

7н. 104

А.С. АЛЕНСЕЕВА

Л.В. ДРУЖИНИНА

Н.С. ЛАДОДО

Д47

ОРГАНИЗАЦИЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ



• ОРГАНИЗАЦИЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ •

ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ И КАЛОРИЙНОСТЬ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ В ПЕРЕСЧЕТЕ НА 100 г. СЪЕДОБНОЙ ЧАСТИ

Продукты	Белки, г	Жиры, г	Углеводи, г	Минеральные вещества, мг			Витамины, мг				Калорийность
				Кальций	Фосфор	Железо	С	В ₁	В ₂	А	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Молоко и молочные продукты											
Молоко коровье цельное	2,8	3,2	4,7	121	91	0,1	1,0	0,03	0,13	0,02	58
Молоко коровье цельное обезжиренное	3,0	0,05	4,7	152	95	0,1	0,4	0,04	0,15	сл.	31
Молоко сухое	25,6	25,0	39,4	1000	790	1,1	4,0	0,20	1,30	0,25	475
Молоко сухое обезжиренное	37,9	1,0	50,3	1155	976	1,0	4,0	0,30	1,80	0,01	349
Молоко сгущенное с сахаром	7,2	8,5	56,0	307	219	0,2	1,0	0,06	0,20	0,03	315
Молоко сгущенное без сахара	7,0	7,9	9,5	242	204	0,2	1,2	0,06	0,20	0,03	135
Молоко ацидофильное											
дрожжевое	2,8	3,2	10,8	121	90	0,1	0,9	0,03	0,17	0,02	83
Кефир из цельного молока	2,8	3,2	4,1	120	95	0,1	0,7	0,03	0,17	0,02	59
Простокваша из цельного молока	2,8	3,2	4,1	121	94	0,1	0,8	0,03	0,13	0,02	58
Сливки 10% жирности	3,0	10,0	4,0	90	62	0,1	0,5	0,03	0,10	0,06	118
Сливки 20% жирности	2,8	20,0	3,6	86	60	0,2	0,3	0,03	0,11	0,15	205
Сливки 35% жирности	2,5	35,0	3,0	86	58	0,2	0,2	0,02	0,11	0,25	337
Сливки сухие с сахаром	17,0	44,7	30,6	491	380	0,7	2,0	0,25	0,90	0,35	585
Сливки сухие	23,0	42,7	26,3	700	543	0,8	3,0	0,25	0,90	0,35	575

А.С. АЛЕНСЕЕВА Л.В. ДРУЖИНИНА Н.С. ЛАДОДО

**ОРГАНИЗАЦИЯ
ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
В
ДОШКОЛЬНЫХ
УЧРЕЖДЕНИЯХ**

Пособие
для воспитателя детского сада

*Рекомендовано
Управлением дошкольного воспитания
Государственного комитета СССР
по народному образованию*

20083
СШ-25. Инв. №

МОСКВА «ПРОСВЕЩЕНИЕ», 1990

Рецензенты: заведующий яслями-садом № 18 Н. И. Бадмаева (Москва), кандидат медицинских наук Н. В. Кошлова (Москва)

Алексеева А. С. и др.

А47 Организация питания детей в дошкольных учреждениях: Пособие для воспитателя дет. сада / А. С. Алексеева, Л. В. Дружинина, К. С. Ладодо. — М.: Просвещение, 1990. — 208 с. — ISBN 5-09-001626-7

В пособии даются конкретные рекомендации по организации питания детей от рождения до 7 лет, а также детей с отклонениями в состоянии здоровья.

В книге содержатся необходимые работникам дошкольных учреждений сведения о содержании основных пищевых веществ в различных продуктах детского питания, химическом составе диетических и низколактозных продуктов, способах приготовления некоторых праздничных и национальных блюд и т. д.

А 4305000000—468
103(03)—90 59—90

ББК 74.104

ISBN 5-09-001626-7

© Алексеева А. С., Дружинина Л. В.,
Ладодо К. С., 1990

ВВЕДЕНИЕ

Пища нужна человеку для поддержания здоровья и работоспособности, поэтому так важно соблюдать правила рационального питания во все возрастные периоды жизни человека.

Особенно велика роль питания в детском возрасте.

Это обусловлено рядом причин.

Детский организм отличается от взрослого бурным ростом и развитием, формированием и становлением структуры многих органов и систем, совершенствованием их функций, развитием и усложнением высшей нервной деятельности. Все это требует поступления в организм достаточного количества белков, жиров, углеводов, минеральных веществ и витаминов.

Говоря о питании детей дошкольного возраста, следует прежде всего остановиться на особенностях этого возрастного периода.

Детям дошкольного возраста свойственны высокая двигательная активность, сопровождающаяся большой тратой энергии, усиленные процессы обмена веществ, совершенствование и дифференцировка интеллектуальной деятельности, формирование речи, развитие эмоциональной сферы.

В дошкольном возрасте начинается самое тесное общение ребенка с окружающим его миром, и прежде всего со сверстниками. Это повышает возможность передачи ряда инфекционных агентов, что вызывает необходимость обеспечить детский организм высокой устойчивостью и хорошей сопротивляемостью инфекционным заболеваниям.

В детском возрасте формируется пищевой стереотип, закладываются типологические особенности метаболизма взрослого человека.

Следовательно, от правильной организации питания в детском возрасте во многом зависит состояние здоровья взрослого человека.

Большое значение имеет правильная организация пи-

тания детей в детских дошкольных учреждениях, где в настоящее время воспитывается более половины всех детей дошкольного возраста, а во многих крупных городах и промышленных центрах — практически все дети старше 1,5—2 лет. Большинство детей находятся в дошкольном учреждении на продленном дне, т. е. в течение 12—14 ч, а некоторые из них — на круглосуточном пребывании, и питание их, кроме выходных и праздничных дней, почти полностью в течение нескольких лет обеспечивается дошкольным учреждением.

Так как пребывание детей в коллективе создает возможность заболевания, особенно острыми респираторными инфекциями и кишечными заболеваниями, то для правильного развития дошкольников необходимы мероприятия, повышающие общую сопротивляемость детского организма к инфекции. На первом месте стоит правильное сбалансированное питание.

В последние годы вышел ряд правительственных документов, направленных на улучшение детского питания, увеличение ассигнований на питание детей в ряде лечебно-профилактических и учебно-воспитательных учреждений.

В 1984 г. утверждены новые повышенные ассигнования на питание детей, воспитывающихся в детских дошкольных учреждениях.

В связи с этим для дошкольных учреждений Институтом питания АМН СССР разработаны среднесуточные наборы продуктов с учетом возраста детей (до 3 лет и от 3 до 7 лет) и длительности их пребывания в детском дошкольном учреждении (9—10,5 ч и 12—24 ч). В новых наборах повышена белковая часть рациона (увеличено количество мяса, рыбы, творога, молока), снижена углеводистая часть (уменьшено количество хлеба, круп и макаронных изделий), дополнительно введены такие продукты, как растительное масло, дрожжи. Таким образом, в настоящее время суточные наборы продуктов полностью удовлетворяют физиологическую потребность детей раннего и дошкольного возраста в основных пищевых веществах и энергии.

На основании указанных наборов продуктов составлены десятидневные примерные меню для питания детей, посещающих детские дошкольные учреждения пяти различных регионов страны, с учетом национальных особенностей питания и климатогеографических условий (для РСФСР, республик Прибалтики, Закавказья, Украины,

Белоруссии, Молдавии, Средней Азии и Казахстана). Эти примерные меню утверждены Министерством здравоохранения СССР по согласованию с Министерством просвещения СССР.

Разработана также таблица замены продуктов по основным пищевым веществам, предусматривающая адекватную замену продуктов с учетом особенностей снабжения продуктами отдельных регионов страны, а также возможность использования национальных и местных продуктов.



**ОСОБЕННОСТИ
РОСТА
И РАЗВИТИЯ
ДЕТЕЙ
ДОШКОЛЬНОГО
ВОЗРАСТА**

Человек развивается в течение всей своей жизни, но особенно интенсивные изменения происходят в детском возрасте. Развитие растущего организма подчиняется определенным закономерностям, присущим различным возрастным периодам.

У детей до 7 лет условно различают три возрастных периода, отличающихся особенностями развития как отдельных органов и систем, так и всего организма в целом: период *грудного возраста* — от рождения до 1 года, период *раннего возраста* — от 1 года до 3 лет и период *дошкольного возраста* — от 3 до 7 лет.

Для каждого возрастного периода характерны свои особенности анатомического строения, физиологических функций и обмена веществ, что необходимо учитывать при организации питания ребенка.

Период грудного возраста характеризуется бурным ростом, развитием и совершенствованием всех органов и систем.

Доношенный ребенок рождается с массой тела, в среднем равной 3200—3400 г, ростом 49—51 см. Мальчики обычно крупнее девочек.

Наиболее энергично ребенок растет в первые месяцы жизни, затем темпы роста несколько замедляются. Так, за первые 3 месяца жизни ребенок в среднем прибавляет в росте по 3 см в месяц, с 4-го по 6-й — по 2,5—2 см в месяц, во втором полугодии — по 2—1,5 см в месяц. Таким

образом, к 6 месяцам жизни ребенок вырастает на 15—16 см, а за весь первый год жизни — на 25—27 см.

Наращение массы тела, так же как и рост, интенсивнее идет вначале: на первом месяце жизни ребенок прибавляет 600 г, в течение второго и третьего месяцев жизни — по 800—900 г, а затем в течение каждого последующего месяца ребенок прибавляет в массе тела на 50 г меньше, чем в предыдущем.

Таким образом, ребенок, родившийся со средними показателями массы тела, увеличивает ее вдвое к 5 месяцам жизни и утраивает к 11—12.

Чтобы узнать, какой рост и массу тела должен иметь ребенок первого года жизни, надо к показателям при рождении прибавить соответствующие показатели увеличения роста и массы тела за прожитый период. При этом удобно пользоваться таблицей средних показателей увеличения роста и массы тела детей первого года жизни.

Первый год жизни ребенка отличается также интенсивным развитием центральной нервной системы, формированием активных движений, различных навыков и умений. В возрасте одного месяца младенец уже хорошо держит голову, реагирует на звуки, улыбается. В 3 месяца объем движений увеличивается: ребенок поворачивается со спины на бок, начинает захватывать предметы, четко определяет направление звука, узнает близких. В 6 месяцев малыш хорошо переворачивается со спины на живот и обратно, начинает ползать, произносит отдельные слоги. В 8—9 месяцев ребенок самостоятельно садится, встает и передвигается у опоры, много лепечет. В возрасте одного года малыш обычно начинает ходить без опоры, произносит 10—12 слов, умеет пить из чашки, пытается самостоятельно есть ложкой.

В течение первого года жизни в организме ребенка происходит много существенных изменений, заключающихся в созревании и формировании всех органов и тканей. Костный скелет приобретает большую плотность, нарастает мышечная масса, развивается подкожный жировой слой, кожа уплотняется, становится менее ранимой, совершенствуются функции дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

После 6 месяцев у ребенка прорезываются первые зубы, к году жизни ребенок обычно имеет 8 зубов.

Продолжает развиваться желудочно-кишечный тракт. По сравнению с первыми месяцами жизни значительно увеличивается объем желудка, достигая к году жизни

Таблица 1

Средние показатели увеличения роста и массы тела детей первого года жизни

Возраст ребенка, мес.	Увеличение роста, см		Увеличение массы тела, г	
	за месяц	за весь период	за месяц	за весь период
1	3	3	600	600
2	3	6	800	1400
3	2,5	8,5	800	2200
4	2,5	11	750	2950
5	2	13	700	3650
6	2	15	650	4300
7	2	17	600	4900
8	2	19	550	5450
9	1,5	20,5	500	5950
10	1,5	22	450	6400
11	1,5	23,5	400	6800
12	1,5	25	350	7150

250 мл (у новорожденного 30—35 мл). В связи с введением в рацион ребенка новых видов пищи увеличивается выделение пищеварительных соков, нарастает их активность. Улучшаются процессы расщепления и усвоения пищевых веществ. Практически к концу первого года жизни ребенок может получать все основные продукты питания.

Частота стула к году жизни уменьшается до 1—2 раз в сутки (у новорожденного 4—5 раз в сутки). У некоторых детей, особенно при искусственном вскармливании, стул может быть через день. При хорошем общем состоянии ребенка это не должно вызывать тревоги и не требует никаких вмешательств.

Ранний возраст — период жизни ребенка от 1 года до 3 лет.

В этот период отмечается постепенное совершенствование всех функциональных возможностей организма ребенка. Однако дети раннего возраста еще очень ранимы, восприимчивы к различным заболеваниям, в том числе к нарушениям питания. Малыш в этом возрасте легко подвержен любым воздействиям окружающей среды.

Темпы физического развития ребенка на втором и третьем годах жизни несколько замедляются. За второй год жизни рост ребенка увеличивается на 10—11 см, масса

Таблица 2

Средние показатели роста и массы тела детей раннего возраста

Возраст, лет	Рост, см		Масса тела, г	
	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
1	73—79	72—77	10,0—11,5	9,1—10,3
2	85—92	82—90	12,4—13,7	11,7—14,1
3	92—99	91—99	13,7—16,1	13,1—16,7

тела — на 2,5—3 кг, за третий год жизни эти показатели составляют соответственно 7—8 см и 2 кг.

Средние показатели роста и массы тела здоровых детей раннего возраста приведены в таблице 2.

У детей раннего возраста продолжают созревание и дифференцировка костной и мышечной тканей, усложняются и совершенствуются двигательные умения. За этот период жизни ребенок хорошо овладевает ходьбой, бегом, прыжками. К трем годам он овладевает более сложными умениями: самостоятельно ест, одевается, начинает застегивать пуговицы, завязывать шнурки с небольшой помощью взрослого.

Особенно заметно развитие интеллектуальных способностей ребенка. У него значительно обогащается запас представлений, расширяется осознанное отношение к окружающей действительности, быстро развивается речь, возникает потребность к общению с другими детьми. К трем годам малыш начинает употреблять сложные предложения, знает и называет четыре основных цвета, приобретает необходимые гигиенические навыки. В общении со сверстниками у него появляются элементы ролевой игры.

У детей старше одного года значительно совершенствуются органы пищеварения. К двум годам ребенок имеет уже 20 зубов и может хорошо пережевывать пищу. Объем желудка у 2—3-летних детей увеличивается до 350—400 мл. Увеличивается переваривающая способность желудочно-кишечного тракта. Все это позволяет вводить в рацион ребенка более разнообразные по ассортименту продукты. Однако восприимчивость ребенка раннего возраста к различным нарушениям пищевого режима остается еще высокой. При отступлении от диеты у него легко

возникают расстройства пищеварения в виде рвоты, жидкого стула.

К дошкольному возрасту относится период жизни ребенка от 3 до 7 лет. Дети этого возраста заметно отличаются по развитию от детей раннего возраста. У них происходит дальнейшее развитие и совершенствование организма.

Физическое развитие детей в этот период отличается неравномерностью. В возрасте 4—5 лет темпы роста несколько замедляются, ребенок за год вырастает в среднем на 4—6 см, а на протяжении шестого-седьмого года жизни прибавка в росте достигает 8—10 см в год. Бурное увеличение роста детей в возрасте 6—7 лет получило название первого периода вытягивания. Оно связано с функциональными изменениями в эндокринной системе (усилении функции гипофиза). К 7 годам у ребенка заметно удлиняются верхние и нижние конечности, увеличивается окружность грудной клетки.

Прибавка массы тела у детей к 4 годам несколько замедляется и составляет в среднем за год 1,2—1,3 кг, а затем она вновь увеличивается: за пятый год жизни ребенок прибавляет в среднем 2 кг, за шестой — 2,5 кг, за седьмой — около 3,5 кг. К 6—7 годам у ребенка отмечается удвоение массы тела по сравнению с массой в годовалом возрасте.

Средние показатели роста и массы тела у детей дошкольного возраста приведены в таблице 3.

У детей дошкольного возраста отмечается дальнейшее развитие костно-мышечной системы. Костная ткань становится более плотной, увеличивается масса мышц. К 5 годам значительно увеличивается мускулатура нижних конечностей, увеличивается ее сила и работоспособность. Со-

Таблица 3

Средние показатели роста и массы тела детей 4—7 лет

Возраст, лет	Рост, см		Масса тела, г	
	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
4	98—107	95—106	15,5—18,9	14,4—17,9
5	105—116	104—114	17,4—22,1	16,5—20,4
6	111—121	111—120	19,7—24,1	19,0—23,5
7	118—129	118—129	21,6—27,9	21,5—27,5

вершается сократительная способность мышц, увеличивается их сила.

Развитие и дифференцировка центральной нервной системы выражаются в совершенствовании статических и двигательных функций, развитии координации движений. Дети дошкольного возраста по сравнению с детьми раннего возраста более выносливы к физическим нагрузкам. У них хорошо развита речь, дети этого возраста имеют уже определенные навыки в самообслуживании, труде, подготовлены к обучению в школе.

Сопrotивляемость заболеваниям у детей дошкольного возраста значительно выше.

Деятельность пищеварительного тракта у детей к концу дошкольного возраста достигает уровня взрослого человека. К 7 годам у ребенка прорезываются коренные постоянные зубы. С 6—7 лет начинается смена всех молочных зубов. Объем желудка к 5—7 годам достигает 400—500 мл, увеличивается его мышечный слой. Активно функционируют слюнные железы, значительно увеличивается количество пищеварительных соков и повышается их ферментная активность. У детей этого возраста значительно реже возникают расстройства желудочно-кишечного тракта.



Перечисленные выше особенности роста и развития детей в разные возрастные периоды определяют различную потребность их в основных пищевых веществах и энергии.

Пища является единственным источником, с которым ребенок получает все вещества, необходимые для построения его клеток и тканей, и энергию, обеспечивающую двигательную активность, поддержание температуры тела, работу внутренних органов и нервную деятельность ребенка. Если питание построено неправильно и пищевые вещества поступают в детский организм в недостаточном количестве или неправильном соотношении, то происходит задержка физического и психического развития ребенка, возникают нарушения в структуре и функции его органов.

Правильная организация питания предусматривает поступление в организм ребенка необходимых пищевых веществ в достаточном количестве и правильном соотношении, отвечающем физиологическим потребностям растущего детского организма. Пищевыми веществами, снабжающими организм энергией, являются белки, жиры, углеводы.

Белки — основной пластический материал для построения и постоянного обновления тканей и клеток. Белки идут на построение красных кровяных телец (эритроцитов) и гемоглобина, образование важных биологических соединений — ферментов и гормонов. Потребность в белке у дошкольников выше, чем у взрослого человека.

Наиболее высока потребность в белке на первом году жизни. В зависимости от вида вскармливания (естественное, смешанное, искусственное) и от качественного состава пищи (адаптированные и неадаптированные смеси, количество прикорма и др.) потребность в белке у детей до одного года колеблется от 2,5 до 4 г на 1 кг массы тела в сутки. Дети в возрасте от 1 года до 7 лет должны получать 3—4 г белка на 1 кг массы тела в сутки. В то же время потребность взрослого человека в белке составляет всего 1,5—2 г на 1 кг массы тела в сутки.

Однако не следует полагать, что чем больше белка получит ребенок, тем лучше. В настоящее время доказано, что избыток белка может отрицательно влиять на обмен веществ, функцию почек, а также повышает предрасположенность ребенка к аллергическим заболеваниям.

Ребенок чувствителен не только к количеству белков, но и к их качеству. В желудочно-кишечном тракте пищевые белки расщепляются на аминокислоты, которые всасываются в кровь и превращаются в специфические для человека белки клеток и тканей. В состав белка входят незаменимые и заменимые аминокислоты. Незаменимые

аминокислоты жизненно важны организму, хотя в нем не образуются, а поступают только с пищей.

Особую ценность имеют белки животного происхождения, содержащиеся в мясе, рыбе, яйце, молоке, твороге.

Для организма ребенка раннего возраста особенно ценны белки молочных продуктов. Это объясняется тем, что они содержат в своем составе важные аминокислоты, необходимые для этого возраста, а также легко перевариваются в желудке и кишечнике ребенка и хорошо усваиваются организмом.

Для детей первых месяцев жизни грудное молоко матери является самой полноценной пищей. Оно полностью удовлетворяет потребность ребенка в белках и незаменимых аминокислотах.

Важно, чтобы в суточном рационе ребенка было правильное соотношение белков растительного и животного происхождения.

Белки растительного происхождения труднее перевариваются и усваиваются организмом. Однако при правильном соотношении в рационе питания белков животного и растительного происхождения усвояемость последних повышается, что позволяет обеспечить оптимальный баланс аминокислот в организме ребенка. С этой целью рекомендуется предусматривать в блюдах правильное сочетание продуктов. Например, питательная ценность мяса повышается при сочетании его с гарнирами из картофеля и овощей, молока — с хлебом и крупяными продуктами.

Чем меньше ребенок, тем в большем количестве животных белков он нуждается. Для детей первых месяцев жизни животные белки должны составлять около 100% от общего количества белков в суточном рационе, к 6 месяцам их удельный вес может снизиться до 90%, к году — до 75%. Дети в возрасте от 1 года до 7 лет должны получать не менее 65% белков животного происхождения.

Жиры являются одной из важных составных частей клетки. Они обеспечивают основные энергетические траты организма, оказывают влияние на функцию сердечно-сосудистой и центральной нервной систем, процессы пищеварения, улучшают использование других пищевых веществ — белков, витаминов и минеральных солей. Особенно важна роль жиров как носителей жирорастворимых витаминов А, Д, Е, К.

Потребность в жирах особенно велика в первые месяцы жизни, затем она постепенно снижается. На первом году жизни ребенка потребность в жирах (в сутки) сос-

тавляет: в 1—3 месяца — 7—6,5 г на 1 кг массы тела, в 4—6 месяцев — 6,5—6 г, в 7—9 месяцев — 6—5,5 г и к концу года жизни — 5 г на 1 кг массы тела. У детей старше одного года потребность в жирах приближается к потребности в белке (4 г на 1 кг массы тела). Правильное соотношение этих компонентов определяется как 1:1.

Большое значение для нормального развития ребенка имеют растительные жиры, богатые биологически активными полиненасыщенными жирными кислотами. Количество их в суточном рационе ребенка старше года должно составлять примерно 15—20% от общего количества жира. Учитывая высокую биологическую ценность растительных жиров, в настоящее время их вводят во все адаптированные молочные смеси, используемые для искусственного вскармливания детей, лишенных грудного материнского молока.

Основным источником полиненасыщенных жирных кислот являются растительные масла — подсолнечное, кукурузное, хлопковое. Ценность растительных жиров обусловлена содержанием в них фосфатидов (лецитина), оказывающих большое влияние на деятельность печени, состояние нервной ткани. Лецитином богаты также гречневая крупа, зеленый горошек, яйца, молочные продукты.

Важно предусмотреть в рационе ребенка правильное соотношение жиров растительного и животного происхождения. Для детей дошкольного возраста наиболее оптимальным является содержание растительных жиров в количестве 20—25% к общему количеству жира в рационе.

Недостаток жира в рационе ребенка отрицательно сказывается на его росте и развитии, приводит к снижению защитных сил, развитию нарушений со стороны кожи и слизистых оболочек. Вреден также и избыток жира, так как при этом ухудшаются процессы пищеварения из-за угнетения деятельности пищеварительных желез, снижается сопротивляемость организма, нарушается усвоение белка.

Углеводы являются основным энергетическим материалом. Они также входят в состав клеток и тканей, принимают участие в обмене веществ. В их присутствии улучшается использование белков и жиров.

Углеводы принято делить на простые (моносахариды) и сложные (дисахариды, полисахариды). К моносахаридам относятся глюкоза, фруктоза, галактоза; к дисахаридам — сахароза, лактоза (молочный сахар), мальтоза (солодовый сахар). Они имеют сладкий вкус, легко раство-

ряются в воде, быстро усваиваются. Фрукты и ягоды — источники фруктозы и глюкозы. Крахмал, гликоген, клетчатку, пектиновые вещества и инсулин относят к полисахаридам.

Большое значение в питании ребенка придается клетчатке. Хотя питательная ценность клетчатки невелика, она играет важную роль в регуляции деятельности кишечника, предупреждает запоры, усиливает желчеотделение, нормализует полезную микрофлору кишечника, стимулирует выделение холестерина.

Не меньшее значение имеют пектиновые вещества, содержащиеся в овощах и фруктах. Пектиновые вещества способны обволакивать слизистую оболочку кишечника, защищая ее тем самым от механического и химического раздражения. Они связывают и выводят из организма химические и гнилостные вещества, очищая организм человека.

При недостаточном поступлении углеводов с пищей нарушается усвояемость отдельных пищевых ингредиентов, ухудшаются процессы пищеварения. При избыточном употреблении углеводов происходит усиленное образование жира, который откладывается в подкожной клетчатке. При повышенном количестве углеводов снижается сопротивляемость ребенка к инфекционным агентам, появляется возможность развития сахарного диабета.

Потребность в углеводах приблизительно одинакова во все возрастные периоды дошкольного детства. На первом году жизни дети должны получать 12—14 г углеводов на 1 кг массы тела в сутки. Количество углеводов в суточном рационе детей старше одного года должно примерно в 4 раза превышать количество белка. Таким образом, у детей от 1 года до 7 лет правильное соотношение белков, жиров и углеводов должно составлять 1:1:4.

Потребность дошкольников разных возрастных групп в белках, жирах и углеводах в общем количественном выражении (в граммах в сутки) дана в таблице 4.

Наибольшее количество углеводов содержится в хлебе, кашах, картофеле, фруктах и мучных изделиях. Детям дошкольного возраста потребность организма в углеводах лучше удовлетворять за счет овощей и фруктов.

Минеральные вещества поддерживают и регулируют многие жизненно важные процессы организма. Они входят в состав всех клеток и тканей ребенка. Минеральные вещества необходимы для правильного роста и развития костной, мышечной, кровеносной и нерв-

Таблица 4

Суточная потребность детей в белках, жирах
и углеводах

Возраст ребенка	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
До 3 месяцев (при грудном вскармливании)	8—11	23—28	40—61
От 3 до 6 месяцев (при грудном вскармливании)	21	40	91
От 6 до 12 месяцев	34	46	120
От 1 года до 3 лет	53	53	212
От 3 до 7 лет	68	68	272

ной систем. Они входят в состав большого числа различных ферментов и гормонов.

Минеральные вещества делят на макроэлементы и микроэлементы. К макроэлементам относят кальций, фосфор, магний, натрий, калий, хлор, серу; к микроэлементам — железо, медь, марганец, кобальт, йод, фтор, цинк.

Минеральные вещества поступают в организм человека в составе пищевых продуктов и жидкостей. При недостаточном поступлении в организм тех или иных минеральных веществ возникают тяжелые нарушения различных видов обмена.

Особенно важно наличие в детском организме таких минеральных веществ, как кальций, фосфор, железо, магний.

Кальций принимает активное участие в образовании костной ткани и зубов, входит в состав клеточных мембран, необходим для правильной деятельности нервной, эндокринной и мышечной систем. На усвояемость кальция большое влияние оказывает витамин Д, а также определенное соотношение его в пище с солями фосфора.

Недостаток кальция в организме приводит к заболеванию рахитом, расстройству функции центральной нервной системы, кариесу зубов, повышает ломкость костей.

Фосфор участвует в обмене белков, жиров и углеводов, построении клеточных элементов. Он необходим для развития костной ткани.

Наиболее богаты фосфором яичный желток, мясо, ры-

ба, сыр, овсяная и гречневая крупы. Картофель, капуста и коровье молоко также содержат фосфор. Фосфор усваивается из продуктов животного происхождения на 95%, из растительных продуктов — на 55—60%.

Кальций и фосфор лучше всего усваиваются в соотношении 1:1 или 1:1,3. Такое сочетание встречается в молоке и молочных продуктах, а также в гречневой каше с молоком.

Магний необходим для образования костной ткани. Он участвует в обмене веществ, оказывает влияние на активность ферментов, работу сердца, стимулирует перистальтику кишечника, способствует выведению холестерина из организма. Недостаток магния повышает нервно-мышечную возбудимость, снижает иммунитет, вызывает трофические изменения на коже (сухость). Избыточное содержание магния в организме приводит к угнетению центральной нервной системы, остеопорозу, снижает артериальное давление.

Солями магния богаты злаковые (пшеница, рожь, гречиха, просо, ячмень, овес), а также бобовые.

Натрий играет большую роль в регуляции водно-солевого обмена, поддерживает постоянное осмотическое давление в биологических жидкостях, участвует в образовании соляной кислоты желудочного сока. Натрий поступает в организм ребенка в основном за счет поваренной соли, а также частично с продуктами животного происхождения (рыба, особенно морская, сыр, брынза).

Калий является важным регулятором функций организма и обмена веществ. Калий регулирует содержание воды в тканях, способствует выведению ее через почки, принимает участие в проведении и передаче нервных импульсов, влияет на активность ряда ферментов. При недостатке калия возникают нарушения со стороны сердечно-сосудистой системы, появляется мышечная слабость.

Калий в основном содержится в продуктах растительного происхождения: черной и красной смородине, грецких орехах, урюке, персиках, абрикосах, бананах, сливах, вишнях, горохе, фасоли, свекле, томатах, репе, редьке. Доступным и постоянным источником калия является картофель.

Микроэлементы также имеют большое значение в регуляции обменных процессов в организме.

Железо способствует переносу кислорода к клеткам и тканям, играет важную роль в процессах кроветворения, является составной частью гемоглобина, участвует в окис-

лительно-восстановительных процессах, интенсивно протекающих в растущем детском организме. На усвояемость железа большое влияние оказывает вид соединения, с которым оно поступает в организм (органическое или неорганическое соединение железа). Лучше усваивается железо из продуктов животного происхождения. Всасывание железа зависит также от сопутствующих ингредиентов пищи. Аскорбиновая, лимонная кислоты, белки, некоторые аминокислоты, а также сочетание животных и растительных продуктов увеличивают его всасывание. В смешанном рационе, состоящем из животных и растительных продуктов, всасывается около 15% железа.

Наибольшее количество железа содержится в субпродуктах (печень, язык), мясе, яичном желтке, рыбе, а также в некоторых крупах (овсяная, перловая, гречневая), в зеленых частях растений и фруктах.

Медь принимает активное участие в процессах кроветворения. Она способствует образованию красных кровяных клеток и гемоглобина. Дефицит меди в организме ведет к малокровию, замедлению роста.

К числу продуктов, наиболее богатых медью, относятся бобовые, гречневая и овсяная крупы, печень, яйца, рыба.

Марганец входит в состав всех тканей организма, особенно костной. Он является составной частью окислительных ферментов, повышает интенсивность утилизации жиров в организме, обладает гипохолестеринемическим действием, влияет на гемопоэз.

Марганец содержится в продуктах растительного происхождения (пшеница, рис, бобовые, петрушка, щавель, укроп, свекла, тыква, клюква, малина, черная смородина).

Кобальт играет большую роль в процессе кроветворения, стимулирует всасывание железа, входит в состав витамина B_{12} .

Кобальт содержится в почках, печени, рыбе, молоке, бобовых, крупах, свекле, крыжовнике, черной смородине, малине, грушах.

Йод является компонентом гормона щитовидной железы, способствует повышению защитных сил организма. Он содержится в больших количествах в продуктах моря.

Фтор входит в состав зубной ткани, играет роль в костеобразовании. Им богаты продукты моря, мясо, хлеб.

Недостаточное поступление с пищей микроэлементов ведет к возникновению различных нарушений в организме ребенка. Так, недостаток кобальта, меди, марганца вы-

Таблица 5

Суточная потребность детей в минеральных веществах

Возраст ребенка	Кальций, мг	Фосфор, мг	Магний, мг	Железо, мг
До 1 года	400—600	300—500	55—70	4—10
От 1 года до 3 лет	800	800	150	10
От 3 до 7 лет	1 200	1 450	300	15

зывает анемию, фтора — кариес зубов, йода — нарушение функции щитовидной железы, цинка — нарушение роста.

Потребность детей дошкольного возраста в минеральных веществах относительно выше, чем у взрослых.

Большое значение в питании ребенка имеют витамины. Витамины — биологически активные вещества, играющие важную роль в жизнедеятельности организма. Они являются регуляторами обменных процессов, повышают сопротивляемость организма, тесно связаны с процессами роста и развития, участвуют в процессах кроветворения и окислительных реакциях организма. Витамины не синтезируются в организме или синтезируются в незначительных количествах и поэтому должны поступать в организм с пищей. При недостаточном их поступлении могут возникнуть так называемые явления гиповитаминоза или авитаминоза. Признаки авитаминоза развиваются при отсутствии отдельных витаминов в пище, гиповитаминоза — при снижении их поступления. Это может быть результатом их сниженного содержания в продуктах, например в зимне-весенний период, или при неправильном приготовлении пищи, когда витамины разрушаются. Причиной гиповитаминоза может стать любое кишечное заболевание, при котором нарушается всасывание витаминов.

Общими признаками гиповитаминоза являются сниженная работоспособность, повышенная утомляемость, снижение сопротивляемости к заболеваниям.

Витамины делят на две группы: растворимые в воде (водорастворимые) и растворимые в жирах (жирорастворимые).

К водорастворимым витаминам относятся аскорбиновая кислота, тиамин, рибофлавин, ниацин, пиридоксин,

цианокобаламин, фолиевая и пантотеновая кислоты, биотин.

К жирорастворимым витаминам относятся ретинол, эргокальциферол, токоферол.

Ознакомьтесь с краткой характеристикой некоторых витаминов.

Витамин С (аскорбиновая кислота) имеет большое значение для организма. Он принимает участие в окислительно-восстановительных процессах, в белковом, углеводном и минеральном обменах, активизирует действие некоторых ферментов и желез внутренней секреции, играет роль в биосинтезе стероидных гормонов, способствует росту тканей и клеток. Благодаря аскорбиновой кислоте повышается устойчивость организма к вредным воздействиям внешней среды, и особенно к инфекционным агентам.

При недостаточном поступлении витамина С возникает вялость, недомогание, сонливость, появляется предрасположенность к развитию инфекционных заболеваний. При более выраженном дефиците аскорбиновой кислоты появляются кровоизлияния в кожу, слизистые, повышается ломкость сосудов и склонность к кровоточивости.

Основными источниками витамина С являются зелень, свежие овощи, картофель, фрукты, ягоды.

Витамин С неустоек и легко разрушается под воздействием солнечного света, при нагревании и хранении. Однако в таких ягодах и плодах, как черная смородина, цитрусовые, аскорбиновая кислота сохраняется даже в зимнее время. Хорошо сохраняется витамин С в овощах, ягодах и фруктах при быстром их замораживании. Важно правильно проводить кулинарную обработку продуктов, содержащих этот витамин: овощи и фрукты нельзя долго держать в нарезанном виде или в воде; варить их нужно в эмалированной посуде под крышкой, закладывая в кипящую воду.

Витамин В₁ (тиамин) играет важную роль в белковом, жировом и углеводном обменах. Имеет большое значение в обеспечении функционального состояния пищеварительной и центральной нервной систем.

При недостаточном поступлении витамина В₁ возникают изменения со стороны кишечной и нервной систем, повышается утомляемость, отмечается мышечная слабость. У детей раннего возраста снижается аппетит, происходят срыгивания, запоры, вздутие живота. Наблюда-

ется снижение сопротивляемости организма, повышенная восприимчивость к заболеваниям.

Витамин В₁ содержится в ржаном хлебе, дрожжах, крупах (гречневая, овсяная, пшено), бобовых, пшеничном хлебе, печени, почках, сердце.

Витамин В₂ (рибофлавин) входит в состав ряда ферментов, участвует в обмене углеводов, белков и жиров, играет большую роль в функциональном состоянии центральной и вегетативной нервных систем, имеет значение для роста и развития организма, способствует лучшему усвоению пищи, благоприятно влияет на функцию печени, желудочно-кишечного тракта.

Витамин В₂ обеспечивает нормальное состояние кожных покровов и слизистых, стимулирует кроветворение. При недостаточном поступлении витамина В₂ у детей отмечается падение или остановка в прибавке массы тела, роста, слабость, быстрая утомляемость, часто возникают изменения на слизистой глаз и в полости рта в виде язвочек, покраснения, стоматита, глоссита. На коже появляются сухость, шелушение, трещины в углах рта. Могут появиться симптомы со стороны слизистой глаз — слезотечение, конъюнктивит, светобоязнь, возникает малокровие, снижается сопротивляемость инфекциям.

Витамин В₂ в значительном количестве содержится в продуктах животного происхождения: мясе, печени, яйцах, дрожжах (пивные и пекарские), молоке и молочных продуктах, сыре, твороге, стручках бобовых растений, цветной капусте, зеленом луке, перце.

Витамин РР (ниацин, или никотиновая кислота) играет важную роль в процессах клеточного обмена, регулирует сосудистый тонус, оказывает влияние на кроветворение.

При недостатке витамина РР возникают нарушения со стороны желудочно-кишечного тракта, воспалительные изменения на коже, поражаются слизистые оболочки полости рта и языка, нарушается нервная система: ребенок становится раздражительным, беспокойным, его мучают бессонница, полиневриты.

Витамин РР содержится в мясе, рыбе, субпродуктах (почки, печень, сердце), дрожжах, грибах, хлебе, картофеле, гречневой крупе.

Витамин В₆ (пиридоксин) входит в состав многочисленных ферментов, связанных с обменом аминокислот. При недостаточном поступлении витамина В₆ у детей воз-

никает повышенная возбудимость, раздражительность, может развиваться судорожный синдром. У некоторых детей недостаток витамина B_6 проявляется в виде вялости, апатии, снижении аппетита. Нередко появляются изменения на коже в виде сухой экземы. Страдает функция кроветворения, нередко снижается в крови количество лейкоцитов.

Витамин B_6 содержится в мясе, печени, рыбе, яичном желтке, овощах, бобовых, фруктах, дрожжах.

Витамин B_{12} (цианокобаламин) необходим для нормального кроветворения, оказывает большое влияние на белковый обмен, играет роль в углеводном обмене. При недостатке витамина B_{12} наблюдается малокровие, появляются нарушения со стороны желудочно-кишечного тракта.

Витамин B_{12} содержится в мясе, субпродуктах, яичном желтке, молоке, сыре. В небольших количествах он может образовываться микрофлорой кишечника.

Витамин A (ретинол) принимает участие в синтезе белка, обмене липидов, тесно связан с процессами нормального роста детей, повышает устойчивость организма к инфекциям, оказывает влияние на состояние кожных покровов, слизистых оболочек, участвует в образовании зрительного пигмента.

При недостаточном поступлении в организм витамина A понижается сопротивляемость заболеваниям, замедляется рост, отмечается сухость кожи и слизистых, снижается зрение, особенно при наступлении сумерек.

Содержится витамин A в основном в продуктах животного происхождения: печени, яичном желтке, сливочном масле, сливках, сметане, молоке.

Витамин D (эргокальциферол) регулирует обмен кальция и фосфора, стимулирует рост костной ткани. При недостатке витамина D возникают симптомы рахита (нарушается образование костной ткани), наблюдается деформация костей вследствие снижения содержания в них минеральных веществ, наблюдается вялость, снижается мышечный тонус, возникает потливость, раздражительность, лаксивность, происходит запоздалое прорезывание зубов.

На организм ребенка вредное воздействие оказывает и избыточное поступление витамина D . При этом может возникнуть интоксикация, снижение аппетита, бледность и сухость кожных покровов, склонность к запорам, изменения в почках.

Витамин D содержится в продуктах животного происхождения: сыре, сливочном масле, яичном желтке, печени, особенно печени трески, некоторых сортах рыбы — палтус, лосось, тунец и др. Продукты ежедневного употребления не удовлетворяют потребность в этом витамине детей раннего возраста. Поэтому для предупреждения развития D -гиповитаминоза детям раннего возраста назначают витамин D в виде аптечных препаратов.

Витамин E (токоферол) оказывает выраженное антиокислительное действие. Под влиянием витамина E происходит улучшение процессов всасывания и усвоения витамина A и отложение его в печени. Витамин E играет важную роль в деятельности центральной нервной системы, повышает устойчивость эритроцитов к гемолизу, поддерживает нормальную проницаемость капилляров.

При недостатке витамина E наблюдается мышечная слабость, малокровие, вялость.

Витамин E содержится преимущественно в зеленых частях растений, салате, шпинате, капусте, зеленом горошке, а также в пшенице, овсе, мясе, печени, яйцах, грудном молоке, растительных маслах. В коровьем молоке и животных жирах витамина E мало.

Потребность дошкольников в витаминах также выше, чем у взрослых.

