

**Рекомендуемый среднесуточный набор продуктов для питания
(на одного ребенка) в ДОО с 12- часовым режимом функционирования**

Продукты, количество, г брутто	Возраст детей	
	1,5 – 3 года	3[1]-7 лет
Хлеб пшеничный	60	80
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	40
Мука пшеничная, ржаная	18	20
Крупы, бобовые	23	30
Макаронные изделия	7	10
Картофель	180	210
Овощи разные (кроме картофеля), зелень (укроп, петрушка)	245	300
Фрукты (плоды) свежие	150	150
Соки фруктовые (овощные), витаминизированные[2]	150	180
Фрукты (плоды) сухие, в т.ч. шиповник	10	10
Кондитерские изделия	10	13
Сахар	40	50
Масло коровье сливочное	21	25
Масло растительное	8	10
Яйцо диетическое	0,5 шт.	0,5 шт.
Молоко (м.д.ж. 3,2 %)	230	220
Кисломолочные продукты (м.д.ж. 3,2 %)	150	180
Творог или творожные изделия (м.д.ж. 9 %)	30	40
Мясо (I кат, бескостный полуфабрикат)	70	80
Птица (I кат., п/п)	30	30

Продукты, количество, г брутто	Возраст детей	
	1,5 – 3 года	3[1]-7 лет
Колбасные изделия	5	5
Рыба-филе	33	40
Сметана	7	10
Сыр сычужный	3	5
Чай	0,5	0,5
Какао-порошок	0,45	0,9
Кофейный напиток злаковый (суррогатный)	0,6	1
Мука картофельная (крахмал)	3	3
Соль пищевая поваренная йодированная	3-4	5-6
Дрожжи хлебопекарные	0,3	0,3
Примерный химический состав набора:[3]		
Белок, г	56	66
Жир, г	56	70
Углеводы, г	190	228
Энергетическая ценность, ккал	1533	1812

РЕЦЕПТЫ ДЛЯ МАЛЫШЕЙ.

Рецепты для малышей от года до трех лет.



Гурьевская каша. Ингредиенты: 200гр манной крупы, 1.7 литра сливок, 100гр грецких орехов, 120 гр сахара, 1 яйцо, 2 ст, ложки панировочных сухарей, соль, фрукты, цукаты или варенье для украшения

Возьмите 1литр сливок, доведите до кипения, добавьте сахар и соль и всыпьте тонкой струйкой, постоянно помешивая манную крупу, сварите до готовности, охладите. Затем очистите грецкие орехи, удалив перегородки, ошпарьте их кипятком и измельчите. Оставшиеся 700гр сливок поставьте в духовку в широкой посуде и снимайте румяные пенки. Далее в охлажденную кашу добавляем яйцо и перемешиваем, делим ее пополам. Перекладываем первую половину в форму смазанную маслом, наверх выкладываем пенки и измельченные орехи, выравниваем и выкладываем наверх вторую половину каши. Сверху посыпаем сахаром и сухарями, запекаем при температуре 220 градусов до готовности(золотистой корочки)и украшаем фруктами или цукатами нравящимися вашему малышу.

Суп с лапшой на курином бульоне.

Ингредиенты на 3-х литровую кастрюлю : половина курицы небольшой, 4 средних картофелины, 1 морковь средняя, 1 луковица небольшая, лапша 100гр.

Варим «вторичный» куриный бульон. Для этого заливаем курицу водой доводим до кипения даем покипеть пару минут, бульон сливаем, заливаем курицу заново, но уже кипятком и варим 30 минут. Далее добавляем в бульон нарезанные картофель, лук и морковь и варим до готовности, одновременно варим лапшу в большом количестве подсоленной воды, затем откидываем на дуршлаг, опускаем в бульон, доводим до кипения, солим по вкусу, и суп готов. Такой супчик подойдет не только ребенку, но и всей семье.

Салат морковный с яблоками.

Ингредиенты: 1 морковь средняя, 1 яблоко, 1 чайная ложка сахара.

Яблоко помыть, очистить, нарезать соломкой или натереть на терке, морковь очистить, потереть на мелкой или крупной терке, добавить сахар, перемешать.

Салат морковный со сметаной.

