|  |
| --- |
| **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 пребываниядля 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 |

 |