Вода принимает участие во всех обменных процессах живого организма. Благодаря растворению в ней многих химических веществ, вода подает к тканям и клеткам необходимые для их жизнедеятельности вещества и уносит

Таблица 6

Суточная потребность детей в витаминах

Возраст ребенка	Витамины								
	B_1 , мг	B_2 , мг	B_6 , мг	B_{12} , мг	PP, мг	C, мг	A, ME	E, ME	D, ME
До 1 года	0,3—0,5	0,4—0,6	0,4—0,6	0,3—0,5	4—7	40	400	5—6	400
От 1 года до 3 лет	0,8	0,9	0,9	1,0	10	45	450	7	400
От 3 до 7 лет	1,0	1,3	1,3	1,5	12	50	500	10	100

из клеток продукты обмена. Вода вместе с растворенными в ней минеральными веществами обеспечивает постоянство внутренней среды организма. Она необходима для нормального течения обмена, поддержания температуры тела, процессов кроветворения, выделительной функции почек. Недостаток воды переносится тяжелее, чем ограничение в пище. Введение жидкости в пищу обеспечивает надлежащий ее объем, а значит, и насыщение. Хорошо утоляют жажду чай, соки, фруктово-овощные отвары, настой шиповника.

Потребность ребенка в воде зависит от возраста: чем моложе ребенок, тем в больших количествах жидкости на 1 кг массы тела он нуждается. Ребенок в возрасте от 1 года до 3 лет нуждается в 100 мл воды на 1 кг массы тела, от 3 до 7 лет — в 80 мл, более старшие — в 50 мл.



Каждый пищевой продукт, используемый в детском питании, отличается присущим ему питательным свойством. Одни продукты абсолютно необходимы детскому организму и должны включаться в рацион ребенка ежедневно, другие могут использоваться 2—3 раза в неделю. Некоторые продукты используются в детском питании только после специальной кулинарной обработки.

Обязательным и незаменимым продуктом детского питания является молоко. Оно по своему химическому составу и биологическим свойствам занимает исключительное место среди продуктов животного происхождения, используемых в питании детей всех возрастных групп.

Молоко содержит полноценные белки, богатые незаменимыми аминокислотами, в достаточном количестве минеральные соли, витамины *B₆*, *B₁₂*, *A*, *D*, *E*. Жир коровьего молока представляет собой тонкую эмульсию, которая легко усваивается организмом ребенка. Эти качества молока делают его единственной основой для приготовления адаптированных молочных смесей, используемых при искусственном вскармливании детей самого раннего возраста, по каким-либо причинам оставшихся без материнского молока. В настоящее время пищевая промышленность выпускает значительный ассортимент адаптированных молочных смесей для детей первых месяцев жизни: сухие смеси «Детолакт», «Малютка», «Виталакт», «Малыш»; жидкие адаптированные ацидофильные смеси «Малютка», «Виталакт-ДМ», «Балбобек», «Бифилин».

Преимуществами адаптированных молочных продуктов являются специальная обработка белка, способствующая хорошему его усвоению, обогащение смесей растительным жиром, витаминами и отдельными минеральными веществами. По своему составу эти смеси приближены к женскому молоку и поэтому могут использоваться в питании новорожденных.

Широкое применение в детском питании находят *кисломолочные продукты*, которые по ряду свойств отличаются от свежего молока. В процессе кисломолочного брожения они обогащаются витаминами *B₆* и *B₁₂*, приобретают выраженные антибиотические свойства, препятствуют гнилостным процессам в кишечнике, так как содержащиеся в них молочнокислые бактерии вытесняют патогенную флору. Молочнокислые продукты стимулируют секрецию пищеварительных соков и желчи, значительно улучшая процессы пищеварения. Поэтому они особенно полезны детям ослабленным, с неустойчивым стулом. В детском питании из кисломолочных продуктов наибольшее распространение получил кефир. Однодневный кефир оказывает послабляющее действие, двух-трехдневный — закрепляющее. В некоторых регионах нашей страны в дет-

ском питании используются такие кисломолочные продукты, как мацони, биолакт «Нарине», «Балдырган» и др.

Творог — легкоусвояемый продукт, богатый полноценным белком, фосфором, кальцием и калием. Творог широко используется для дополнительного введения белка детям ослабленным, с гипотрофией, с пониженным аппетитом, так как позволяет в небольшом по объему количестве пищи дать ребенку полноценное питание.

В детском питании используется творог жирный, содержащий 18—20% жира, полужирный (9%) и обезжиренный.

К высокопитательным молочным продуктам относится сыр, представляющий белково-жировой продукт, в котором белки и жиры сохраняют свойства натурального молока. Для детей полезны неострые сорта сыра, могут быть использованы и плавленые сыры.

Сливки и сметана — молочные продукты, обогащенные жиром (10, 20 и 30%). В детском питании они используются для улучшения вкусовых качеств блюд и обогащения рациона жиром. Сливки часто употребляются для дотации жира и белка детям раннего возраста, отстающим в физическом развитии.

МЯСО, РЫБА, ЯЙЦА

Мясо — основной источник белка, содержащего все незаменимые аминокислоты в значительных количествах и в правильно сбалансированных соотношениях. По аминокислотному составу различные виды мяса мало отличаются. Наличие жира делает этот продукт высококалорийным и сытным. Мясо богато солями железа, фосфора, калия, натрия, магния, кальция, витаминами группы В. Содержащиеся в мясе экстрактивные вещества стимулируют секрецию желудочного сока, повышая аппетит.

В детском питании наиболее часто применяют блюда из маложирной говядины, телятины, кур, цыплят, мяса кролика. Не рекомендуется употребление мяса жирной говядины, свинины, баранины, гуся и утки.

В детском питании можно использовать *субпродукты* (печень, мозг, язык, сердце и др.), которые содержат фосфорные соединения, благоприятно влияющие на центральную нервную систему. Из субпродуктов наиболее часто применяется печень. Она содержит витамины А, D, груп-

пы В, гормоны, соли кальция, железа, меди, микроэлементы.

Колбасные изделия вырабатываются из говядины, свинины и свиного сала (шпиг). Многие колбасы относятся к высокожирным продуктам, содержание жира в которых колеблется от 14 (вареная колбаса диетическая) до 45% (краковская). Копченые, полукопченые и жирные сорта колбас не рекомендуются для питания детей раннего и дошкольного возраста. В питании детей старше 2 лет можно применять говяжьи сосиски, сардельки и вареную колбасу типа докторской, обращая особое внимание на свежесть и доброкачественность этих изделий.

Рыба по своим питательным свойствам равноценна мясу. Она является источником легкоусвояемых, полноценных белков, которые легче перевариваются, чем белки мяса: рыба не содержит грубых сухожилий и пленок соединительной ткани, которых много в мясе теплокровных животных.

Количество жира в рыбе колеблется в зависимости от ее вида (от 1 в наваге до 30% в угре и каспийской минноге). Рыбий жир содержит витамины А, D, биологически активные полиненасыщенные жирные кислоты и фосфатиды. Однако жир рыбы в больших количествах плохо переносится детьми, поэтому не рекомендуется применять в детском питании очень жирную рыбу. В питании детей раннего и дошкольного возраста используются нежирные сорта рыбы: треска, хек, судак, морской окунь. Морская рыба более богата минеральными веществами, особенно такими, как железо, йод, фосфор.

Соленые и копченые рыбные изделия менее ценны для детского питания, так как их белки значительно хуже перевариваются и усваиваются. В питании детей раннего и дошкольного возраста для приготовления паштета или как закуска кусочком (после вымачивания) в небольшом количестве используется сельдь. Рыбные гастрономические изделия (например, икра) предлагаются детям в небольшом количестве для возбуждения аппетита.

Яйца — высокоценный пищевой продукт детского питания. Все питательные вещества яйца находятся в сбалансированном состоянии как в качественном, так и в количественном отношении. Яйцо по сравнению с другими продуктами животного происхождения содержит самый полноценный белок. Аминокислотный состав белка яйца является близким к оптимальным потребностям организма ребенка. Желток яйца содержит значительное количество

жира, лецитин, соли фосфора, железа, кальция, кобальта, меди, йода, витамины *A, D, B₁, B₆, E*. Жир в желтке находится в виде тончайшей эмульсии, поэтому он легко переваривается и усваивается организмом. Усвояемость яйца составляет 96—97%. Сочетание в желтке яйца лецитина и железа стимулирует кроветворные функции организма. Наличие в яйце серосодержащих аминокислот, способствующих синтезу лецитина, обуславливает благоприятное влияние на центральную нервную систему ребенка.

В пище детей применяются только свежие куриные яйца. Яйца водоплавающих птиц (уток, гусей) в детском питании не используются, так как они могут вызывать желудочно-кишечные заболевания.

ПИЩЕВЫЕ ЖИРЫ

Жир является обязательной составной частью каждой диеты. Жиры обладают высокими энергетическими возможностями, а также служат источником многих незаменимых для детского организма биологически активных веществ (полиненасыщенные жирные кислоты, жирорастворимые витамины и др.). Отдельные виды жиров отличаются по своему составу и пищевой ценности.

Сливочное масло наиболее рекомендуется детям. Оно готовится путем выделения из сливок жировой фракции вместе с небольшим количеством других составных частей молока. Сливочное масло представляет по своей структуре тонкую жироводную эмульсию, которая легко переваривается и усваивается организмом ребенка. Биологическая ценность сливочного масла обусловлена содержанием в нем многих витаминов (*A, D, C*, группы *B*). Промышленность выпускает различные сорта сливочного масла, отличающиеся количеством содержащегося в них молочного жира. Так, вологодское масло содержит около 83% жира, любительское — 78%, крестьянское — 73%, бутербродное — 62%. В сливочном масле с пониженным содержанием жира соответственно больше содержится белка, молочного сахара, минеральных веществ.

При тепловой обработке сливочного масла теряются некоторые его ценные биологические качества (происходит разрушение витаминов и др.). Поэтому этот продукт лучше использовать в натуральном виде — для бутербродов, заправки уже готовых блюд.

Растительные масла также имеют большое значение в питании детей дошкольного возраста. Они содержат большое количество полиненасыщенных жирных кислот (линолевая, линоленовая, арахидоновая), которые в организме не синтезируются. Растительные масла содержат также витамины *E, K*, фосфатиды, метионин. Последний благоприятно влияет на обмен холестерина, оказывает желчегонное и антиоксидантное действие.

В питании детей используются подсолнечное, кукурузное, оливковое и хлопковое масла. Наиболее распространенным является подсолнечное масло, содержащее от 50 до 70% незаменимых жирных кислот, богатое витамином *E*. Растительное масло используется в основном для заправки салатов, а также для различных кулинарных целей — поджаривания овощей, рыбы.

Маргарин — жировой продукт, вырабатываемый из растительных масел, подвергнутых специальной обработке, и молока с добавлением сахара и соли. В сливочный маргарин добавляется не менее 10% сливочного масла. Маргарин содержит около 80% жира.

В детском питании маргарин может использоваться в ограниченном количестве для приготовления блюд и кулинарных изделий.

Тугоплавкие *животные жиры* (бараний, говяжий, свиное сало и др.) в питании детей использовать не рекомендуется.

ХЛЕБ, КРУПЫ, БОБОВЫЕ

Хлеб — один из основных поставщиков организму растительного белка и крахмала. Помимо растительного белка и углеводов хлеб богат минеральными веществами (фосфор, магний, железо), а также витаминами группы *B (B₁, B₂)*, *PP*. Усвояемость хлеба зависит от степени помола муки: чем мельче помол, тем выше усвояемость хлеба.

В питании детей используется как пшеничный, так и ржаной хлеб.

Пшеничный хлеб более богат белком, но содержит меньше клетчатки и витаминов. Он легче переваривается и усваивается, чем ржаной. Менее ценен пшеничный хлеб из высших сортов муки. Наибольшее количество витаминов группы *B* и минеральных веществ содержится в хлебе, выпекаемом из пшеничной муки II сорта (обойной).

Ржаной хлеб по сравнению с пшеничным содержит в 1,5 раза меньше белковых веществ, но зато он богат клетчаткой, которая хотя и не усваивается организмом, но выполняет важную физиологическую роль регулятора пищеварительного процесса. Ржаной хлеб богат также незаменимой аминокислотой — лизином.

Хлебобулочные изделия из муки высших сортов отличаются высокой калорийностью. В их состав входят молоко, яйца, сахар, жиры, изюм и др. Введение в эти изделия молочных продуктов значительно обогащает их легкоусвояемым кальцием и повышает пищевую ценность продукта. Специально обогащенные сорта хлеба — булочки «Октябренок», «Колобок» — особенно рекомендуются дошкольникам.

Детям раннего возраста начинают давать пшеничный хлеб из высших сортов муки как легко усваивающийся. По мере совершенствования функции желудочно-кишечного тракта ребенка ему рекомендуется давать хлеб из низких сортов муки и ржаной хлеб. Практически уже ребенок первого года жизни может получать хлеб любого сорта. В питании детей более старшего возраста предпочтение отдается серому и ржаному хлебу.

Крупы, изготовленные из различных видов злаков (пшеница, ячмень, рис, гречиха и др.), бобовые, а также макаронные изделия (макаронны, вермишель, лапша) широко применяются в детском питании как источники полноценных легкоусвояемых углеводов, растительного белка и некоторых витаминов. Различные крупы содержат от 65 до 75% белка и углеводов, в них много клетчатки. Белки круп и макаронных изделий относительно полноценны, так как количество некоторых незаменимых аминокислот в них низкое. Для повышения биологической ценности этих продуктов практикуется при приготовлении пищи сочетать их с молочными, мясными и другими продуктами животного происхождения. В крупах содержится большое количество минеральных солей (калий, фосфор, магний, железо, натрий) и витаминов группы В. Почти все крупы содержат недостаточное количество солей кальция, поэтому необходимо сочетать их с молоком и молочными продуктами.

Овсяная крупа обладает высокой биологической ценностью, особенно овсяные хлопья «Геркулес», которые быстрее развариваются и лучше усваиваются организмом. Овсяная крупа содержит много растительного белка (12%) и по сравнению с другими крупами — жира (5,8%),

поэтому ее нельзя долго хранить. Овсяная крупа обладает липотропным действием, оказывает стимулирующее действие на работу кишечника. Она наиболее богата солями калия, фосфора, магния, кальция. При сочетании овсяной крупы с молоком значительно повышается усвоение кальция.

Гречневая крупа отличается достаточно высокой биологической ценностью, в сочетании с молоком обеспечивает оптимальный аминокислотный состав блюда. Гречневая крупа содержит около 13% растительного белка, значительное количество фосфора и калия, наибольшее из всех круп содержание железа и витаминов группы В, богата лецитином. Как и в овсяной крупе, в ней содержится довольно много клетчатки.

Манная крупа бедна клетчаткой, легко переваривается и усваивается, поэтому она первой включается в рацион питания ребенка и широко используется при заболеваниях желудочно-кишечного тракта. Манная крупа богата белком (11,3%) и крахмалом, но содержание минеральных солей и витаминов в ней сравнительно невысоко; поэтому даже детям самого раннего возраста наряду с манной крупой обязательно следует включать в рацион питания блюда из других круп.

Рис по сравнению с другими крупами содержит мало белка (7%), но зато в нем много крахмала, который сильно набухает при варке. Рис содержит мало клетчатки, легко переваривается и усваивается организмом. Отвары риса обладают обволакивающим действием и широко применяются при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.

Пшеничная крупа богата белком (12%) и содержит довольно большое количество жира (2,9%), который легко окисляется. Она достаточно содержит минеральных веществ (железо, магний, фосфор, калий). Однако в связи с ее низкой усвояемостью редко используется в питании детей, особенно раннего возраста.

В последние годы разработаны новые специализированные сорта круп повышенной биологической ценности: «Здоровье», «Пионерская», «Спортивная» и др. Они изготавливаются из муки отдельных злаковых с добавлением витаминов, обрат, сухого обезжиренного молока, сухого яичного белка и других компонентов, повышающих биологическую ценность продукта.

Макаронные изделия богаты углеводами и легко усваиваются организмом благодаря незначительному содержанию клетчатки. Они содержат довольно большое количе-

ство растительного белка (10,4%), но относительно бедны минеральными веществами и витаминами. Поэтому макаронные изделия не рекомендуется очень часто употреблять для детского питания. Целесообразно использовать обогащенные макаронные изделия, в состав которых вводятся молочные белки, цельное или обезжиренное молоко, яйца, витамины. Для самых маленьких детей выпускается макаронная крупка, обогащенная молочным белком, витаминами и препаратом железа.

Макаронные изделия в детском питании используются как гарниры и для заправки супов. Из макаронной крупки можно готовить молочные каши и супы.

Бобовые (горох, фасоль, бобы, чечевица) редко используются в питании детей, особенно раннего возраста: они содержат много клетчатки, плохо усваиваются и перевариваются. В то же время бобовые богаты растительным белком (например, лущеный горох содержит 23% белка), минеральными веществами и витаминами группы В.

В детском питании бобовые используются в основном для супов, реже — в виде гарнира и в салатах.

САХАР И КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ

Сахар обладает высокой энергетической ценностью, легко усваивается. Добавление сахара в пищу улучшает ее вкус и повышает усвояемость. Однако избыток сахара вреден для детского организма, так как снижает аппетит, может вызвать нарушение обмена веществ, задержку излишней воды в организме, избыточное увеличение массы тела. Сахар представляет собой почти чистый углевод.

Мед пчелиный — высококалорийный продукт, богатый углеводами (80,3%), которые легко усваиваются. Кроме углеводов, мед содержит минеральные вещества, витамины, ряд органических кислот и ферментов. Мед рекомендуется использовать в питании детей, частично заменяя им сахар, но некоторым детям, страдающим аллергическими заболеваниями, мед противопоказан.

Из кондитерских изделий в детском питании могут быть использованы различные джемы, варенье, пастила, мармелад, нежирные сорта печенья, вафли. Однако избыточное включение этих продуктов в рацион детей приводит к нарушениям обменных процессов, снижает аппетит. Детям, особенно раннего возраста, не следует давать шоколад и шоколадные конфеты: они способствуют появлению экссудативного диатеза.

ОВОЩИ, ФРУКТЫ, ЯГОДЫ, ЗЕЛЕНЬ

Особое место в детском питании принадлежит овощам, фруктам, ягодам и зелени. Эти продукты обладают прекрасными вкусовыми качествами, являются богатым источником витаминов, минеральных веществ, органических кислот, ароматических и дубильных веществ. Ценной составной частью овощей и фруктов является клетчатка. Она повышает моторную и секреторную функции кишечника и способствует нормальному течению процессов пищеварения. Ароматические вещества и органические кислоты, которыми богаты многие овощи, фрукты и ягоды, возбуждают секрецию пищеварительных желез и повышают их ферментативную активность. Поэтому овощные и фруктовые закуски, салаты рекомендуется давать перед основным приемом пищи для возбуждения аппетита.

Большинство плодов и овощей содержит мало белка, и аминокислотный состав их значительно беднее аминокислотного состава белков животного происхождения. Вместе с тем при использовании овощей, фруктов, зелени значительно улучшается усвояемость белков других продуктов (мясо, хлеб, крупы). Например, средняя усвояемость белка в блюдах, состоящих из мяса, хлеба, круп, макаронных изделий, без овощей составляет около 70%, а при добавлении овощей повышается до 85%.

В овощах и фруктах содержится большое количество углеводов, которые представлены различными сахарами: глюкозой, фруктозой, сахарозой, мальтозой, крахмалом. Последнего особенно много содержится в картофеле, зеленом горошке, бананах.

Ценным качеством овощей и фруктов является наличие в них особых пектиновых веществ, которые обладают способностью набухать и образовывать в кишечнике рыхлую массу, способствующую очищению кишечника. Считается, что пектиновые вещества обладают также бактерицидным свойством и способствуют эпителизации тканей. Пектином богаты яблоки, морковь, петрушка, картофель. Дубильные вещества (танин), содержащиеся в ряде фруктов и ягод, также обладают противовоспалительным и дезинфицирующим действием. Дубильные вещества содержатся в плодах и ягодах, имеющих вяжущий, терпкий вкус (рябина, черемуха, айва, гранаты, груши, кизил и др.).

Овощи и фрукты обладают также фитонцидными свойствами. Установлено, что фитонциды растений оказывают

выраженное бактерицидное действие и повышают иммунологические реакции организма.

Овощи, фрукты, ягоды и зелень являются основными носителями минеральных веществ и витаминов, которые получает ребенок с пищей. Минеральный состав овощей и плодов характеризуется высоким содержанием калия и незначительным — натрия, что обуславливает их мочегонное действие, часто используемое в лечебных целях. Особенно богаты солями калия картофель, абрикосы, персики, ревень, черная смородина, шпинат, капуста, зеленый лук.

В цветной капусте, томатах, свекле, моркови содержатся соли железа и кобальта. В косточковых плодах содержится много железа и меди. Железом также богаты шпинат, айва, кизил, яблоки, черника, груши. Бананы и апельсины содержат йод.

Многие овощи, фрукты, ягоды, зелень являются ценными источниками витаминов, например аскорбиновой кислоты, которой мало содержится в продуктах животного происхождения. Особенно богаты витамином С черная смородина, сладкий перец, капуста, шпинат, листья петрушки, укропа, садовая земляника, апельсины, лимоны, мандарины, морковь, томаты, картофель. Многие плоды и овощи, окрашенные в красно-оранжевый цвет, богаты каротином (провитамин А). Больше всего витамина А содержится в моркови, где каротин находится в хорошо усвояемой форме. Каротином богаты также абрикосы, помидоры, тыква, красный сладкий перец, много его и в петрушке, зеленом луке, шпинате, щавеле.

Из фруктов наибольшее распространение в питании здоровых детей имеют яблоки. Они богаты сахарами, пектином, ароматическими кислотами, содержат легкоусвояемое железо и медь, йод, клетчатку. В некоторых сортах яблок содержится много витамина С (антоновка, титовка). Яблоки вкусны свежие, печеные, в виде пюре, запеченные в тесте и т. п.

Сушеные фрукты усваиваются хуже свежих, содержат меньше витамина С и каротина, но они значительно богаче минеральными веществами. При отсутствии свежих плодов и ягод в питании детей следует широко использовать сухой сборный компот, урюк, курагу, чернослив, изюм.

При отсутствии свежих фруктов можно пользоваться консервированными компотами, соками, замороженными фруктами и ягодами, а также плодоовощными, овощными

и фруктовыми гомогенизированными и мелкоизмельченными пюре, выпускаемыми пищевой промышленностью специально для детского питания. Детские консервы выпускаются на специализированных предприятиях с соблюдением всех необходимых санитарно-гигиенических и технологических требований и обладают высокой биологической ценностью, так как современная совершенная переработка сырья позволяет сохранить все необходимые питательные вещества, особенно витамины, минеральные элементы и другие незаменимые ингредиенты. Детские консервы на основе овощей, фруктов и ягод готовятся трех степеней измельчения — гомогенизированные (для детей первых месяцев жизни), крупнотертые (для детей от 8—9 месяцев до 1,5 лет) и нарезанные кусочками (для детей старше 1,5 лет). Для приготовления детских консервов промышленность использует широкий ассортимент плодов, овощей и ягод, в том числе и такие, которые обычно редко включаются в рацион питания детей в организованных коллективах (кабачки, тыква, шпинат, цветная капуста, черная и красная смородина, облепиха, айва, черника и др.).

Использование консервированных плодоовощных пюре и соков позволяет включать в рацион детей полноценные продукты в течение круглого года; особенно это важно в зимне-весенний период, когда витаминная ценность свежих овощей и фруктов значительно снижается. Такие продукты с успехом используются в отдаленных районах страны, куда затруднена доставка свежих овощей и фруктов. Детские консервы позволяют сократить сроки приготовления питания, особенно для детей раннего возраста, значительно облегчают труд работников пищеблока. Длительный срок хранения детских плодоовощных консервов позволяет запастись ими в случае перебоев в снабжении учреждений свежими овощами и фруктами.



ОРГАНИЗАЦИЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ

В дошкольном учреждении, где ребенок находится большую часть дня, правильная организация питания имеет большое значение.

Правильная организация питания детей в дошкольном учреждении предусматривает необходимость соблюдения следующих основных принципов:

- составление полноценных рационов питания;
- использование разнообразного ассортимента продуктов, гарантирующих достаточное содержание необходимых минеральных веществ и витаминов;
- строгое соблюдение режима питания, отвечающего физиологическим особенностям детей различных возрастных групп; правильное сочетание его с режимом дня каждого ребенка и режимом работы учреждения;
- соблюдение правил эстетики питания, воспитание необходимых гигиенических навыков в зависимости от возраста и уровня развития детей;
- правильное сочетание питания в дошкольном учреждении с питанием в домашних условиях, проведение необходимой санитарно-просветительной работы с родителями, гигиеническое воспитание детей;
- учет климатических, национальных особенностей региона, времени года, изменение в связи с этим режима питания, включение соответствующих продуктов и блюд, повышение или понижение калорийности рациона и др.;
- индивидуальный подход к каждому ребенку, учет состояния его здоровья, особенностей развития, периода адаптации, наличия хронических заболеваний;

строгое соблюдение технологических требований при приготовлении пищи, обеспечение правильной кулинарной обработки пищевых продуктов;

повседневный контроль за работой пищеблока, доведением пищи до ребенка, правильной организацией питания детей в группах;

учет эффективности питания детей.

ВСКАРМЛИВАНИЕ ДЕТЕЙ ПЕРВОГО ГОДА ЖИЗНИ

В детском дошкольном учреждении организация питания детей первого года жизни требует особого внимания со стороны заведующего учреждением, медицинских работников и персонала группы. Согласно Положению о детском дошкольном учреждении детские ясли и ясли-сады могут принимать детей начиная с 2-месячного возраста. Практически во многих из них дети первого года жизни отсутствуют. Но в сельской местности как в постоянных, так и в сезонных детских дошкольных учреждениях в период летних сельскохозяйственных работ успешно функционирует первая группа детей раннего возраста, в которой находятся дети первых месяцев жизни. Персоналу дошкольных учреждений необходимо хорошо знать основные требования, предъявляемые к организации рационального питания этого наиболее раннего контингента детей.

Лучшей пищей для детей первых месяцев жизни является материнское молоко, идеально приспособленное к удовлетворению всех физиологических потребностей ребенка в пищевых веществах и энергии, обладающее защитными функциями, содержащее ряд ферментов и гормонов. Учитывая это, для детей, поступающих в дошкольное учреждение в раннем возрасте и находящихся на естественном вскармливании, необходимо всячески стараться сохранить грудное вскармливание. Нередко с этой целью приходится администрации учреждения проводить необходимую разъяснительную работу с администрациями предприятий, колхозов и совхозов, требуя предоставления кормящим матерям перерывов для кормления детей грудью, перевода их на работы по месту расположения дошкольного учреждения.

При недостатке грудного молока каждый ребенок первого года жизни должен быть обеспечен индивидуальным рациональным смешанным или искусственным вскармли-

ванием, назначаемым врачом, с учетом физиологических потребностей ребенка в пищевых веществах, физического развития, состояния здоровья и других факторов. Дети первых месяцев жизни получают только адаптированные, т. е. приближенные по составу к грудному молоку, искусственные молочные смеси.

К числу адаптированных молочных смесей — заменителей грудного молока относятся «Малютка», «Детолакт», «Виталакт», «Малыш» и др. Они вырабатываются на крупных специализированных молочноконсервных комбинатах детских продуктов с применением новейшего оборудования и технологических режимов, которые обеспечивают максимальное сохранение всех ценных пищевых и биологических свойств молока и других компонентов. Для приближения состава смесей к женскому молоку в них белок коровьего молока подвергается специальной обработке, повышающей его перевариваемость и усвояемость. Нормализуется жировой компонент продуктов, что достигается введением в их состав растительных масел, богатых полиненасыщенными жирными кислотами. В смеси добавляются комплекс витаминов (A, D₂, E, C, PP, группы B), некоторые минеральные вещества (железо, калий, медь, цинк и др.).

Углеводный компонент смесей представлен различными легкоусвояемыми углеводами: декстрин-мальтоза, лактолактоза, лактоза.

При отсутствии материнского молока адаптированные молочные смеси можно назначать детям с первых дней жизни. На молочных кухнях из указанных сухих смесей готовятся восстановленные, готовые к употреблению жидкие стерилизованные и ацидофильные смеси.

В настоящее время в продаже часто бывают импортные молочные смеси, предназначенные для искусственного вскармливания детей первого года жизни, состав которых также приближен к грудному молоку: «Симилак», «Линолак», «Роболакт», «Бона», «Пилтти». Их также можно использовать для вскармливания детей с первых дней жизни при недостатке или отсутствии молока у матери.

Детям первых месяцев жизни рекомендуются адаптированные кисломолочные продукты «Бифилин», «Бифилакт», кисломолочный «Виталакт», ацидофильная смесь «Малютка». Кисломолочные смеси готовят из адаптированной молочной основы, заквашенной кисломолочными бактериями. Ценным свойством кисломолочных продуктов является их способность стимулировать секрецию желудочного сока,

улучшать процессы пищеварения, снижать процессы брожения в кишечнике ребенка, подавлять и вытеснять патогенные микробы. В некоторых кисломолочных продуктах в процессе сквашивания происходит накопление витаминов группы B, а также ферментов, участвующих в расщеплении углеводов. Поэтому кисломолочные смеси особенно рекомендуются детям в жаркое время года и на территориях с жарким климатом. Для детей 6—12 месяцев рекомендуются такие кисломолочные продукты, как кефир, биолакт, «Балдырган», «Нарине», мацони и др. (см. приложение 1).

Перевод ребенка, особенно первых месяцев жизни, с естественного на искусственное вскармливание требует пристального внимания и большой осторожности. Это прежде всего относится к детям, перевод которых на искусственное вскармливание осуществляется внезапно. В этом случае ребенку в первые 2—3 дня необходимо дать несколько меньший объем пищи (примерно $\frac{2}{3}$ возрастной нормы), дополняя недостающее количество чаем. Если ребенок хорошо переносит назначенную смесь, ее количество быстро, в течение 3—4 дней, доводится до нормы.

Необходимый объем пищи для ребенка при искусственном вскармливании определяется расчетным методом исходя из возраста и массы тела ребенка и составляет следующие количества:

от 10 дней до 2 месяцев	— $\frac{1}{5}$ массы тела ребенка;
от 2 до 4 месяцев	— $\frac{1}{6}$ массы тела ребенка;
от 4 до 6 месяцев	— $\frac{1}{7}$ массы тела ребенка;
от 6 до 9 месяцев	— $\frac{1}{8}$ массы тела ребенка;
от 9 до 12 месяцев	— $\frac{1}{9}$ массы тела ребенка.

При любом виде вскармливания детям необходимо своевременно вводить фруктовые, овощные и ягодные соки как источники минеральных веществ и витаминов, а также фруктовые пюре, яичный желток, творог и все виды прикорма, строго соблюдая рекомендуемые сроки и объемы введения новых продуктов, что обеспечит своевременное поступление всех необходимых пищевых веществ в организм ребенка. (Рекомендуемые сроки введения и примерное количество отдельных продуктов для детей первого года жизни даны в приложении 2.) Так, фруктовый сок можно вводить ребенку уже в конце первого месяца жизни. Первым вводят яблочный сок, затем черносмородиновый или вишневый (начиная с нескольких капель в течение недели доводят до 20—30 мл в сутки в 2—3 приема).

В 2 месяца ребенку можно давать клюквенный, сливовый, абрикосовый, морковный, свекольный соки, увеличивая их количество до 40—50 мл к 4 месяцам. Малиновый, клубничный, томатный, цитрусовые соки можно давать после 3 месяцев, соблюдая определенную осторожность, так как они могут вызвать аллергическую реакцию. Смешивать соки не рекомендуется: в некоторых из них содержится фермент, разрушающий аскорбиновую кислоту.

В рацион ребенка 1—2 месяцев можно ввести яблочное пюре, а затем пюре из других фруктов (абрикосы, бананы, груши), начиная с 2—3 г до 20 г к 2 месяцам и 50 г к 4 месяцам жизни. Фруктовые пюре, как и соки, можно давать в виде специальных плодовоовощных консервов для детского питания, соблюдая те же сроки и количества.

Ребенку 3—3,5 месяцев дают яичный желток (начиная с небольших доз до 1/2 желтка к 4 месяцам жизни).

Первый прикорм — овощное пюре — вводится ребенку с 4—4,5 месяцев. Овощное пюре целесообразно готовить из разнообразных овощей (морковь, репа, капуста, свекла, кабачки, тыква и др.), ограничивая долю картофеля до 1/2 объема блюда (в нем содержится много крахмала и фосфора). Пюре начинают давать с 1—3 чайных ложек и постепенно в течение 10—12 дней доводят до полной дозы, заменяя им одно грудное кормление или кормление молочной смесью. В овощное пюре обычно добавляется сначала желток, а затем мясо. В качестве овощного пюре удобно пользоваться готовыми сухими смесями на основе овощей или овощей с фруктами («Бибимикс», «Фрутолино»).

В 4,5—5-месячном возрасте ребенок получает второй прикорм в виде молочной каши. Обычно и в домашних условиях, и в детских дошкольных учреждениях детям первого года жизни дают преимущественно манную кашу, что нельзя считать правильным: манная крупа бедна минеральными солями и витаминами.

Целесообразнее использовать для приготовления каш другие крупы, в первую очередь гречневую и овсяную, питательная ценность которых значительно выше. Можно использовать муку из указанных круп или готовые сухие молочные каши. Для улучшения пищевой ценности каш их следует готовить с добавлением некоторых овощей (морковь, тыква), яблок или сухих фруктов (курага, чернослив, изюм). Такие «розовые» каши рекомендуется включать в детских дошкольных учреждениях в рационы питания детям любого возраста.

С 7-месячного возраста ребенку дают блюда из мяса

сначала в виде вареной, дважды провернутой через мясорубку говядины, а затем можно вводить телятину, мясо кур, кролика, нежирной свинины, конины. При отсутствии аллергических реакций дети в этом же возрасте могут получать мясной бульон, но в небольших количествах (20—30 мл). Мясной бульон не представляет большой пищевой ценности, а является только сокогонным средством, возбуждающим аппетит, поэтому он полезен детям со сниженным аппетитом. Им можно давать бульон и в более ранние сроки.

В 9—9,5 месяцев ребенок получает рыбное пюре из нежирных сортов рыбы, которое дается не чаще 1—2 раз в неделю. С этого же возраста в обед малышу начинают давать салаты из свежих овощей и фруктов, натертых на мелкой терке или пропущенных через мясорубку. Для салатов используют морковь, капусту, помидоры, яблоки, добавляя в них мелко нарезанную зелень (укроп, петрушка, зеленый лук, салат). Заправляются салаты растительным маслом, лимонным соком. Сначала салат дают в небольшом количестве (1 чайную ложку), а к 1 году жизни ребенка объем увеличивают до 1—1,5 столовых ложек.

Таким образом, рацион ребенка 10—12 месяцев (первой группы детей раннего возраста) должен быть следующим:

Завтрак (8.00)	— молочная каша (гречневая, овсяная) с яблоками, тыквой, морковью — 180—200 г, яичный желток — 1/2 шт. сок фруктовый или ягодный (натуральный или консервированный для детского питания) — 50 мл
Обед (12.00)	— салат из мелкотертых овощей (морковь, белокочанная капуста, томаты, яблоки) — 20 г мясной бульон или овощной суп — 20—30 мл овощное пюре (из разных овощей) — 150—180 г мясное пюре или суфле — 50 г сырое тертое яблоко или консервированное фруктовое пюре для детского питания фруктовый сок — 50 г (мл) сухарик или белый хлеб (с 11 месяцев можно ржаной) — 10 г
Полдник (16.00)	— кефир, ацидофильная смесь, биолакт, «Балдырган», молоко — 200 мл творог для детского питания — 30—40 г

Ужин (20.00)

фруктовое или ягодное пюре для детского питания или свежие тертые фрукты — 50 г
 — овощное пюре или молочная каша (чередовать через день) — 100 г
 кефир, ацидофильная смесь, биолакт или любой другой кисломолочный продукт для детского питания — 100 мл
 фруктовое пюре или сок — 30 мл

Назначая питание детям первого года жизни, необходимо учитывать индивидуальные особенности каждого ребенка, его физическое развитие, физическую активность, аппетит, характер стула, наличие аллергических проявлений и др.

В первой группе детей раннего возраста не реже одного раза в месяц, а при необходимости и чаще проводят расчеты питания по фактически полученной ребенком пище, определяя количество белков, жиров, углеводов, калорий на 1 кг массы тела ребенка. При необходимости вносят соответствующую коррекцию в рацион питания ребенка.

Для этого в группе ведутся индивидуальные листы учета питания, в которые врач записывает назначенные ребенку блюда, их количество, а воспитатель вносит данные о фактически полученном ребенком количестве пищи. В этих листах фиксируется наличие срыгиваний, рвоты, характер стула.

Вести листы учета, систематически проводить расчеты и коррекцию питания необходимо для детей раннего возраста, а также ослабленных, страдающих пониженным аппетитом, дающих недостаточные прибавки массы тела, часто болеющих.

Расчеты питания таким детям проводятся с учетом того питания, которое ребенок получает дома. В беседах с матерью воспитатель выясняет, что ребенок ест дома. Высчитывается питание по фактически съеденной ребенком пище на должную массу тела, определяемую с помощью таблицы прибавок массы тела и роста ребенка на первом году жизни. (Примерный расчет и коррекцию рациона питания 7-месячного ребенка, находящегося на искусственном вскармливании, при сниженных темпах прибавки массы тела см. в приложении 3.)

ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ СТАРШЕ ОДНОГО ГОДА

Составление рационов питания для детей старше одного года также основывается на их возрастной потребности в основных пищевых веществах (белки, жиры, углеводы) и энергии. Для детей в возрасте от 1 года до 3 лет и детей от 3 до 7 лет составляются отдельные меню в соответствии с отпускаемыми для их питания ассигнованиями. Питание этих групп детей различается по количеству продуктов, объему суточного рациона и величине разовых порций, а также по особенностям кулинарной обработки продуктов.

Особое внимание уделяется организации питания детей в возрасте от 1 года до 1,5 лет, так как пища для них требует специальной кулинарной обработки. При небольшом числе детей данного возраста для них, как и для детей первого года жизни, питание готовят по индивидуальному меню.

Рационально составленное меню в дошкольном учреждении представляет собой такой подбор блюд суточного рациона, который обеспечивает потребность детей в основных пищевых веществах и энергии с учетом возраста, состояния здоровья и условий их воспитания.

Дети, находящиеся в детском дошкольном учреждении на дневном пребывании (9—10 ч), получают трехразовое питание, которое обеспечивает примерно 75—80% суточной потребности детей в основных пищевых веществах и энергии. На долю завтрака падает 25% суточной калорийности, обед составляет 40% и полдник — 15% (ужин — 20% — ребенок получает дома).

Для детей, находящихся в дошкольном учреждении на удлинненном дне (12—14 ч), можно организовать как трехразовое, так и четырехразовое питание. В первом случае (если дети находятся в учреждении 12 ч) их питание состоит из завтрака (25% суточной калорийности), обеда (35%) и полдника (20—25%).

Для детей, находящихся на круглосуточном пребывании, а также на удлинненном дне с 14-часовым пребыванием в учреждении, предусматривается четвертый прием пищи — ужин, составляющий 25% суточного рациона. Калорийность полдника при этом составляет, как и при 9—10-часовом пребывании, 10—15%.

В дошкольном учреждении составляется конкретное меню на каждый день. Важно соблюдать в рационах детей правильное соотношение основных пищевых веществ,

что получило название принципа сбалансированного питания. В рационах детей дошкольного возраста соотношение белков, жиров и углеводов должно составлять 1:1:4. Недостаточное, избыточное или разбалансированное питание может оказать отрицательное воздействие на организм ребенка. При недостаточном питании отмечается плохая прибавка массы тела, ухудшение физического развития ребенка, снижение иммунологической защиты, что способствует возникновению заболеваний и более тяжелому их течению. При избыточном питании — употреблении больших количеств углеводов и жиров (разбалансированное, одностороннее питание) — наблюдается излишняя прибавка массы тела, развитие тучности и ожирения, возникает ряд обменных заболеваний, отмечаются изменения со стороны сердечно-сосудистой и других систем организма.

Необходимо постоянно стремиться к сохранению в рационах детей оптимальных количеств белков, жиров и углеводов и правильному их соотношению, не допуская нарушений даже в отдельные дни.

При составлении меню придерживаются примерных суточных наборов продуктов для питания детей в детских дошкольных учреждениях (см. приложение 4). Одни продукты, входящие в эти наборы, включаются в рацион ребенка ежедневно, а другие дети могут получать через День или 2 раза в неделю. Так, в меню детей каждый день необходимо включать всю суточную норму молока, сливочного и растительного масла, сахара, хлеба, мяса. В то же время рыбу, яйца, сыр, творог, сметану можно давать детям не каждый день, а через 2—3 дня, но соответствующим образом увеличивая дозировку. Надо следить за тем, чтобы в течение каждых 10 дней все положенное количество продуктов было израсходовано в полном объеме согласно утвержденным нормативам и возрастной потребности.