Ингредиенты: 1 морковь большая, 1 чайная ложка сахара, 1 столовая ложка сметаны.

Морковь тщательно вымыть, очистить, обдать кипятком, натереть на мелкой терке, добавить сахар и сметану, и перемешать.

Котлеты паровые из говядины.

Ингредиенты: мясо говядины 500гр, хлеб пшеничный 100гр, молоко 100 мл, масло сливочное 20гр, соль.

Подготовленное мясо и размоченный в молоке хлеб дважды пропустить через мясорубку, посолить, добавить масло, хорошо взбить, сформировать котлеты и варить их на пару 20-25 минут. Как варить на пару: можно в пароварке, а можно взять обычную кастрюлю, поставить в нее специальную металлическую решетку, налейте воды, доведите ее до кипения, положите на решетку котлетки, накройте крышкой и держите до готовности.

Котлеты куриные.

Ингредиенты: курица 750гр, хлеб 150гр, молоко 200мл, масло сливочное 30гр, сухари пшеничные 40гр, масло растительное 15гр, соль.

Куриное филе провернуть через мясорубку, добавить размоченный в воде и отжатый хлеб, сливочное масло, соль по вкусу, перемешать. Из полученной массы сформировать котлеты, обвалять их в сухарях, обжарить на растительном масле до образования румяной корочки, затем поставить в духовой шкаф и прогреть.

Запеканка мясная.

Ингредиенты: мясо 500гр, капуста белокочанная 250гр, масло сливочное 40гр, лук репчатый 25гр, молоко 250мл, 2 отборных яйца, соль по вкусу.

Варим мясо, соединяем с мелко нарезанным луком и пропускаем через мясорубку. Мелко нарезанную капусту, заливаем горячей водой, и тушим на умеренном огне 15 минут. Затем кладем в капусту сливочное масло, фарш из мяса и лука, заливаем холодным молоком, солим, вливаем взбитые яйца. Все эту смесь перемешиваем, выкладываем в смазанную маслом форму и посыпаем мукой. Сверху запеканку смазываем смесью яйца с молоком и помещаем в духовку на 30 минут. Готовое блюдо полить сметаной и посыпать мелко нарезанной зеленью.

Рецепты для малышей от трех лет до семи.

Салат из сладкого перца.

Ингредиенты: перец сладкий 250гр, лук зеленый 50гр, зелень 15гр, масло растительное 15гр.

Сладкий перец вымыть, очистить от семян, обдать кипятком, нарезать мелкой соломкой. Зеленый лук и зелень тщательно вымыть, очистить, обдать кипятком, мелко нашинковать, смешать с подготовленным перцем, немного посолить, заправить растительным маслом.

Салат из зеленого лука с плавленым сыром.

Ингредиенты: 1 яйцо, сыр плавленый 60гр, лук зеленый 80гр, сметана 60гр, соль по вкусу.

Зеленый лук тщательно вымыть, очистить, мелко нашинковать, добавить нарубленное крутое яйцо, натертый на крупной терке плавленый сыр, перемешать, посолить, заправить прокипяченной сметаной.

Свекольник холодный.

Ингредиенты: свекла 250гр, картофель 150гр, огурцы 125гр, лук зеленый 40гр, сахар 10гр, 1отборное яйцо, сметана 50 гр, зелень 25гр, лимонная кислота 5гр.

Хорошо моем свеклу, варим в кожуре с добавлением уксуса или лимонной кислоты, затем отвар процеживаем через марлю и охлаждаем. Чистим остывшую свеклу, затем трем ее вместе с огурцами на крупной терке. Сваренный в мундире картофель чистим, нарезаем кубиками, соединяем со свеклой, огурцами и мелко нарезанным зеленым луком, заливаем свекольным отваром и добавляем сахар. Перед подачей к столу добавить рубленое яйцо, сметану и мелко нарубленную зелень.

Бефстроганов с картофелем и огурцом.

Ингредиенты: мясо(говядина) 600гр, лук репка 100гр, сметана 100гр, томат- паста 25гр, мука пшеничная 35гр, масло растительное 25гр, масло сливочное 25гр, картофель 750гр, огурец свежий 150гр, зелень 25гр.

