|  |
| --- |
| **Режим питания Детей** |

|  |
| --- |
|  |
| **Rezim-pitaniya**   |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | Возрастная группа | Завтрак | 2-й завтрак | Обед | Уплотнённый полдник с включением блюд ужина | | Младшая группа | 8.20 - 8.40 | 10.30 - 10.40 | 12.30 - 13.00 | 16.10 - 16.30 | | Средняя группа | 8.25 - 8.45 | 10.30 - 10.40 | 12.30 - 13.00 | 16.10 - 16.30 | | Старшая группа | 8.30 - 8.50 | 10.30 - 10.40 | 12.30 - 13.00 | 16.00 - 16.25 | | Подготовительная к школе группа | 8.30 - 8.50 | 10.30 - 10.40 | 12.30 - 13.00 | 16.00 - 16.20 |      |  |  | | --- | --- | | Адаптационная группа кратковременного пребывания  для детей раннего возраста | 2-й Завтрак | |  | 10.30- 10.40 |   Produkti  **Рекомендуемый ассортимент основных продуктов для детей**  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;  - субпродукты говяжьи (печень, язык).  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;  - сгущенное молоко (цельное и с сахаром), сгущенно-вареное молоко;  - творог не более 9% жирности с кислотностью не более 150 °T - 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, варенец, 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, без 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, щавель, шпинат, сельдерей, брюква, репа, редис, редька, тыква, коренья белые сушеные, томатная паста, томат-пюре;  - овощи быстрозамороженные (очищенные полуфабрикаты): картофель, капуста цветная, брюссельская, брокколи, 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 без консервантов и искусственных пищевых добавок;  - кофе (суррогатный), какао, чай.  Консервы:  - говядина тушеная (в виде исключения при отсутствии мяса) для приготовления первых блюд);  - лосось, сайра (для приготовления супов);  - компоты, фрукты дольками;  - баклажанная и кабачковая икра для детского питания;  - зеленый горошек;  - кукуруза сахарная;  - фасоль стручковая консервированная;  - томаты и огурцы соленые.  Хлеб (ржаной, пшеничный или из смеси муки, предпочтительно обогащенный), крупы, макаронные изделия - все виды без ограничения.  Соль поваренная йодированная - в эндемичных по содержанию йода районах.  **Пищевые продукты, которые не допускаются 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;  - непотрошеная птица;  - мясо водоплавающих птиц.  Блюда, изготовленные из мяса, птицы, рыбы:  - зельцы, изделия из мясной обрези, диафрагмы; рулеты из мякоти голов;  - блюда, не прошедшие тепловую обработку, кроме соленой рыбы (сельдь, семга, форель).  Консервы:  - консервы с нарушением герметичности банок, бомбажные, "хлопуши", 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 жире (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;  - молочные продукты, творожные сырки с использованием растительных жиров;  - мороженое;  - творог из непастеризованного молока;  - фляжная сметана без термической обработки;  - простокваша "самоквас";  Яйца:  - яйца водоплавающих птиц;  - яйца с загрязненной скорлупой, с насечкой, "тек", "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, праздновании 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 кондитерские изделия, содержащие алкоголь; кумыс и другие кисломолочные продукты с содержанием этанола (более 0,5%).    **Porciya**  **Объём порций**   |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | Возраст детей | Завтрак | Обед | Полдник | Полдник с включением блюд ужина | | от 1 года до 3-х лет |  |  | 200 - 250 |  | | от 3-х до 7-ми лет | 400 - 550 | 600 - 800 |  | 350 - 450 | |