При составлении меню для питания детей в дошкольном учреждении соблюдается правильное распределение продуктов в течение дня, основанное на физиологических особенностях пищеварения детей дошкольного возраста. Так, учитывая, что продукты, богатые белком, особенно в сочетании с жиром, дольше задерживаются в желудке ребенка и требуют для переваривания большего количества пищеварительных соков, рекомендуется блюда, содержащие мясо и рыбу, давать детям в первую половину дня — на завтрак и обед. На ужин следует давать молочные, овощные и фруктовые блюда, так как молочно-раститель-

ная пища усваивается легче, а во время сна процессы пищеварения замедляются.

Указанные требования к составлению меню в детских дошкольных учреждениях отражены в утвержденных нормах натурального набора продуктов. В них отсутствует разница в количестве белковосодержащих продуктов для детей с дневным и круглосуточным пребыванием в дошкольном учреждении. Разница имеется только в количестве молока, овощей, круп, фруктов. В дневных группах их количество уменьшено по сравнению с группами круглосуточными и удлиненного пребывания (см. приложение 4).

Составляя меню, в первую очередь следует продумать состав обеда, для приготовления которого расходуется максимальное количество мяса, рыбы, овощей. Как правило, норма мяса полностью расходуется на обед, в основном в качестве второго блюда. Для вторых блюд, кроме говядины, можно использовать нежирную свинину, баранину, мясо кур, кролика, субпродукты (в виде суфле, котлет, биточков, гуляша, в отварном, тушеном виде и пр.).

Выбор первых блюд в питании дошкольников не ограничен — можно использовать различные бульоны, супы на мясных, рыбных и куриных бульонах, супы вегетарианские, молочные, фруктовые.

Учитывая необходимость широкого использования в питании детей различных овощей как в свежем, так и в вареном виде, в состав обеда обязательно должен быть включен салат, преимущественно из сырых овощей, желателен с добавлением свежей зелени. Для улучшения вкуса в салат можно добавлять свежие или сухие фрукты (например, готовить тертую морковь с яблоками, салат из свежей капусты с черносливом, изюмом и т. п.).

В качестве третьего блюда лучше всего давать детям свежие фрукты или соки, свежие ягоды, а при их отсутствии — компоты из свежих или сухих фруктов, а также консервированные фруктовые или овощные соки, фруктовые пюре (для детского питания).

Закончив составление обеда, следует составить меню завтрака, полдника и ужина.

На завтрак, как и на ужин, детям дают различные молочные каши, желателен с овощами или фруктами (овсяная, манная или рисовая с морковью, черносливом, курагой, изюмом; пшенная с тыквой или изюмом и др.), овощные блюда (морковь в молочном соусе, овощное рагу, тушеная капуста, свекла, овощная икра), крупно-овощ-

ные блюда (овощные голубцы с рисом, морковные котлеты, различные запеканки), блюда из творога (сырники, запеканки, ленивые вареники), яичные блюда (омлет, омлет с томатами, картофелем и др.), неострые сорта сыра. На завтрак изредка дети могут получать сосиски или сардельки, вымоченную сельдь или селедочный паштет, жареную или отварную рыбу.

Из напитков на завтрак обычно дают злаковый кофе на молоке, чай с молоком, молоко; на ужин — молоко, кефир, реже — чай с молоком.

На завтрак и на ужин желательно, так же как и на обед, давать детям салаты из свежих овощей и фруктов. Особенно это важно в летний период, когда дошкольные учреждения получают дополнительные средства на питание и в ряде случаев расходуют их нецелесообразно: на приобретение сладостей, кондитерских изделий.

Полдник обычно состоит из двух блюд — молочного (кефир, ряженка, молоко, биолакт, мацони) и выпечки или кондитерских изделий (печенье, вафли, сухарики). Желательно в состав полдника включать различные свежие фрукты или ягоды. Для детей, находящихся на трехразовом питании при удлиннном дне, в состав полдника можно включить какое-либо овощное или крупяное блюдо (запеканка, пудинг) или блюдо из творога.

При составлении меню особое внимание обращается на разнообразие блюд в течение дня и всей недели. Необходимо, чтобы в один день ребенок получал два овощных блюда и только одно крупяное. В качестве гарниров ко вторым блюдам надо стремиться давать овощи, а не крупы или макаронные изделия. Разнообразие в питании детей можно достигнуть путем приготовления широкого ассортимента блюд. Например, из говядины можно приготовить не только котлеты, но и суфле, гуляш, мясо-картофельные и мясо-овощные запеканки. При составлении меню следят за тем, чтобы одно и то же блюдо не повторялось не только в этот день, но и в ближайшие дни.

Составленное меню фиксируется на специальном бланке меню-раскладки, где перечисляются все блюда, входящие в дневной рацион, их выход (масса каждой порции), расход продуктов для приготовления каждого блюда (это записывается дробью: в числителе — количество продукта на одного ребенка, в знаменателе — количество данного продукта на всех детей, получающих питание). Меню для детей до 3 лет и от 3 до 7 лет может быть общим, но раскладка с указанием соответствующего расходования про-

дуктов должна быть отдельной. Необходимо строго фиксировать количество детей каждой возрастной группы, присутствующих в учреждении на данное число.

Для определения выхода блюд учитывают потери, происходящие при кулинарной обработке продуктов, а также привар некоторых готовых блюд, пользуясь специальными таблицами.

В тех случаях, когда по принятой рецептуре из-за низкого качества продуктов не получается необходимого количества данного блюда, ответственный работник пищеблока в присутствии заведующего дошкольным учреждением и представителя народного контроля составляет акт о сортности продуктов. Такой акт является основным документом для расхода продуктов на данное блюдо.

Большую помощь в составлении рационов питания в дошкольных учреждениях оказывают специально разработанные перспективные недельные, двухнедельные или десятидневные меню, которые позволяют добиться большего разнообразия блюд и исключают трудоемкий процесс ежедневного составления меню. В некоторых дошкольных учреждениях такие перспективные меню разработаны на разные сезоны года. Основой для составления перспективных меню могут служить изданные в 1984 г. методические рекомендации Министерства здравоохранения СССР, согласованные с Министерством просвещения СССР, примерные десятидневные меню для питания детей, посещающих детские дошкольные учреждения различных регионов страны (РСФСР, республик Прибалтики, Закавказья, Средней Азии и Казахстана, Украины, Белоруссии и Молдавии). В указанных примерных меню, кроме раскладки продуктов с учетом возраста и длительности пребывания детей, имеются данные о содержании основных пищевых веществ (белков, жиров и углеводов) и калорийности каждого блюда и всего дневного рациона. Такие данные необходимо иметь в перспективных меню, разрабатываемых в отдельных учреждениях. При использовании их отпадает необходимость периодического подсчета химического состава рациона по накопительным бухгалтерским ведомостям. (Примерные сметы дневного меню для детей раннего и дошкольного возраста см. в приложении 5.)

Кроме перспективных меню, в дошкольном учреждении необходимо иметь специально разработанные картотеки блюд, в которых указаны раскладка, калорийность блюда, содержание в нем белков, жиров, углеводов, их соотно-

шение, а также стоимость блюда. Использование этих карточек позволяет при необходимости заменять одно блюдо другим равноценным ему по составу и стоимости.

При отсутствии каких-либо продуктов их можно заменять другими равноценными по содержанию основных пищевых веществ, в первую очередь белка. Для правильной замены продуктов пользуются специальной таблицей замены продуктов по основным пищевым веществам, утвержденной Министерством здравоохранения СССР (см. приложение 6). В этой таблице содержатся сведения о том, какое количество взаимозаменяемого продукта надо взять, чтобы заменить 100 г отсутствующего, что при этом надо еще добавить к суточному рациону или исключить из него, чтобы баланс основных пищевых веществ не нарушился. Например, 100 г рыбы можно заменить говядиной, которой следует взять 87 г, но при этом из суточного рациона ребенка надо исключить 1,5 г масла (мясо содержит больше жира, чем рыба). Одно яйцо (41 г) можно заменить 186 мл молока, одновременно исключив из суточного рациона 1,5 г масла и 8,4 г сахара.

РЕЖИМ ПИТАНИЯ

Важное значение в организации питания детей имеет строгое соблюдение режима питания. Время приема пищи должно быть постоянным и соответствовать физиологическим особенностям детей разных возрастных групп. Строгое соблюдение часов приема пищи обуславливает выработку условного пищевого рефлекса на время, т. е. обеспечивает выработку необходимых пищеварительных соков и хорошее усвоение принятой пищи. При беспорядочном кормлении детей пищевой рефлекс у них угасает, снижается аппетит и нарушается нормальное функционирование органов пищеварения.

У детей раннего и дошкольного возраста процесс желудочного пищеварения продолжается примерно 3—3,5 ч. К концу этого периода происходит опорожнение желудка и у ребенка появляется аппетит. Поэтому дошкольники должны получать питание не менее 4 раз в сутки с интервалами между отдельными кормлениями в 3—3,5—4 ч.

Наиболее физиологичным является следующий режим питания:

Завтрак — 7.30—8.30

Обед — 11.30—12.30

Полдник — 15.00—16.00

Ужин — 18.30—20.00.

Некоторые дети в возрасте до 1,5 лет, а также ослабленные могут получать пятое кормление в виде стакана кефира или молока непосредственно перед укладыванием на ночной сон в 23.00—24.00 или рано утром.

Режим питания детей в детских дошкольных учреждениях устанавливается в зависимости от длительности пребывания в них детей. В детских учреждениях с дневным пребыванием детей (в течение 9—10 ч) дети получают трехразовое питание:

Завтрак — 8.30

Обед — 12.00—12.30

Полдник — 16.00

Ужин (в домашних условиях) — 19.00—20.00.

Дети, находящиеся на продленном дне (12—14 ч) или на круглосуточном пребывании, получают четырехразовое питание. При этом завтрак и другие приемы пищи несколько сдвигаются на более раннее время:

Завтрак — 8.00

Обед — 12.00

Полдник — 15.30

Ужин — 18.30—19.00.

В круглосуточных группах детям целесообразно перед ночным сном в 21.00 дать стакан кефира или молока.

Часы приема пищи в дошкольных учреждениях должны точно соблюдаться. Отклонения от установленного времени могут допускаться только в исключительных случаях и не более чем на 20—30 мин. Поэтому заведующие дошкольными учреждениями уделяют максимальное внимание правильной организации работ на пищеблоке и своевременному поступлению пищи в детские группы. Нельзя допускать перерывов в питании. Каждое новое блюдо ребенок должен получить сразу после того, как он съел предыдущее. Детям рекомендуется находиться за столом во время обеда не более 25—30 мин, во время завтрака и ужина — 20 мин, во время полдника — 15 мин.

Одним из важных моментов режима питания является запрещение давать детям в промежутках между кормлениями какую-либо пищу, и в первую очередь различные сладости, печенье, булочки. На это надо обращать особое внимание обслуживающего персонала и родителей. Даже

Возрастные нормы объема порций

Название блюда	Объем порции (г, мл) для детей в возрасте			
	1 г.—1 г. 6 мес.	1 г. 6 мес.—3 г.	3—5 лет	5—7 лет
Завтрак				
Каша или овощное блюдо	150	150	200	200
Мясное, рыбное блюдо, омлет	50	60	60	70
Кофе, молоко	100	150	150	200
Обед				
Салат из сырых овощей	20	30	40	50
Суп, бульон	50	100	100	150
Мясное, рыбное блюдо	50	60	70	80
Гарнир	70	100	130	150
Сок, компот, кисель	100	100	130	150
Полдник				
Кефир, молоко	150	200	200	200
Булочка	20	30	40	50
Свежие фрукты	100	100	150	200
Ужин				
Овощное блюдо, каша	150	200	200	250
Молоко, кефир	150	150	200	200

питанию детей в выходные и праздничные дни. Эти рекомендации составляет медицинская сестра или старший педагог, пользуясь примерными десятидневными меню для детских дошкольных учреждений.

На ужин рекомендуют такие продукты и блюда, которые ребенок не получал в детском саду, а питание в выходные и праздничные дни целесообразно строить, ориентируясь на тот набор продуктов, который предусмотрен для питания детей в детских дошкольных учреждениях.

Важно предупредить родителей о том, чтобы утром до отправления ребенка в дошкольное учреждение его не кормили, так как это нарушит режим питания, приведет к снижению аппетита, ребенок будет плохо завтракать в группе. Но вместе с тем, если ребенка приходится приводить в детский сад очень рано, ему можно дать дома стакан кефира, молока с небольшим кусочком хлеба или какие-либо фрукты.

такие продукты, как фрукты, ягоды (особенно с сахаром), овощные салаты, дают детям только во время очередного приема пищи. Во избежание нарушений аппетита нельзя использовать в качестве питья сладкие соки, сладкий чай, молоко, кефир.

Правильный режим питания предусматривает соблюдение физиологических норм суточного и разового объема пищи, который строго соответствует возрасту ребенка, уровню его физического развития и состоянию здоровья. Излишне большие порции пищи приводят к снижению аппетита, могут вызвать нарушения нормальной функции пищеварительных органов. Маленькие объемы не вызывают чувства насыщения.

Недопустимо необоснованно увеличивать объем пищи за счет первых блюд. Ребенок, получив избыточное количество супа, не всегда может полностью съесть второе наиболее полноценное блюдо, в котором содержится значительная часть суточного количества белковых продуктов и овощей. Особенно это недопустимо в отношении детей с пониженным аппетитом. Таким детям даже рекомендуется несколько уменьшать порцию первого блюда. Детям, имеющим хороший аппетит и не насыщающимся обычным объемом порций, можно добавить некоторое количество супа, гарнира или третьего блюда (до 50 г).

Очень важно правильно организовать режим кормления в группах детей раннего возраста. В них одновременно пребывают дети разной возрастной подгруппы. В этом случае режим их строится так, чтобы часы кормления этих подгрупп не совпадали. Тогда процесс проходит более спокойно и персонал имеет возможность уделить больше внимания каждому ребенку, накормить тех, кто еще не умеет хорошо самостоятельно есть.

Организация правильного режима питания детей предусматривает также обеспечение четкой преемственности в питании детей между дошкольным учреждением и семьей.

Домашнее питание должно дополнять рацион дошкольного учреждения. Практически это положение может быть выполнено только при условии постоянной работы с родителями как медицинских, так и педагогических работников детского сада. Родители систематически информируются о том, как организовано питание в детском учреждении, получают конкретные сведения о составе питания, которое ребенок получил в течение дня. Для этого в детских группах практикуется вывешивание дневного меню, а также рекомендаций по составу домашних ужинов, по

Большое значение при проведении процесса кормления имеет все то, что включает в себя понятие «эстетика питания».

За время пребывания в дошкольном учреждении ребенок учится правильно вести себя за столом, пользоваться приборами (ложкой, ножом, вилкой), приобретает определенные навыки культуры питания.

Вопросам эстетики питания надо уделять внимание, начиная с групп детей раннего возраста. Чем раньше у ребенка сформированы правильные навыки еды, тем они прочнее закрепятся и станут привычкой.

Важно, чтобы у ребенка выработалось положительное отношение к приему пищи, чтобы к моменту кормления он не был раздраженным или утомленным. Для этого воспитатели должны позаботиться о создании в группе спокойной обстановки. Перед едой следует избегать шумных игр, сильных впечатлений, которые могут затормозить выработку у детей пищеварительных соков и подавить пищевой рефлекс.

За 20—30 мин до очередного приема пищи детей возвращают с прогулки или прекращают занятия, игры. Это время используется для создания у детей определенного настроения, располагающего к приему пищи.

Перед едой дети приводят в порядок свою одежду, тщательно моют руки, дежурные (начиная с 1,5—2 лет) принимают посильное участие в сервировке стола. Каждый ребенок имеет постоянное место за столом. Столы и стулья должны соответствовать росту ребенка и быть промаркированы соответствующим образом.

Во время кормления важно создать у детей хорошее настроение. Для этого в дошкольном учреждении необходимо иметь красивую, удобную, устойчивую посуду, соответствующую по объему возрасту детей, столовые приборы. Столы застилают скатертями или салфетками, ставят вазочки с цветами. Блюда подают красиво оформленными, не очень горячими, но и не холодными. Для украшения блюд желательно использовать свежую зелень, ярко окрашенные овощи, фрукты.

В процессе кормления воспитатель не должен торопить детей, отвлекать их посторонними разговорами, замечаниями. Во время кормления детям говорят о приятном виде, вкусе, запахе пищи, ее пользе, стараются сосредоточить внимание каждого ребенка на еде. Надо следить

за поведением детей за столом, соблюдением чистоты и опрятности, приучать их хорошо пережевывать пищу, не глотать ее большими кусками, съесть все, что предложено.

Соблюдение детьми гигиенических требований — одна из обязанностей воспитателя во время проведения процесса кормления. Особенно это важно в группах детей раннего возраста, когда у малышей активно формируются и закрепляются навыки и привычки. Детей раннего возраста приучают спокойно сидеть за столом, умело пользоваться салфеткой, жевать с закрытым ртом, не разговаривать во время еды. Дети учатся пользоваться столовыми приборами: с 1,5—2 лет едят ложкой самостоятельно, с 3 лет пользуются вилкой. В дошкольных группах детям дают полный столовый набор (ножи не должны быть острыми). Дети старшей и подготовительной к школе групп должны уметь правильно пользоваться ножом и вилкой, держа ее как в правой, так и в левой руке.

После окончания еды дети аккуратно промокают салфеткой рот и вытирают руки, благодарят за еду и выходят из-за стола. Нельзя разрешать детям выходить из-за стола с куском хлеба или с другой пищей, в том числе с фруктами или ягодами, печеньем или конфетой.

При кормлении детей, особенно детей раннего возраста, необходимо соблюдать последовательность процессов, не заставлять дошкольников долго сидеть за столом в ожидании начала еды или смены блюд. Очередное блюдо подается сразу после того, как съедено предыдущее. Детям, окончившим еду раньше других, можно разрешить выйти из-за стола и заняться спокойной игрой.

Большое внимание воспитатели уделяют детям с пониженным аппетитом. При кормлении таких детей особенно важно соблюдать рекомендуемые возрастные объемы порций, учитывать индивидуальные вкусы и привычки. Слишком большое количество пищи может только отпугнуть ребенка от еды и привести к еще большему снижению аппетита.

Не следует кормить малыша насильно, развлекать его во время еды игрушками, картинками, рассказывать сказки и т. п. При отвлеченном внимании у ребенка тормозится выработка пищеварительных соков и подавляется пищевой рефлекс.

Детям с плохим аппетитом можно во время еды предложить небольшое количество воды или фруктового сока, чтобы они могли запивать плотную пищу. В некоторых

случаях ребенку можно сначала предложить второе блюдо, чтобы он съел более питательную часть обеда, пока еще не потерял интерес к еде.

При кормлении ребенка с плохим аппетитом учитывают его вкусы и привычки: надо постараться дать наиболее любимое им блюдо, в необходимых случаях заказывая его на кухне. Такого ребенка терпеливо приучают и к другим полезным продуктам. Иногда допускается смещивать нужное ребенку наиболее питательное блюдо (мясо, яйцо, творог) с фруктовым пюре, соком или другим продуктом, который ребенок любит. Более старшим детям в доступной форме объясняют необходимость в первую очередь съесть то или иное блюдо или часть его, хвалят ребенка, если он съел все без остатка.

При ребенке не следует вести разговоры о его плохом аппетите, избирательном отношении к отдельным блюдам, непереносимости их и т. п.

Особый подход необходим к детям с избыточной массой тела, склонных к ожирению и с развившимся ожирением. При отсутствии к ним внимания со стороны воспитателей такие дети часто переедают.

Обычно во время кормления их объединяют и сажают за отдельные столы, чтобы они не чувствовали себя обиженными, если их будут ограничивать в питании.

Например, детям дают не пшеничный хлеб, а ржаной, причем не только на обед, но и на завтрак и на ужин. В полдник, если все дети получают выпечку, печенье или вафли, им заменяют их каким-нибудь овощным блюдом (овощное рагу, запеканка) или несладкими фруктами, можно к молоку или кефиру просто дать кусочек черного хлеба. По возможности жирный кефир и творог заменяют обезжиренными и дают их без сахара.

Во время обеда детям, склонным к ожирению, предлагают двойную порцию салата, в то же время количество супа уменьшают наполовину, также уменьшают количество гарнира, особенно если он приготовлен из круп, макаронных изделий или картофеля. Крупяной гарнир лучше всего заменять овощным или салатом из сырых овощей. Если на завтрак, обед или ужин в меню включаются блюда, стимулирующие аппетит (сельдь, форшмак, икра, бульон), то детям, склонным к ожирению, лучше их не предлагать.

Когда в качестве третьего блюда дается кисель или компот, детям, склонным к ожирению, лучше предложить несладкий сок или отвар шиповника.

Если ребенок с избыточной массой тела отказывается

от какого-либо блюда или недоедает свою порцию, не надо настаивать на том, чтобы он съел все до конца. Когда такие дети сидят за отдельным столом, они не будут влиять на тех, кто страдает пониженным аппетитом.

Наблюдая за тучными детьми во время кормления, обращается внимание на темп их еды. Не разрешается торопливое поглощение блюд. Дети должны есть медленно, тщательно пережевывая пищу и делая небольшие перерывы между отдельными блюдами. Чувство насыщения у них наступит скорее, чем при поспешной еде и при употреблении меньших объемов блюд.

Проведение праздников, дней рождения воспитанников, дней союзных республик в дошкольных учреждениях имеет большое значение. Детям готовят праздничный обед или предлагают необычное, интересное блюдо на полдник. Лучше приготовить как можно больше блюд из овощей, фруктов, ягод, а не прибегать к стандартной раздаче гостинцев, в состав которых входят какие-либо сладости (конфеты, печенье, вафли), а в лучшем случае дать яблоко или апельсин. (Рецептуру некоторых блюд для праздничного стола см. в приложении 7, национальных блюд — в приложении 8.)

ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ В ПЕРИОД АДАПТАЦИИ К ДОШКОЛЬНОМУ УЧРЕЖДЕНИЮ

Поступление в детское дошкольное учреждение для каждого ребенка сопровождается определенными психологическими трудностями, связанными с переходом из привычной домашней обстановки в обстановку детского коллектива. Чем моложе ребенок, тем тяжелее переносит он этот переход. Период адаптации к детскому дошкольному учреждению у разных детей продолжается от 3 недель до 2—3 месяцев и часто сопровождается различными нарушениями в состоянии их здоровья.

В этот период у детей раннего возраста может снизиться аппетит, нарушится сон, наблюдаются невротические реакции (заторможенность или повышенная возбудимость, эмоциональная неустойчивость, рвота и др.). В результате у многих детей снижается устойчивость к неблагоприятным факторам внешней среды, отмечается повышенная восприимчивость к инфекционным заболеваниям. Нередко в период адаптации у детей значительно снижается масса

тела, задерживается моторное и нервно-психическое развитие.

Важно еще до поступления ребенка в дошкольное учреждение провести с родителями необходимую работу по подготовке ребенка к воспитанию в детском коллективе. Более направленно и конкретно эту работу проводит персонал того учреждения, куда поступает ребенок. Родителей знакомят с условиями жизни и воспитания ребенка в детском саду, с режимом дня, особенностями питания детей в учреждении, рекомендуют родителям постараться приблизить режим питания и состав рациона ребенка к условиям детского коллектива.

В первые дни пребывания ребенка в детском учреждении нельзя резко менять стереотип его поведения, в том числе и сложившиеся у него привычки в питании. Ребенку не следует предлагать необычные для него блюда. Если у него имеются какие-то особые привычки в питании (даже отрицательные), не надо стараться сразу их менять. Например, если ребенок раннего возраста привык получать кефир или молоко через соску, первое время надо кормить его из соски и только после привыкания к коллективу приучать пить из чашки.

Если ребенок не умеет или не хочет есть самостоятельно, воспитатель или младший воспитатель первое время кормит его. Некоторых детей, трудно привыкающих к коллективу, можно кормить за отдельным столиком или после того, как остальные дети закончат еду.

Если ребенок отказывается от приема пищи, ни в коем случае нельзя кормить его насильно: это еще больше ухудшит отрицательное отношение малыша к коллективу. В этих случаях можно допустить мать или другого близкого ребенку человека к кормлению его в группе или отдать его на 1—2 дня домой.

Для повышения защитных сил организма детям в период адаптации дают более легкую, но полноценную и обогащенную витаминами и минеральными веществами пищу, предлагают во время еды соки или фруктовые пюре, чаще используют кисломолочные напитки. Можно маскировать некоторые блюда теми продуктами, которые ребенок ест более охотно. Из беседы с родителями воспитатель выясняет, какую пищу ребенок ест охотнее всего.

Обычно в дошкольные учреждения дети поступают в осенний период, когда имеется наибольший риск возникновения и распространения в коллективе острых респираторных заболеваний. В этот период рационально прово-

дить детям курс витаминотерапии, особенно витамина С, который повышает сопротивляемость детского организма к различным неблагоприятным факторам, в том числе и к инфекционным агентам.

Важно установить тесную связь с родителями вновь поступивших детей. Необходимо ежедневно информировать их о поведении ребенка, его аппетите, о том, какие продукты и блюда ребенок недополучил в течение дня, давать конкретные рекомендации по питанию ребенка дома.

ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ЛЕТНИЙ ПЕРИОД

В летнее время, особенно при работе дошкольного учреждения в загородных условиях, создаются наиболее оптимальные возможности для проведения оздоровительной работы в детском коллективе. Дети большую часть времени проводят на свежем воздухе, совершают длительные пешеходные прогулки, усиленно занимаются посильным трудом, работая в саду, на огороде; с ними активнее проводят различные закалывающие процедуры, увеличивают им нагрузку во время занятий по физическому воспитанию.

Все это связано с повышенной затратой энергии и требует увеличения калорийности суточного рациона питания детей.

Для покрытия повышенной потребности детей в пищевых веществах и энергии в питании необходимо вносить соответствующие изменения.

Во-первых, калорийность питания детей в детском саду необходимо увеличить примерно на 10—15%, что достигается путем увеличения количества молока (преимущественно в виде кисломолочных напитков, которые благоприятно действуют на организм ребенка), а также свежих овощей, фруктов и ягод.

Во-вторых, биологическая ценность детских рационов в летний период повышается за счет использования свежей зелени, обогащенной витаминами и микроэлементами. Летом в рационы детей включают как огородную, так и дикорастущую зелень: укроп, петрушку, щавель, крапиву, зеленый лук, шпинат, салат. Кроме того, в питание детей можно включать выращенные на участке детского сада или собранные в лесу разнообразные ягоды. Это делает пищу детей не только полноценнее, но и придает блюдам

более привлекательный вид, возбуждает аппетит (в жаркие летние дни у детей нередко он ухудшается).

В летний период во многих дошкольных учреждениях, особенно расположенных на территориях с жарким климатом, практикуется некоторое изменение режима питания: обед и полдник меняются местами, что физиологически более обосновано. Обед переносится на время после дневного сна. В жаркое полуденное время, когда аппетит у детей резко снижается, им предлагается более легкое питание в виде второго завтрака, состоящего из кисломолочных продуктов, соков, фруктов, ягод. Дети, отдохнувшие после дневного сна и проголодавшиеся после легкого второго завтрака, хорошо справляются с обедом в 16.00.

Летом, в жару, у детей повышается потребность в жидкости. Об этом надо помнить и всегда иметь в запасе достаточное количество питья. Питье предлагается детям в виде свежей кипяченой воды, отваров шиповника, овощной, несладких соков.

Питье рекомендуется давать детям после возвращения с прогулки и перед проведением водных закаливающих процедур. При организации длительных экскурсий воспитатели обязательно должны взять с собой запас питья (кипяченую воду, несладкий чай) и стаканчики по числу детей.



Дошкольные учреждения часто посещают дети с некоторыми отклонениями в состоянии здоровья. Именно эти дети в связи с имеющимися у них нарушениями чаще дру-

гих заболевают острыми респираторными вирусными инфекциями, острыми кишечными заболеваниями, детскими капельными инфекциями, являются источниками распространения инфекций в коллективе. Таким детям необходим индивидуальный подход при организации их питания.

Несомненно, это затрудняет работу персонала как в группах, так и на пищеблоке. Однако, как показывает опыт передовых дошкольных учреждений, правильная организация питания детей, имеющих различные отклонения в состоянии здоровья, позволяет добиться хороших результатов в их оздоровлении и снижает общую заболеваемость детей в учреждении.

При каких же заболеваниях или отклонениях в состоянии здоровья дети, посещающие дошкольное учреждение, нуждаются в специально организованном питании?

В последние годы все большее распространение среди детей как раннего, так и более старшего возраста получают аллергические заболевания, особенно пищевая аллергия.

Большой удельный вес среди детей дошкольного возраста, особенно в крупных городах, занимают дети с избыточной массой тела, склонные к ожирению или с уже развившимся ожирением. В профилактике и лечении этого заболевания основную роль играет правильная организация питания.

Серьезного внимания в организации питания требуют дети с хроническими заболеваниями органов пищеварения, почек, эндокринными заболеваниями.

Среди детей раннего возраста нередко встречаются дети с рахитом, анемией, с проявлениями гипотрофии или имеющие пониженную массу тела.

Имеет свои особенности организация питания детей, перенесших острые респираторные инфекции, острые кишечные заболевания, а также часто болеющих детей. Их процент очень высок, особенно в группах раннего возраста.

ПИТАНИЕ ПРИ АЛЛЕРГИИ

В дошкольных учреждениях часто приходится встречаться с детьми, страдающими непереносимостью отдельных пищевых продуктов. Пищевая аллергия у детей проявляется различными поражениями кожных покровов (экссудативный диатез), иногда кишечными расстройствами, а также повышенной склонностью к респираторным за-

болеваням (респираторный аллергоз). Наиболее ярко выражены эти нарушения у детей раннего возраста, хотя и у более старших нередко бывает резко выраженная непереносимость отдельных продуктов.

Основным методом лечения аллергических реакций является диетотерапия, основанная на исключении из рациона ребенка продуктов, которые вызывают проявления аллергии. При этом производят замену исключенных продуктов другими равноценными с таким расчетом, чтобы общее количество основных пищевых веществ оставалось в рационе ребенка в пределах возрастных норм.

Наиболее часто проявления аллергии у детей вызывают так называемые облигатные аллергены: шоколад, какао, кофе, клубника, земляника, малина, апельсины, мандарины, реже — морковь, рыба, яйца. У некоторых детей может быть повышенная чувствительность к коровьему молоку и молочным продуктам.

В организации питания детей, страдающих аллергией, участвует врач детского дошкольного учреждения. Он дает указания персоналу детских групп, какие продукты не переносит данный ребенок и какими продуктами их следует заменять. Для этого в детских группах заводятся специальные листки питания детей, страдающих пищевой аллергией. В них указывается, какие продукты ребенку противопоказаны и чем их надо заменять. Например, некоторым детям вместо какао или кофе дают молоко или кефир, вместо апельсинов — яблоки и т. п.

На основании назначений врача медицинская сестра дошкольного учреждения заботится о том, чтобы на пищеблоке были приготовлены для нуждающихся детей необходимые блюда для замены. Так, у некоторых детей, страдающих непереносимостью коровьего молока, может быть также повышенная чувствительность к говяжьему мясу. В таком случае для них можно попробовать использовать мясо свинины (нежирное) или индейки.

В питании детей, страдающих экссудативным диатезом, полезно вводить растительное масло, оказывающее положительное влияние на кожные проявления. Для таких детей можно увеличить дозу растительного масла при заправке салатов, добавлять его в кашу вместо сливочного.

В рационе ребенка, страдающего аллергией, рекомендуется несколько уменьшить количество углеводов, ограничивая количество сахара, сладостей, заменяя их овощами и фруктами. Крупяные и мучные блюда также лучше заменять овощными.

Одним из довольно распространенных форм аллергических заболеваний в детском возрасте является лактазная недостаточность (отсутствие или снижение активности лактазы — кишечного фермента, расщепляющего молочный сахар). Заболевание проявляется непереносимостью молока, в том числе и материнского, и молочных продуктов, так как в них содержится молочный сахар. При употреблении молочных продуктов у такого ребенка развиваются диспептические явления, резко снижается аппетит, появляется рвота, наблюдается отставание массы тела.

Различают первичную и вторичную лактазную недостаточность. Первая является наследственно обусловленным заболеванием и носит наиболее стойкий характер. Вторичная лактазная недостаточность может возникнуть после перенесенных кишечных и паразитарных заболеваний и носит временный характер.

Детям, страдающим лактазной недостаточностью, требуется специальное питание с использованием продуктов, частично или полностью лишенных лактозы (молочного сахара). Такие дети могут успешно воспитываться в дошкольных учреждениях при обеспечении их необходимым диетическим питанием. Если у детей более старшего возраста исключают из рациона молочные продукты, то детям раннего возраста, особенно первого года жизни, необходимо давать специальные низколактозные молочные продукты и смеси.

В настоящее время отечественной промышленностью освоен выпуск специальных диетических продуктов, разработанных Институтом питания АМН СССР, для питания больных, страдающих лактазной недостаточностью. Они созданы на молочной основе, но с минимальным содержанием лактозы. Это низколактозный продукт «Малютка», предназначенный для вскармливания детей первого года жизни, и низколактозное молоко — для детей более старшего возраста, страдающих непереносимостью лактозы. Продукты представляют собой сухой порошок белого цвета с вкусом и запахом свежего коровьего молока. Порошок хорошо восстанавливается и используется в виде основного питания или в качестве молочных напитков, а также для приготовления блюд.

Для приготовления 15%-ного раствора смеси (молока) 2 мерные ложки сухого порошка (15,6 г) растворяют в небольшом количестве кипяченой воды, подогретой до температуры 60—65°, тщательно размешивают, добавляют оставшееся количество воды (до 100 мл) и при постоянном

помешивании доводят до кипения. Готовая смесь может храниться в холодильнике не более 24 ч. Перед употреблением смесь (молоко) подогревают.

Низколактозная смесь «Малютка» и низколактозное молоко выпускаются Сибайским молочноконсервным комбинатом и имеются в торгующих организациях, на базах диеторга.

Низколактозная смесь «Малютка» является адаптированным продуктом и применяется как заменитель грудного молока с первых дней жизни ребенка. Дети 7—12 месяцев жизни могут получать в сутки до 600—800 мл смеси (вместе с прикормом обычного состава). Дети более старшего возраста обычно получают от 300 до 500 мл восстановленного низколактозного молока в виде напитка (на полдник, ужин) или в составе готовых блюд (каши, пюре, супы и др.), которые готовятся с добавлением растворенного в небольшом количестве воды порошка в конце их приготовления. (Состав низколактозной смеси «Малютка» и низколактозного молока приведен в приложении 9.)

ПИТАНИЕ ПОЛНЫХ ДЕТЕЙ

Среди детей дошкольного возраста чаще встречаются дети с избытком массы тела, чем с недостатком ее.

Основной причиной развития у детей ожирения является нарушение режима питания: разбалансированное питание с употреблением большого количества углеводов и жиров, переедание в вечерние часы. Сказывается также и малоподвижный образ жизни.

Единственный метод профилактики и лечения ожирения — рациональное питание в сочетании с достаточной физической нагрузкой. Важно, чтобы диетическое лечение проводилось постоянно и последовательно. Большая работа ведется с родителями.

Персонал дошкольного учреждения должен проявлять особое внимание к полным детям, следить, чтобы они не нарушали режима питания, проводить для них замену некоторых блюд, активно вовлекать в подвижные игры, занятия по физическому воспитанию.

Полным детям заменяют пшеничный хлеб ржаным, кашу — овощными блюдами, полностью исключают из питания кондитерские изделия, стараются снизить количество сахара. Так как молочные продукты в питании полных де-

тей даются без ограничения, то вместо сладкого чая им можно дать молоко или кефир, лучше обезжиренный, без сахара.

Во время обеда полным детям можно дать двойную порцию салата (овощи в питании не ограничиваются), количество супа необходимо уменьшить до $\frac{1}{2}$ возрастной порции; если на гарнир дается картофель, то его количество также следует уменьшить примерно до $\frac{2}{3}$ порции. Недостающее количество пищи по объему заменяют овощами и несладкими фруктами. Полным детям рекомендуются огурцы, капуста, кабачки, помидоры, редис, листовая зелень, арбузы, яблоки, полностью исключаются различные приправы, пряности, экстрактивные вещества, так как они стимулируют аппетит, ограничивают потребление соли.

В последние годы в питании полных детей рекомендуется широко использовать пшеничные и ржаные отруби. Отруби богаты пищевыми волокнами, которые повышают перистальтику кишечника. Кроме того, комплекс клетчатки и пектиновых веществ, которые составляют основу пищевых волокон, обладает способностью адсорбировать и выводить из организма избыточное количество желчных кислот, что приводит к понижению содержания холестерина в крови, избыток которого отмечается при ожирении.

Отруби могут быть включены в различные блюда в виде добавок (в супы, кисели, желе), могут использоваться в качестве заменителя пшеничного хлеба, муки, риса, крупы (при изготовлении котлет, тефтелей, кнелей, голубцов и т. п.). Из отрубей могут готовиться кондитерские изделия, ими можно заменять на 30—50% пшеничную муку при выпечке булочек, печенья. Пшеничные отруби рекомендуется использовать при производстве творожных, рыбных, тыквенных блюд, запеканок, пудингов.

Отруби используются при приготовлении киселей из фруктов, ягод, молока, соусов, желе из фруктов, ягод шиповника, свеклы, тыквы (вместо крахмала, муки, желатина). Применяют их и в качестве добавок при приготовлении сладких блюд (напитки из отрубей и лимона со свеклой, десерт из отрубей, печенье, булочки, ватрушки, пирожные из отрубей).

Пшеничные и ржаные отруби имеются во всех торгующих организациях (базах диеторга), их включают в заявки дошкольного учреждения на необходимые продукты питания.

Использование отрубей при приготовлении детского питания не усложняет процесс приготовления пищи, в то же время значительно обогащает питание детей, особенно склонных к избыточной массе тела. (Рекомендации по приготовлению отдельных блюд детского питания с использованием пшеничных и ржаных отрубей и способы предварительной их обработки см. в приложении 10.)

Кроме рационального питания полных детей, важно обращать внимание на их двигательный режим. Обычно такие дети бывают спокойными, флегматичными, избегают шумных подвижных игр. Они причиняют мало беспокойства воспитателям, и те не уделяют им достаточного внимания. Полных детей надо привлекать к активной деятельности, побуждать их к большей активности во время занятий физическими упражнениями, прогулок, игр, соревнований и т. п.

Родителям рекомендуют организовывать активный отдых в выходные и праздничные дни (туристские походы, экскурсии, лыжные прогулки и др.), а в вечерние часы ограничивать просмотры детьми телевизионных передач, заменяя их прогулками на свежем воздухе. Родителям можно также посоветовать, как можно раньше привлекать детей к домашнему труду, выполнению посильных поручений, связанных с активными движениями.

Несмотря на то что в дошкольном учреждении проводится утренняя гигиеническая гимнастика, полным детям полезно провести утреннюю гимнастику дома вместе с родителями, лучше на свежем воздухе. Если детский сад находится от дома на расстоянии 2—4 остановок, не следует пользоваться общественным транспортом, полезно пройти это расстояние пешком. Так ребенок получит определенную физическую нагрузку.

В рекомендациях родителям по составу домашнего питания следует советовать пользоваться преимущественно овощами (салатами и растительным маслом) и молочными продуктами. Последний прием пищи должен быть не позднее чем за 2 ч до сна.

Учитывая, что полным детям рекомендуются более частые приемы пищи (но в соответственно меньших количествах), можно посоветовать родителям дать такому ребенку утром легкий завтрак (стакан кефира, ржаной хлеб, яблоко), сообщив об этом воспитателю. Соответственно педагог снижает питательность получаемого ребенком в детском саду завтрака.

В домашних условиях также рекомендуется использовать пшеничные отруби. Медицинская сестра дошкольного учреждения может дать родителям соответствующие памятки с рецептами и способами приготовления различных блюд с применением пшеничных отрубей. Особенно полезны блюда, которыми можно заменять кондитерские изделия (печенье, торты) и сладкие третьи блюда (кисели, напитки и пр.).

ПИТАНИЕ ПРИ ХРОНИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ОРГАНОВ ПИЩЕВАРЕНИЯ

В дошкольных учреждениях может находиться определенный процент детей, страдающих различными хроническими заболеваниями органов пищеварения, не требующих стационарного или санаторного лечения, но нуждающихся в определенной щадящей диете с учетом патологии.

