, вкусу и гарниру. При составлении меню необходимо сочетать различные продукты, взаимно обогащающие химический состав друг друга, повышающие пищевую ценность и вкусовые качества блюд. Например, если первые блюда овощные, то вторые блюда с гарниром из круп или макарон и наоборот. Высокую пищевую ценность имеют запеканки, суфле, пудинги, так как в них мясо, яйца, творог сочетаются с крупами или картофелем. Рыбу рекомендуется готовить с овощами или картофелем, курицу - с рисом или картофельным

пюре. Необходимы также сложные гарниры, состоящие из нескольких видов продуктов, что способствует лучшему усвоению пищи. К гарнирам хорошо добавлять огурцы, помидоры, квашеную капусту, салат. Следует использовать свежую зелень (петрушку, укроп), сырые овощи, фрукты и ягоды, которые улучшают вкус пищи, обогащают ее витаминами. Вкусовые вещества (ванилин, корица), соки, сиропы, варенья улучшают вкус и аромат изделий, делают блюда более привлекательными.

Следует помнить о национальной кухне нашей страны и включать в меню некоторые блюда, допустимые в детском питании, тем более, что они могут быть более привычны детям. Разнообразить блюда необходимо не только в течение дня, но на протяжении всей недели, месяца.

В зависимости от наличия сырья в меню включают блюда различной обработки. Например, из мяса старых животных и птицы лучше готовить блюда тушеные, отварные и рубленые. При отсутствии по какой-либо причине того или иного продукта его заменяют другим с таким расчетом, чтобы химический состав рациона не изменился. Однако, к замене продуктов следует прибегать лишь в случаях крайней необходимости. Кроме того, молоко и сливочное масло в детском питании замене не подлежат.

Сезон необходимо учитывать в любое время года. В летнее и осеннее время нужно готовить свекольник, блюда из щавеля, шпината, салата, лука; вместо компотов и киселей подавать свежие ягоды и фрукты, соки.

Зимой в меню включать больше фаршированных, горячих блюд.

При составлении меню необходимо учитывать также трудоемкость приготовления блюд и сочетать блюда сложные в изготовлении с более простыми. Так, если в меню включены фаршированные блюда (кабачки, помидоры, рыба и др.)» то остальные блюда должны быть проще, иначе большое количество трудоемких блюд затруднит поварам их приготовление. Если в пищеблоке работают квалифицированные повара, в меню можно включить блюда более сложные и трудоемкие, в то время как малоопытные работники с изготовлением таких блюд не справятся.

Техническая оснащенность пищеблока учитывается при включении в меню блюд, требующих машинной обработки. Так, при наличии протирочной машины или машины для приготовления картофельного пюре, чаще его готовят на гарниры. Если есть взбивальные машины кисель можно заменить муссом.

При составлении меню-требования необходимо учитывать выход порций для детей разного возраста, указывать количество детей и раскладку продуктов

для каждого блюда, его вес в готовом виде (выход блюда), т. е. дифференцированно по возрастам.

Сотрудники детских садов имеют право на получение одного питания (обеда). Во время выезда детского сада на дачу им разрешается получать трехразовое питание из общего с детьми котла (без права выноса). При этом они оплачивают стоимость сырьевого набора продуктов по себестоимости.

Для организации питания сотрудников используются также продукты, специально отпускаемые для этой цели торговыми организациями, а также незерновые сельскохозяйственные продукты, приобретаемые детскими садами на колхозных рынках по ценам, не превышающим установленные государственные розничные цены. За соблюдение установленного порядка питания сотрудников несет ответственность заведующая детским садом.

Сотрудники детских садов имеют право на получение одного питания (обеда). При составлении меню-требования учитывают и количество питающихся сотрудников.

За соблюдение установленного порядка питания сотрудников несет ответственность заведующая детским садом.

Разрабатывая план-меню на продолжительный период, необходимо норму продуктов, полагающуюся ребенку на день, умножить на количество дней, на которое составляется меню (10-20 дней). Основные продукты (хлеб, масло, молоко, сахар, мясо) включаются в меню ежедневно, другие (сметана, творог, рыба) даются не каждый день, однако к концу недели весь полагающийся набор продуктов должен быть использован. Так, если по норме полагается 40 г творога в день, то за 10 дней ребенок должен получить 400 г творога. Это количество можно распределить по дням недели в различных блюдах: крупеник с творогом, ватрушки, вареники ленивые, творожники, пудинг творожный, пудинг манный с творогом или рисовый с творогом, лапшевник с творогом и др. Зная раскладку продуктов на то или иное блюдо, легко рассчитать, сколько раз его за это время можно приготовить.

На пищеблок из кладовой продукты выдаются согласно меню-требованию, которое составляется ежедневно медицинской сестрой совместно с заведующим производством и утверждается заведующей детским учреждением. В меню-требовании перечисляются блюда, которые будут готовить в данный день на завтрак, обед, полдник и ужин, количество порций (включая обслуживающий персонал), выход порций, а также количество продуктов питания, подлежащих закладке в каждое блюдо.