Мясо нарезать поперек волокон на тонкие полоски, обжарить, залить водой до полного покрытия мяса, тушить до готовности на слабом огне. Лук мелко нашинковать, поджарить, посыпать муку и еще пожарить, перемешивая, в течение 2-3 минут, затем добавить сметану, томат-пасту, немного бульона, в котором тушилось мясо, и варить 5-10 минут. Готовый соус соединить с мясом, перемешать, потушить еще 10-15 минут. Подавать с отварным картофелем и свежим огурцом, посыпав мелко нарубленной зеленью.

**Рекомендуемые среднесуточные нормы питания¹
в дошкольных организациях (г, мл, на 1 ребенка)**

Наименование пищевого продукта или группы пищевых продуктов	Количество продуктов в зависимости от возраста детей			
	в г, мл, брутто ²		в г, мл, нетто	
	1 — 3 года	3 — 7 лет	1 — 3 года	3 — 7 лет
Молоко с м.д.ж. 2,5 — 3,2%, в т.ч. кисломолочные продукты с м.д.ж. 2,5 — 3,2% ³	390	450	390	450
Творог, творожные изделия для детского питания с м.д.ж. не более 9% и кислотностью не более 150°Т	30	40	30	40
Сметана с м.д.ж. не более 15%	9	11	9	11
Сыр неострых сортов твердый и мягкий	4,3	6,4	4	6
Мясо (говядина 1 кат. бескостная/говядина 1 кат. на костях) ⁴	55/68	60,5/75	50	55
Птица (куры 1 кат. потр./цыплята-бройлеры 1 кат. потр./индейка 1 кат. потр.) ⁴	23/23/22	27/27/26	20	24
Рыба (филе), в т.ч. филе слабо или малосоленое ⁴	37	39	32	37
Колбасные изделия для питания дошкольников	5	7	4,9	6,9
Яйцо куриное диетическое	0,5 шт.	0,6 шт.	20	24
Картофель: с 01.09 по 31.10	160	187	120	140
с 31.10 по 31.12	172	200	120	140
с 31.12 по 28.02	185	215	120	140
с 29.02 по 01.09	200	234	120	140
Овощи, зелень ⁴	256	325	205	260
Фрукты (плоды) свежие ⁴	108	114	95	100
Фрукты (плоды) сухие	9	11	9	11
Соки фруктовые (овощные)	100	100	100	100
Напитки витаминизированные (готовый напиток)	—	50	—	50
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	40	50	40	50
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	70	100	70	100
Крупы (злаки), бобовые	30	43	30	43
Макаронные изделия группы А	8	12	8	12
Мука пшеничная хлебопекарная	25	29	25	29
Мука картофельная (крахмал)	3	3	3	3
Масло коровье сладкосливочное	22	26	22	26
Масло растительное	9	11	9	11
Кондитерские изделия	7	20	7	20
Чай, включая фиточай	0,5	0,6	0,5	0,6
Какао-порошок	0,5	0,6	0,5	0,6
Кофейный напиток злаковый (суррогатный), в т.ч. из цикория	1,0	1,2	1,0	1,2
Дрожжи хлебопекарные	0,4	0,5	0,4	0,5
Сахар ⁵	37	47	37	47
Соль пищевая поваренная	4	6	4	6

¹ Допустимы отклонения от рекомендуемых норм питания $\pm 5\%$.

² — в случае поступления новых видов пищевых продуктов, в том числе и импортных товаров, или в случае поступления нестандартного сырья, нормы отходов и потерь при технологической обработке этого сырья определяются дошкольной организацией самостоятельно путем контрольных проработок.

³ — доля кисломолочных продуктов должна составлять 135—150 мл для детей в возрасте 1—3 года и 150—180 мл — для детей 3—7 лет;

⁴ — при использовании другого сырья необходимо делать перерасчет. Масса брутто может меняться в зависимости от исходного сырья и сезона года. При формировании меню необходимо обеспечивать выполнение натуральных норм питания в соответствии с данными, приведенными в столбце нетто.

⁵ — в том числе для приготовления блюд и напитков; в случае использования продуктов промышленного выпуска, содержащих сахар (сгущенное молоко, кисели и др.) выдача сахара должна быть уменьшена в соответствии с его количеством, поступающим в составе используемого готового продукта.