Основной принцип диетического питания таких детей — щадящая кулинарная обработка продуктов с исключением жарения. В рационы питания детей, страдающих хроническими заболеваниями органов пищеварения, не рекомендуется включать продукты, содержащие экстрактивные вещества, эфирные масла, грубую клетчатку, а также острые и соленые блюда.

В основном технология приготовления пищи в детских дошкольных учреждениях отвечает этим требованиям, но случается, что детям заменяют некоторые блюда или вовсе исключают их из рациона, а иногда добавляют к рациону некоторые продукты, обладающие лечебным свойством.

Например, для детей с хроническими заболеваниями желчного пузыря и желчевыводящих путей пища готовится только на пару, в рационы широко включаются молоко, кисломолочные продукты и особенно творог, который следует давать ежедневно в количестве 70—100 г. Жиры даются только в легкоусвояемом виде ($\frac{2}{3}$ сливочного масла и $\frac{1}{3}$ растительного). Не разрешается употреблять ржаной хлеб, мясные и рыбные бульоны, шоколадные конфеты, какао, бобы, горох. Не рекомендуются холодная пища и напитки.

В питании детей с хроническими гастритами необходимо учитывать патогенез и особенности течения болезни. Так, при гастритах с повышенной кислотностью широко применяются продукты, обладающие способностью сни-

жать секрецию желудочного сока: молоко, сливки, яйца, крупы, некислые фрукты и овощи, содержащие нежную клетчатку. Детям рекомендуются протертые вегетарианские супы, отварное нежирное мясо, рыба, паровые котлеты, протертые каши с маслом и молоком, овощи в виде пюре.

При хронических гастритах с пониженной кислотностью используются продукты, усиливающие секрецию желудочного сока: мясные, рыбные и овощные супы, овощные и фруктовые пюре, соки, кисломолочные продукты.

При всех видах гастритов исключаются острые и соленые продукты, овощи с грубой клетчаткой, копчености, холодные блюда.

ПИТАНИЕ ПРИ ПОЧЕЧНОЙ ПАТОЛОГИИ

Дети, перенесшие острые заболевания почек (нефрит, пиелонефрит), а также страдающие хроническим пиелонефритом, должны длительное время (до одного года и более) находиться на щадящем питании. Из их рациона исключаются острая и соленая пища, жирные блюда, бульоны, копчености.

Количество белков, жиров, углеводов должно соответствовать возрастным физиологическим нормам. Однако набор продуктов для этих детей строго контролируется. Например, им не следует давать какао, ржаной хлеб, бобовые, щавель, зеленый салат, шпинат.

В рационах питания этих детей значительный удельный вес составляет молоко, обладающее мочегонным действием.

ПИТАНИЕ ПРИ РАХИТЕ

Чаще всего рахитом болеют дети, в питании которых недостает белкового компонента, в наличии избыток углеводов и нарушено соотношение кальция и фосфора. Поэтому для рационального питания детей, больных рахитом, необходимо предусмотреть достаточное поступление в организм ребенка полноценных белков животного происхождения, принимающих активное участие в процессах всасывания и усвоения солей кальция, фосфора и витамина D. Не меньшее значение имеет и достаточное поступление овощей и фруктов — основных носителей минеральных веществ и витаминов.

Рахит чаще всего бывает у детей первого года жизни, поэтому так необходимо правильно организовать прикорм детей этого возраста. Важно следить за своевременным введением в рацион ребенка овощных отваров, соков, фруктовых и овощных пюре, яичного желтка. Детям, больным рахитом, их назначают в более ранние сроки, чем здоровым.

Первый прикорм обязательно дается в виде овощного пюре (с 3,5 месяцев), каши целесообразно варить на овощном отваре. С 5 месяцев в рацион ребенка вводят печень, с 6 — мясо, курицу, почки, мозги (в виде пюре).

Детям более старшего возраста с остаточными явлениями рахита также дают богатую овощами, фруктами, белковыми продуктами пищу. Полезны кисломолочные продукты, которые благоприятно влияют на процессы усвоения основных питательных веществ (особенно солей кальция).

ПИТАНИЕ ПРИ АНЕМИИ

Анемия принадлежит к числу тех заболеваний, развитие которых связано с нарушениями питания ребенка. Недостаток белков, витаминов и минеральных веществ, особенно железа, может вызвать анемию даже у детей более старшего возраста.

Так как основным материалом для построения эритроцитов являются белки и железо, в диете детей, больных анемией, должно содержаться достаточное количество белков животного происхождения, а также продуктов, богатых солями железа. Дети должны получать в достаточном количестве творог, мясо, рыбу, яйца, разнообразные овощи и фрукты. Из круп наиболее богаты железом гречневая, овсяная и пшеничная. Из овощей и фруктов рекомендуются антоновские яблоки, черная смородина, крыжовник, гранаты, зеленый горошек, свекла, томаты, зелень петрушки.

В дошкольном учреждении для детей, больных анемией, чаще готовят блюда из субпродуктов, особенно из печени, несколько увеличивая их возрастные дозировки. Желательно ежедневно включать в рационы детей, больных анемией, яблоки, свежие (или консервированные) соки и фруктовые пюре. Полезны пюре из чернослива, урюка.

Кроме обычных продуктов питания в диетотерапии детей, больных анемией, используют специальный диетиче-

ский продукт «Противоанемический энпит», выпускаемый промышленностью в достаточных количествах.

«Противоанемический энпит» — порошок коричневого цвета, хорошо растворимый в воде, имеющий специфический вкус. Вырабатывается он из сухого молока, обогащенного препаратами железа, витаминами, минеральными веществами. Используется он путем добавления в некоторые блюда (из мяса, печени, свеклы и др.). Ежедневная дозировка и длительность применения энпита определяются врачом.

ПИТАНИЕ ПРИ ГИПОТРОФИИ

Гипотрофия чаще всего отмечается у детей раннего возраста при серьезных нарушениях питания: недостаточном потреблении основных пищевых веществ, особенно белка, при низкой калорийности рациона, при нарушениях в соотношении пищевых ингредиентов, а также как результат перенесенных заболеваний и при наличии ряда врожденных факторов.

В более старшем дошкольном возрасте низкая масса тела у детей чаще всего является следствием заболеваний, сопровождающихся стойкой анорексией.

При гипотрофии питание ребенка должно полностью покрывать его потребность в основных пищевых веществах и в то же время соответствовать его физиологическим возможностям.

Детям раннего возраста важно своевременно давать все виды прикорма. Необходимо систематически проводить расчеты питания и вносить в них необходимую качественную коррекцию.

В питании детей как раннего, так и более старшего возраста широко используют богатые полноценным белком продукты: молоко, кефир, творог, мясо, рыбу, яйца, сыр.

Часто у детей при гипотрофии отмечается снижение аппетита. В таких случаях ребенку уменьшают объем отдельных блюд. Чтобы в меньшем объеме ввести наиболее полноценные продукты, используют более концентрированное питание. Для детей, больных гипотрофией, готовят специальные блюда с повышенным содержанием мяса, яиц, творога (например, запеканки делают с двойным количеством творога, яиц). Важно включать в их рационы питания продукты и блюда, усиливающие отделение пищеварительных соков и тем самым повышающие аппетит: крепкий

бульон (в небольшом количестве), салаты из сырых овощей, квашеную капусту, соленый огурец, селедку. Используют также новый диетический продукт «Белковый энпит», содержащий повышенное количество полноценного молочного белка, обогащенный витаминами и минеральными веществами.

«Белковый энпит» — новый диетический продукт для энтерального питания, разработанный Институтом питания АМН СССР, характеризуется высоким содержанием полноценных белков, обогащен незаменимыми жирными кислотами, водо- и жирорастворимыми витаминами, препаратами железа. Готовится энпит на основе сухого молока и сухого растворимого молочного белка — казеита. В его состав входит физиологически активная добавка в виде лимонной кислоты, обеспечивающая оптимальное всасывание и усвоение солей кальция. Биологическая ценность казеита определяется также тем, что в его состав входят важнейшие минеральные вещества (калий, натрий, кальций, фосфор) в таком соотношении, которое обеспечивает их лучшее усвоение.

Жировой состав продукта представлен молочным и растительным жирами в соотношении 75:25, обеспечивающим необходимое содержание полиненасыщенных жирных кислот и высокую степень усвояемости жиров.

Углеводный состав «Белкового энпита» характеризуется пониженным содержанием лактозы, что предупреждает развитие аллергических реакций у детей, страдающих повышенной чувствительностью к этому углеводу.

«Белковый энпит» широко применяется для диетического питания детей, страдающих снижением аппетита, пониженной массой тела. Применение его очень удобно, так как позволяет легко рассчитать необходимое количество белка в рационе ребенка и дать это количество в небольшом объеме пищи или в виде питья.

«Белковый энпит» — мелкий порошок белого цвета, легко восстанавливается, используется в виде напитка (15—20%-ного), а также для добавлений к различным блюдам.

Чтобы приготовить напиток из «Белкового энпита», берут соответствующее количество порошка (15 г или 20 г на 100 мл воды), разводят его в небольшом количестве теплой воды, размешивают до исчезновения комочков, добавляют оставшееся количество воды и при непрерывном помешивании доводят до кипения. После охлаждения до

6—38° напиток готов к употреблению. Готовый продукт может храниться в холодильнике в течение суток.

Для добавок при приготовлении различных блюд (супов, каш, пюре) необходимое количество порошка разводят в небольшом количестве воды, размешивают до исчезновения комочков и добавляют в блюдо перед концом его приготовления.

Кроме «Белкового энпита», для коррекции питания детей с гипотрофией можно использовать «Энпит обезжиренный», который отличается низким содержанием жира при высоком содержании белка. «Энпит обезжиренный» назначается детям, плохо переносящим жировую нагрузку. Применяется «Энпит обезжиренный» также в виде напитка (15 %-ного) или в качестве добавок к различным блюдам. Способ приготовления его такой же, как и «Белкового энпита».

«Белковый энпит» и «Энпит обезжиренный» выпускаются Сибайским молочноконсервным комбинатом детского питания, получить их можно через базы диетторга или непосредственно от завода через посылторг наложенным платежом. (Химический состав «Белкового энпита» и «Энпита обезжиренного» см. в приложении 11.)

В питании детей с гипотрофией большое значение имеют разнообразие блюд, хорошие вкусовые качества и красивое их оформление. Все это надо учитывать при организации питания детей в дошкольном учреждении и проведении санитарно-просветительной работы с родителями.

ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ, ПЕРЕНЕСШИХ ОСТРЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ И ЧАСТО БОЛЕЮЩИХ

Как правило, дети, вернувшиеся в детский сад после перенесенного заболевания, страдают пониженным аппетитом, физически ослаблены. Поэтому основные принципы организации питания этих детей совпадают с принципами организации питания детей с гипотрофией. Это касается и часто болеющих детей. Их в первую очередь обеспечивают достаточным количеством животных белков, богатых незаменимыми аминокислотами. Для этого надо следить, чтобы часто болеющий ребенок полностью съедал полагающуюся ему порцию мяса, рыбы, творога.

Лучше, если эти порции будут несколько увеличены (на 10—15 %) за счет уменьшения количества гарнира, так как ослабленные после болезни дети нуждаются в до-

полнительном белке, которого они из-за пониженного аппетита недополучают.

Для восполнения дефицита белка можно обогащать пищу энпитом (белковым, обезжиренным) в течение 1—2 недель до восстановления нормального аппетита и улучшения общего состояния.

Количество жира в питании детей должно соответствовать возрастной норме. Некоторые родители, а иногда и воспитатели считают, что ребенку, перенесшему заболевание, надо дать более питательную жирную пищу, увеличивают ему порцию сливочного масла, дают сливки, сметану. Это большая ошибка. Избыточное количество жира отрицательно влияет на аппетит ребенка, и без того нарушенный вследствие заболевания.

Для улучшения аппетита и повышения защитных сил организма ослабленным после болезни детям несколько снижают количество животных жиров, заменяя их растительным маслом, богатым полиненасыщенными жирными кислотами, оказывающими благоприятное действие на выработку иммунитета. Общее количество растительных жиров в рационе ребенка должно составлять около 20 % всего количества жира.

Во время кормления ослабленных детей (в обед) им увеличивают порцию салата, добавив в него немного растительного масла. Полезно давать салаты с растительным маслом несколько раз в день. Родителям можно порекомендовать дать ребенку такой салат утром до ухода в детский сад и вечером перед ужином.

Для повышения аппетита и достаточного снабжения организма детей витаминами и минеральными веществами рекомендуется широко включать в их рационы разнообразные фрукты и овощи, фруктовые, овощные и ягодные соки, отвары из овощей и фруктов, избегать избыточного потребления сладостей, сахара.

Для возбуждения аппетита детям можно предложить перед едой кусочек предварительно вымоченной сельди или немного кислого сока. В обед желательно вместо супа дать крепкий бульон (не более 80—100 мл), а затем наиболее питательную часть второго блюда (мясо, рыба, курица).

Молоко ослабленным после болезни детям целесообразно заменять кисломолочными продуктами, стимулирующими процессы пищеварения. Общее их количество может быть несколько увеличено. Например, можно пореко-

мендовать родителям дать ребенку перед сном стакан кефира.

У переболевших детей повышается потребность в витаминах. В течение двух недель им вводят витамины С, группы В, А, Е (в возрастных лечебных дозировках).

Пища детей, перенесших острые заболевания, должна быть легкоусвояемой, разнообразной, красиво оформленной.

ПИТАНИЕ В САНАТОРНЫХ ДОШКОЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ, ГРУППАХ

Согласно существующей номенклатуре детских дошкольных учреждений предусмотрена организация санаторных дошкольных учреждений, групп для детей с туберкулезной интоксикацией, малыми и затихающими формами туберкулеза. В отдельных регионах нашей страны решением местных Советов народных депутатов организуются санаторные дошкольные учреждения, группы для детей, часто болеющих острыми респираторными заболеваниями.

Нормы питания в санаторных дошкольных учреждениях увеличены и характеризуются повышенным содержанием продуктов, богатых полноценными белками, минеральными веществами, витаминами (см. приложение 12).

Организация питания детей в санаторных дошкольных учреждениях имеет свои особенности. Как правило, в этих учреждениях дети находятся круглосуточно и питание их осуществляется за счет детского сада.

Основной принцип организации питания детей в санаторных дошкольных учреждениях остается таким же, как и в учреждениях общего типа: необходимо полностью удовлетворить физиологические потребности детей в основных пищевых веществах и энергии. Новые нормы питания дошкольников позволяют успешно решить этот вопрос.

Учитывая, что в санаторных детских садах, группах в основном воспитываются ослабленные дети, в их рационы вводится большее количество биологически ценных продуктов. Так, норма мяса по сравнению с учреждениями общего типа увеличена на 35—60 г, что позволяет включать в состав завтрака мясное блюдо.

Количество молока увеличено на 200 мл. Его используют для пятого кормления (стакан кефира рано утром или перед сном).

Существенное увеличение количества овощей и особенно фруктов позволяет широко использовать в питании детей салаты из сырых овощей (не только на обед, но и на завтрак и ужин), а также свежие фрукты, соки, специализированные детские плодоовощные, фруктовые и ягодные консервы.

Составляя меню для детей санаторных групп, можно пользоваться примерными десятидневными меню для детских дошкольных учреждений различных регионов страны, изданными Министерством здравоохранения СССР в 1984 г., внося в них указанные выше изменения.



В организации питания детей большое значение имеет правильная кулинарная обработка продуктов.

Технология приготовления блюд нередко приводит к разрушению белков, жиров, углеводов, витаминов, что резко снижает ценность пищевых продуктов.

Кулинарная обработка пищевых продуктов предусматривает их первичную обработку (холодную) и вторичную обработку (тепловую). Некоторые продукты, используемые в питании детей в свежем виде, проходят только холодную обработку.

Первичная обработка продукта — это сортировка, при которой удаляются несъедобные части и посторонние примеси, мытье, очистка продукта от кожуры и измельчение. Оттаивание замороженных продуктов также относится к первичной обработке.

При вторичной обработке продукты подвергаются воздействию высоких температур (варка, жарение, тушение, запекание). Основная цель тепловой обработки — размягчение продукта, разрушение клеточных оболочек, набухание крахмала и другие изменения структуры продукта, облегчающие его усвоение.

На всех этапах обработки продуктов необходимо тщательно соблюдать технологические требования, иначе это может привести к серьезным нарушениям в состоянии здоровья детей, связанным с недоброкачеством питания (расстройства пищеварения, пищевые отравления и др.).

В дошкольных учреждениях важно соблюдать некоторые особенности обработки продуктов, обусловленные возрастом детей. Так, для детей первых месяцев жизни пища готовится в жидком виде, для детей до 1,5—2 лет — в пюрированном и протертом виде (у малышей еще недостаточно развиты пищеварительные органы).

Но детей раннего возраста уже необходимо своевременно приучать к жеванию, поэтому начиная с 1,5 лет некоторые виды пищи им дают нарезанными кусочками.

Детям раннего возраста (до 1,5—2 лет) овощи, мясо, рыбу дают приготовленными на пару, для детей более старшего возраста можно применять жарение.

Приведем основные правила холодной и термической обработки отдельных продуктов, используемых в детском питании.

Молоко для сохранения биологической ценности не должно подвергаться длительному кипячению, а также повторному кипячению. Поэтому полученное с базы молоко хранится в сыром виде в течение установленного срока, кипячению подвергается только однократно в течение 2—3 мин. При приготовлении каш, запеканок, овощных пюре молоко в сыром виде добавляют в разваренные крупы и овощи и доводят до кипения.

Творог в детских учреждениях используется только после термической обработки (в виде запеканок, вареников, сырников, пудингов). Для детей раннего возраста творожные запеканки готовятся на пару (водяной бане). В натуральном виде можно использовать только творог, приготовленный на молочной кухне, или специальный (промышленного производства) для детского питания при строгом соблюдении сроков реализации.

Сметана используется для приготовления соусов, подлив, для заправки первых блюд (добавляется в кипя-

щее готовое блюдо перед снятием с огня) и приготовления некоторых вторых блюд (бефстроганов).

Мясо тщательно промывается в проточной воде, загрязненные места и клеймо срезаются. Замороженное мясо оттаивают в крупных кусках при комнатной температуре в течение 2—3 ч. Быстрое оттаивание, особенно в теплой воде, недопустимо: оно приводит к значительным потерям мясного сока. Оттаявшее мясо следует сразу пускать в обработку.

Для приготовления бульона разрезанное на куски мясо и разрубленные кости опускают в холодную воду и варят на медленном огне в течение 1,5—2 ч. Коренья, лук и соль добавляют за 20—30 мин до конца варки.

Для приготовления мясного пюре, суфле, соте мясо варят крупными кусками, опуская в кипящую воду; тогда на поверхности мяса образуется пленка из свернувшихся белков, которая препятствует выхождению в бульон мясного сока, и мясо лучше сохраняет свой вкус. Готовое мясо (вилка легко входит в толщу куска) дважды проворачивают через мясорубку, смешивают с бульоном и доводят до кипения.

Фарш для котлет и фрикаделек делают непосредственно перед приготовлением блюда. Паровые котлеты и тефтели тушат в духовом шкафу в течение 30 мин. Котлеты обжаривают с обеих сторон в течение 10 мин и потом доводят до готовности в духовом шкафу также в течение 10 мин.

Замороженных кур, кролика оттаивают при комнатной температуре, затем опаливают, потрошат, тщательно промывают холодной проточной водой. Технология приготовления бульона, котлет, биточков, суфле и других блюд такая же, как и при использовании говяжьего мяса.

Субпродукты при разделке несколько раз тщательно промывают проточной водой. При обработке печени вырезают сосудистый пучок, желчный пузырь, пленку. Мозги предварительно замачивают в холодной воде в течение получаса, затем удаляют оболочку и тщательно промывают. Почки надрезают вдоль, удаляют пленку и замачивают в холодной воде на 3—4 ч, затем снова тщательно промывают в проточной воде.

Из субпродуктов можно готовить пюре, суфле, рагу и др.

Рыбу лучше использовать в виде филе. Замороженную рыбу оттаивают при комнатной температуре, мелкую речную рыбу — в холодной воде, затем потрошат, удаля-

ют головы, хвосты, плавники, кости (их можно использовать для приготовления бульона). Готовят рыбу в вареном, жареном, тушеном виде. Из рыбы для детей раннего возраста можно готовить пюре или суфле. Тепловая обработка рыбы проводится в течение 10—15 мин.

Яйца перед кулинарной обработкой необходимо тщательно вымыть. Их можно давать детям сваренными вкрутую (для салатов, с вермишелью, с картофелем), а также в виде омлета. Омлет готовится на водяной бане в течение 20 мин.

Яйца также широко используются при приготовлении запеканок, рулетов, блинчиков, оладий и др.

Крупы идут на приготовление каш, запеканок, гарниров. Все крупы, кроме манной, перебирают, хорошо промывают, засыпают в кипящую воду или овощной отвар, варят до готовности, а затем добавляют сырое молоко и доводят до кипения. Манная крупа варится 20 мин, рис — 40—60 мин, овсяная, гречневая — 1,5 ч. Для детей раннего возраста каши протирают до соединения с молоком.

Кашу можно готовить с овощами (тыквой, морковью), с яблоками, черносливом. Для этого в готовую кашу добавляют протертые тушеные овощи (яблоки сырые, протертые) и проваривают еще 5—10 мин при непрерывном помешивании. Кашу можно пропекать в духовом шкафу.

Из вязких каш можно готовить котлеты или биточки: в охлажденную (50—60°) кашу добавляют сырые яйца, хорошо перемешивают, разделяют в виде котлет, панируют и обжаривают с двух сторон, а затем пропекают в духовом шкафу в течение 5—7 мин.

Макаронные изделия погружают в кипящую подсоленную воду, варят до готовности, затем откидывают на дуршлаг и промывают горячей кипяченой водой. Воды для варки макаронных изделий надо брать в достаточном количестве, учитывая, что они в процессе варки поглощают воду в двойном количестве.

Из готовых макаронных изделий и каш готовятся запеканки, для чего их смешивают с яйцом и каким-либо наполнителем (протертые тушеные овощи, яблоки, чернослив, творог) и запекают в духовом шкафу в течение 40—60 мин.

Горох, фасоль, бобы перебирают, тщательно промывают и замачивают в холодной воде в течение 3—4 ч, затем воду сливают и варят в другой воде.

Овощи являются основными носителями витаминов и минеральных веществ. Однако при неправильной кули-

нарной обработке значительная часть этих необходимых ребенку веществ теряется.

Овощи перед приготовлением тщательно моют (при значительном загрязнении — щеткой), затем очищают, снимая кожуру как можно более тонким слоем. Варят овощи в минимальном количестве воды, которую потом также следует использовать для приготовления блюда.

Для овощных пюре, салатов, винегретов овощи лучше варить в кожуре, на пару. Варить овощи надо только до готовности: молодой картофель, капусту, морковь — 25—30 мин, свеклу — 1—1,5 ч.

Для приготовления салатов из сырых овощей их необходимо тщательно очистить, промыть в проточной воде, обдать кипятком, затем мелко нарезать или натереть на терке (для детей раннего возраста), заправить растительным маслом. Готовят салаты непосредственно перед употреблением. Очищенные и нарезанные овощи и зелень нельзя долго оставлять на воздухе, так как под воздействием кислорода в них разрушаются витамины. Очищенные овощи нельзя надолго оставлять в воде (более 1—1,5 ч): происходит вымывание витаминов и минеральных солей.

Из различных вареных и протертых овощей можно, как и из каш, готовить котлеты, биточки. Для этого овощную массу смешивают с сырым яйцом, тщательно перемешивают, разделяют, обжаривают с двух сторон и пропекают в духовом шкафу.

При приготовлении овощных запеканок, котлет, биточков в блюдах резко снижается количество витамина С. Поэтому приготовление таких блюд можно рекомендовать в зимне-весенний период, когда качество овощей значительно снижается и содержание в них витамина С практически сводится к нулю. Летом и осенью овощи богаты витаминами и давать их детям лучше в сыром или отварном виде.

Фрукты и ягоды детям дают в основном в сыром виде (салаты, пюре, натуральные ягоды, фрукты). Для приготовления салатов или пюре свежие спелые фрукты и ягоды перебирают, моют, при необходимости очищают, нарезают кусочками или натирают на терке. Чистить и нарезать (натирать) фрукты и ягоды надо непосредственно перед кормлением детей, лучше прямо в группе. Иначе пищевая ценность этих продуктов значительно снизится.

В питании детей можно использовать замороженные фрукты и ягоды, а также сухие и консервированные. Сухие фрукты тщательно промывают, заливают холодной водой

и доводят до кипения, а затем настаивают в течение 2—3 ч. Готовый компот перед раздачей в группы витаминизируется. В замороженных фруктах витамины сохраняются плохо, поэтому из них также можно готовить компоты.

Для приготовления пищи в дошкольных учреждениях не используются острые и пряные приправы (хрен, горчица, уксус, перец). Для улучшения вкуса пищи рекомендуется использовать в качестве приправ свежую зелень, зеленый лук, чеснок, ревень, щавель, которые богаты витаминами.



Правильная организация питания детей в дошкольных учреждениях предусматривает обеспечение их потребности в таких пищевых веществах, как белки, жиры, углеводы и витамины. Особенно большое значение имеет витамин С. Доказано, что витамин С способствует наиболее оптимальному развитию детей, повышает их сопротивляемость к различным вредным факторам внешней среды, и в первую очередь к инфекционным заболеваниям. Но он легко разрушается при хранении продуктов, их термической обработке, особенно при нарушениях технологии приготовления блюд.

Даже при правильно составленном меню, включении в него достаточного количества овощей и фруктов не всегда удается обеспечить необходимое содержание в рационах

детей витамина С. Особенно остро ощущается недостаток этого витамина в зимне-весеннее время.

В связи с этим в дошкольных учреждениях, как и во многих детских лечебно-профилактических учреждениях, введена обязательная витаминизация пищи аскорбиновой кислотой. С-витаминизация пищи должна проводиться во всех дошкольных учреждениях в течение года.

С-витаминизацию пищи в дошкольном учреждении проводит старшая медицинская сестра (медицинская сестра) или работник пищеблока, ответственный за проведение витаминизации.

С-витаминизация пищи проводится в соответствии с инструкцией Министерства здравоохранения СССР «О дальнейшем улучшении проводимой в СССР обязательной С-витаминизации питания в лечебно-профилактических и других учреждениях» (1972).

Витаминизируют обычно третьи или первые блюда непосредственно перед раздачей их в группы. Аскорбиновую кислоту (из расчета по 35 мг на ребенка в возрасте до 3 лет и по 40 мг — от 3 до 7 лет) растворяют в небольшом количестве жидкой части блюда, а затем выливают в котел, снятый с огня, и тщательно перемешивают. Витаминизированное блюдо должно быть сразу же роздано в группы: при длительном его хранении витамин С разрушается.

На пищеблоке ведется специальный журнал по С-витаминизации питания, в котором медицинская сестра (или другой работник, осуществляющий С-витаминизацию) ежедневно отмечает название витаминизированного блюда, число порций, общее количество введенной аскорбиновой кислоты и время проведения витаминизации блюда.

С-витаминизацию питания детей в дошкольных учреждениях следует проводить регулярно, круглогодично, не прерывая ее в летне-осенний период, как это нередко практикуется в ряде учреждений. Проведенные за последние годы научные исследования по обеспеченности детей основными витаминами показали, что даже при правильно организованном питании детей, включении в их рационы достаточного количества свежих овощей и фруктов, потребность их в витамине С удовлетворяется недостаточно. Лабораторные исследования витаминной ценности многих блюд детского питания показали, что фактическое содержание в них витамина С часто бывает во много раз ниже того количества, которое определяется расчетным путем по таблицам химического состава пищевых продуктов.

Это объясняется значительными потерями витамина С во время термической обработки продуктов. Поэтому при определении количества витамина С в рационах питания детей необходимо учитывать это положение и вносить соответствующие поправки на потери витамина при кулинарной обработке продуктов, хотя и такие расчеты не всегда соответствуют действительному содержанию витамина.

Многие дети, особенно воспитывающиеся в круглосуточных группах дошкольных учреждений, недостаточно получают витамин С во все сезоны года. Наиболее низок показатель обеспеченности витамином С у детей с неудовлетворительным соматическим статусом: отстающих в физическом развитии, часто болеющих, с пониженным аппетитом. Поэтому в настоящее время рекомендуется проводить таким детям дополнительную поливитаминацию с использованием не только аскорбиновой кислоты, но и других витаминов.

Дополнительная поливитаминация в первую очередь проводится ослабленным детям и перенесшим инфекционные, острые респираторные, острые кишечные заболевания, а также детям, воспитывающимся в круглосуточных группах, у которых, как правило, выявляется значительный дефицит витаминов.

В период распространения острых респираторных заболеваний дополнительная поливитаминация рекомендуется всем детям.

Дополнительная витаминизация проводится длительное время — не менее 4 месяцев (в основном в зимне-весенний период). Проведение дополнительной длительной витаминизации снижает заболеваемость детей. В группах, где дети получают дополнительно поливитаминовые препараты, отмечается низкая заболеваемость острыми респираторно-вирусными заболеваниями, а если они и возникают, то протекают быстрее.

Дополнительную поливитаминацию рекомендуется начинать при благоприятной эпидемиологической ситуации с конца ноября — начала декабря. Прием поливитаминовых препаратов продолжается до середины марта.

В период подъема острых респираторных заболеваний, эпидемий гриппа, вспышках острых респираторных заболеваний витаминизацию пищи детей проводят с октября или раньше — с момента возникновения угрозы распространения заболеваний.

Для витаминизации рекомендуется применять препа-

рат «Гексавит» с высоким содержанием и широким спектром витаминов (в одном драже содержится: витамина С — 70 мг, В₁ — 2 мг, В₂ — 2 мг, В₆ — 2 мг, РР — 15 мг, А — 1,6 мг). Препарат «Гексавит» назначается детям по одному драже через день (в понедельник, среду и пятницу) во время завтрака или обеда.

Если препарат применяется с сентября — октября, то через 2—3 месяца можно уменьшить его дозу, назначая витамины 2 раза в неделю (во вторник и четверг), или сделать перерыв на 1,5—2 месяца (при благоприятной эпидемиологической ситуации), а затем повторить курс поливитаминации в конце зимы или весной.

При проведении дополнительной поливитаминации не следует прекращать С-витаминизацию пищи. Она должна проводиться ежедневно в течение года.



Помещения пищеблока детского дошкольного учреждения и их содержание должны соответствовать всем требованиям, изложенным в Санитарных правилах устройства и содержания детских дошкольных учреждений, утвержденным Министерством здравоохранения СССР по согласованию с Министерством просвещения СССР.

Пищеблок детского дошкольного учреждения должен иметь кухонное оборудование и инвентарь (основной на-

бор оборудования кухни) в соответствии с действующими нормативами.

Все помещения пищеблока дошкольного учреждения должны иметь достаточную полезную площадь и соответствующий набор технологического оборудования.

В состав пищеблока входят кухня с заготовочной и моечной, кладовые для сухих продуктов и овощей, подсобные помещения. Моечная, заготовочная и разделочная отделяются от кухни оборудованием или перегородками-экранами высотой 1,2 м. Полы в моечной и заготовочной должны иметь трапы с уклоном для стока воды. Помещение оборудуется вытяжной вентиляцией.

Пищеблок дошкольного учреждения следует оборудовать электрическими или газовыми плитами. В сельских дошкольных учреждениях допускается установка кухонных плит на твердом топливе с топкой, выходящей в отдельное помещение.

Для хранения скоропортящихся продуктов пищеблок должен иметь холодильные установки или холодильники, которые оснащены термометрами. Важно следить, чтобы температура хранения скоропортящихся продуктов не превышала +6°.

В холодильниках или холодильных камерах должна быть предусмотрена возможность отдельного хранения таких продуктов, как мясо, рыба, молоко, молочные продукты и пр. Места для их хранения соответствующим образом промаркированы и строго соблюдаются.

Продукты для детей первого года жизни (жидкие молочные смеси) хранят в отдельных холодильниках.

Пищеблок дошкольного учреждения должен иметь специальные помещения для хранения сыпучих продуктов: кладовую, оборудованную специальными полками, стеллажами или шкафами; для хранения овощей выделяется специальная кладовая или овощехранилище (сухие, хорошо проветриваемые).

Помещение кухни оборудуется специальными разделочными столами. Их должно быть не меньше трех: для разделки сырых продуктов, для вареных продуктов и для теста. Рабочие столы могут быть цельнометаллическими (из нержавеющей стали, дюралюминия) или обитые оцинкованным железом или алюминием. Важно, чтобы края столов были закруглены, обивка тщательно прилегала к основе стола, а швы были хорошо пропаяны. Столы, обитые оцинкованным железом или алюминием, допускаются только для разделки сырого мяса и сырой рыбы.

Для разделки теста необходимо иметь стол с гладкой деревянной крышкой из твердых пород дерева.

Для разделки различных продуктов на пищеблоке необходимо иметь специальные разделочные доски и ножи (по 9 шт. и больше). Разделочные доски изготавливаются из твердых пород дерева (березы, ясеня, дуба, клена); они должны быть гладко выструганы, не иметь щелей и зазоров. И доски, и ножи обязательно маркируются: «СМ» — сырое мясо, «ВМ» — вареное мясо, «СР» — сырая рыба, «ВР» — вареная рыба, «СО» — сырые овощи, «ВО» — вареные овощи, «Х» — хлеб, «Сельдь», «Гастрономия».

Разделочные доски хранят отдельно, на специальных стеллажах или в кассетах, поставленных на ребро. Для каждой разделочной доски выделяется специальное промаркированное место. Допустимо хранить разделочные доски на соответствующих рабочих местах.

Разрешается использовать в дошкольных учреждениях кухонную посуду из нержавеющей стали, алюминия (кастрюли), сковороды — из чугуна, противни — из нелуженого железа. Для хранения питьевой воды, перевозки и хранения сыпучих продуктов (крупа, мука) разрешаются баки и ведра из оцинкованного железа. Вся кухонная посуда должна храниться на специальных полках или стеллажах, а мелкий кухонный инвентарь — в специальных шкафах.

Для мытья кухонной посуды пищеблок оборудуется специальными ваннами (из нержавеющей стали, дюралюминия, алюминия). Желательно, чтобы ванны имели подводку холодной и горячей воды и были присоединены к канализации (с обязательным устройством воздушного разрыва). Рекомендуется применение моечных ванн типа ВМ-1, ВМ-2, ВМ-1А, ВМ-2А.

Для сбора отходов и отбросов необходимо иметь металлические ведра с крышками, а лучше — специальные педальные бачки.

Помещения пищеблока должны содержаться в идеальной чистоте. Ежедневная уборка пищеблока заключается в мытье полов по мере загрязнения, удалении пыли, протирании радиаторов отопления, подоконников, мытье столов и разделочных досок по окончании каждого этапа работ, своевременном мытье посуды и кухонного инвентаря.

Не реже одного раза в неделю помещение пищеблока обрабатывается моющими средствами: проводится мытье стен, осветительной арматуры, оконных стекол и т. п.

Один раз в месяц в пищеблоке проводится генеральная уборка с последующей дезинфекцией всех помещений, оборудования и инвентаря.

Кухонная посуда и различный кухонный инвентарь (разделочные доски, ножи, ложки, половники, мешалки, лопаточки и др.) моются в горячей воде (+45—50°) с добавлением разрешенных в детских учреждениях моющих средств (см. приложение 13), споласкиваются горячей водой не ниже 65°, а затем просушиваются на решетчатых полках или стеллажах. Металлический кухонный инвентарь после мытья следует прожаривать в духовом шкафу. Мясорубки сразу после окончания операции разбирают, тщательно промывают, обдают кипятком и прокаливают в духовом шкафу.

Мочалки и ветошь после мытья посуды тщательно промывают, кипятят в течение 15 мин, просушивают и хранят в закрытой посуде. Щетки, ерши также тщательно промывают, просушивают и хранят в специально выделенном месте.

Ведро или бачки для сбора отходов очищаются по мере их заполнения (не более чем на $\frac{2}{3}$ объема) и обязательно в конце рабочего дня промываются 2%-ным раствором кальцинированной соды, ополаскиваются горячей водой и просушиваются.

Строгое соблюдение правил хранения продуктов, пищевых отходов, тщательная уборка помещений позволяют избежать появления мух и грызунов. Если они все же завелись, то разрешается применять лишь механические средства их истребления. Использовать химико-бактериологические препараты в детских учреждениях категорически запрещено.

В работе пищеблока дошкольного учреждения большое значение имеет строгое соблюдение правил транспортировки, хранения и кулинарной обработки продуктов. От того, как выполняются эти правила, во многом зависит не только качество и вкусовые свойства пищи, но нередко и состояние здоровья детей, так как нарушения в хранении и обработке продуктов могут привести к возникновению пищевых отравлений, заболеваний желудочно-кишечного тракта и др.

Все пищевые продукты, поступающие в детское дошкольное учреждение, должны соответствовать требованиям государственных стандартов. При получении скоропортящихся продуктов необходимо требовать на них качественные удостоверения с указанием даты выработки,

сорта, категории, срока реализации. Для некоторых продуктов, таких, как молоко и молочные продукты, необходимо также получать ряд лабораторных данных (содержание жира, белка и др.).

Для предупреждения загрязнения и порчи продуктов важно правильно организовать их доставку в учреждение. Перевозка пищевых продуктов осуществляется специально выделенным транспортом, который не разрешается использовать для других целей. Желательно, чтобы для перевозки продуктов в детское учреждение использовались специализированные машины, что возможно при организации кольцевого завоза продуктов. При использовании других машин кузов их следует обить оцинкованным железом.

По окончании разгрузки транспортные средства очищаются от мусора, промываются горячей водой и дезинфицируются 0,2%-ным раствором хлорной извести.

Тара, в которой перевозят продукты, должна быть маркирована и использоваться только по назначению. После доставки продуктов транспортную тару также очищают, промывают горячей водой с 2%-ным раствором кальцинированной соды, ошпаривают кипятком, просушивают и хранят в местах, недоступных загрязнению.

Персонал, принимающий и сопровождающий продукты, должен иметь чистые халаты, рукавицы. Продукты укладываются в кузовах машин так, чтобы избежать их движения по дну. Лицам, сопровождающим груз, не разрешается сидеть на таре с продуктами, даже если она покрыта брезентом.

Мясо и рыбу перевозят в металлических ящиках или в деревянных, обитых изнутри оцинкованным железом. Молоко перевозится в специальных металлических опломбированных флягах, творог и сметана — в металлических флягах (бидонах) или бочках с плотно закрывающимися крышками. Допустимо перевозить молоко и молочные продукты в заводской специальной упаковке, обращая внимание на сохранение ее целостности (бутылки, коробки, пакеты и др.).

Хлеб, масло, сыр и другие продукты, не подлежащие тепловой обработке, перевозят в специальной для каждого продукта отдельной таре — в ящиках с плотно закрывающимися крышками, мешках из клеенки, которые необходимо мыть после каждой перевозки.

Сыпучие продукты, овощи и фрукты можно перевозить в ящиках или мешках, соленые огурцы, квашеную капусту и др. — в специальной посуде с плотно закрытыми

крышками, детские консервы — в заводской упаковке (ящики, коробки).

Важно обеспечить правильное хранение продуктов. Особое внимание обращается на обеспечение правильного хранения и своевременного использования скоропортящихся продуктов: мяса, рыбы, молока, молочных продуктов и др. Они должны храниться на холоде при определенной температуре и не больше сроков, установленных Общесоюзными санитарно-гигиеническими и санитарно-противоэпидемическими правилами и нормами.

Продукты, требующие кулинарной обработки, и продукты, идущие в питание детей без термической обработки, обязательно хранятся отдельно. При наличии одной холодильной установки (одного холодильника) на пищеблоке места для хранения мяса, рыбы, молочных продуктов должны быть строго разграничены. Для этого в холодильнике устраиваются специальные полки, легко поддающиеся мойке и обработке.

Мясо и рыба содержатся в закрытой таре (кастрюлях, металлических ящиках) при строгом соблюдении сроков хранения замороженных и охлажденных продуктов. Также содержатся птица, кролик, субпродукты.

Растительные масла хранятся в закрытой посуде в прохладном темном помещении. Учитывая, что они портятся довольно быстро, не изменяя аромата и вкуса, держать их надо 1—2 недели. Сливочное масло хранится или в закрытой таре, или брусками, завернутыми в пергамент, на специальных полках холодильной установки. Нельзя держать масло в непосредственной близости с остропахнущими продуктами (сыр, рыба). Также не рекомендуется хранить вместе с остропахнущими продуктами и яйца.

Молоко (фляжное или бутылочное) находится в той же таре, в которой оно поступило. Сметана и творог содержатся в металлических флягах или бочках, которые плотно закрываются специально сделанными фанерными крышками, обтянутыми марлей.

Крупные сыры могут храниться без тары на специальных деревянных полках с прокладками из фанеры или картона. Головки сыра не должны соприкасаться друг с другом. Если корка сыра покрылась слизью или плесенью, что наблюдается даже при кратковременном хранении, ее надо протереть чистой салфеткой, смоченной 3%-ным раствором поваренной соли, а перед использованием тщательно обрезать.

Овощи и фрукты помещают в специальное хорошо про-

ветриваемое прохладное помещение (оптимальная температура воздуха +8°). Для хранения различных овощей надо иметь специальные лари с отверстиями для вентиляции. Овощи в них закладываются после предварительной очистки от земли и просушивания. Периодически овощи просматривают и удаляют испорченные. Фрукты также могут находиться в специальных ларях или на стеллажах, периодически их просматривают.

Сыпучие продукты содержат в отдельном сухом помещении в чистых ларях с плотно закрывающимися крышками. Допустимо хранение сыпучих продуктов в мешках, но для этого их необходимо ставить на специальные стеллажи, поднятые от пола не менее чем на 15 см. Расстояние между стеной и продуктами должно быть не менее 20 см.

Хлеб хранится в специальных шкафах, дверцы которых имеют отверстия для вентиляции. Расстояние нижней полки шкафа от пола должно быть не менее 35 см. Черный и белый хлеб хранится отдельно. Полки шкафа, где лежит хлеб, ежедневно протирают чистой салфеткой, смоченной в 1%-ном растворе уксуса. Хлебные крошки сметают специальными щетками.

Персонал пищеблока должен строго соблюдать правила технологической обработки продуктов и приготовления пищи. Особенно важно следить за соблюдением санитарных требований при работе с сырыми и вареными продуктами. Обработка их проводится на отдельных столах с использованием соответствующих промаркированных разделочных досок и ножей. После работы с сырыми продуктами (особенно с мясом и рыбой) и при переходе от обработки сырых продуктов к обработке вареных необходимо тщательно мыть руки.

Следует обратить внимание на то, что для приготовления салатов из сырых овощей их предварительная обработка проводится на досках для сырых овощей, а затем, после тщательной обработки овощей, окончательное измельчение их производится на досках для вареных овощей с использованием соответствующих ножей.

Для приготовления фарша и измельчения продуктов на пищеблоке необходимо иметь две мясорубки — для сырых и вареных продуктов.

Важно следить за соблюдением сроков термической обработки продуктов. Котлеты и биточки обжариваются в нагретом до кипения жире не менее 10 мин с последующей выдержкой в духовом шкафу до готовности. Измель-

Как и все работники детских дошкольных учреждений, персонал пищеблока проходит медицинское обследование.

Все работники пищеблока дошкольного учреждения ежедневно осматриваются медицинской сестрой на наличие гнойничковых заболеваний. Работники с подозрением на заболевание и больные к работе не допускаются.

Перед поступлением на работу персонал пищеблока обязан пройти курс санитарного минимума со сдачей экзамена. Затем работники пищеблока дошкольного учреждения проходят повторные курсы санминимума не реже чем 1 раз в 2 года.

Работники пищеблока должны хорошо знать и строго соблюдать правила личной гигиены и санитарные требования к технологии приготовления пищи.

Все работы на пищеблоке выполняются в спецодежде (халаты, куртки, фартуки, халаты для уборки помещений). Важно следить за своевременной сменой спецодежды (по мере загрязнения, но не реже 1 раза в 2 дня). При переходе работника от процесса обработки сырых продуктов к работе с готовой продукцией необходимо пользоваться соответствующей спецодеждой. Спецодежда не должна застегиваться булавками или иголками, запрещается хранить в карманах спецодежды посторонние предметы (сигареты, ключи, деньги и др.).

Работникам пищеблока во время работы нельзя носить бусы, броши, кольца, клипсы.

Перед началом работы необходимо тщательно вымыть руки, переменить одежду, обувь, аккуратно подобрать волосы под колпак или косынку. По окончании работы спецодежда помещается в специальный шкаф. При пользовании туалетом ее снимают и одевают после того, как руки тщательно вымыты и сполоснуты 0,2%-ным раствором хлорной извести.

После окончания работ на пищеблоке помещение убирается. Уборка проводится в специальном (темном) халате с использованием специального уборочного инвентаря. Уборочный инвентарь, халат для уборки, моющие средства также хранятся в специально отведенном месте. Использовать этот инвентарь для уборки других помещений запрещается. Для уборки туалета при пищеблоке необходимо выделить другой уборочный инвентарь и другую спецодежду.



Контроль за правильной организацией питания детей, воспитывающихся в детских дошкольных учреждениях, осуществляется руководителем учреждения, представителями общественности и народного контроля. Периодический контроль за организацией питания в дошкольных коллективах осуществляют органы народного образования, здравоохранения, санитарно-эпидемиологической службы, а также руководители предприятий, учреждений и сельских хозяйств, в ведении которых находятся дошкольные учреждения.

Заведующий детским дошкольным учреждением, отвечая за всю постановку работы в учреждении, несет ответственность и за правильную организацию питания детей. Он контролирует работу хозяйственных работников по обеспечению своевременных составлений заявок в торгующие организации на необходимое количество продуктов на год, квартал, месяц, следит за правильным использованием ассигнований на питание, соответствием получаемых продуктов действующему натуральному набору продуктов для дошкольных учреждений различного типа.

Заведующий детским дошкольным учреждением также интересуется вопросами организации доставки продуктов в учреждение, соблюдением правил их хранения и использования, постановкой работы на пищеблоке, правильностью составления меню-раскладок, соблюдением санитарно-гигиенических требований при приготовлении и раздаче пищи, периодически проверяет организацию питания детей в группах.

Постоянный контроль за правильной организацией питания детей является одной из основных обязанностей медицинского персонала дошкольных учреждений, осуществляющих лечебно-профилактическую помощь детям.

В соответствии с Положением о детском дошкольном учреждении старшая медицинская сестра детских яслей, яслей-сада осуществляет контроль за качеством доставляемых в учреждение продуктов, организацией их правильного хранения, соблюдением сроков реализации, участвует в составлении меню-раскладок, контролирует качество приготовления пищи, соответствие ее физиологическим потребностям детей в основных пищевых веществах, санитарное состояние пищеблока, соблюдение правил личной гигиены работниками, следит за организацией питания детей в группах. Эти же обязанности выполняет медицинская сестра детской поликлиники, обслуживающая детские сады.

Врач, работающий в дошкольном учреждении, назначает индивидуальное питание детям первого года жизни с проведением расчетов химического состава пищи, получаемой ребенком, и вносит необходимые изменения, рекомендует организовать питание детей более старшего возраста с учетом особенностей их развития, воспитания, состояния здоровья, при необходимости принимает участие в составлении меню, проверяет расчеты химического состава детских рационов, проводимые медицинской сестрой.

Врач дошкольного учреждения периодически посещает детские группы, наблюдая за кормлением, обращая особое внимание на организацию питания детей, вновь поступивших в дошкольное учреждение, особенно детей раннего возраста, вернувшихся после перенесенного заболевания, а также детей с различными отклонениями в состоянии здоровья.

Врач периодически совместно с заведующим дошкольного учреждения контролирует работу пищеблока, проверяя его санитарное состояние, качество приготовления пищи, выход блюд и др.

Одной из основных обязанностей врача при контроле за организацией детского питания в дошкольном учреждении является оценка его эффективности, основными показателями которой служат правильное физическое развитие детей, хорошее состояние их здоровья, высокая сопротивляемость заболеваниям.

Контроль за соблюдением натуральных норм питания осуществляется путем проверки заявок, составляемых руководителем и хозяйственными работниками, соответствия их утвержденным нормам питания детей в дошкольных учреждениях.

Контроль за соблюдением натуральных норм питания проводится выборочно путем анализа меню-раскладок за несколько дней или, что более достоверно, по данным бухгалтерских накопительных ведомостей о фактическом расходовании продуктов за месяц, квартал, год.

Контроль за правильным составлением меню-раскладок проводится ежедневно медицинскими работниками дошкольных учреждений при непосредственном участии их в составлении меню, а также при проведении периодических расчетов химического состава и калорийности питания детей. Эти расчеты проводятся 1 раз в месяц отдельно для детей ясельного и дошкольного возраста (за весь месяц или за любые 10 дней подряд каждого месяца) по накопительной бухгалтерской ведомости. Для расчета питания используются официальные таблицы химического состава пищевых продуктов. При этом важно учитывать потери пищевых веществ при кулинарной обработке продуктов.

Полученные данные о содержании в рационах детей белков, жиров, углеводов, как и общая калорийность рационов, сравниваются с данными о химическом составе рационов питания детей в дошкольных учреждениях разного типа и физиологических потребностях детей данного возраста в основных пищевых веществах и энергии.

При проведении расчетов желательно обращать внимание на достаточное содержание в рационах питания детей белков животного происхождения, а также проводить определение витаминной ценности рационов с внесением соответствующих поправок на потери при кулинарной обработке продуктов.

Если при проведении расчетов питания выявлены значительные отклонения от рекомендуемых норм, медицинская сестра принимает оперативные меры к рационализации питания детей (вносит необходимую коррекцию при составлении меню-раскладок, добываясь необходимого содержания в них полноценных продуктов и соответствия химического состава рационов действующим нормам, что должно быть подтверждено последующими расчетами пи-

тания). При необходимости медицинская сестра ставит вопрос об улучшении питания детей перед заведующим дошкольным учреждением и информирует об этом врача.

Наряду с периодическими расчетами химического состава питания медицинская сестра ежедневно ориентировочно оценивает рационы дневного питания детей, ассортимент используемых в меню продуктов и использует эти данные для конкретных рекомендаций родителям по составу домашнего питания детей в вечернее время.

Медицинские работники присутствуют при закладке основных продуктов в котел, проверяют выход блюд, а также проводят органолептическую оценку готовой пищи.

Правильность закладки основных продуктов (масло, мясо, рыба и др.) устанавливается контрольным взвешиванием продуктов, выделенных на приготовление данного блюда, и сопоставлением полученных данных с данными меню-раскладки.

Важно обращать внимание на соответствие объемов приготовленного питания объему разовых порций и количеству детей, не допуская приготовления лишнего количества пищи, что снижает ее калорийность, а также приводит к большому количеству остатков пищи.

Для удобства контроля за выходом блюд посуда, в которой готовится пища, должна быть вымерена. На котлах для первых и третьих блюд должны быть сделаны соответствующие отметки. Выход вторых блюд проверяется взвешиванием нескольких порций и сравнением среднего веса порции с указанным в раскладке выходом этой порции.

Полученные результаты проверки выхода блюд отражаются в журнале по контролю за качеством готовой пищи (бракеражный журнал). Ведется он обычно медицинским работником.

Для удобства контроля за выходом блюд на пищеблоке следует иметь таблицы отходов пищевых продуктов при холодной кулинарной обработке, таблицы выхода и норм влажности для каш различной консистенции и таблицы выхода мясных, рыбных и овощных блюд при тепловой обработке.

Контроль за качеством приготовленной пищи заключается в органолептической оценке.

Выдача готовой пищи в группы производится только после снятия пробы и записи медицинского работника в бракеражном журнале, разрешающего выдачу блюд.

В журнале необходимо отмечать результат пробы каждого блюда, а не рациона в целом.

На пищеблоке ежедневно должна оставаться суточная проба готовых блюд, отбор и хранение которых контролируется медицинским работником. Пробу отбирают в стерильную стеклянную посуду с крышкой (каждое блюдо, в том числе гарниры, отбирается в отдельную посуду). Хранятся пробы в холодильнике в специально отведенном для этой цели месте. Температура хранения проб не выше 8°.

ОРГАНОЛЕПТИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА ПИЩИ

Органолептическая оценка пищи — это определение ее цвета, запаха, вкуса, консистенции, жесткости, сочности и др.

Органолептическую оценку начинают с внешнего осмотра образцов пищи. Осмотр лучше проводить при дневном освещении. Затем определяется запах пищи, который помогает выявить начальные явления порчи продукта, которые не всегда удается установить другими способами. Запах определяют при той температуре, при которой употребляются блюда. Запах лучше определяется при затаенном дыхании. Запах обозначается как *чистый, свежий, пряный, кисломолочный, пригорелый, гнилостный, кормовой, болотный, илестый, специфический* (селечный, чесночный, мятный, ванильный, нефтепродуктов и др.).

Консистенция пищи определяется при помощи органов осязания. Наибольшей чувствительностью обладают кончики пальцев, язык, небо, зубы. Определяются такие показатели, как *жесткость, сочность, нежность, клейкость, маслянистость, мучнистость, рассыпчатость* и др.

Вкус пищи определяется также при характерной для нее температуре. Наибольшей чувствительностью к сладкому и соленому обладает кончик языка, к горькому — область его корня, к кислому — края.

Для органолептической оценки первого блюда его берут (после тщательного перемешивания в котле) в небольшом количестве на тарелку. По внешнему виду определяют тщательность очистки овощей, наличие посторонних примесей, загрязненности, проверяют форму нарезки овощей, сохранение ее в процессе варки, сравнивают набор их с рецептурой по раскладке. Обращают внимание на прозрачность супов и бульонов, особенно из мяса и рыбы (недоброкачественные мясо и рыба дают мутные бульо-

ны, на поверхности не образуют жирных янтарных пленок, капли жира имеют мелкодисперсный вид).

При определении вкуса и запаха блюда отмечают наличие постороннего привкуса, запаха, горечи, излишней кислотности, пересола. Не разрешаются блюда с привкусом сырой и подгоревшей муки, с недоваренными или сильно переваренными продуктами, комками заварившейся муки, резкой кислотностью, пересолом и др.

Органолептическая оценка вторых блюд проводится по их составным частям. Общая оценка дается только соусным блюдам (рагу, гуляш).

При внешнем осмотре блюда обращают внимание на характер нарезки мяса, равномерность порционирования, цвет поверхности и разреза (заветренная темная поверхность отварного мяса говорит о длительном его хранении без бульона, красно-розовый цвет на разрезе котлет — о недостаточной их прожаренности или нарушении сроков хранения котлетного фарша). Консистенция блюда дает представление о степени его готовности, а также о соблюдении рецептуры (мажущаяся консистенция котлет, например, говорит об избыточном добавлении в них хлеба). Мясо должно быть мягким, сочным, мясо птицы — легко отделяться от костей, филе рыбы — мягким, сочным, не крошащимся.

При оценке овощных гарниров обращают внимание на качество очистки овощей, консистенцию блюда, внешний вид, цвет (синеватый оттенок картофельного пюре, например, говорит о недостатке молока и жира). При оценке крупяных гарниров их консистенцию сравнивают с запланированной по меню-раскладке (рассыпчатая, вязкая). Биточки и котлеты из круп должны сохранять формы после жарки. Макаaronные изделия должны быть мягкими и легко отделяться друг от друга.

Консистенцию соусов определяют, сливая их тонкой струйкой из ложки в тарелку, обращают внимание на цвет, вкус, запах. Плохо приготовленный соус содержит частички пригоревшего лука, имеет серый цвет, горьковатый привкус.

При проведении органолептической оценки блюд необходимо выполнять некоторые правила предосторожности: из сырых продуктов пробуются только те, которые применяются в сыром виде; вкусовая проба не проводится при наличии признаков разложения продукта (цвет, запах), а также в случае подозрения, что данный продукт был причиной пищевого отравления.

ЛАБОРАТОРНЫЙ КОНТРОЛЬ ЗА КАЧЕСТВОМ ГОТОВОЙ ПИЩИ

Лабораторные исследования питания проводятся периодически санитарно-эпидемиологической станцией с целью проверки рационов питания детей на калорийность и полноту вложения основных пищевых веществ и витамина С.

Для лабораторного исследования, как правило, отбирается одна из частей суточного рациона (обычно обед). Однако периодически может быть проведена проверка всего суточного рациона детей. Пробы отбираются непосредственно в группе со стола в момент раздачи пищи детям. Отбор проб должен проводиться в присутствии лица, ответственного за организацию питания детей (заведующего, медицинской сестры, воспитателя). При необходимости (проверка работы повара, выяснение причин отклонений в калорийности питания и др.) отбор проб может быть произведен одновременно и из котла, на кухне. При этом важно соблюдать правильную методику взятия пробы. Первое блюдо необходимо тщательно перемешать в котле, отобрать в отдельную кастрюлю 5—10 порций, затем еще раз перемешать и взять из этого количества порцию по выходу согласно меню-раскладке. Вторые блюда из мяса, птицы, рыбы, творога в количестве 5—10 порций взвешивают и определяют средний вес одной порции, затем для анализа отбирают одно изделие. Гарнир отбирают по весу, обращая внимание на тщательное перемешивание. Соус берется отдельно согласно выходу.

На отобранные для анализа блюда выписывается меню-раскладка (на каждое блюдо в отдельности) для сравнения этих данных с результатами лабораторного исследования. Для витаминизированных блюд указываются количество введенной аскорбиновой кислоты на одну порцию и время витаминизации.

Результаты анализа при правильной постановке работы в учреждении должны совпадать с результатами расчетов химического состава рациона по количеству израсходованных продуктов. При этом расхождения допускаются в пределах $\pm 10\%$.

ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ

Оценка эффективности питания детей — один из разделов работы врача по контролю за правильной организацией детского питания в учреждении.

Наиболее адекватными показателями обеспечения детей рациональным питанием являются такие клинико-физиологические параметры, как удовлетворительное общее состояние ребенка, соответствие его физического и нервно-психического развития возрастным нормативам, положительный эмоциональный тонус, достаточная активность.

Одним из наиболее объективных показателей правильной организации питания детей является нарастание массы тела ребенка. Поэтому в дошкольном учреждении необходимо строго следить за соблюдением графика взвешивания детей (если ребенок в тот день, когда производилось взвешивание детей группы, отсутствовал, его надо взвесить по возвращении в учреждение). На основании месячных прибавок массы тела детей врач оценивает динамику их физического развития. Измерение роста и окружности груди также дает врачу необходимую информацию о темпах физического развития детей. Эти измерения производятся для детей раннего возраста 1 раз в квартал, для дошкольников — 1 раз в 6 месяцев.

При клинической оценке состояния здоровья ребенка врач учитывает также состояние кожи, слизистых оболочек, развитие подкожно-жирового слоя, мышечной и костной систем, функциональное состояние желудочно-кишечного тракта и других внутренних органов и систем. Иногда врач прибегает к лабораторным исследованиям крови, мочи, кала. Критерием эффективности питания детей может служить и уровень заболеваемости (особенно острыми респираторными и кишечными заболеваниями): при недостаточном, избыточном или разбалансированном питании снижается иммунитет и сопротивляемость организма ребенка.

При правильной организации питания у ребенка наблюдается хороший аппетит, активное поведение, радостное, эмоциональное состояние, он охотно вступает в контакт с другими детьми, персоналом, принимает участие в играх и занятиях, его физическое и нервно-психическое развитие соответствует возрасту, процесс адаптации к некоторым отрицательным воздействиям проходит благоприятно, восприимчивость к заболеваниям находится на низком уровне, в случае их возникновения протекает в легкой форме с минимальной длительностью и не дает осложнений.

К ранним клиническим признакам недостаточности питания (витаминов) относятся изменения в поведении ребенка: повышенная утомляемость, возбудимость, плакси-

вость, нервозность, могут наблюдаться легкие дистрофические изменения кожи и ее придатков, а также слизистых оболочек. Своевременное выявление таких состояний позволяет вовремя внести соответствующую коррекцию в питание или назначить ребенку медикаментозные препараты.

Выраженными симптомами недостаточности питания являются нарушение аппетита, дисфункции органов пищеварения, бледность, дистрофические изменения кожи и слизистых, уменьшение подкожно-жирового слоя, снижение темпов нарастания массы тела или снижение массы тела, в более тяжелых случаях — задержка роста. При недостаточности питания у детей отмечается вялость, гиподинамия, отсутствие интереса к играм и занятиям. Дети легко подвержены заболеваниям, особенно острым респираторно-вирусным инфекциям. Заболевания у них часто принимают затяжное и рецидивирующее течение, могут давать осложнения. Как правило, дети с недостаточностью питания составляют группу часто и длительно болеющих детей.

РОЛЬ РОДИТЕЛЬСКОГО КОМИТЕТА И ОБЩЕСТВЕННОСТИ В ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ

Родительский комитет и общественность, принимающие активное участие в организации работы и всей жизни учреждения, не должны оставаться в стороне и от такого важного вопроса, как организация рационального питания детей.

Представители родительского комитета обязательно входят в состав комиссий по питанию, которые в последнее время организуются во многих дошкольных учреждениях или в учреждениях здравоохранения (детские поликлиники, больницы и др.). Комиссии по питанию, в состав которых входят медицинские работники, члены санитарного актива, родители, привлекаются к проведению проверки деятельности дошкольных учреждений, принимают необходимые меры к устранению выявленных недостатков.

Члены родительского комитета могут оказать действительную помощь администрации детского сада в организации бесперебойного снабжения учреждения высококачественными продуктами питания, а при необходимости — поставить этот вопрос перед советскими и партийными органами, руководящими работниками соответствующих ведомств,

учреждений и организаций. Они могут принимать участие в проведении ремонта и благоустройства дошкольного учреждения, в том числе и пищеблока, оказать помощь в оснащении его необходимым оборудованием и инвентарем.

Родителей привлекают к оказанию помощи обслуживающему персоналу детских групп в организации и проведении процесса кормления, особенно детей раннего возраста и детей в период адаптации к условиям воспитания в детском саду. Они могут также помочь контролировать работу пищеблока, что приносит двойную пользу: кроме выполнения контролируемых функций, родители сами обучаются основным принципам рационального питания детей, правилам кулинарной обработки продуктов и технологии приготовления детского питания. Важно, чтобы в этих проверках принимали участие лица, связанные с деятельностью детских учреждений и предприятий общественного питания, которые без дополнительных обследований могут быть допущены на пищеблок и в детские группы. Организуя родительский комитет, следует позаботиться, чтобы такие работники вошли в его состав. Кроме того, надо помнить, что к дежурствам в детских группах и на пищеблоке могут быть допущены только лица, не имеющие признаков заболеваний.

С помощью членов родительского комитета организуются мероприятия по санитарному просвещению родителей и гигиеническому воспитанию детей. Для более успешного проведения этой работы родители и представители общественности могут оказать большую помощь работникам дошкольного учреждения в оборудовании, оснащении и оформлении уголков здоровья, выставок по питанию, организовать проведение занятий с родителями и детьми, изготовить наглядные пособия, размножить памятки и др. Некоторых родителей, имеющих соответствующую подготовку (врачи, медицинские сестры, педагоги), можно привлечь к проведению бесед с родителями: их советы обычно подкрепляются примерами из жизни детей данного учреждения (группы).

Родительский комитет, члены санитарного актива и представители общественности могут оказать большую помощь педагогическому и медицинскому персоналу детского сада в работе с родителями, плохо выполняющими рекомендации по вопросам питания детей и советы воспитателей и медицинских работников.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Таблица 8

Содержание основных пищевых веществ в различных продуктах детского питания (в 100 г)

Адаптированные молочные смеси (жидкие и восстановленные)

Пищевые вещества	Молочные смеси			
	„Малютка“	„Малыш“ с овсяной мукой	„Малыш“ с гречневой мукой	„Малыш“ с рисовой мукой
Белки, г	2,0	2,1	2,1	2,0
Жиры, г	3,5	3,5	3,5	3,5
В том числе:				
молочный	2,6	2,6	2,6	2,6
растительный	0,9	0,9	0,9	0,9
Углеводы, г	7,0	6,9	6,9	7,0
В том числе:				
лактоза	2,5	2,5	2,5	2,5
сахароза	3,1	3,1	3,1	3,1
крахмал муки	—	1,3	1,3	1,4
Минеральные вещества, мг:				
кальций	82	89	76	86
фосфор	51	53	51	46
железо	0,7	0,9	1,0	0,8
Витамины, мг:				
ретинол (A)	0,04	0,04	0,04	0,04
токоферол (E)	—	—	—	—
эргокальциферол (D)	0,002	0,002	0,002	0,002
аскорбиновая кислота (C)	4,5	4,5	4,5	4,5
тиамин (B ₁)	0,05	0,05	0,05	0,05
рибофлавин (B ₂)	0,07	0,07	0,07	0,07
пиридоксин (B ₆)	0,02	0,02	0,02	0,02
инация (PP)	0,38	0,38	0,38	0,38
Калорийность, ккал	66	66	66	66

Пищевые вещества	Молочные смеси		
	„Детолакт“	„Виталакт“	„Балбобек“
Белки, г	1,8	2,0	1,8
Жиры, г	3,5	3,6	3,5
В том числе:			
молочный	—		
кокосовый	2,1		
кукурузный	1,4		
Углеводы, г	7,0	7,5	7,3
В том числе:			
лактоза	7,0	5,7	
сахароза	—	1,3	
Минеральные вещества, мг:			
кальций	58	88	99
фосфор	40	80	76
железо	1,2	0,2	0,5
Витамины, мг:			
ретинол (А)	0,09	0,09	0,1
токоферол (Е)	1,5	0,54	0,6
эргокальциферол (D)	0,001	0,002	0,05
тиамин (B ₁)	0,06	0,4	0,03
рибофлавин (B ₂)	0,1	0,32	0,05
аскорбиновая кислота (С)	5,5	5,5	4,0
пиридоксин (B ₆)	0,04	0,07	0,05
ниацин (РР)	0,7	—	0,6
Калорийность, ккал	67	72	72

Пищевые вещества	Импортные адаптированные молочные смеси					
	„Сими-лак“	„Пилтти“	„Бона“	„Лино-лак“	„Робо-лакт“	„Туттели“
Белки, г	1,5	1,5	1,5	1,6	2,6	1,6
В том числе:						
альбумины				0,9		
казеин				0,6		

Продолжение

Пищевые вещества	Импортные адаптированные молочные смеси					
	„Сими-лак“	„Пилтти“	„Бона“	„Лино-лак“	„Робо-лакт“	„Туттели“
Жиры, г	3,6	3,5	3,5	3,3	1,5	3,5
В том числе:						
линоленовая кислота	1,0					
Углеводы, г	7,35	7,3	7,3	6,9	10,0	7,3
В том числе:						
лактоза				6,9	3,7	
Минеральные вещества, мг:						
кальций	50	62	38			
фосфор	50	48	25			
железо	0,15	0,7	0,7	0,65		
Витамины, мг:						
ретинол (А)	0,068			0,052	0,1	
токоферол (Е)	1,7	0,88	0,8	0,38	1,0	
эргокальциферол (D)	0,001			0,001		
аскорбиновая кислота (С)	5,5	5,0	7,5	4,8	6,0	
тиамин (B ₁)	0,065	0,05	0,05	0,031	0,08	
рибофлавин (B ₂)	0,1	0,18	0,07	0,052	0,12	
пиридоксин (B ₆)	0,04	0,05	0,05	0,09	0,05	
ниацин (РР)	—	0,47	0,9			
Калорийность, ккал	68	67	67	65	63,9	67

II. Неадаптированные молочные смеси (жидкие и восстановленные)

Пищевые вещества	Молочные смеси		
	В-смеси	„Крепыш“	„Здоровье“
Белки, г	1,9	2,3	2,1
Жиры, г	2,3	2,1	2,0
Углеводы, г	7,6	7,6	7,3
Минеральные вещества, мг:			
кальций	78	68	67
фосфор	59	58,5	58

Пищевые вещества	Молочные смеси		
	В-смеси	«Крепыш»	«Здоровье»
железо	0,07	0,04	0,04
Витамины, мг:			
ретинол (A)	0,01	0,01	0,02
аскорбиновая кислота (C)	0,60	0,57	0,52
тиамин (B ₁)	0,02	0,01	0,03
рибофлавин (B ₂)	0,08	0,08	0,11
пиридоксин (B ₆)	—	0,021	0,024
ниацин (PP)	0,06	0,017	—
Калорийность, ккал	59	58	54

III. Кисломолочные смеси

Пищевые вещества	Кисломолочные смеси			
	Ацидофильные смеси	Кефир	Биолакт	«Баламыган»
Белки, г	2,0	2,8	3,0	2,8
Жиры, г	3,5	3,5	3,2	3,6
Углеводы, г	7,0	4,5	8,5	7,1
Минеральные вещества, мг:				
кальций	89	120	110	110
фосфор	69	95	100	93
железо	0,06	0,1	0,19	0,5
Витамины, мг:				
ретинол (A)	0,04	0,05	0,08	0,07
токоферол (E)	—	0,3	0,14	0,8
эргокальциферол (D)	0,002	0,0002	0,0002	—
аскорбиновая кислота (C)	4,5	0,9	5,0	5,0
тиамин (B ₁)	0,05	0,04	0,04	0,05
рибофлавин (B ₂)	0,07	0,09	0,14	0,14
пиридоксин (B ₆)	0,02	0,14	0,14	—
ниацин (PP)	0,38	0,2	0,5	0,7
Калорийность, ккал	66	62	77	75

IV. Молочные каши (готовые к употреблению, восстановленные)

Пищевые вещества	Молочные каши			
	Манная	Гречневая	«Зернышко»	«Крупица»
Белки, г	3,8	2,7	3,1	3,6
Жиры, г	5,9	2,2	1,8	1,8
Углеводы, г	16,3	10,9	10,2	10,0
Минеральные вещества, мг:				
кальций	—	80,6	123,3	116,2
фосфор	—	84,8	117,8	117,8
железо	—	—	—	—
Витамины, мг:				
тиамин (B ₁)	—	0,07	0,06	0,05
рибофлавин (B ₂)	—	0,12	0,15	0,15
ниацин (PP)	—	0,25	0,25	0,25
Калорийность, ккал	136,8	76,0	71,0	71,0

V. Детские мясные консервы (в г на 100 г)

Консервы	Основные пищевые вещества		
	Белки	Жиры	Минеральные вещества
«Малыш»	13,0	9,0	1,3
«Малышок»	12,0	6,0	1,2
«Винни-Пух»	14,0	10,0	1,5
«Геркулес»	11,5	12,0	1,3
«Беззубка»	12,0	11,0	1,3
«Язычок»	9,0	9,0	1,2
«Чебурашка»	12,0	9,0	1,3

Рекомендуемые сроки введения и примерное количество отдельных продуктов питания для детей первого года жизни при грудном вскармливании (в г в день)

Продукты и блюда	Месяцы жизни											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10-12		
Фруктовый сок	От 5 до 30	30	30	40-50	50-60	60	60	70	80	90-100		
Фруктовое пюре	От 5 до 10	30	40	50	50-60	60	60	70	80	90-100		
Творог	По показаниям			5-20	30	40	40	40	40	50		
Желток, шт.			1/4	1/2	1/2	1/2	1/2	1/2	1/2	1/2		
Пюре овощное				10-130	150	150	150	170	180	200		
Каша молочная					50-150	150	150	170	180	200		
Пюре мясное							5-30	50	50	60-70		
Кефир							200	200	200	400-600		
Бульон							20	30	30	30		
Сухари, печенье							3-5	5	10	10-15		
Хлеб								5	5	10		
Растительное масло				1-3	3	3	3	3	5	6		
Сливочное масло					1-4	4	4	5	5	6		

Примерный расчет и коррекция рациона питания 7-месячного ребенка

Мальчик Саша К. родился с массой тела 3 100 г, ростом 50 см. В возрасте 7 месяцев масса тела 7 200 г (долженствующая масса тела 8 000 г, дефицит 10%), рост 67 см (соответствует возрасту).

Находится на искусственном вскармливании, аппетит снижен.

Таблица 10

Расчет питания

Продукты	Количество, г (мл)	Химический состав пищи			Калорийность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Кефир	300	8,4	9,6	14,1	174
Овощное пюре	100	2,0	3,0	16,9	106
Каша 10%	150	5,7	9,0	25,0	205
Желток 1/2 шт.	8	1,2	2,6	—	30
Творог 18%	40	5,6	7,2	0,5	90
Мясное пюре	30	4,3	0,7	—	26
Яблочное пюре	50	0,5	—	9,5	38
Яблочный сок	50	0,5	—	6,0	23
Всего	728	28,3	32,1	72,0	692
На 1 кг массы тела (долженствующей)		3,5	4,0	9,0	87
Потребность на 1 кг		4,0	5,5	13,0	120
Дефицит на 1 кг		0,5	1,5	4,0	33
Общий дефицит (на 8 кг)		4,0	12,0	32,0	264

Для покрытия этого дефицита ребенку следует добавить 20 г творога (б — 2,8 г; д — 3,6 г), 1/2 желтка (б — 1,2 г; ж — 2,6 г), 2 чайных ложки растительного масла (6 г) и 30 г сахарного сиропа (у — 29 г).

Таблица 11

Нормы
питания детей в дошкольных учреждениях

Продукты	Расход продуктов на одного ребенка в день, г				
	в яслях (до 3 лет)		в детских садах (3—7 лет)		
	с длительностью пребывания в учреждении				
	9—10 ч	12—24 ч	9—10 ч	12 ч	24 ч
Хлеб пшеничный	55	60	80	110	110
Хлеб ржаной	25	30	40	60	60
Мука пшеничная	16	16	20	25	25
Мука картофельная	3	3	3	3	3
Крупа, бобовые, макаронные изделия	20	30	30	45	45
Картофель	120	150	190	220	220
Овощи разные	180	200	200	250	250
Фрукты свежие	90	130	60	60	150
Фрукты сухие	10	10	10	10	15
Кондитерские изделия	4	7	10	10	10
Сахар	35	50	45	55	55
Масло сливочное	12	17	20	23	25
Масло растительное	5	6	7	9	9
Яйцо, шт.	0,25	0,5	0,5	0,5	0,5
Молоко	500	600	420	500	500
Творог	40	50	40	40	50
Мясо	60	85	100	100	100
Рыба	20	25	45	50	50
Сметана	5	5	5	10	15
Сыр	3	3	5	5	5
Чай	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2
Кофе злаковый	1	1	2	2	2
Соль	2	2	5	5	8
Дрожжи	1	1	1	1	1

Таблица 12

Примерные семидневные меню для детей раннего и дошкольного возраста с различной длительностью пребывания (9—10 ч и 12—24 ч) в дошкольном учреждении

1. Примерные семидневные меню для детей раннего возраста с 9—10-часовым пребыванием

Дни	Завтрак	Обед	Полдник
I	Сырники с морковью и подливой Кофе с молоком Хлеб с маслом	Салат витаминный Суп овощной Рыбная запеканка Кисель из яблок Хлеб	Булочка с изюмом (выпечка) Кефир с сахаром Фрукты
II	Омлет Каша манная с яб- локами Молоко Хлеб с маслом	Салат морковный Куриный бульон с гренками Суфле куриное с картофельным пюре Отвар шиповника Хлеб	Печенье Молоко Фрукты
III	Пудинг творожный Чай с молоком Хлеб с маслом	Салат свекольный Суп молочный с яч- невой крупой Тефтели мясные с тушеной капустой Кисель клюквенный Хлеб	Шарлотка яблоч- ная с соусом Кефир с сахаром Фрукты или яго- ды
IV	Биточки рыбные с тушеными овощами Кофе с молоком Хлеб с маслом	Салат из зеленого горошка Рассольник Котлета мясная с тушеной свеклой Фруктовый сок Хлеб	Рисовая запекан- ка с сухофрукта- ми Молоко Фрукты или яго- ды
V	Запеканка капустная Яйцо Чай с молоком Хлеб с маслом и сыром	Салат из огурцов Суп крестьянский Картофельная запе- канка с рыбой Кисель молочный Хлеб	Оладьи со сме- танным соусом Кефир с сахаром Фрукты

Продолжение

Дни	Завтрак	Обед	Полдник
VI	Гречневый крупеник Кофе с молоком Хлеб с маслом	Салат морковно-яблочный Щи кислые Суфле из субпродуктов с тушеным картофелем и сухофруктами Кисель клюквенный Хлеб	Пирог с вареньем Чай с молоком Фрукты или ягоды
VII	Пудинг овощной Молоко Хлеб с маслом сыром	Салат свекольный с черносливом Суп картофельный Голубцы ленивые Лимонный напиток Хлеб	Сухарики Кефир с сахаром Фрукты

Меню-раскладка
для детей раннего возраста с 9—10-часовым пребыванием

Название блюда	Перечень продуктов	Количество продуктов, г		Выход блюда, г
		Брутто	Нетто	

I день

Завтрак

Сырники с морковью и подливой	Творог	90	90
	Морковь	60	50
	Мука пшеничная	5	5
	Сахар	7	7
	Яйцо 1/8 шт.	5,8	5,2
	Молоко	60	60
	Крахмал	4	4
	Масло сливочное	2	2
Сахар	7	7	

150/60

Кофе с молоком	Кофейный напиток	2	2
	Молоко	100	100
	Сахар	12	12

150

Продолжение

Название блюда	Перечень продуктов	Количество продуктов, г		Выход блюда, г
		Брутто	Нетто	
Хлеб с маслом	Хлеб пшеничный	20	20	
	Масло сливочное	5	5	
				25
Обед				
Салат витаминный	Капуста	30	24	
	Морковь	5	4	
	Яблоко	10	8	
	Масло растительное	2	2	
				35
Суп овощной	Картофель	30	20	
	Капуста	20	16	
	Морковь	10	8	
	Зеленый горошек	10	7	
	Лук репчатый	5	4	
	Зелень	3	2	
	Масло сливочное	1,5	1,5	
	Масло растительное	1,5	1,5	
	Сметана	5	5	
Рыбная запеканка	Рыба	60	30	
	Хлеб пшеничный	7	7	
	Молоко	10	10	
	Лук репчатый	5	4	
	Сыр	10	9	
	Масло растительное	3	3	
	Картофель	120	85	
	Молоко	100	100	
				150
Кисель из яблок	Яблоки	30	25	
	Сахар	7	7	
	Крахмал	5	5	
				150
Хлеб	Хлеб ржаной	25	25	
	Хлеб пшеничный	30	30	
				55

Продолжение

Название блюда	Перечень продуктов	Количество продуктов, г		Выход блюда, г
		Брутто	Нетто	
Полдник				
Кефир с сахаром	Кефир	150	150	
	Сахар	5	5	
				150
Булочка с изюмом	Мука пшеничная	30	30	
	Сахар	5	5	
	Масло растительное	3	3	
	Молоко	15	15	
	Изюм	10	9	
	Дрожжи	2	2	
				60
Фрукты свежие	Фрукты	60	50	
				50

II день

Завтрак

Омлет	Яйцо $\frac{1}{2}$ шт.	23,5	20,5	
	Молоко	30	30	
	Мука пшеничная	1	1	
	Масло сливочное	1	1	
				50
Каша манная	Крупа манная	15	15	
	Молоко	100	100	
	Сахар	5	5	
	Масло сливочное	3	3	
				150
Молоко	Молоко	150	150	
				150
Хлеб с маслом	Хлеб пшеничный	20	20	
	Масло сливочное	5	5	
				25

Продолжение

Название блюда	Перечень продуктов	Количество продуктов, г		Выход блюда, г
		Брутто	Нетто	
Обед				
Салат морковный	Морковь	35	28	
	Клюквенный сок	5	5	
	Сахар	2	2	
	Масло растительное	2	2	
				35
Куриный бульон с гренками	Курица	40	30	
	Хлеб пшеничный	20	20	
				140/10
Суфле куриное с картофельным пюре	Курица	110	80	
	Яйцо $\frac{1}{8}$ шт.	5,8	5,2	
	Молоко	20	20	
	Рис	5	5	
	Картофель	100	70	
	Молоко	80	80	
Масло сливочное	3	3		
				50/100
Отвар шиповника	Шиповник сухой	10	10	
	Сахар	12	12	
				150
Хлеб	Хлеб ржаной	25	25	
	Хлеб пшеничный	30	30	
				55
Полдник				
Печенье с молоком	Печенье	10	10	
	Молоко	150	150	
				160
Фрукты свежие	Фрукты	60	50	
				50

Продолжение

Название блюда	Перечень продуктов	Количество продуктов, г		Выход блюда, г
		Брутто	Нетто	
III день				
Завтрак				
Пудинг творожный с морковью	Творог	90	90	
	Яйцо $\frac{1}{8}$ шт.	5,8	5,2	
	Крупа манная	15	15	
	Морковь	120	90	
	Сахар	7	7	
Масло сливочное	3	3		
				200
Чай с молоком	Чай	0,2	0,2	
	Молоко	100	100	
	Сахар	12	12	
				150
Хлеб с маслом	Хлеб пшеничный	20	20	
	Масло сливочное	5	5	
				25
Обед				
Салат свекольный	Свекла	40	32	
	Лимонный сок	1	1	
	Масло растительное	2	2	
				35
Суп молочный с ячневой крупой	Молоко	150	150	
	Крупа ячневая	10	10	
	Сахар	3	3	
	Масло сливочное	3	3	
				150
Тефтели мясные с тушеной капустой	Мясо	65	45	
	Хлеб пшеничный	5	5	
	Лук	5	5	
	Капуста	130	100	
	Морковь	12	10	
	Мука пшеничная	1	1	
	Паста-томат	1	1	
	Сахар	2	2	
	Масло растительное	3	3	
				70/100

Продолжение

Название блюда	Перечень продуктов	Количество продуктов, г		Выход блюда, г
		Брутто	Нетто	
Кисель клюквенный	Клюква	10	10	
	Сахар	12	12	
	Крахмал	5	5	
				150
Хлеб	Хлеб ржаной	25	25	
	Хлеб пшеничный	30	30	
				55
Полдник				
Шарлотка яблочная с соусом	Хлеб пшеничный	20	20	
	Яблоки	40	35	
	Молоко	10	10	
	Яйцо $\frac{1}{8}$ шт.	5,8	5,2	
	Сахар	5	5	
	Масло сливочное	3	3	
	Курага	5	5	
	Сахар	2	2	
	Крахмал	1	1	
				50/20
Кефир с сахаром	Кефир	150	150	
	Сахар	5	5	
				150
Фрукты (ягоды)	Фрукты (ягоды)	60	50	
				50
IV день				
Завтрак				
Биточки рыбные с тушеными овощами	Рыба	60	30	
	Хлеб пшеничный	7	7	
	Молоко	10	10	
	Яйцо $\frac{1}{8}$ шт.	5,8	5,2	
	Картофель	70	56	
	Капуста	50	40	
	Морковь	20	16	
	Лук	5	4	
	Молоко	100	100	
Масло растительное	5	5		
				40/150

Название блюда	Перечень продуктов	Количество продуктов, г		Выход блюда, г
		Брутто	Нетто	
Кофе с молоком	Кофейный напиток	1	1	150
	Молоко	150	150	
	Сахар	12	12	
Хлеб с маслом	Хлеб пшеничный	20	20	55
	Масло сливочное	5	5	
Обед				
Салат из зеленого горошка	Зеленый горошек	50	35	35
	Масло растительное	2	2	
Рассольник	Картофель	50	35	150
	Морковь	10	8	
	Крупа перловая	5	5	
	Огурец соленый	10	9	
	Лук	5	4	
	Масло сливочное	1,5	1,5	
	Масло растительное	1,5	1,5	
Котлета мясная с тушеными овощами	Мясо	65	45,5	150
	Хлеб пшеничный	7	7	
	Лук	5	4	
	Свекла	100	80	
	Молоко	100	100	
	Мука пшеничная	5	5	
	Сахар	1	1	
Масло сливочное	3	3		
Сок фруктовый	Сок фруктовый	100	100	50/100
Хлеб	Хлеб ржаной	25	25	100
	Хлеб пшеничный	30	30	
55				

Название блюда	Перечень продуктов	Количество продуктов, г		Выход блюда, г
		Брутто	Нетто	
Полдник				
Рисовая запеканка с сухофруктами	Крупа рисовая	10	10	35
	Сухофрукты	10	10	
	Молоко	50	50	
	Сахар	10	10	
	Масло сливочное	2	2	
Молоко	Молоко	150	150	150
Фрукты (ягоды)	Фрукты (ягоды)	60	50	50
V день				
Завтрак				
Запеканка капустная	Капуста	120	96	150
	Молоко	100	100	
	Крупа манная	12	12	
	Яйцо $\frac{1}{8}$ шт.	5,8	5,2	
	Масло сливочное	3	3	
Яйцо вареное	Яйцо $\frac{1}{2}$ шт.			$\frac{1}{2}$ шт.
Чай с молоком	Чай	0,2	0,2	150
	Молоко	100	100	
	Сахар	12	12	
Хлеб с маслом и сыром	Хлеб пшеничный	20	20	35
	Масло сливочное	5	5	
	Сыр	10	10	

Название блюда	Перечень продуктов	Количество продуктов, г		Выход блюда, г
		Брутто	Нетто	
Обед				
Салат из огурцов	Огурцы	50	35	
	Масло растительное	2	2	
				35
Суп крестьянский	Картофель	30	21	
	Пшено	4	4	
	Морковь	10	8	
	Лук репчатый	5	4	
	Масло сливочное	1,5	1,5	
	Масло растительное	1,5	1,5	
	Сметана	5	5	
				150
Картофельная запеканка с рыбой	Рыба	70	35	
	Хлеб пшеничный	7	7	
	Яйцо 1/8 шт.	5,8	5,2	
	Картофель	120	100	
	Молоко	100	100	
	Масло растительное	3	3	
				150
Кисель молочный	Молоко	150	150	
	Сахар	10	10	
	Крахмал	5	5	
				150
Хлеб	Хлеб ржаной	25	25	
	Хлеб пшеничный	30	30	
				55
Полдник				
Оладьи со сметанным соусом	Мука пшеничная	25	25	
	Молоко	30	30	
	Сахар	2	2	
	Масло сливочное	3	3	
	Сметана	15	15	
	Сахар	3	3	
				50/15

Название блюда	Перечень продуктов	Количество продуктов, г		Выход блюда, г
		Брутто	Нетто	
Кефир с сахаром	Кефир	150	150	
	Сахар	5	5	
				150
Фрукты	Фрукты	60	50	
				50
VI день				
Завтрак				
Гречневый суп с творогом	Творог	90	90	
	Крупа гречневая	25	25	
	Молоко	100	100	
	Сахар	7	7	
	Масло сливочное	3	3	
				200
Кофе с молоком	Кофейный напиток	2	2	
	Молоко	150	150	
	Сахар	12	12	
				150
Хлеб с маслом	Хлеб пшеничный	20	20	
	Масло сливочное	5	5	
				25
Обед				
Салат морковно-яблочный с изюмом	Морковь	20	16	
	Яблоки	20	16	
	Изюм	5	5	
	Масло растительное	2	2	
				35
Щи кислые с бобами	Капуста квашеная	40	40	
	Морковь	10	8	
	Лук репчатый	5	4	
	Бобы	7	7	
	Крупа пшеничная	5	5	
	Масло сливочное	1,5	1,5	

Название блюда	Перечень продуктов	Количество продуктов, г		Выход блюда, г
		Брутто	Нетто	
	Масло растительное	1,5	1,5	
	Сметана	5	5	
				150
Суфле из субпродуктов с тушеным картофелем и сухофруктами	Субпродукты	65	45,5	
	Рис	10	10	
	Яйцо 1/8 шт.	5,8	5,2	
	Картофель	145	100	
	Молоко	100	100	
	Масло сливочное	2	2	
	Сухофрукты	15	15	
				60/100
Кисель клюквенный	Клюква	10	10	
	Сахар	12	12	
	Крахмал	5	5	
				150
Хлеб	Хлеб ржаной	25	25	
	Хлеб пшеничный	30	30	
				55
Полдник				
Пирог с вареньем	Мука пшеничная	30	30	
	Варенье	15	15	
	Молоко	20	20	
	Яйцо 1/8 шт.	5,8	5,2	
	Сахар	5	5	
	Масло растительное	2	2	
	Дрожжи	2	2	
				40
Чай с молоком	Чай	0,2	0,2	
	Молоко	100	100	
	Сахар	12	12	
				150
Фрукты (ягоды)	Фрукты (ягоды)	60	50	
				50

Название блюда	Перечень продуктов	Количество продуктов, г		Выход блюда, г
		Брутто	Нетто	
VII день				
Завтрак				
Пудинг овощной	Картофель	100	70	
	Морковь	30	24	
	Тыква	50	40	
	Лук репчатый	5	4	
	Зеленый горошек	20	16	
	Молоко	100	100	
	Крупа манная	5	5	
	Масло сливочное	5	5	
				150
Кофе с молоком	Кофейный напиток	2	2	
	Молоко	150	150	
	Сахар	12	12	
				150
Хлеб с маслом и сыром	Хлеб пшеничный	20	20	
	Масло сливочное	5	5	
	Сыр	10	10	
				35
Обед				
Салат из свеклы с черносливом	Свекла	30	20	
	Чернослив	20	15	
	Масло растительное	2	2	
				35
Суп картофельный	Картофель	70	50	
	Морковь	15	8	
	Лук репчатый	5	4	
	Масло сливочное	1,5	1,5	
	Масло растительное	1,5	1,5	
				150
Голубцы ленивые	Мясо	80	50	
	Капуста	100	80	
	Рис	10	10	
	Лук репчатый	10	8	
	Масло сливочное	3	3	

Название блюда	Перечень продуктов	Количество продуктов, г		Выход блюда, г
		Брутто	Нетто	
Лимонный напиток	Лимон	20	20	150
	Сахар	12	12	
Хлеб	Хлеб ржаной	25	25	55
	Хлеб пшеничный	30	30	
Полдник				
Кефир с сахаром	Кефир	150	150	150
	Сахар	5	5	
Сухарики	Сухарики	10	10	10
Фрукты	Фрукты	60	50	50

Расход продуктов для детей раннего возраста с 9—10-часовым пребыванием (по семидневному меню)

Продукты	Дни							Среднее за день
	I	II	III	IV	V	VI	VII	
Хлеб пшеничный	57	70	68	57	57	50	50	58
Хлеб ржаной	25	25	25	25	25	25	25	25
Мука пшеничная	35	1	1	5	25	30	—	18
Мука картофельная	9	—	6	—	5	5	—	3,5
Крупа, бобовые	—	20	25	15	18	37	15	18
Картофель	150	100	—	120	150	145	170	120

Продукты	Дни							Среднее за день
	I	II	III	IV	V	VI	VII	
Овощи различные	145	35	310	250	185	75	260	180
Фрукты свежие	100	65	110	160	60	90	80	95
Фрукты сухие	10	10	5	10	—	20	20	11
Сахар	43	19	48	23	32	48	29	35
Кондитерские изделия	—	10	—	—	—	15	10	5
Масло сливочное	8,5	12	14	11,5	12,5	11,5	14,5	12
Масло растительное	9,5	2	5	6,5	6,5	5,5	3,5	5,5
Яйцо, шт.	0,13	0,63	0,25	0,13	0,75	0,25	—	0,30
Молоко	435	530	410	560	630	470	400	490
Творог	90	—	90	—	—	90	—	38
Сметана	5	—	—	5	20	5	—	5
Мясо	—	150	65	65	—	65	80	60
Рыба	60	—	—	60	70	—	—	27
Сыр	10	—	—	—	10	—	10	4
Дрожжи	2	—	—	—	2	2	—	1

II. Примерные семидневные меню для детей раннего возраста с 12—24-часовым пребыванием

Дни	Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
I	Вареники лепивые с молочным соусом Чай с молоком Хлеб с маслом	Салат из свежей капусты с яблоками Бульон куриный с гренками Плов с отварной курицей Кисель из сухофруктов Хлеб	Выпечка Молоко Фрукты (ягоды)	Пудинг овощной Кефир с сахаром Хлеб
II	Пюре картофельное с сельдью Кофе с молоком Хлеб с маслом	Салат из свеклы с яблоками Суп картофельный с мясными фрикадельками	Печенье Кефир с сахаром Фрукты	Пудинг рисовый с сухофруктами Молочный кисель Хлеб

Дни	Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
		Биточки паровые с тушеной морковью и яблоками Лимонный напиток Хлеб		
III	Каша пшеничная с тыквой Кофе с молоком Хлеб с маслом и сыром	Салат витаминный Суп-пюре гороховый Пудинг мясо-овощной Сок яблочный Хлеб	Вафли Кефир с сахаром Фрукты (ягоды)	Сырники с морковью Чай с молоком Хлеб
IV	Запеканка капустная Кофе с молоком Хлеб с семяночным маслом	Салат морковно-яблочный Кулеш пшеничный Тефтели мясные с тушеной свеклой Компот из свежих яблок Хлеб	Кукурузные палочки Чай с молоком Кефир с сахаром Фрукты Хлеб	Запеканка творожная с молочным соусом Кефир с сахаром Фрукты Хлеб
V	Вермишель молочная Кофе с молоком Хлеб с маслом и сыром	Салат из зеленого горошка с луком Суп с галушками Рулет мясной с тушеной капустой Кисель из свежих ягод Хлеб	Булочка с изюмом Кефир с сахаром Фрукты	Картофель тушеный с сухофруктами Молоко Хлеб
VI	Пудинг яблочно-творожный Чай с молоком Хлеб с маслом	Салат из моркови с клюквенным соком Щи кислые сметаной Драчена картофельная с мясом Компот из сухофруктов Хлеб	Гренки с соусом из сухофруктов Молоко Фрукты (ягоды)	Рагу овощное Кефир с сахаром Хлеб
VII	Омлет с зеленым горошком	Салат из огурцов и помидоров с зеленым луком	Печенье Кефир с сахаром	Драники картофельные

Дни	Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
		Каша «Геркулес» Кофе с молоком Хлеб с маслом и сыром	Борщ украинский Рыбные толченники с картофельным пюре Кисель клюквенный Хлеб	Фрукты Чай с молоком Фрукты Хлеб

Меню-раскладка для детей раннего возраста с 12—24-часовым пребыванием

Название блюда	Перечень продуктов	Количество продуктов, г		Выход блюда, г
		Брутто	Нетто	
I день				
Завтрак				
Вареники ленивые с молочным соусом	Творог Мука пшеничная Яйцо 1/8 шт. Сахар Масло сливочное Молоко Крахмал Сахар	90 15 5,8 7 2 30 3 5	90 15 5,2 7 2 30 3 5	
				120/130
Чай с молоком	Чай Молоко Сахар	0,2 100 12	0,2 100 12	
				150
Хлеб с маслом	Хлеб пшеничный Масло сливочное	20 5	20 5	
				25
Обед				
Салат из капусты с яблоками	Капуста Яблоки	30 15	26 12	

Продолжение

Название блюда	Перечень продуктов	Количество продуктов, г		Выход блюда, г
		Брутто	Нетто	
	Сахар	2	2	
	Масло растительное	2	2	
				35
Бульон куриный с гренками	Морковь	10	8	
	Хлеб пшеничный	20	20	
	Курица	40	30	
				150
Плов с отварной курицей	Курица	110	80	
	Рис	25	25	
	Молоко	50	50	
	Масло сливочное	3	3	
	Масло растительное	3	3	
				50/100
Кисель из сухофруктов	Сухофрукты	12	12	
	Сахар	12	12	
	Крахмал	5	5	
				150
Хлеб	Хлеб ржаной	30	30	
	Хлеб пшеничный	25	25	
				55
Полдник				
Выпечка	Мука пшеничная	20	20	
	Молоко	10	10	
	Яйцо 1/8 шт.	5,8	5,2	
	Сахар	5	5	
	Дрожжи	3	3	
	Масло сливочное	3	3	
				40
Молоко	Молоко	150	150	
				150
Фрукты или ягоды	Фрукты (ягоды)	60	50	
				50

Продолжение

Название блюда	Перечень продуктов	Количество продуктов, г		Выход блюда, г
		Брутто	Нетто	
Ужин				
Пудинг овощной	Картофель	100	70	
	Морковь	40	32	
	Репа	25	25	
	Тыква	30	21	
	Зеленый горошек	15	11	
	Лук репчатый	5	4	
	Крупа манная	7	7	
	Яйцо 1/4 шт.	12	10	
	Масло сливочное	1,5	1,5	
	Масло растительное	1,5	1,5	
	Сухари	2	2	
				150
Кефир с сахаром	Кефир	150	150	
	Сахар	5	5	
				150
Фрукты	Фрукты	40	35	
				35
Хлеб	Хлеб пшеничный	15	15	
				15
11 день				
Завтрак				
Пюре картофельное с сельдью	Картофель	180	125	
	Молоко	65	65	
	Масло сливочное	5	5	
	Сельдь	50	25	
				25/170
Кофе с молоком	Кофейный напиток	2	2	
	Молоко	150	150	
	Сахар	12	12	
				150
Хлеб с маслом	Хлеб пшеничный	20	20	
	Масло сливочное	5	5	
				25

Продолжение

Название блюда	Перечень продуктов	Количество продуктов, г		Выход блюда, г
		Брутто	Нетто	
Обед				
Салат из свеклы с яблоками	Свекла	25	20	
	Яблоки	15	13	
	Сахар	2	2	
	Масло растительное	2	2	
				35
Суп картофельный с мясными фрикадельками	Картофель	60	45	
	Морковь	5	4	
	Лук репчатый	5	4	
	Томат-паста	1	1	
	Масло растительное	2	2	
	Мясо	40	23	
	Лук репчатый	3	2	
Яйцо 1/8 шт.	5,8	5,2		
				130/25
Биточки паровые с тушеной морковью и яблоками	Мясо	50	55	
	Хлеб пшеничный	8	8	
	Молоко	15	15	
	Масло сливочное	2	2	
	Морковь	125	100	
	Яблоки	30	26	
	Сахар	2	2	
Масло сливочное	2	2		
				70/100
Лимонный напиток	Лимон	20	20	
	Сахар	12	12	
				150
Хлеб	Хлеб ржаной	30	30	
	Хлеб пшеничный	15	15	
				45
Полдник				
Печенье	Печенье	15	15	
				15

Продолжение

Название блюда	Перечень продуктов	Количество продуктов, г		Выход блюда, г
		Брутто	Нетто	
Кефир с сахаром	Кефир	150	150	
	Сахар	5	5	
				150
Фрукты	Фрукты свежие	60	50	
				50
Ужи				
Пудинг рисовый с сухофруктами и молочным соусом	Рис	22	22	
	Молоко	100	100	
	Яйцо 1/4 шт.	12	10	
	Сахар	5	5	
	Сухофрукты	14	14	
	Масло сливочное	3,5	3,5	
	Молоко	30	30	
	Мука пшеничная	3	3	
	Сахар	5	5	
	Масло сливочное	2	2	
				150/30
Молочный кисель	Молоко	150	150	
	Сахар	12	12	
	Крахмал	5	5	
				150
Хлеб	Хлеб пшеничный	15	15	
				15
III день				
Завтрак				
Каша овсяная с тыквой	Пшено	15	15	
	Тыква	80	56	
	Молоко	100	100	
	Сахар	7	7	
	Масло сливочное	5	5	
				200

Название блюда	Перечень продуктов	Количество продуктов, г		Выход блюда, г
		Брутто	Нетто	
Кофе с молоком	Кофейный напиток	2	2	150
	Молоко	150	150	
	Сахар	12	12	
Хлеб с маслом сыром	Хлеб пшеничный	20	20	34
	Масло сливочное	5	5	
	Сыр	10	9	
Обед				
Салат витаминный	Капуста	25	20	35
	Морковь	5	4	
	Яблоки	15	12	
	Сахар	2	2	
	Масло растительное	2	2	
Суп-пюре гороховый	Горох	15	15	150
	Картофель	30	20	
	Морковь	10	8	
	Лук репчатый	5	4	
	Масло сливочное	1,5	1,5	
	Масло растительное	1,5	1,5	
Пудинг мясо-овощной	Мясо	100	72	150
	Картофель	40	28	
	Капуста	65	52	
	Морковь	20	16	
	Лук репчатый	10	8	
	Мука пшеничная	5	5	
	Молоко	70	70	
	Яйцо $\frac{1}{8}$ шт.	5,8	5,2	
	Масло сливочное	3	3	
	Сок яблочный	Сок яблочный	100	

Название блюда	Перечень продуктов	Количество продуктов, г		Выход блюда, г
		Брутто	Нетто	
Хлеб	Хлеб ржаной	30	30	45
	Хлеб пшеничный	15	15	
Полдник				
Вафли	Вафли	10	10	10
Кефир с сахаром	Кефир	150	150	150
	Сахар	5	5	
Фрукты (ягоды)	Фрукты (ягоды)	60	50	50
Ужин				
Сырники с морковью	Творог	90	90	150
	Морковь	60	50	
	Яйцо $\frac{1}{4}$ шт.	12	10	
	Мука пшеничная	10	10	
	Сахар	7	7	
	Масло сливочное	2	2	
	Масло растительное	2	2	
	Сметана	10	10	
	Сахар	12	12	
	Чай с молоком	Чай	0,2	
Молоко		100	100	
Сахар		12	12	
Хлеб	Хлеб пшеничный	15	15	15

Название блюда	Перечень продуктов	Количество продуктов, г		Выход блюда, г
		Брутто	Нетто	
IV день				
Завтрак				
Запеканка капустная	Капуста	200	180	
	Яйцо 1/4 шт.	12	10	
	Крупа манная	15	15	
	Масло сливочное	5	5	
	Молоко	100	100	
				200
Кофе с молоком	Кофейный напиток	2	2	
	Молоко	150	150	
	Сахар	12	12	
				150
Хлеб с сеledочным маслом	Хлеб пшеничный	20	20	
	Масло сливочное	6	6	
	Сельдь	25	12	
				45
Обед				
Салат морковно-яблочный	Морковь	25	20	
	Яблоки	15	13	
	Сахар	2	2	
	Масло растительное	2	2	
				35
Кувеш пшеничный	Пшено	5	5	
	Картофель	50	35	
	Лук репчатый	5	4	
	Масло растительное	3	3	
				150
Тефтели мясные с тушеной свеклой	Мясо	80	56	
	Хлеб пшеничный	8	8	
	Мука пшеничная	10	10	
	Молоко	15	15	
	Лук репчатый	5	4	
	Масло сливочное	1	1	
	Масло растительное	1	1	

Название блюда	Перечень продуктов	Количество продуктов, г		Выход блюда, г
		Брутто	Нетто	
	Свекла	130	101	
	Масло сливочное	1,5	1,5	
	Масло растительное	1,5	1,5	
				70/100
Компот из свежих яблок	Яблоки	30	25	
	Сахар	10	10	
				150
Хлеб	Хлеб ржаной	30	30	
	Хлеб пшеничный	15	15	
				45
Полдник				
Кукурузные палочки	Кукурузные палочки	10	10	
				10
Чай с молоком	Чай	0,2	0,2	
	Молоко	100	100	
	Сахар	12	12	
				150
Фрукты	Фрукты свежие	60	50	
				50
Ужин				
Запеканка творожная с молочным соусом	Творог	80	80	
	Манная крупа	15	15	
	Молоко	70	70	
	Сахар	7	7	
	Яйцо 1/4 шт.	5,8	5,2	
	Молоко	30	30	
	Масло сливочное	2	2	
	Сахар	5	5	
	Крахмал	3	3	

Название блюда	Перечень продуктов	Количество продуктов, г		Выход блюда, г
		Брутто	Нетто	
Кефир с сахаром	Кефир	150	150	150
	Сахар	5	5	
Фрукты	Фрукты свежие	60	50	50
Хлеб	Хлеб пшеничный	15	15	15
V день				
Завтрак				
Вермишель молочная	Вермишель	30	30	200
	Молоко	150	150	
	Масло сливочное	5	5	
	Сахар	7	7	
Кофе с молоком	Кофейный напиток	2	2	150
	Молоко	150	150	
	Сахар	12	12	
Хлеб с маслом и сыром	Хлеб пшеничный	20	20	35
	Масло сливочное	5	5	
	Сыр	10	10	
Обед				
Салат из зеленого горошка с луком	Зеленый горошек	40	30	35
	Лук репчатый	6	5	
	Масло растительное	2	2	
Суп с галушками	Картофель	50	35	150
	Лук репчатый	5	4	
	Масло растительное	2	2	

Название блюда	Перечень продуктов	Количество продуктов, г		Выход блюда, г
		Брутто	Нетто	
Крупа манная	Крупа манная	5	5	150
	Яйцо 1/4 шт.	12	10	
	Сметана	5	5	
Рулет мясной с тушеной капустой	Мясо	100	72	70/100
	Хлеб пшеничный	5	5	
	Лук репчатый	4	3	
	Рис	6	6	
	Масло сливочное	2	2	
	Капуста	110	88	
	Морковь	4	3	
	Лук репчатый	2	1	
	Мука пшеничная	4	4	
	Молоко	75	75	
Масло сливочное	3	3		
Кисель из свежих ягод	Ягоды свежие	35	30	150
	Сахар	12	12	
	Крахмал	5	5	
Хлеб	Хлеб ржаной	30	30	45
	Хлеб пшеничный	15	15	
Полдник				
Булочка с изюмом	Мука пшеничная	30	30	60
	Молоко	20	20	
	Изюм	10	10	
	Яйцо 1/8 шт.	5,8	5,2	
	Сахар	5	5	
	Масло растительное	3	3	
	Дрожжи	3	3	
Кефир с сахаром	Кефир	150	150	150
	Сахар	5	5	

Продолжение

Название блюда	Перечень продуктов	Количество продуктов, г		Выход блюда, г
		Брутто	Нетто	
Фрукты	Фрукты свежие	60	50	50
Ужин				
Картофель тушеный с сухофруктами	Картофель	170	119	150
	Чернослив	8	6	
	Курага	4	4	
	Изюм	5	5	
	Сахар	1	1	
	Масло сливочное	3	3	
	Сметана	5	5	
				150
Молоко	Молоко	150	150	150
Хлеб	Хлеб пшеничный	15	15	15
VI день				
Завтрак				
Пудинг творожно-яблочный	Творог	90	90	200
	Яблоки	50	45	
	Крупа манная	15	15	
	Яйцо 1/4 шт.	12	10	
	Молоко	25	25	
	Сахар	15	15	
	Масло сливочное	5	5	
				200
Чай с молоком	Чай	0,2	0,2	150
	Молоко	100	100	
	Сахар	12	12	
				150
Хлеб с маслом	Хлеб пшеничный	20	20	25
	Масло сливочное	5	5	
				25

Продолжение

Название блюда	Перечень продуктов	Количество продуктов, г		Выход блюда, г
		Брутто	Нетто	
Обед				
Салат из моркови с клюквенным соком	Морковь	40	28	35
	Клюквенный сок	7	7	
	Сахар	3	3	
	Масло растительное	2	2	
				35
Щи кислые со сметаной	Капуста квашеная	35	35	150
	Морковь	5	4	
	Лук репчатый	5	4	
	Мука пшеничная	1	1	
	Томат-паста	2	2	
	Масло растительное	3	3	
	Сметана	5	5	
Драчена картофельная с мясом	Мясо	90	65	160
	Картофель	160	112	
	Мука пшеничная	5	5	
	Лук репчатый	15	13	
	Яйцо 1/4 шт.	12	10	
	Масло сливочное	3	3	
				160
Компот из сухофруктов	Сухофрукты	10	10	150
	Сахар	12	12	
				150
Хлеб	Хлеб ржаной	30	30	45
	Хлеб пшеничный	15	15	
				45
Полдник				
Гренки с соусом из сухофруктов	Хлеб пшеничный	30	30	50/15
	Яйцо 1/8 шт.	5,8	5,2	
	Молоко	15	15	
	Сахар	3	3	
	Масло сливочное	2	2	
	Сухофрукты	7	7	
	Сахар	2	2	
	Крахмал	1	1	
				50/15

Название блюда	Перечень продуктов	Количество продуктов, г		Выход блюда, г
		Брутто	Нетто	
Молоко	Молоко	150	150	
				150
Фрукты (ягоды)	свежие Фрукты (ягоды)	60	50	
				50
Ужин				
Рагу овощное	Картофель	30	21	
	Кабачки	100	70	
	Лук репчатый	20	16	
	Зеленый горошек	10	7	
	Молоко	80	80	
	Мука пшеничная	10	10	
	Масло сливочное	3	3	
	Масло растительное	2	2	
				150
Кефир с сахаром	Кефир	150	150	
	Сахар	5	5	
				150
Хлеб	Хлеб пшеничный	15	15	
				15
VII день				
Завтрак				
Омлет с зеленым горошком	Яйцо $\frac{1}{4}$ шт.	25	31	
	Молоко	30	30	
	Зеленый горошек	15	10	
	Масло сливочное	3	3	
				60
Каша «Геркулес»	Крупа «Геркулес»	30	30	
	Молоко	100	100	
	Сахар	5	5	
	Масло сливочное	3	3	
				100

Название блюда	Перечень продуктов	Количество продуктов, г		Выход блюда, г	
		Брутто	Нетто		
Кофе с молоком	Кофейный напиток	2	2		
	Молоко	150	150		
	Сахар	12	12		
				150	
Хлеб с маслом и сыром	Хлеб пшеничный	20	20		
	Масло сливочное	5	5		
	Сыр	10	9		
				35	
Обед					
Салат из огурцов и помидоров с зеленым луком	Огурцы	15	14		
	Помидоры	15	14		
	Лук зеленый	5	3		
	Масло растительное	2	2		
				30	
Борщ украинский	Свекла	30	21		
	Капуста	25	20		
	Морковь	5	4		
	Лук репчатый	5	4		
	Томат-паста	3	3		
	Сахар	1	1		
	Масло растительное	2	2		
	Сметана	5	5		
					150
	Рыбные толченки с картофельным пюре	Рыба	100	49	
Лук репчатый		4	3		
Мука пшеничная		4	4		
Масло сливочное		1,5	1,5		
Масло растительное		1,5	1,5		
Картофель		105	73		
Молоко		40	40		
Масло сливочное		3	3		
				50/110	
Кисель клюквенный	Клюква	10	10		
	Сахар	12	12		
	Крахмал	5	5		
				150	

Название блюда	Перечень продуктов	Количество продуктов, г		Выход блюда, г
		Брутто	Нетто	
Хлеб	Хлеб ржаной	30	30	45
	Хлеб пшеничный	15	15	
Подник				15
Печенье	Печенье	15	15	15
Кефир с сахаром	Кефир	150	150	150
	Сахар	5	5	
Фрукты	Фрукты свежие	60	50	50
Ужин				
Драники карто- фельные	Картофель	180	125	150
	Мука пшеничная	5	5	
	Яйцо 1/8 шт.	5,8	5,2	
	Молоко	40	40	
	Масло сливочное	3	3	
Чай с молоком	Чай	0,2	0,2	150
	Молоко	100	100	
	Сахар	12	12	
Фрукты свежие	Фрукты свежие	55	45	45
Хлеб	Хлеб пшеничный	15	15	15

Расход продуктов для детей раннего возраста с 12—24-часовым пребыванием (по семидневному меню)

Продукты	Дни							Среднее за день
	I	II	III	IV	V	VI	VII	
Хлеб пше- ничный	80	58	50	58	55	80	50	60
Хлеб ржа- ной	30	30	30	30	30	30	30	30
Мука пше- ничная	35	3	15	10	34	16	9	17
Мука кар- тофельная	8	—	—	3	5	1	5	3
Крупа, бо- бовые	32	22	30	35	35	15	30	29
Картофель	100	240	70	50	220	190	285	150
Овощи раз- ные	155	164	280	365	171	277	123	209
Фрукты све- жие	115	125	175	165	95	117	125	130
Фрукты су- хие	12	14	—	—	27	17	—	10
Сахар	48	55	57	53	42	52	47	50
Кондитер- ские изде- лия	—	15	10	10	—	—	15	7
Масло сли- вочное	14,5	19,5	16,5	15,5	18	18	18,5	17
Масло рас- тительное	6,5	4	5,5	7,5	7	7	5,5	6
Яйцо, шт.	0,5	0,38	0,38	0,38	0,38	0,63	0,88	0,5
Молоко	560	660	570	615	645	520	610	600
Творог	90	—	90	80	—	90	—	50
Сметана	—	—	10	—	10	5	5	5
Мясо	150	120	100	90	100	90	—	90
Рыба	—	50	—	25	—	—	100	25
Сыр	—	—	10	—	10	—	10	4
Дрожжи	3	—	—	—	3	—	—	1

III. Примерные семидневные меню для детей дошкольного возраста с 9—10-часовым пребыванием

Дни	Завтрак	Обед	Полдник
I	Рулет рисовый с рыбой Кофе с молоком Хлеб с маслом	Салат морковно-капустный Борщ Мясо тушеное с овощами Кисель из свежих ягод Хлеб	Булочка с вареньем Кефир с сахаром
II	Макароны с тертым сыром Кофе с молоком Хлеб с маслом	Салат из зеленого горошка с луком Рассольник Гуляш с овощным рагу Компот из сухофруктов Хлеб	Яблочно-морковная запеканка Молоко Фрукты
III	Сырники с картофелем Кофе с молоком Хлеб с маслом	Салат из свеклы Суп с мясными фрикадельками Рыба жареная с картофельным пюре Кисель из клюквы Хлеб	Печенье Кефир с сахаром Фрукты
IV	Каша гречневая с сухофруктами Чай с молоком Хлеб с маслом и сыром	Салат из огурцов с луком Щи из свежей капусты Тефтели с картофельным пюре Компот из тыквы Хлеб	Пирог с яблоками Молоко
V	Сельдь с яйцом и картофельным пюре Кофе с молоком Хлеб с маслом	Салат витаминный Суп овощной Жаркое по-домашнему Кисель молочный Хлеб	Булочка творожная Чай с молоком
VI	Каша овсяная с тыквой Кофе с молоком Хлеб с маслом	Салат морковно-яблочный Суп молочный полевой Котлеты мясные с макаронами Сок фруктовый Хлеб	Овощное рагу Кефир с сахаром

Дни	Завтрак	Обед	Полдник
VII	Пудинг творожно-яблочный Чай с молоком Хлеб с маслом	Салат морковный Бульон куриный Курица отварная с тушеной свеклой Отвар шиповника Хлеб	Вафли Молоко

Меню-раскладка для детей дошкольного возраста с 9—10-часовым пребыванием

Название блюда	Перечень продуктов	Количество продуктов, г		Выход блюда, г
		Брутто	Нетто	

I день

Завтрак

Рулет рисовый с рыбой	Треска	110	55	200
	Рис	30	30	
	Хлеб пшеничный	20	20	
	Молоко	20	20	
	Лук репчатый	15	13	
	Яйцо 1/4 шт.	12	10	
	Масло сливочное	2	2	
Кофе с молоком	Кофейный напиток	2	2	200
	Молоко	150	150	
	Сахар	15	15	
Хлеб с маслом	Хлеб пшеничный	50	50	60
	Масло сливочное	10	10	

Обед

Салат морковно-капустный	Капуста свежая	45	35	60
	Морковь	20	15	
	Изюм	5	5	
	Масло растительное	3	3	

Название блюда	Перечень продуктов	Количество продуктов, г		Выход блюда, г
		Брутто	Нетто	
Борщ	Свекла	50	40	
	Капуста	40	32	
	Картофель	30	21	
	Морковь	10	8	
	Лук репчатый	10	8	
	Масло растительное	3	3	
	Сметана	5	5	
	Зелень	5	3	
				200
Мясо тушеное с овощами	Мясо	80	57	
	Картофель	110	79	
	Капуста	50	40	
	Морковь	20	16	
	Зеленый горошек	15	10	
	Лук репчатый	10	8	
	Томат-паста	5	5	
	Масло сливочное	5	5	
				200
Кисель из свежих ягод	Ягоды	30	25	
	Сахар	15	15	
	Крахмал	8	8	
				180
Хлеб	Хлеб ржаной	40	40	
	Хлеб пшеничный	20	20	
				60
Полдник				
Булочка с вареньем	Мука пшеничная	35	35	
	Яйцо 1/4 шт.	12	10	
	Сахар	5	5	
	Масло растительное	3	3	
	Масло сливочное	2	2	
	Дрожжи	3	3	
	Варенье	20	20	
				60
Кефир с сахаром	Кефир	200	200	
	Сахар	10	10	
				200

Название блюда	Перечень продуктов	Количество продуктов, г		Выход блюда, г
		Брутто	Нетто	
II день				
Завтрак				
Макарон с тертым сыром	Макарон	60	60	
	Масло сливочное	5	5	
	Сыр	20	18	
				200
Кофе с молоком	Кофейный напиток	2	2	
	Сахар	15	15	
	Молоко	150	150	
				200
Хлеб с маслом	Хлеб пшеничный	40	40	
	Масло сливочное	10	10	
				50
Обед				
Салат из зеленого горошка с луком	Зеленый горошек	60	45	
	Лук репчатый	10	8	
	Масло растительное	3	3	
				50
Рассольник	Картофель	100	75	
	Морковь	10	8	
	Огурцы соленые	20	18	
	Лук репчатый	10	8	
	Крупа перловая	5	5	
	Масло растительное	3	3	
	Сметана	5	5	
				200
Гуляш с овощным рагу	Мясо	100	72	
	Лук репчатый	5	4	
	Масло сливочное	5	5	
	Мука пшеничная	4	4	
	Картофель	30	40	
	Капуста	60	48	
	Морковь	60	48	
	Тыква	45	36	

Продолжение

Название блюда	Перечень продуктов	Количество продуктов, г		Выход блюда, г	
		Брутто	Нетто		
	Яйцо 1/4 шт.	12	10		
	Молоко	60	60		
	Масло сливочное	3	3		
				50/150	
Комлот из сухо- фруктов	Сухофрукты	15	15		
	Сахар	15	15		
				180	
Хлеб	Хлеб ржаной	40	40		
	Хлеб пшеничный	20	20		
				60	
Полдник					
Яблочно-морков- ная запеканка	Яблоки	60	50		
	Морковь	20	16		
	Крупа манная	5	5		
	Яйцо 1/8 шт.	5,8	5,2		
	Сахар	10	10		
	Масло сливочное	3	3		
				100	
Молоко	Молоко	200	200		
				200	
III день					
Завтрак					
Сырники фельные	карто-	Творог	110	110	
		Картофель	85	60	
		Яйцо 1/4 шт.	12	10	
		Мука пшеничная	30	30	
		Сахар	10	10	
		Масло сливочное	3	3	
				200	
Кофе с молоком	Кофейный напиток	2	2		
	Молоко	150	150		
	Сахар	15	15		
				200	

Продолжение

Название блюда	Перечень продуктов	Количество продуктов, г		Выход блюда, г
		Брутто	Нетто	
Хлеб с маслом	Хлеб пшеничный	40	40	
	Масло сливочное	10	10	
				50
Обед				
Салат из свеклы с черносливом	Свекла	55	45	
	Чернослив	10	8	
	Масло растительное	3	3	
				50
Суп с мясными фрикадельками	Мясо	60	42	
	Картофель	60	55	
	Морковь	15	12	
	Лук репчатый	10	8	
	Зелень	5	3	
	Масло сливочное	3	3	
	Яйцо 1/8 шт.	5,8	5,2	
	Лук репчатый	10	8	
	Сметана	5	5	
				170/35
Рыба жареная с картофелем	Рыба	130	65	
	Масло растительное	3	3	
	Хлеб пшеничный (для сухарей)	20	20	
	Картофель	160	115	
	Молоко	30	30	
	Масло сливочное	4	4	
				60/140
Кисель из клюквы	Клюква	15	15	
	Сахар	15	15	
	Крахмал	8	8	
				180
Хлеб	Хлеб ржаной	40	40	
	Хлеб пшеничный	20	20	
				60

Название блюда	Перечень продуктов	Количество продуктов, г		Выход блюда, г
		Брутто	Нетто	
Полдник				
Печенье	Печенье	25	25	25
Кефир с сахаром	Кефир Сахар	200 10	200 10	
Фрукты свежие	Фрукты свежие	75	65	65

IV день

Завтрак				
Каша гречневая с сухофруктами	Крупа гречневая	35	35	200
	Молоко	100	100	
	Сухофрукты	15	15	
	Сахар	5	5	
	Масло сливочное	5	5	
Чай с молоком	Чай Молоко Сахар	0,2 100 15	0,2 100 15	200
Хлеб с маслом и сыром	Хлеб пшеничный Масло сливочное Сыр	40 10 15	40 10 13	60
Обед				
Салат из огурцов с луком	Огурцы	50	46	50
	Лук репчатый	5	4	
	Масло растительное	3	3	

Название блюда	Перечень продуктов	Количество продуктов, г		Выход блюда, г
		Брутто	Нетто	
Щи из свежей капусты	Капуста	70	60	200
	Картофель	50	38	
	Морковь	10	8	
	Лук репчатый	10	8	
	Масло растительное	3	3	
	Сметана	5	5	
Тефтели с картофельным пюре	Мясо	100	72	70/130
	Хлеб пшеничный	20	20	
	Яйцо 1/8 шт.	5,8	5,2	
	Лук репчатый	10	8	
	Мука пшеничная	5	5	
	Масло растительное	1	1	
	Картофель	150	110	
	Молоко	60	60	
	Масло сливочное	3	3	
Компот из тыквы	Тыква	35	28	180
	Лимонный сок	1	1	
	Сахар	15	15	
Хлеб	Хлеб ржаной	40	40	60
	Хлеб пшеничный	20	20	
Полдник				
Пирог сладкий с яблоками	Мука пшеничная	35	35	60
	Яйцо 1/4 шт.	12	10	
	Масло сливочное	3	3	
	Молоко	60	60	
	Яблоки	30	25	
	Сахар	10	10	
	Дрожжи	3	3	
Молоко	Молоко	200	200	200

Название блюда	Перечень продуктов	Количество продуктов, г		Выход блюда, г
		Брутто	Нетто	
V день				
Завтрак				
Сельдь с яйцом и картофельным пюре	Сельдь	70	35	
	Яйцо 1/2 шт.	25	20	
	Картофель	160	115	
	Молоко	60	60	
	Масло сливочное	3	3	
				55/140
Кофе с молоком	Кофейный напиток	2	2	
	Молоко	150	150	
	Сахар	15	15	
				200
Хлеб с маслом	Хлеб пшеничный	40	40	
	Масло сливочное	10	10	
				50
Обед				
Салат витаминный	Капуста	40	30	
	Яблоки	20	16	
	Морковь	10	16	
	Изюм	5	5	
	Сахар	1	1	
	Масло растительное	3	3	
				60
Суп овощной	Картофель	80	70	
	Капуста	40	30	
	Морковь	20	16	
	Зеленый горошек	20	15	
	Лук репчатый	10	8	
	Зелень	5	3	
	Масло растительное	3	3	
	Сметана	5	5	
				200
Жаркое по-домашнему	Мясо	80	56	
	Картофель	180	136	
	Лук репчатый	15	13	

Название блюда	Перечень продуктов	Количество продуктов, г		Выход блюда, г
		Брутто	Нетто	
	Масло сливочное	3	3	
	Масло растительное	1,5	1,5	
	Томат-паста	3	3	
				200
Кисель молочный	Молоко	150	150	
	Сахар	15	15	
	Крахмал	5	5	
				180
Хлеб	Хлеб ржаной	40	40	
	Хлеб пшеничный	20	20	
				60
Полдник				
Булочка творожная	Мука пшеничная	35	35	
	Молоко	30	30	
	Яйцо 1/4 шт.	12	10	
	Творог	60	60	
	Сахар	5	5	
	Масло сливочное	3	3	
	Дрожжи	3	3	
				100
Чай с молоком	Чай	0,2	0,2	
	Молоко	100	100	
	Сахар	15	15	
				200
VI день				
Завтрак				
Каша овсяная с тыквой	Крупа овсяная	30	30	
	Тыква	60	42	
	Молоко	100	100	
	Сахар	5	5	
	Масло сливочное	5	5	
				200

Название блюда	Перечень продуктов	Количество продуктов, г		Выход блюда, г
		Брутто	Нетто	
Кофе с молоком	Кофейный напиток	2	2	200
	Молоко	150	150	
	Сахар	15	15	
Хлеб с маслом	Хлеб пшеничный	40	40	50
	Масло сливочное	10	10	
Обед				
Салат морковно-яблочный	Морковь	40	32	60
	Яблоки	15	13	
	Изюм	5	5	
	Сахар	1	1	
	Масло растительное	3	3	
Суп молочный полевой	Молоко	150	150	200
	Картофель	100	73	
	Пшено	5	5	
	Сахар	1	1	
	Масло сливочное	4	4	
Котлеты мясные с макаронами	Мясо	100	72	80/120
	Хлеб пшеничный	20	20	
	Яйцо 1/8 шт.	5,8	5,2	
	Масло растительное	3	3	
	Макароны	30	30	
	Масло сливочное	2	2	
Сок фруктовый	Сок фруктовый	100	100	100
Хлеб	Хлеб ржаной	40	40	60
	Хлеб пшеничный	20	20	

Название блюда	Перечень продуктов	Количество продуктов, г		Выход блюда, г
		Брутто	Нетто	
Полдник				
Рагу овощное	Картофель	60	45	150
	Капуста	60	48	
	Морковь	60	48	
	Лук репчатый	5	4	
	Яйцо 1/2 шт.	25	20	
	Масло растительное	1,5	1,5	
	Сметана	5	5	
Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	20	20	20
Кефир с сахаром	Кефир	200	200	200
	Сахар	10	10	
VII день				
Завтрак				
Пудинг творожно-яблочный	Творог	110	110	200
	Яйцо 1/2 шт.	25	20	
	Крупа манная	15	15	
	Яблоки	80	65	
	Масло сливочное	3	3	
	Сахар	15	15	
Чай с молоком	Чай	0,2	0,2	200
	Молоко	100	100	
	Сахар	15	15	
Хлеб с маслом	Хлеб пшеничный	40	40	50
	Масло сливочное	10	10	

Название блюда	Перечень продуктов	Количество продуктов, г		Выход блюда, г
		Брутто	Нетто	
Обед				
Салат морковный	Морковь	60	50	
	Сахар	1	1	
	Масло растительное	3	3	
				50
Бульон куриный с гречками	Курица	50	28	
	Морковь	12	10	
	Хлеб пшеничный	40	40	
				200
Курица отварная с тушеной свеклой	Курица	130	75	
	Свекла	100	70	
	Лук репчатый	12	10	
	Масло сливочное	3	3	
	Масло растительное	3	3	
				70/100
Отвар шиповника	Шиповник сухой	15	15	
	Сахар	15	15	
				180
Хлеб	Хлеб ржаной	40	40	
	Хлеб пшеничный	20	20	
				60
Полдник				
Вафли	Вафли	25	25	
				25
Молоко	Молоко	200	200	
				200

Расход продуктов для детей дошкольного возраста с 9—10-часовым пребыванием (по семидневному меню)

Продукты	Дни							Среднее за день
	I	II	III	IV	V	VI	VII	
Хлеб пшеничный	90	60	80	80	60	80	100	80
Хлеб ржаной	40	40	40	40	40	60	40	43
Мука пшеничная	35	40	30	40	35	—	—	20
Мука картофельная	8	—	8	—	5	—	—	3
Крупы, макаронные изделия	30	70	—	35	—	65	15	30
Картофель	140	160	305	200	420	160	—	200
Овощи разные	300	300	95	195	163	225	184	209
Фрукты свежие	30	60	90	30	20	115	80	60
Фрукты сухие	5	15	10	15	5	5	15	10
Кондитерские изделия	20	—	25	—	—	—	25	10
Сахар	45	40	50	45	51	32	46	44
Масло сливочное	19	26	20	21	19	21	16	20
Масло растительное	9	6	6	7	7,5	7,5	6	7
Яйцо, шт.	0,5	0,38	0,38	0,38	0,75	0,63	0,5	0,5
Молоко	370	410	380	520	490	600	300	444
Творог	—	—	110	—	60	—	110	40
Сметана	5	5	5	5	5	5	5	5
Мясо	80	100	60	100	80	100	180	100
Рыба	110	—	130	—	70	—	—	45
Сыр	—	20	—	15	—	—	—	5
Дрожжи	3	—	—	3	3	—	—	1,3

IV. Примерные семидневные меню для детей дошкольного возраста с 12—24-часовым пребыванием

Дни	Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
1	Вареники ленивые со сметанным соусом Кофе с молоком Хлеб с маслом	Салат витаминный Борщ Бефстроганов с гречневой кашей Компот из тыквы Хлеб	Булочка домашняя Кефир с сахаром Фрукты	Картофельная запеканка с сельдью Чай с молоком Хлеб

Дни	Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
II	Соус картофельный Чай с молоком Хлеб с маслом и сыром	Салат из редиса (редьки) Суп перловый с мясом и овощами Азу с отварным картофелем Сок фруктовый Хлеб	Яблоко, запеченное с творогом Кефир с сахаром Хлеб	Плов с сухофруктами Молоко Хлеб
III	Сосиска с отварной вермишелью Чай с молоком Хлеб с маслом	Салат из яблоками Куриный бульон с клецками Куриное рагу с картофелем Лимонный напиток Хлеб	Печенье Молоко Хлеб	Шарлотка яблочная с соусом Кефир с сахаром
IV	Каша «Геркулес» с творогом Кофе с молоком Хлеб с маслом	Салат из капусты Свекольник Котлета рыбная с картофельным пюре Сок фруктовый Хлеб	Пирог с курагой Чай с молоком Хлеб	Омлет с тушеной капустой Кефир с сахаром Хлеб
V	Рыба по-польски с овощами Чай с молоком Хлеб с маслом	Салат из яблоками и сливом Суп-пюре гороховый с гречками Плов с мясом Кисель клюквенный Хлеб	Сухарики Молоко Фрукты	Оладьи картофельные с соусом Кефир с сахаром Хлеб
VI	Запеканка капустная Кофе с молоком Хлеб с маслом и сыром	Салат из моркови с яблоками Кулеш пшеничный Тефтели мясные с тушеной свеклой Кисель из свежих яблок Хлеб	Кукурузные палочки Кефир с сахаром Фрукты	Творожная запеканка с сухофруктами Чай с молоком Хлеб
VII	Пудинг рисовый со сметанным соусом Кофе с молоком Хлеб с маслом	Салат из помидоров Щи кислые с бобами Биточки рыбные с картофельным пюре Хлеб	Ватрушка Чай с молоком Фрукты	Овощной пудинг Молоко Хлеб

**Меню-раскладка
для детей дошкольного возраста с 12—24-часовым
пребыванием**

Название блюда	Перечень продуктов	Количество продуктов, г		Выход блюда, г
		Брутто	Нетто	
I день				
Завтрак				
Вареники ленивые со сметанным соусом	Творог Мука пшеничная Яйцо 1/4 шт. Сахар Сметана Сахар	110 35 12 10 10 5	110 35 10 10 10 5	
				200
Кофе с молоком	Кофейный напиток Молоко Сахар	2 150 15	2 150 15	
				200
Хлеб с маслом	Хлеб пшеничный Масло сливочное	40 10	40 10	
				50
Обед				
Салат витаминный	Капуста Яблоки Морковь Сахар Масло растительное	40 20 10 1 3	30 16 8 1 3	
				60
Борщ украинский	Свекла Капуста Морковь Лук репчатый Сахар Масло растительное Сметана	50 40 10 5 1 3 10	40 30 8 4 1 3 10	
				200

Продолжение

Название блюда	Перечень продуктов	Количество продуктов, г		Выход блюда, г
		Брутто	Нетто	
Бефстроганов с гречневой кашей	Мясо	120	85	100/100
	Лук репчатый	10	8	
	Сметана	10	10	
	Мука пшеничная	5	5	
	Масло сливочное	3	3	
	Крупа гречневая	35	35	
	Масло сливочное	5	5	
Компот из тыквы	Тыква	35	28	180
	Лимонный сок	1	1	
	Сахар	15	15	
Хлеб	Хлеб ржаной	40	40	60
	Хлеб пшеничный	20	20	
Полдник				
Булочка домашняя	Мука пшеничная	35	35	60
	Молоко	30	30	
	Изюм	10	10	
	Сахар	5	5	
	Масло растительное	3	3	
	Масло сливочное	2	2	
	Дрожжи	3	3	
Кефир с сахаром	Кефир	200	200	200
	Сахар	10	10	
Фрукты	Фрукты свежие	60	50	50
Ужин				
Картофельная запеканка с сельдью	Сельдь	50	25	60
	Хлеб пшеничный	20	20	

Продолжение

Название блюда	Перечень продуктов	Количество продуктов, г		Выход блюда, г
		Брутто	Нетто	
	Масло сливочное	3	3	200
	Лук репчатый	5	4	
	Яблоки	25	22	
	Яйцо 1/4 шт.	12	10	
	Картофель	200	144	
	Масло растительное	3	3	
Чай с молоком	Чай	0,2	0,2	200
	Молоко	100	100	
	Сахар	15	15	
Хлеб	Хлеб ржаной	20	20	40
	Хлеб пшеничный	20	20	
II день				
Завтрак				
Соус картофельный	Картофель	200	144	200
	Огурцы соленые	15	14	
	Свекла	50	45	
	Томат-паста	5	5	
	Зелень	5	3	
	Масло сливочное	5	5	
Чай с молоком	Чай	0,2	0,2	200
	Молоко	100	100	
	Сахар	15	15	
Хлеб с маслом и сыром	Хлеб пшеничный	40	40	60
	Масло сливочное	10	10	
	Сыр	15	14	

Продолжение

Название блюда	Перечень продуктов	Количество продуктов, г		Выход блюда, г
		Брутто	Нетто	
Обед				
Салат из редиса (редьки)	Редис (редька)	70	50	50
	Масло растительное	3	3	
Суп перловый с мясом и овощами	Мясо	40	38	200
	Крупа перловая	20	20	
	Лук репчатый	5	4	
	Морковь	10	8	
	Картофель	20	14	
	Томат-паста	2	2	
	Зелень	5	3	
	Масло сливочное	3	3	
Сметана	10	10		
Азу с отварным картофелем	Мясо	80	52	70/130
	Масло сливочное	5	5	
	Томат-паста	3	3	
	Лук репчатый	15	12	
	Морковь	25	20	
	Мука пшеничная	5	5	
	Масло растительное	3	3	
	Картофель	190	135	
Сок фруктовый	Сок фруктовый	150	150	150
	Хлеб ржаной	40	40	60
Хлеб пшеничный	20	20		
Полдник				
Яблоко, запеченное с творогом	Яблоки	100	80	110
	Творог	30	30	
	Сахар	10	10	

Продолжение

Название блюда	Перечень продуктов	Количество продуктов, г		Выход блюда, г
		Брутто	Нетто	
Кефир с сахаром	Кефир	200	200	200
	Сахар	10	10	
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	30	30	30
	Ужия			
Плов с сухофруктами	Рис	40	40	200
	Морковь	80	64	
	Сухофрукты	20	20	
	Сахар	10	10	
	Масло растительное	5	5	
	Масло сливочное	5	5	
Молоко	Молоко	200	200	200
	Хлеб	Хлеб ржаной	20	20
Хлеб пшеничный		20	20	
III день				
Завтрак				
Сосиска с отварной вермишелью	Сосиска	50	50	50/150
	Вермишель	45	45	
	Масло сливочное	3	3	
Чай с молоком	Чай	0,2	0,2	200
	Молоко	100	100	
	Сахар	15	15	
Хлеб с маслом	Хлеб пшеничный	40	40	50
	Масло сливочное	10	10	

Продолжение

Название блюда	Перечень продуктов	Количество продуктов, г		Выход блюда, г
		Брутто	Нетто	
Обед				
Салат из свеклы с яблоками	Свекла	40	32	
	Яблоки	20	18	
	Сахар	1	1	
	Масло растительное	3	3	
				50
Куриный бульон с клецками	Курица	50	28	
	Морковь	12	10	
	Манная крупа	10	10	
	Яйцо 1/4 шт	12	10	
	Масло сливочное	3	3	
				180/20
Куриное рагу с картофелем	Курица	130	75	
	Картофель	160	115	
	Лук репчатый	10	8	
	Томат-паста	3	3	
	Масло сливочное	5	5	
				200
Лимонный напиток	Лимоны	25	25	
	Сахар	15	15	
				180
Хлеб	Хлеб пшеничный	20	20	
	Хлеб ржаной	40	40	
				60
Полдник				
Печенье	Печенье	25	25	
				25
Молоко	Молоко	200	200	
				200

Продолжение

Название блюда	Перечень продуктов	Количество продуктов, г		Выход блюда, г
		Брутто	Нетто	
Ужин				
Шарлотка яблочная с соусом	Яблоки	150	138	
	Хлеб пшеничный	60	60	
	Молоко	40	40	
	Сахар	10	10	
	Яйцо 1/4 шт.	12	10	
	Масло сливочное	3	3	
	Курага	10	10	
	Сахар	5	5	
	Крахмал	2	2	
				200/30
Кефир с сахаром	Кефир	200	200	
	Сахар	10	10	
				200
IV день				
Завтрак				
Каша «Геркулес» с творогом	Крупа «Геркулес»	35	35	
	Молоко	100	100	
	Творог	40	40	
	Сахар	5	5	
	Масло сливочное	5	5	
				200
Кофе с молоком	Кофейный напиток	2	2	
	Молоко	150	150	
	Сахар	15	15	
				200
Хлеб с маслом	Хлеб пшеничный	40	40	
	Масло сливочное	10	10	
				50
Обед				
Салат из квашеной капусты	Капуста квашеная	40	40	
	Морковь	10	8	
	Лук репчатый	10	8	

Продолжение

Название блюда	Перечень продуктов	Количество продуктов, г		Выход блюда, г
		Брутто	Нетто	
	Сахар	1	1	
	Масло растительное	3	3	
				55
Свекольник	Свекла	65	50	
	Картофель	40	28	
	Морковь	10	8	
	Лук репчатый	5	4	
	Томат-паста	5	5	
	Сахар	1	1	
	Масло растительное	3	3	
	Сметана	10	10	
				200
Котлета рыбная с картофельным пюре	Рыба	100	50	
	Хлеб пшеничный	30	30	
	Яйцо 1/8 шт.	5,8	5,2	
	Масло растительное	3	3	
	Картофель	150	108	
	Молоко	20	20	
	Масло сливочное	5	5	
				80/120
Сок фруктовый	Сок фруктовый	150	150	
				150
Хлеб	Хлеб ржаной	40	40	
	Хлеб пшеничный	20	20	
				60
Полдник				
Пирог с курагой	Мука пшеничная	30	30	
	Молоко	20	20	
	Сахар	5	5	
	Курага	20	20	
	Сахар	5	5	
	Масло сливочное	5	5	
	Дрожжи	3	3	
				60

Продолжение

Название блюда	Перечень продуктов	Количество продуктов, г		Выход блюда, г
		Брутто	Нетто	
Чай с молоком	Чай	0,2	0,2	
	Молоко	100	100	
	Сахар	15	15	
				200
Ужин				
Омлет с тушеной капустой	Яйцо 1 шт	50	40	
	Молоко	20	20	
	Мука пшеничная	2	2	
	Сыр	5	5	
	Капуста	150	120	
	Морковь	10	8	
	Лук репчатый	5	4	
	Сметана	10	10	
	Масло сливочное	3	3	
				200
Кефир с сахаром	Кефир	200	200	
	Сахар	10	10	
				200
Хлеб	Хлеб ржаной	20	20	
	Хлеб пшеничный	20	20	
				40
V день				
Завтрак				
Рыба по-польски с овощами	Рыба	100	50	
	Яйцо 1/4 шт.	12	10	
	Картофель	70	50	
	Капуста	25	20	
	Морковь	10	8	
	Лук репчатый	5	4	
	Горошек зеленый	10	7	
	Масло сливочное	2	2	
	Масло растительное	2	2	
				50/150

Продолжение

Название блюда	Перечень продуктов	Количество продуктов, г		Выход блюда, г
		Брутто	Нетто	
Чай с молоком	Чай	0,2	0,2	200
	Молоко	100	100	
	Сахар	15	15	
Хлеб с маслом	Хлеб пшеничный	40	40	50
	Масло сливочное	10	10	
Обед				
Салат из свеклы с яблоками и черносливом	Свекла	40	32	50
	Яблоки	20	18	
	Чернослив	15	12	
	Сахар	1	1	
	Масло растительное	3	3	
Суп-пюре гороховый с гречками	Горох	25	25	200
	Морковь	15	12	
	Лук репчатый	5	4	
	Зелень	5	3	
	Хлеб пшеничный	20	20	
	Масло сливочное	3	3	
	Масло растительное	3	3	
Плов с мясом	Мясо	100	72	200
	Рис	35	35	
	Лук репчатый	20	16	
	Морковь	40	32	
	Масло сливочное	5	5	
	Масло растительное	5	5	
Кисель клюквенный	Клюква	15	15	200
	Сахар	15	15	
	Крахмал	8	8	
Хлеб	Хлеб ржаной	40	40	180
	Хлеб пшеничный	20	20	
				60

Продолжение

Название блюда	Перечень продуктов	Количество продуктов, г		Выход блюда, г
		Брутто	Нетто	
Полдник				
Сухарики	Сухарики	25	25	25
Молоко	Молоко	200	200	200
Фрукты	Фрукты свежие	80	65	65
Ужин				
Оладьи картофельные с соусом	Картофель	200	145	200
	Мука пшеничная	20	20	
	Яйцо 1/4 шт.	12	10	
	Масло сливочное	2	2	
	Масло растительное	3	3	
	Сметана	10	10	
Кефир с сахаром	Кефир	200	200	200
	Сахар	10	10	
Хлеб	Хлеб ржаной	20	20	40
	Хлеб пшеничный	20	20	
VI день				
Завтрак				
Запеканка капустная	Капуста	190	156	200
	Яйцо 1/8 шт.	5,8	5,2	
	Крупа манная	15	15	
	Масло сливочное	5	5	
				187

Продолжение

Название блюда	Перечень продуктов	Количество продуктов, г		Выход блюда, г
		Брутто	Нетто	
Кофе с молоком	Кофейный напиток	2	2	200
	Молоко	150	150	
	Сахар	15	15	
Хлеб с маслом и сыром	Хлеб пшеничный	40	40	60
	Масло сливочное	10	10	
	Сыр	15	14	
Обед				
Салат из моркови с яблоками	Морковь	40	32	50
	Яблоки	20	18	
	Сахар	1	1	
	Масло растительное	3	3	
Кулеш пшеничный	Пшено	15	15	200
	Картофель	50	36	
	Лук репчатый	5	4	
	Зелень	5	3	
	Масло растительное	3	3	
Тефтели мясные с тушеной свеклой	Мясо	130	93	85/120
	Хлеб пшеничный	20	20	
	Лук репчатый	10	8	
	Масло сливочное	3	3	
	Масло растительное	2	2	
	Свекла	150	120	
	Масло сливочное	2	2	
	Масло растительное	2	2	
Кисель из свежих яблок	Яблоки	30	30	180
	Сахар	15	15	
	Крахмал	8	8	

Продолжение

Название блюда	Перечень продуктов	Количество продуктов, г		Выход блюда, г
		Брутто	Нетто	
Хлеб	Хлеб ржаной	40	40	60
	Хлеб пшеничный	20	20	
Полдник				
Кукурузные палочки	Кукурузные палочки	20	20	20
Кефир с сахаром	Кефир	200	200	200
	Сахар	10	10	
Фрукты	Фрукты свежие	70	60	60
Ужин				
Творожная запеканка с сухофруктами	Творог	110	110	200
	Манная крупа	10	10	
	Яйцо $\frac{1}{4}$ шт.	5,8	5,2	
	Сахар	5	5	
	Сухофрукты	10	10	
	Масло сливочное	5	5	
	Сметана	10	10	
	Сахар	5	5	
Чай с молоком	Чай	0,2	0,2	200
	Молоко	100	100	
	Сахар	15	15	
Хлеб	Хлеб ржаной	20	20	40
	Хлеб пшеничный	20	20	

Название блюда	Перечень продуктов	Количество продуктов, г		Выход блюда, г
		Брутто	Нетто	
VII день				
Завтрак				
Пудинг рисовый со сметанным соусом	Рис	30	30	
	Молоко	100	100	
	Сахар	3	3	
	Яйцо 1/4 шт.	12	10	
	Изюм	5	5	
	Масло сливочное	5	5	
	Сметана	15	15	
	Сахар	5	5	
				200
Кофе с молоком	Кофейный напиток	2	2	
	Молоко	150	150	
	Сахар	15	15	
				200
Хлеб с маслом	Хлеб пшеничный	40	40	
	Масло сливочное	10	10	
				50
Обед				
Салат из помидоров	Помидоры	60	55	
	Лук репчатый	10	8	
	Масло растительное	3	3	
				60
Щи кислые с бобами	Капуста квашеная	50	50	
	Морковь	10	8	
	Картофель	40	28	
	Бобы	10	10	
	Сахар	1	1	
	Лук репчатый	5	4	
	Масло растительное	3	3	
	Сметана	10	10	
				200
Биточки рыбные с картофельным пюре и огурцом	Рыба	100	100	
	Хлеб пшеничный	20	20	
	Хлеб пшеничный (для сухарей)	20	20	

Название блюда	Перечень продуктов	Количество продуктов, г		Выход блюда, г
		Брутто	Нетто	
	Масло растительное	2	2	
	Картофель	160	115	
	Молоко	30	30	
	Масло сливочное	4	4	
	Огурцы	20	18	
				50/140
Компот из сухофруктов	Сухофрукты	15	15	
	Сахар	15	15	
				180
Хлеб	Хлеб ржаной	40	40	
	Хлеб пшеничный	20	20	
				60
Полдник				
Ватрушка	Мука пшеничная	35	35	
	Творог	60	60	
	Яйцо 1/8 шт.	5,8	5,2	
	Сахар	5	5	
	Масло сливочное	2	2	
	Дрожжи	3	3	
Чай с молоком	Чай	0,2	0,2	
	Молоко	100	100	
	Сахар	15	15	
				200
Фрукты	Фрукты свежие	60	50	
Ужин				
Овощной пудинг	Картофель	60	43	
	Капуста	70	56	
	Морковь	40	32	
	Репка	40	32	
	Лук репчатый	10	8	
	Зеленый горошек	20	14	
	Крупа манная	5	5	
	Масло сливочное	5	5	
	Масло растительное	3	3	

Продолжение

Название блюда	Перечень продуктов	Количество продуктов, г		Выход блюда, г
		Брутто	Нетто	
Молоко	Молоко	200	200	
Фрукты	Фрукты свежие	55	50	200
Хлеб	Хлеб ржаной	20	20	50
	Хлеб пшеничный	20	20	
				40

Расход продуктов для детей дошкольного возраста с 12—24-часовым пребыванием (по семидневному меню)

Продукты	Дни							Среднее за день
	I	II	III	IV	V	VI	VII	
Хлеб пшеничный	100	110	120	110	100	100	120	108
Хлеб ржаной	60	60	40	60	60	60	60	57
Мука пшеничная	75	65	—	32	20	—	35	24
Мука картофельная	—	—	2	—	8	8	—	2,5
Крупа, макаронные изделия	35	60	55	35	60	40	45	47
Картофель	200	410	160	190	270	50	260	220
Овощи разные	205	290	65	310	175	400	335	254
Фрукты свежие	105	250	195	150	115	120	115	150
Фрукты сухие	10	20	10	20	15	10	20	15
Кондитерские изделия	—	—	25	—	25	20	—	10
Сахар	62	45	56	57	41	66	59	55
Масло сливочное	23	28	24	28	22	25	26	25
Масло растительное	12	11	3	6	15	10	11	9,7
Яйцо, шт.	0,5	—	0,5	1,13	0,5	0,25	0,38	0,5
Молоко	480	500	540	610	500	450	580	520
Творог	110	30	—	40	—	110	60	50
Сметана	30	10	—	20	10	10	25	15
Мясо	120	120	230	—	100	130	—	100
Рыба	50	—	—	100	100	—	100	50
Сыр	—	15	—	5	—	15	—	5
Дрожжи	3	—	—	3	—	—	3	1,3

Приложение 6
Таблица 13

Таблица
замены продуктов по основным пищевым веществам

Продукт	Вес (нетто)	Белки	Жиры	Угле-воды	Продукт-заменитель	Вес (нетто)	Белки	Жиры	Угле-воды	Добавить (+) Снять (-)
Мясо говья-дня	100	20,2	70	—	Мясо кролика	98	20,3	12,6	—	Масло слив. —6,8
					Баранина II катего-рии	97	20,2	8,7	—	Масло слив. —2,1
					Верблюжатина	107	20,2	10,0	—	Масло слив. —3,6
					Конина I катего-рии	104	20,2	10,3	—	Масло слив. —4,0
					Мясо лося	95	20,3	1,6	—	Масло слив. +6,5
					Оленина I катего-рии	104	20,3	8,8	—	Масло слив. —2,2
					Печень говяжья	116	20,2	3,6	—	Масло слив. +4,1
					Печень свиная	107	20,1	3,8	—	Масло слив. +3,9
					Сердце говяжье	135	20,2	4,0	—	Масло слив. +3,6
					Куры II категории	97	20,2	8,5	—	Масло слив. —1,8
					Яичный порошок	45	20,2	16,8	3,2	Масло слив. —11,9
					Рыба (треска)	113	20,1	0,7	—	Сахар —3,2
					Творог полужир-ный	121	20,2	10,9	1,6	Масло слив. +7,6
					Консервы мясные	120	20,2	22,0	—	Масло слив. —4,7
										Сахар —1,6
										Масло слив. —18,1

Продукт	Вес (нетто)	Белки	Жиры	Угле-воды	Продукт-заменитель	Вес (нетто)	Белки	Жиры	Угле-воды	Добавить (+) Снять (-)
Молоко цельное	100	2,8	3,2	4,7	Молоко сухое цельное в герметической упаковке	11	2,8	2,7	4,3	Масло слив. +0,6 Сахар +0,4
					Молоко сухое обезжиренное в герметической упаковке	7,5	2,8	0,1	3,7	Масло слив. +3,7 Сахар +1,0
					Молоко сгущенное стерилизованное	40	2,8	3,1	3,8	Сахар +1,0
					Молоко сгущенное с сахаром	39	2,8	3,3	21,8	Сахар -17,1
					Сливки сухие	12	2,8	5,1	3,1	Масло слив. -2,3 Сахар +1,6
					Сливки сгущенные с сахаром	35	2,8	6,6	16,4	Масло слив. -4,1
					Творог полужирный	17	2,8	1,5	0,2	Сахар -11,7 Масло слив. +2,0
					Мясо говядина	14	2,8	1,0	-	Сахар +4,5 Масло слив. +2,7 Сахар +4,7
					Рыба (треска)	16	2,8	0,1	-	Масло слив. +3,7 Сахар +4,7
					Сыр (пошехонский)	11	2,8	2,9	-	Масло слив. +0,4 Сахар +4,7

Продукт	Вес (нетто)	Белки	Жиры	Угле-воды	Продукт-заменитель	Вес (нетто)	Белки	Жиры	Угле-воды	Добавить (+) Снять (-)
Рыба (треска)	100	17,5	0,6	-	Яйцо куриное	22	2,8	2,5	0,1	Масло слив. +0,8 Сахар +4,6
					Яичный порошок	6	2,7	2,2	0,4	Масло слив. +3,9 Сахар +4,3
					Мясо говядина	87	17,6	6,0	-	Масло слив. -1,5
					Творог полужирный	105	17,5	9,5	1,4	Масло слив. -10,8
					Яичный порошок	39	17,5	14,5	2,8	Сахар -1,4 Масло слив. -16,8
					Мясо говядина	83	16,8	5,8	-	Сахар -2,8 Масло слив. +3,9
					Рыба (треска)	95	16,6	0,6	-	Сахар +1,3 Масло слив. +10,2
					Творог полужирный	31	5,2	2,8	0,4	Сахар +1,3 Масло слив. +2,3
					Мясо говядина	26	5,2	1,8	-	Масло слив. +3,5 Сахар +0,3
					Рыба (треска)	30	5,2	0,2	-	Масло слив. +5,4 Сахар +0,3
					Молоко цельное	186	5,2	5,9	8,7	Масло слив. -1,5 Сахар -8,4
					Сыр (пошехонский)	20	5,2	5,3	-	Масло слив. -0,7
					Яичный порошок	11,5	5,3	4,3	0,8	Сахар +0,3 Масло слив. +0,5 Сахар -0,5

Продукт	Вес (нетто)	Белки	Жиры	Угле-воды	Продукт-заместитель	Вес (нетто)	Белки	Жиры	Угле-воды	Добавить (+) Снять (-)
Картофель	100	2,0	0,1	19,7	Капуста белокочанная	111	2,0	—	6,0	Сахар + 13,7
					Капуста цветная	80	2,0	—	3,9	Сахар + 15,8
					Морковь	154	2,0	—	5,6	Сахар + 14,1
					Свекла	118	2,0	0,15	12,7	Сахар + 7,0
					Бобы (фасоль)	33	2,0	—	2,7	Сахар + 17,0
					Зеленый горошек	40	2,0	—	5,3	Сахар + 14,4
					Зеленый горошек консервированный	64	2,0	0,1	4,5	Сахар + 15,2
					Свекла натуральная консервированная	167	2,0	—	11,8	Сахар + 7,9
					Мука пшеничная	77	8,2	0,9	56,3	Сахар — 9,7
Хлеб пшеничный	100	8,1	1,2	46,6	Хлеб ржаной	111	8,1	1,3	50,3	Сахар — 3,3
Яблоки свежие	100	0,4	—	11,3	Яблоки консервированные	200	0,4	—	48,0	Сахар — 36,3
					Сок яблочный	90	0,4	—	10,5	Сахар + 0,3
					Сок виноградный	133	0,4	—	24,6	Сахар — 13,3
					Сок сливовый	133	0,4	—	21,4	Сахар — 10,1
					Сухофрукты: яблоки	12	0,4	—	8,5	Сахар + 3,1
					чернослив	17	0,4	—	11,1	Сахар + 0,2
					курага (абрикосы) изюм	8	0,4	—	5,3	Сахар + 6,0
						22	0,4	—	15,6	Сахар — 4,3

Примечания. 1. В таблице вес продуктов и продуктов-заместителей указан в граммах нетто, т. е. в расчет принимается только съедобная часть продуктов.

2. При расчете количества сливочного масла, которое необходимо ввести или уменьшить в рационе, учитывается, что в 100 г сливочного масла содержится 32,5 г жира.

3. В случае замены говядины другими мясными продуктами они могут включаться в недельное меню в следующем процентном соотношении: говядина — 30 %, баранина — 20 %, кури — 20 %, кролик — 15 %, субпродукты — 15 %.

Рецептура и способы приготовления некоторых блюд для праздничного стола

Салат «Грибок»

Из крупного яблока вырезать несколько «ножек» грибка в виде конусов со срезанным основанием. Сверху насадить «шляпки» из половинки помидора. На «шляпки» нанести белые точки из растертого сливочного масла, выложить на плоскую тарелку, вокруг насыпать мелко нарезанную зелень.

Раскладка: яблоки — 50 г, свежие помидоры — 50 г, масло сливочное — 5 г, зелень — 5 г.

Салат из помидоров и яблок

Помидоры, яблоки и зеленый салат тщательно вымыть, мелко нарезать, посолить, заправить растительным маслом, перемешать, уложить на лист салата, посыпать мелко нарезанной зеленью.

Раскладка: помидоры — 50 г, яблоки — 25 г, салат зеленый — 10 г, масло растительное — 3 г, зелень — 3 г.

Салат из редьки с жареным луком

Очищенную и помытую редьку натереть на крупной терке, посолить, смешать с пассерованным репчатым луком, заправить растительным маслом.

Раскладка: редька — 50 г, лук репчатый — 10 г, масло растительное — 7 г.

Салат из яблок и слив

Сливы помыть, удалить косточки, нарезать, смешать с мелко нарезанными яблоками. Яичный желток растереть с сахаром, смешать с фруктами (можно добавить тертую корку апельсина).

Раскладка: сливы — 30 г, яблоки — 30 г, сахар — 3 г, желток — $\frac{1}{3}$ шт.

Винегрет из овощей и фруктов

Овощи и фрукты очистить, нарезать ломтиками, перемешать, добавить зеленый горошек, мелко нашинкованную зелень сельдерея или петрушки, чуть посолить, посыпать сахаром, заправить растительным маслом и лимонным соком.

Раскладка: яблоки — 10 г, груши — 10 г, апельсины (мандарины) — 10 г, морковь — 10 г, огурцы — 10 г, зеленый горошек — 5 г, зелень — 5 г, масло растительное — 5 г, лимонный сок — 1 г, сахар — 1 г.

Помидоры с начинкой из лука

Помидоры помыть, вырезать мякоть с семенами. Приготовить начинку: лук репчатый мелко нарезать, спассеровать, добавить мелко нарезанную зелень, натертый черствый белый хлеб, тщательно перемешать, посолить. Помидоры наполнить фаршем.

Раскладка: помидоры — 100 г, лук репчатый — 10 г, хлеб белый — 15 г, масло растительное — 5 г, зелень — 5 г.

Баклажаны, запеченные с помидорами

Баклажаны вымыть, очистить от кожицы, нарезать в длину на несколько ломтей, обвалить в муке и поджарить на растительном масле. Помидоры помыть, очистить от кожицы, разрезать на четыре части, удалить семена и поджарить, добавив соль, рубленую зелень, растертый чеснок и нарезанный мелкими кубиками белый хлеб. Поджаренные баклажаны положить на сковороду, сверху уложить жареные помидоры, посыпать молотыми сухарями, полить маслом и запечь в духовом шкафу до готовности.

Раскладка: баклажаны — 100 г, помидоры — 100 г, масло растительное — 5 г, хлеб белый — 10 г, чеснок — 2 г, сухари — 10 г, зелень — 3 г.

Перец, фаршированный овощами, в томатном соусе

Сладкий перец помыть, надрезать верхнюю часть так, чтобы получилась «крышечка», удалить плодоножку и сердцевину. Перец опустить в кипящую воду на 2—3 мин, откинуть на дуршлаг. Приготовить фарш: нашинковать капусту, протереть с солью и припустить. Лук и морковь мелко нарезать, обжарить с томат-пастой, смешать с капустой. Подготовленные стручки перца наполнить фаршем, уложить в один ряд в неглубокую кастрюлю, залить томатным соусом, накрыть крышкой и поставить в духовой шкаф. Перед подачей посыпать зеленью. Приготовление соуса: томатный сок вскипятить, добавить сливочное масло, смешанное с пшеничной мукой, сахаром и солью, кипятить 2—3 мин, процедить через сито.

Раскладка: перец — 200 г, капуста белокочанная — 50 г, лук репчатый — 30 г, морковь — 50 г, томат-паста — 10 г, масло растительное — 15 г, зелень — 5 г; для соуса: сок томатный — 50 г, масло сливочное — 5 г, мука — 1,5 г, сахар — 1 г.

Икра из перца

Стручки красного и зеленого сладкого перца помыть, испечь, очистить от кожицы, удалить сердцевину и плодоножку, посолить. Отдельно измельчить красные и зеленые стручки. Репчатый лук мелко нарезать, разделить попо-

лам, одну половину смешать с икрой из красного перца, другую — из зеленого. Заправить каждую порцию уксусом. Уложить икру из красного перца на тарелку в виде пирамидки, а вокруг — икру из зеленого перца, посыпать зеленью.

Раскладка: перец красный — 50 г, перец зеленый — 50 г, лук репчатый — 50 г, уксус — 5 мл, зелень — 3 г.

Паштет из фасоли

Фасоль промыть в холодной воде, отварить до готовности, пропустить через мясорубку. Полученную массу смешать с предварительно поджаренным луком, добавить растительное масло, соль, посыпать зеленью.

Раскладка: фасоль — 75 г, лук репчатый — 5 г, масло растительное — 10 г, зелень — 3 г.

Тыква жареная с овощами

Тыкву очистить от кожицы и семян, промыть, нарезать равными дольками, сбланшировать, обвалить в муке, посолить, обжарить. Морковь, лук, корни петрушки и сельдерея очистить, нашинковать и тушить с растительным маслом до готовности. Затем добавить томат-пасту, тертый сыр, посолить и тщательно перемешать. Обжаренную тыкву подавать вместе с тушеными овощами.

Раскладка: тыква — 250 г, морковь — 100 г, лук репчатый — 20 г, корни петрушки — 20 г, сельдерей — 10 г, масло растительное — 10 г, сыр — 20 г, томат-паста — 10 г, мука — 10 г.

Кабачки по-провансальски

Кабачки очистить от кожицы, промыть, нарезать кубиками, обвалить в муке и жарить в смеси сливочного и растительного масла с обеих сторон до образования румяной корочки. Затем добавить мелко нарубленный чеснок, томат-пасту, посыпать зеленью.

Раскладка: кабачки — 200 г, мука — 5 г, масло растительное — 15 г, масло сливочное — 15 г, чеснок — 0,5 г, зелень — 5 г.

Рис с медом и изюмом

Рис перебрать, промыть, всыпать в кипящую воду и варить до готовности, затем откинуть на сито и охладить, смешать с промытым изюмом, поджаренными измельченными орехами, медом. Массу выложить горкой на блюдо, украсить цукатами и изюмом, посыпать измельченными орехами, полить сливками, взбитыми с сахаром.

Раскладка: рис — 40 г, вода — 125 г, масло сливочное — 5 г, изюм — 10 г, орехи — 10 г, мед — 30 г, сливки — 10 г, сахар — 5 г.

Крокеты из манной крупы

Манную крупу просеять, всыпать в кипящую воду и, помешивая, варить до готовности (загустения). В крутую манную кашу добавить сырой желток, натертый неострый сыр, соль, охладить. Из каши разделить шарики, обвалить их в молотых сухарях, обжарить на растопленном сливочном масле.

Раскладка: крупа манная — 25 г, вода — 100 мл, яйца — $\frac{1}{2}$ шт., сыр — 4 г, сухари — 3 г, масло сливочное — 3 г.

«Снежки»

Белки отделить от желтков, взбить в пену, постепенно всыпая сахарную пудру. Столовой ложкой набирать взбитые белки и опускать в кипящую воду, закрыть крышкой, варить на слабом огне около 5 мин. Шумовкой выложить «снежки» на сито, чтобы стекла вода, осторожно переложить на тарелку и залить фруктовым киселем.

Раскладка: яйца (белок) — 1 шт., сахарная пудра — 30 г, вода — 60 мл.

Желе из клюквы (смородины)

Клюкву (смородину) перебрать, промыть, протереть через сито, отжать сок, охладить. Оставшуюся массу залить горячей водой и варить в течение 10 мин. Отвар процедить, растворить в нем сахар, вновь довести до кипения, удалить с поверхности пену, добавить предварительно замоченный в холодной воде желатин и тщательно размешать до полного его растворения. Полученный сироп соединить с ягодным соком, процедить, разлить в формочки, охладить вначале при комнатной температуре, потом в холодильнике.

Раскладка: клюква (смородина) — 50 г, сахар — 50 г, желатин — 10 г, вода — 150 мл.

Желе лимонное с фруктами

Влить в кастрюльку воду, всыпать сахар, размешать, вскипятить. В горячий сироп положить цедру, снятую с половины лимона и нашинкованную мелкой соломкой, и желатин, предварительно замоченный в холодной воде и набухший, довести до кипения, все время помешивая. Затем снять с огня, влить лимонный сок, профильтровать, слегка охладить, разделить на две равные части. Одну часть влить в блюдо слоем толщиной 1 см. Когда охлажденное желе застынет, уложить на него фрукты, нарезанные кружочками (яблоки, груши, сливы и др.), вновь залить оставшимся полузастывшим желе, чтобы фрукты были покрыты им, а затем охладить.

Раскладка: лимон — $\frac{1}{2}$ шт., сахар — 50 г, желатин — 10 г, фрукты — 50 г, вода — 300 мл.

Ягоды в желе

Приготовить желе из любого фруктового сока. В горячем виде залить им сырые ягоды малины, клубники, смородины или любые другие. Охладить.

Раскладка: сок фруктовый — 200 мл, сахар — 50 г, желатин — 8 г, сок лимонный — 20 мл, ягоды сырые — 100 г.

Яблоки, фаршированные изюмом

Яблоки помыть, удалить сердцевину. Изюм замочить в горячей воде до набухания, обсушить, смешать с сахаром. Яблоки наполнить изюмом, уложить на противень и испечь в духовом шкафу при умеренной температуре. Перед подачей к столу полить сахарным сиропом или посыпать сахарной пудрой.

Раскладка: яблоки — 100 г, изюм — 10 г, сахар — 15 г.

Яблочная пена

Белки отделить от желтков, взбить в пену, затем осторожно смешать с желтками. Яблоки очистить, натереть на мелкой терке, добавить сахар, клюквенный или другой кислый сок, соединить с яйцами. Массу тщательно взбить и выложить в формочки.

Раскладка: яблоки — 100 г, яйца — $\frac{1}{2}$ шт., сахар — 15 г, сок клюквенный — 10 мл.

Груши печеные

Груши помыть, удалить сердцевину, в середину всыпать сахар, уложить на противень, испечь в духовом шкафу до готовности. Полить сахарным сиропом или посыпать сахарной пудрой.

Раскладка: груши — 150 г, сахар — 20 г.

Абрикосы тушеные со сливками

Абрикосы помыть, удалить косточки и тушить в собственном соку, затем протереть через сито, добавить сахар, размешать и довести до кипения, остудить и выложить на тарелку. Сливки смешать с сахаром, взбить и полученную массу осторожно уложить на тарелке вокруг тушеных абрикосов.

Раскладка: абрикосы — 75 г, сливки — 50 г, сахар — 25 г.

Персики в молочном соусе

Персики обдать кипятком, очистить от кожуры, разрезать на половинки, удалить косточки, отварить в сладкой воде. Приготовить молочный соус: на сковороде смешать

Рецептура некоторых национальных блюд

№ п/п	Название блюда	Набор продуктов	Брутто, г	Нетто, г	Примечания
I. Блюда украинской и белорусской кухни					
Для завтраков и ужинов					
1	Каша пшеничная с тыквой	Пшено	30	30	
		Тыква	50	35	
		Молоко	100	100	
		Сахар	7	7	
		Масло сливочное	5	5	
			Масса одной порции, г		200
2	Сырники с морковью	Творог	100	100	
		Морковь	55	45	
		Крупа манная	5	5	
		Яйцо 1/2 шт.	9	8	
		Мука пшеничная	15	15	
		Масло сливочное	3	3	
		Масло растительное	3	3	
Сметана	10	10			
			Масса одной порции, г		200
3	Драники картофельные со сметаной	Картофель	250	180	
		Мука пшеничная	5	5	
		Яйцо 1/2 шт.	9	8	
		Масло сливочное	7	7	
		Сметана	10	10	
			Масса одной порции, г		200/10
4	Каша по-витебски	Картофель	95	67	
		Крупа перловая	30	30	
		Молоко	100	100	
		Сахар	2	2	
		Масло сливочное	5	5	
			Масса одной порции, г		200

муку с сахаром и желтком, развести кипящим молоком, довести до кипения, снять с огня, добавить ванилин, осторожно соединить со взбитыми в пену белками. Персики залить соусом и запечь в духовке.

Раскладка: персики — 60 г, мука — 2,5 г, яйца — 1/4 шт., молоко — 25 мл, сахар — 12 г, ванилин — по вкусу.

Апельсины (мандарины) в сиропе

Апельсины (мандарины) помыть, почистить, цедру мелко нарезать, отварить в воде, процедить, добавить сахар, вновь прокипятить. Охлажденным сиропом залить нарезанные тонкими кружочками апельсины (мандарины), удалив предварительно семечки.

Раскладка: апельсины (мандарины) — 100 г, сахар — 30 г, вода — 35 мл.

Яблочно-лимонный напиток

Яблоки помыть, удалить сердцевину, нарезать тонкими ломтиками, добавить тертую цедру лимона, залить кипятком и варить около 2 ч (по мере выкипания воды добавлять кипяченую воду до первоначального объема). После охлаждения напитка процедить его и выдавить сок лимона. Можно давать пить через соломинку. Можно добавить сахарный сироп.

Раскладка: яблоки — 100 г, лимон — 1/2 шт., вода — 250 мл, сахар — 20 г.

№ п/п	Название блюда	Набор продуктов	Брутто, г	Нетто, г	Примечания
Для обедов					
Первые блюда					
1	Суп с галушками по-полтавски	Картофель Лук репчатый Масло растительное Сметана	75 10 3 10	54 8 3 10	
	Для галушек	Мука пшеничная Яйцо 1/4 шт.	20 23	20 20	
			Масса одной порции, г		250
2	Борщ украинский со сметаной	Свекла Калуста Морковь Лук репчатый Томат-паста Сахар Масло растительное Сметана	50 40 10 10 5 1 3 10	40 32 8 8 5 1 3 10	
			Масса одной порции, г		250
3	Кулеш пшеничный	Пшено Картофель Лук репчатый Масло растительное	10 50 10 3	10 36 8 3	
			Масса одной порции, г		250
Вторые блюда					
1	Рыбные толченники с картофельным пюре	Треска Лук репчатый Мука пшеничная Масло сливочное Масло растительное Картофель Молоко Масло сливочное	170 5 6 2 2 150 25 5	88 4 6 2 2 108 25 5	
			Масса одной порции, г		75/130

№ п/п	Название блюда	Набор продуктов	Брутто, г	Нетто, г	Примечания
2	Драчена картофельная с мясом	Мясо Картофель Мука пшеничная Лук репчатый Яйцо 1/5 шт. Масло сливочное	120 200 5 20 9 5	85 160 5 17 8 5	
			Масса одной порции, г		200
Для полдников					
1	Вергута яблоками	Мука пшеничная Яйцо 1/5 шт. Сахар Масло растительное	20 9 5 3	20 8 5 3	
	Для фарша	Яблоки Сахар	60 5	53 6	
	Для смазки	Сухари Яйцо 1/10 шт. Сахар	5 4,5 4	5 4 4	
			Масса одной порции, г		60
2	Шарлотка яблоками	Яблоки Хлеб пшеничный Молоко Яйцо 1/2 шт. Сахар Масло сливочное	35 15 10 2 5 2	31 15 10 2 5 2	
			Масса одной порции, г		60
II. Блюда республик Прибалтики					
Для завтраков и ужинов					
1	Картофельные оладьи со сметаной	Картофель Мука пшеничная Молоко Яйцо 1/5 шт. Масло сливочное Масло растительное Сметана	230 15 30 9 3 5 10	166 15 30 8 3 5 10	
			Масса одной порции, г		200/10

№ п/п	Название блюда	Набор продуктов	Брутто, г	Нетто, г	Примечания
2	Сильтюдуданьш	Сельдь соленая	50	25	Готовится как картофельная запеканка с начинкой из провернутой сельди и яблок
		Хлеб пшеничный	15	15	
		Масло сливочное	3	3	
		Лук репчатый	5	4	
		Яблоки	25	22	
		Яйцо 1/5 шт.	9	8	
		Картофель	200	144	
Масло растительное	3	3			
Масса одной порции, г			200		
3	Плештайнис (картофельная бабка)	Картофель	260	180	
		Яйцо 1/4 шт.	12	10	
		Лук репчатый	10	8	
		Масло сливочное	4	4	
Масса одной порции, г			200		
4	Моркуанкяпас	Морковь	240	192	Готовится как запеканка
		Сахар	3	3	
		Яйцо 1/2 шт.	23	20	
		Масло сливочное	5	5	
		Сметана	5	5	
		Корница	0,2	0,2	
Масса одной порции, г			200		
Для обедов					
Первые блюда					
1	Щи кислые с бобами	Капуста квашеная	55	55	
		Бобы	10	10	
		Крупа ячневая	10	10	
		Лук репчатый	10	8	
		Морковь	10	8	
		Сметана	10	10	
		Масло растительное	3	3	
Масса одной порции, г			250		

№ п/п	Название блюда	Набор продуктов	Брутто, г	Нетто, г	Примечания
2	Суп молочный с ячневой крупой	Молоко	100	100	
		Крупа ячневая	20	20	
		Масло сливочное	4	4	
		Сахар	3	3	
Масса одной порции, г			250		
Вторые блюда					
1	Цепелняш	Картофель	200	144	Готовится как картофельные зразы (из сырого картофеля) с мясным фаршем
		Мясо	120	85	
		Лук репчатый	10	8	
		Яйцо 1/8 шт.	6	5	
Масло сливочное	5	5			
Масса одной порции, г			200		
2	Зивьюпудиньш	Треска	155	76	Готовится как рыбная запеканка
		Хлеб пшеничный	10	10	
		Молоко	10	10	
		Яйцо 1/4 шт.	12	10	
		Лук репчатый	15	12	
		Масло сливочное	2	2	
		Сухари	5	5	
		Сыр	3	3	
		Картофель	100	72	
		Масло растительное	5	5	
		Масса одной порции, г			
3	Клопс рижский с гречневой кашей	Мясо	120	85	
		Лук репчатый	10	8	
		Масло растительное	3	3	
		Сметана	5	5	
		Крупа гречневая	40	40	
		Масло сливочное	5	4	
Масса одной порции, г			60/120		

№ п/п	Название блюда	Набор продуктов	Брутто, г	Нетто, г	Примечания	
4	Жемléно блинай	Мясо	120	85	Готовятся как карто- фельные котлеты с мясным фаршем.	
		Картофель	180	138		
Яйцо $\frac{1}{10}$ шт.	5	5				
Лук репчатый	5	4				
Масло сливочное	5	5				
Масло растительное	3	3				
	Масса одной порции, г			200		
Третьи блюда						
1	Компот тыквы	из Тыква	50	35		
		Сахар	10	10		
		Лимонная кислота	0,05	0,05		
		Масса одной порции, г		150		
2	Крем рисо- вый	Рис	10	10		
		Молоко	50	50		
		Сахар	10	10		
		Желатин	1	1		
		Масса одной порции, г		40		
3	Кисель на ревенéй	Стебли ревеня	40	40	Стебли про- мыть, очисти- ть от ко- жицы, наре- зать кубика- ми, опустить в кипящую воду и вари- ть 10—15 мин, отце- дить, протер- еть через сито, всы- пать сахар и заварить разведенным крахмалом	
		Сахар	20	20		
		Картофельная мука	10	10		
	Масса одной порции, г		200			
Для полдников						
1	Буркану плавенис	Мука пшеничная	25	25		Готовятся как пирож- ки с мор- ковью
		Масло сливочное	5	5		
		Яйцо $\frac{1}{4}$ шт.	12	10		
		Дрожжи	3	3		

№ п/п	Название блюда	Набор продуктов	Брутто, г	Нетто, г	Примечания
	Для фарша	Морковь	30	24	
		Лимонная цедра	0,2	0,2	
		Яйцо $\frac{1}{10}$ шт.	5	5	
		Мука пшеничная	5	5	
		Сметана	10	10	
		Масса одной порции, г		60	
2	Погурт	Кефир, ацидофилин	150	150	Тщательно смешивается и взбивается (можно в миксере)
		Фруктовое пюре	50	50	
		Масса одной порции, г		200	
III. Блюда республик Закавказья					
Для завтраков и ужинов					
1	Творожно- яблочный пудинг	Творог	100	100	
		Яйцо $\frac{1}{5}$ шт.	9	8	
		Крупа манная	15	15	
		Яблоки	100	88	
		Сахар	15	15	
		Масло сливочное	5	5	
		Масса одной порции, г		200	
2	Сырники картофель- ные с творо- гом	Творог	100	100	
		Картофель	80	58	
		Яйцо $\frac{1}{4}$ шт.	12	10	
		Мука пшеничная	28	28	
		Сахар	10	10	
		Масло сливочное	3	3	
		Масса одной порции, г		200	
3	Запеканка из моркови и фасоли	Морковь	170	136	
		Фасоль	30	30	
		Яйцо $\frac{1}{4}$ шт.	12	10	
		Масло сливочное	10	10	
		Сухари	5	5	
		Сметана	10	10	
		Масса одной порции, г		200	

№ п/п	Название блюда	Набор продуктов	Брутто, г	Нетто, г	Примечания
4	Картофель тушеный с сухофруктами	Картофель	200	160	
		Изюм	15	15	
		Курага	5	5	
		Чернослив	10	10	
		Сахар	4	4	
		Мука пшеничная	5	5	
		Масло сливочное	10	10	
Сметана	10	10			
Масса одной порции, г			200		
Для обедов					
Первые блюда					
1	Коломяк	Мясо	60	40	Готовится как рисовый суп с фрикадельками
		Рис	20	20	
		Лук репчатый	15	13	
		Яйцо 1/2 шт.	9	8	
		Масло растительное	3	3	
		Масса одной порции, г			
2	Воспанаур (суп из чечевицы)	Чечевица	30	30	
		Картофель	60	43	
		Лук репчатый	10	8	
		Чернослив	10	10	
		Мука пшеничная	5	5	
		Масло растительное	3	3	
Масса одной порции, г			250		
Вторые блюда					
1	Мусака капустой	Мясо	130	86	Готовится как тушеное мясо с капустой и отварным рисом в томатном соусе
		Масло растительное	3	3	
		Рис	20	20	
		Лук репчатый	15	12	
		Томат-паста	5	5	
		Капуста	105	85	
		Масса одной порции, г			

№ п/п	Название блюда	Набор продуктов	Брутто, г	Нетто, г	Примечания
2	Чахохбили с рисом	Курица	180	95	Готовится как рагу из курицы; тушится в томатном соусе с мукой. рис дается отварной с маслом
		Масло растительное	4	4	
		Лук репчатый	6	5	
		Томат-паста	5	5	
		Рис	30	30	
		Мука пшеничная	5	5	
		Масло сливочное	5	5	
Масса одной порции, г			100/100		
Для полдников					
1	Сырники с морковью	Творог	100	100	
		Морковь	60	48	
		Крупа манная	5	5	
		Яйцо 1/4 шт.	12	10	
		Сахар	10	10	
		Мука пшеничная	25	25	
		Масло сливочное	2	2	
		Масло растительное	3	3	
		Сметана	10	10	
		Масса одной порции, г			
2	Мацони	Мацони	200	200	Кисломолочный напиток
		Сахар	10	10	
Масса одной порции, г			200		
Блюда республик Средней Азии и Казахстана					
Для завтраков и ужинов					
1	Ош-ковокли ширгуруч	Рис	35	35	Готовится как тушеная тыква с рисом в молоке
		Тыква	60	42	
		Молоко	100	100	
		Сахар	10	10	
		Масло сливочное	5	5	
Масса одной порции, г			200		

№ п/п	Название блюда	Набор продуктов	Брутто, г	Нетто, г	Примечания
2	Соус картофельный	Картофель	200	144	
		Огурцы соленые	15	14	
		Свекла	60	48	
		Томат-паста	5	5	
		Зелень	5	4	
		Масло сливочное	5	5	
		Масса одной порции, г		200	
3	Омлет с яблоками	Яйцо 1 шт.	45	41	
		Молоко	30	30	
		Мука пшеничная	10	10	
		Яблоки	100	88	
		Масло сливочное	5	5	
		Масса одной порции, г		200	
4	Манты с творогом	Творог	100	100	Готовятся из теста с творожной начинкой, варятся на пару
		Мука пшеничная	55	55	
		Яйцо 1/2 шт.	23	20	
		Сахар	15	15	
		Масло сливочное	5	5	
		Сметана	30	30	
		Масса одной порции, г		200	
5	Плов с сухофруктами	Рис	40	40	
		Морковь	80	64	
		Сахар	4	4	
		Сухофрукты	25	25	
		Масло растительное	10	10	
		Масса одной порции, г		200	
Для обедов					
	Салат из зеленой редьки	Редька зеленая	80	60	
		Масло растительное	3	3	
		Масса одной порции, г		60	

№ п/п	Название блюда	Набор продуктов	Брутто, г	Нетто, г	Примечания
Первые блюда					
1	Думббель-шурпа	Мясо	45	31	
		Кукуруза	40	40	
		Картофель	40	29	
		Лук репчатый	10	8	
		Помидоры	15	14	
		Масло растительное	3	3	
		Зелень	5	4	
				Масса одной порции, г	
2	Накат-шурпа	Мясо	40	28	
		Лук репчатый	10	8	
		Морковь	20	16	
		Картофель	20	14	
		Горох	10	10	
		Масло сливочное	5	5	
		Масса одной порции, г		250	
3	Каурма-шурпа	Мясо	40	28	
		Лук репчатый	10	8	
		Томатный сок	10	10	
		Картофель	60	43	
		Морковь	15	12	
		Перец болгарский	10	8	
		Масло растительное	3	3	
		Зелень	5	4	
		Масса одной порции, г		250	
Вторые блюда					
1	Чучуара	Мясо	80	58	Готовятся какпельмени
		Лук репчатый	20	16	
		Мука пшеничная	40	40	
		Яйцо 1/2 шт.	9	8	
		Масло растительное	6	6	
		Зелень	5	4	
		Масса одной порции, г		200	

Продолжение

№ п/п	Название блюда	Набор продуктов	Брутто, г	Нетто, г	Примечания
2	Плов чилор	Мясо	80	56	
		Рис	35	35	
		Морковь	30	26	
		Лук репчатый	10	8	
		Масло растительное	7	7	
Масса одной порции, г			200		
3	Мухара	Мясо	70	50	
		Масло сливочное	5	5	
		Горох	30	30	
		Картофель	60	43	
		Морковь	25	20	
		Лук репчатый	10	8	
		Зелень	5	4	
Масса одной порции, г			200		
4	Карам-дульма	Мясо	80	56	
		Рис	10	10	
		Капуста	100	80	
		Лук репчатый	20	17	
		Морковь	10	8	
		Помидоры	15	14	
		Масло сливочное	5	5	
		Зелень	5	4	
Масса одной порции, г			200		
Для полдников					
1	Дилма-бихи	Айва	155	115	Запекается с маслом
		Масло сливочное	3	3	
		Сахар	16	16	
Масса одной порции, г			120		
2	Тохаш	Мука пшеничная	35	35	Выпечка
		Масло сливочное	2	2	
		Дрожжи	3	3	
Масса одной порции, г			60		

Продолжение

№ п/п	Название блюда	Набор продуктов	Брутто, г	Нетто, г	Примечания
3	Баурсак	Мука пшеничная	30	30	Выпечка
		Сахар	5	5	
		Яйцо $\frac{1}{10}$ шт.	5	4	
		Масло растительное	7	7	
		Дрожжи	3	3	
Масса одной порции, г			60		
4	«Балдырган»	«Балдырган»	200	200	Кисло-молочный продукт
		Масса одной порции, г			
5	Айран	Айран	200	200	Кисло-молочный напиток
		Масса одной порции, г			

Таблица 15

Химический состав низколактозной смеси «Малютка»
и низколактозного молока (в 100 г или мл)

Пищевые вещества	Низколактозная смесь «Малютка»		Низколактозное молоко	
	сухая	восстанов- ленная	сухое	восстано- вленное
Белки, г	16,4	2,21	23,0	3,04
Жиры, г	28,0	3,78	25,5	3,37
Углеводы, г	40,3	6,66	44,2	5,83
В том числе:				
лактоза	0,4	0,05	0,6	0,08
Минеральные ве- щества, мг:				
натрий	214	28,9	300	39,6
калий	178	24,0	248	32,7
кальций	79	10,7	112	14,3
фосфор	99	13,4	133	17,6
железо	12	1,6	12	1,6
Витамины, мг:				
ретинол (A)	0,297	0,04	0,047	0,06
эргокальцифе- рол (D)	0,017	0,002	0,0017	0,0002
токоферол (E)	4,5	0,608	1,667	0,22
тиамин (B ₁)	0,098	0,013	0,23	0,030
рибофлавин (B ₂)	0,311	0,042	1,011	0,133
пиридоксин (B ₆)	0,167	0,023	0,323	0,043
аскорбиновая кислота (C)	35,1	4,739	7,353	0,971
Калорийность, ккал	502	67,8	487	64,3

Рекомендации по использованию отрубей
в диетических блюдах и кулинарных изделиях
1. Способ предварительной обработки отрубей

Отруби замачиваются кипятком при соотношении воды к отрубям как 1:4 или 1:5 (температура воды 90—100°), затем выдерживаются в посуде с закрытой крышкой на водяной бане в течение 20—40 мин, после чего отруби готовы к использованию.

2. Технология приготовления блюд с использованием отрубей

Таблица 16

Икра свекольная		
Сырье	Брутто, г	Нетто, г
Свекла	95,7	75
Лук репчатый	10,4	8,7
Томатное пюре	15,5	15,5
Масло растительное	7,5	7,5
Сахар	1,2	1,2
Яблоки свежие	19,2	8,7
Отруби ржаные	3,0	3,0
Масса одной порции, г		100

Технология приготовления: свеклу отваривают в течение 30—35 мин, заливают холодной водой и выдерживают 90—120 мин до полного размягчения, очищают, измельчают и соединяют с пассерованным луком и подготовленными ржаными отрубями, заправляют солью и сахаром по вкусу, добавляют растительное масло, подают в охлажденном виде.

Пищевая ценность блюда: белки — 13,8 г, жиры — 7,5 г, углеводы — 14,5 г, калорийность — 133,8 ккал.

Таблица 17

Борщ литовский холодный

Сырье	Брутто, г	Нетто, г
Свекла молодая с ботвой	33	30
Кефир	125	125
Лук зеленый	6,3	5
Огурцы свежие	15	15
Яйцо	1/4 шт.	10
Вода кипяченая	45,0	45
Сметана	15	15
Отруби ржаные	5	5
Зелень	5	3

Масса одной порции, г

250

Технология приготовления: охлажденный кефир тщательно размешивают, разводят кипяченой водой (10—12°); вареную очищенную свеклу и свежие огурцы нарезают тонкой соломкой, лук шинкуют, смешивают со свеклой и заливают разведенным кефиром, добавляют подготовленные отруби. При отпуске в тарелку с борщом кладут яйцо, сметану, посыпают зеленью.

Пищевая ценность блюда: белки — 6,6 г, жиры — 7,8 г, углеводы — 12,3 г, калорийность — 146,5 ккал.

Таблица 18

Суп овощной с отрубями

Сырье	Брутто, г	Нетто, г
Бульон	150	150
Отруби ржаные	13	13
Масло сливочное	5	5
Картофель	60	40
Морковь	10	8
Петрушка	8	6
Помидоры свежие	15	12
Сметана	5	5

Масса одной порции, г

250

Технология приготовления: картофель и корнеплоды нарезают кубиками, корнеплоды пассеруют с небольшим количеством бульона и масла, в кипящий бульон закладывают картофель, пассерованные корни, проваривают 5—10 мин, добавляют помидоры и подготовленные отруби, доводят суп до готовности.

Пищевая ценность блюда: белки — 3,2 г, жиры — 5,6 г, углеводы — 15,8 г, калорийность — 127 ккал.

Таблица 19

Суп из сушеных фруктов

Сырье	Брутто, г	Нетто, г
Фрукты сушеные	17	17
Яблоки свежие	35	25
Крахмал картофельный	3	3
Отруби ржаные	2,5	2,5
Сахар	20	20
Сметана	15	15
Вода	225	225

Масса одной порции, г

250

Технология приготовления: сушеные фрукты перебирают, сортируют по видам, промывают теплой водой, большие нарезают, заливают холодной водой и варят 15—20 мин, затем добавляют остальные фрукты. Свежие яблоки очищают, нарезают, пересыпают сахаром, заливают кипятком и настаивают в течение часа; затем отвар из сушеных фруктов процеживают, вводят крахмал, разведенный водой в соотношении 1:5, добавляют подготовленные отруби и яблоки с сахаром.

Пищевая ценность блюда: белки — 1,3 г, жиры — 3,1 г, углеводы — 37,8 г, калорийность — 184 ккал.

Таблица 20

Котлеты рыбные запеченные

Сырье	Брутто, г	Нетто, г
Хек серебристый	75	37
Отруби пшеничные	4,5	4,5

Продолжение

Сырье	Брутто, г	Нетто, г
Яйно	1/20 шт.	2
Масло сливочное	1,5	1,5
Соль	0,4	0,4
Зелень	5	3
Для молочного соуса:		
Молоко	50	50
Масло сливочное	4	4
Мука пшеничная	2	2
Отруби пшеничные	0,5	0,5
Соль	0,4	0,4

Масса одной порции, г 60/45

Технология приготовления: филе хека измельчают на мясорубке, добавляют подготовленные отруби, яйца, размятченное сливочное масло, соль и, перемешивая, сбивают фарш, формируют котлеты и варят их на пару. На смазанное маслом блюдо наливают немного молочного соуса, кладут котлеты, заливают соусом и запекают. Отпускают котлеты со сливочным маслом, посыпав зеленью.

Пищевая ценность блюда: белки—9,1 г, жиры—7,7 г, углеводы—6,9 г, калорийность—133,3 ккал.

Таблица 21

Биточки паровые

Сырье	Брутто, г	Нетто, г
Говядина (котлетное мясо)	76	56
Молоко	16	16
Масло сливочное	3	3
Отруби пшеничные	7	7

Масса одной порции, г 75

Технология приготовления: из взбитой котлетной массы с добавлением масла и подготовленных отрубей формируют биточки и готовят на пару 20—25 мин.

Отпускают биточки с разными гарнирами.

Пищевая ценность блюда: белки—6,0 г, жиры—5,1 г, углеводы—2,2 г, калорийность—79,1 ккал.

Таблица 22

Голубцы с говядиной

Сырье	Брутто, г	Нетто, г
Говядина	82	38
Белокочвиная капуста	110	80
Отруби пшеничные	5	5
Масло сливочное	5	5
Соль	1	1
Для сметанного соуса:		
Сметана	65	65
Отвар или вода	60	60
Масло сливочное	6	6
Мука пшеничная	1,5	1,5
Отруби пшеничные	1	1
Соль	0,5	0,5

Масса одной порции, г

140/125

Технология приготовления: у капусты вырезают кочерыжку, кочан кладут в кипящую воду и варят до полуготовности, затем дают стечь воде, разбирают на листья, утолщенные стебли отбивают тыжкой. Вареное мясо пропускают через мясорубку, добавляют подготовленные отруби, заправленные маслом и солью, все перемешивают. На подготовленные листья капусты кладут фарш, завертывают их, придавая цилиндрическую форму. Голубцы кладут на противень, заливают сметанным соусом и запекают при температуре 240—260°.

Пищевая ценность блюда: белки—11,8 г, жиры—21,4 г, углеводы—10,4 г, калорийность—282 ккал.

Таблица 23

Желе из шиповника

Сырье	Брутто, г	Нетто, г
Плоды шиповника сушеные	8	8
Сахар (песок)	20	20
Лимонная кислота	0,2	0,2
Отруби пшеничные	10	10
Желатин	8	8
Масса одной порции, г		200

Технология приготовления: сушеные плоды шиповника перебирают, промывают в холодной воде, заливают горячей водой, закрывают крышкой, оставляют на 1,5 ч для набухания, после чего варят в этой же воде 10—15 мин вместе с отрубями. Готовый отвар процеживают, добавляют сахар, лимонную кислоту, вводят подготовленный желатин, разливают в формочки и охлаждают.

Пищевая ценность блюда: белки—0,8 г, жиры—0,4 г, углеводы—37,3 г, калорийность—188 ккал.

Таблица 24

Напиток из отрубей и лимона со свеклой

Сырье	Брутто, г	Нетто, г
Отруби пшеничные	20	20
Лимон	60	53
Свекла	12,5	10
Сахар (песок)	24	24
Масса одной порции, г		200

Технология приготовления: отруби заливают горячей водой, кипятят в течение 5—7 мин и дают настояться в течение 2—3 ч. Свеклу очищают, нарезают мелкими кусочками и отваривают в небольшом количестве воды. Отвар отрубей процеживают, добавляют сахар, лимонный сок, отвар свеклы и охлаждают.

Пищевая ценность блюда: белки—3,09 г, жиры—7,6 г, углеводы—107,2 г, калорийность—620,8 ккал.

Таблица 25

Десерт из пшеничных отрубей

Сырье	Брутто, г	Нетто, г
Отруби пшеничные	10	10
Чернослив	2	2
Изюм	2	2
Сахар	1	1
Лимонная кислота	0,01	0,01
Вода	90	90

Масса одной порции, г

100

Технология приготовления: подготовленные отруби смешивают с водой, добавляют лимонную кислоту, сахар, вымытые сухофрукты и варят в духовом шкафу в течение 20—30 мин, охлаждают в течение 3—4 ч до температуры 12—14°.

Пищевая ценность блюда: белки—8 г, жиры—0,5 г, углеводы—45,6 г, калорийность—218,9 ккал.

Таблица 26

Булочка с отрубями

Сырье	Брутто, г	Нетто, г
Отруби пшеничные	15	15
Мука пшеничная	15	15
Масло растительное	5	5
Сахар	10	10
Молоко	15	15
Дрожжи	1	1
Вода	15	15

Масса одного изделия, г

50

Технология приготовления: из части запаренных отрубей, муки ($1/3$ часть от общей массы), молока, дрожжей, сахара приготавливают опару, которую ставят в теплое место. Когда опара поднимется, в нее вводят оставшееся молоко, воду, муку, отруби, масло и замешивают тесто, дают ему подняться, затем разделяют на

булочки и выпекают в жарочном шкафу при температуре 220—240°.

Пищевая ценность изделия: белки—4,4 г, жиры—5,8 г, углеводы—19,8 г, калорийность—149 ккал.

Таблица 27

Ватрушка из отрубей с творогом

Сырье	Брутто, г	Нетто, г
Мука пшеничная	17,5	17,5
Отруба пшеничные	16,5	16,5
Творог	10	10
Сметана	20	20
Яйцо	1/2 шт.	20
Масло сливочное	5	5
Соль	0,5	0,5
Для начинки:		
Творог	20	20
Яблоки	15	13
Яйцо	1/4 шт.	10
Сахар	20	20
Масса одного изделия, г		100

Технология приготовления: для приготовления теста муку, отруби соединяют со сметаной, творогом, маслом, яйцом, хорошо вымешивают и дают постоять 15—20 мин. Из теста формируют 2 круглые лепешки, не раскатывая его, кладут на лист, смазанный маслом, и деревянным пестиком делают в них углубление. Яблоки для фарша очищают, соединяют с протертым творогом, добавляют яйцо, сахар, хорошо вымешивают, формируют шарики, кладут их в углубление лепешки, слегка придавливают, смазывают яйцом и выпекают ватрушки.

Пищевая ценность изделия: белки—12,7 г, жиры—12,8 г, углеводы—24,5 г, калорийность—264 ккал.

Таблица 28

Печенье из отрубей

Сырье	Брутто, г	Нетто, г
Мука пшеничная	25	25
Отруби пшеничные	25	25
Яйца	2 шт.	80
Масло топленое	1	1
Сахар	15	15
Масса одной порции, г		100

Технология приготовления: яйца, сахар, масло соединяют и размешивают до однородной консистенции, просеянную муку соединяют с отрубями, добавляют подготовленную жидкую массу и замешивают тесто, после чего тесто раскатывают в пласт толщиной 10—15 мм и формируют печенье. Выпекают при температуре 240°.

Пищевая ценность блюда: белки—6,6 г, жиры—2,4 г, углеводы—32,0 г, калорийность—175,7 ккал.

Приложение 11

Таблица 29

Химический состав диетических продуктов «Белковый эппит» и «Эппит обезжиренный» (в 100 г или мл)

Пищевые вещества	«Белковый эппит»		«Эппит обезжиренный»	
	сухой	восстановленный	сухой	восстановленный
Белки, г	47,2	7,08	47,0	7,05
Жиры, г	13,5	2,03	1,0	0,15
Углеводы, г	27,9	4,19	40,2	6,03
Минеральные вещества, мг:				
натрий	595,0	89,3	613,0	92,0
калий	972	145,8	1066,0	159,9
кальций	755	113,3	863,0	129,5
фосфор	690,0	103,5	850,0	127,5
железо	72,6	10,9	72,7	10,9

Пищевые вещества	„Белковый эпит“		„Эпит обезжиренный“	
	сухой	восстанов- ленный	сухой	восстанов- ленный
Витамины мг.				
ретинол (A)	0,12	0,018	—	—
эргокальцифе- рол (D)	0,008	0,0012	—	—
токоферол (E)	2,2	0,33	—	—
тиамин (B ₁)	1,1	0,165	1,12	0,168
рибофлавин (B ₂)	2,4	0,36	2,76	0,414
ниацин (B ₃)	1,1	0,165	0,9	0,135
ниацин (PP)	9,4	1,41	9,49	1,424
аскорбиновая ки- слота (C)	44,0	6,6	43,89	6,59
Калорийность, ккал	415	62,2	348	52,2

ЛИТЕРАТУРА

- Еренков В. А. Детское питание. — Кишинев, 1985.
 Ладодо К. С., Дружинина Л. В., Вынту А. С. Рацио-
 нальное питание детей раннего возраста. — Кишинев, 1986.
 Мостовая Л. А., Яковлева Л. С. Организация питания
 детей в учебно-воспитательных и оздоровительных учреж-
 дениях. — Киев, 1979.
 Основы рационального питания детей/Под ред. К. С.
 Ладодо, В. Д. Отт, Е. М. Фатеевой. — Киев, 1987.
 Снигур М. И., Корешкова З. Т. Питание детей. — Киев,
 1988.
 Химический состав пищевых продуктов/Под ред. И. М.
 Скурихина, М. Н. Волгарева. — М., 1987. — Кн. 1.
 Химический состав пищевых продуктов/Под ред. А. А.
 Покровского. — М., 1977.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
Особенности роста и развития детей дошкольного возраста	6
Качественный состав пищи	11
Основные группы продуктов питания	24
Организация питания детей в дошкольном учреждении	36
Вскармливание детей первого года жизни	37
Питание детей старше одного года	43
Режим питания	48
Эстетика питания	52
Питание детей в период адаптации к дошкольному уч- реждению	55
Особенности питания детей в летний период	57
Питание детей с отклонениями в состоянии здоровья	58
Питание при аллергии	59
Питание полных детей	62
Питание при хронических заболеваниях органов пищева- рения	65
Питание при почечной патологии	66
Питание при рахите	—
Питание при анемии	67
Питание при гипотрофии	68
Питание детей, перенесших острые заболевания и часто болеющих	70
Питание в санаторных дошкольных учреждениях, группах	72
Особенности кулинарной обработки пищи в дошкольном уч- реждении	73
Проведение С-витаминизации пищи	78
Санитарные правила устройства и содержания пищеблока	81
Личная гигиена работников пищеблока	90
Контроль за организацией питания в дошкольном учреждении	91
Основные методы контроля	93
Органолептическая оценка пищи	95
Лабораторный контроль за качеством готовой пищи	97
Оценка эффективности питания детей	—
Роль родительского комитета и общественности в органи- зации питания детей	99
Приложения	101
1. Содержание основных пищевых веществ в различных про- дуктах детского питания	—
2. Рекомендуемые сроки введения и примерное количество от- дельных продуктов питания для детей первого года жизни при грудном вскармливании	106
3. Примерный расчет и коррекция рациона питания 7-месячного ребенка	107

4. Нормы питания детей в дошкольных учреждениях	108
5. Примерные семидневные меню для детей раннего и дошкольного возраста с различной длительностью пребывания (9—10 ч и 12—24 ч) в дошкольном учреждении	109
6. Таблица замены продуктов по основным пищевым веществам	173
7. Рецептура и способы приготовления некоторых блюд для праздничного стола	177
8. Рецептура некоторых национальных блюд	183
9. Химический состав низколактозной смеси «Малютка» и низколактозного молока	196
10. Рекомендации по использованию отрубей в диетических блюдах и кулинарных изделиях	197
11. Химический состав диетических продуктов «Белковый эппит» и «Эппит обезжиренный»	205
Литература	203

Учебное издание

Алексеева Алла Сергеевна
Дружинина Лидия Васильевна
Ладодо Камерия Сергеевна

**ОРГАНИЗАЦИЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
В ДОШКОЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ**

Зав. редакцией *Л. А. Соколова*
Редактор *Д. А. Михайлова*
Младшие редакторы *М. И. Ерофеева, Н. Г. Полякова*
Художник *В. А. Галкин*
Художественный редактор *Е. А. Михайлова*
Технический редактор *Н. Н. Матвеева*
Корректор *М. Ю. Сергеева*

ИБ № 12194

Сдано в набор 19.09.89. Подписано к печати 27.03.90. Формат 84×108^{1/2}. Бум. типограф. № 2. Гарнитура литературная. Печать высокая. Усл. печ. л. 19,92+ +0,21 форз. Усл. кр.-отт. 11,5. Уч.-изд. л. 11,17+0,35 форз. Тираж 500 000 экз. Заказ № 5810. Цена 50 к.

Ордена Трудового Красного Знамени издательство «Просвещение» Государственного комитета РСФСР по делам издательства, полиграфии и книжной торговли. Москва, 3-й проезд Марьиной рощи, 41.

Областная типография управления издательства, полиграфии и книжной торговли Ивановского облисполкома, 153628, г. Иваново, ул. Типографская, 6.

ПОТЕРИ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ПРИ ОСНОВНЫХ ТИПАХ КУЛИНАРНОЙ ОБРАБОТКИ (в %)

Продукты	Белки	Жиры	Углеводы		Минеральные вещества						Витамины					
			Моносахариды	Крахмал	Натрий	Калий	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	А	В ₁	В ₂	РР	С	
Варка																
Растительные																
без слива	2	2	2	5	1	1	3	5	7	3	-	15	10	15	60	
со сливом	5	5	20	10	25	20	10	10	10	10	-	30	20	25	80	
Мясные	10	25	-	-	40	45	20	25	30	20	50	45	40	20	70	
Рыбные	10	10	-	-	60	50	35	60	40	25	35	45	40	30	90	
Жарка																
Растительные	5	10	20	10	20	20	20	20	20	20	-	30	10	15	45	
Мясные	10	30	-	-	25	25	10	15	15	20	40	25	15	15	60	
Рыбные	10	20	-	-	30	25	20	35	20	15	20	20	20	15	35	
Котлеты																
из мяса	5	25	-	10	15	15	10	10	15	5	20	10	10	10	80	
из рыбы	5	15	-	20	15	10	10	15	10	5	15	10	10	10	60	
Тушение																
Мясные	5	5	-	-	5	5	5	5	5	5	15	30	20	15	70	
Припускание																
Растительные	2	10	5	5	6	3	2	2	2	2	-	20	20	20	65	
Рыбные	10	10	-	-	50	40	30	30	40	25	25	30	20	20	85	
Запекание																
Молочные	5	5	5	5	10	10	10	10	15	10	5	20	15	10	50	
Пассерование																
Растительные	2	10	3	2	6	3	2	3	3	2	-	15	15	15	60	

50 K

