В МБДОУ «ДС № 382 г. Челябинска» имеется пищеблок оборудованный необходимым оборудованием. Питание детей осуществляется по утвержденному неспецифическому гипоаллергенному меню в соответствии с принципами лечебного и профилактического питания детей.

 1.    Ежедневный приём минеральной воды (50гр) за 30 минут до обеда.

 2.    Молочные блюда готовятся с использованием сухого молока.

 3.    В питании детей ограничено цельное молоко, в качестве напитков используются кисломолочные продукты (кефир, ряженка).

 4.    Детям с непереносимостью молочных продуктов крупяные блюда готовятся на воде, суп без сметаны.

 5.    Детям с непереносимостью яиц вместо запеканок дается продукт в чистом виде (каша, вермишель, творог, морковь).

 6.    Детям с непереносимостью мяса, куры, рыбы осуществляется замена на разрешенный продукт.

Производство блюд в МБДОУ «ДС № 382 г. Челябинска» осуществляется в соответствии с технологическими картами, с учетом принципов лечебного питания детей с аллергопатологией. В нашем дошкольном учреждении питание детей с аллергопатологией предусматривает три вида диет:

 - неспецифическая гпоаллергенная диета - 70% детей,

 - дифференцированная гипоаллргенная диета - 25% детей (в т.ч. мясная диета, молочная диета, вегетарианская диета),

 - индивидуальная диета - 5% детей (рекомендовано исключение всех предполагаемых аллергенов, в период обострения пищевой аллергии, сроком на 2 недели, по истечении 2 недель осуществляется постепенный ввод исключенных продуктов).

Следует иметь ввиду, что создание единой диеты для детей с пищевой аллергией практически невозможно. К организации питания каждого ребенка необходим индивидуальный подход. Меню для детей с аллергопатологией составляется на основе анкеты. Меню-раскладка составлена на 2 недели, коррекция осуществляется ежедневно с учетом переносимости продуктов детьми. 

**Пояснительная записка по заменам пищевой продукции с учетом их пищевой ценности (Приложение № 11 СанПиН2.3/2.4.3590-20)**

**В МБДОУ «ДС № 382 г. Челябинска»**

**Для категории 3-7 лет (сад):**

Норма выдачи молока - 450 г в сутки, снижена **на 45 г в день.**

Норма выдачи яйца - 41г в сутки, снижена **на 4,4 г в день**.

Для выполнения среднесуточного набора пищевой продукции (молоко, яйцо) до 90% в ДОУ:

* увеличена норма выдачи сыра на 4,3 г в день, что является заменой **35г молока** или **8,8 г яйца** в день.
* увеличена норма выдачи мяса на 5 г в день, что является заменой **21 г молока** или **7,8 г яйца** в день.

**Для категории 1-3 года (ясли):**

Норма выдачи молока 390г в сутки, снижена **на 71 г в день.**

Норма выдачи яйца 41г в сутки, снижена на **7,3 г в день**.

Для выполнения среднесуточного набора пищевой продукции до 90% в ДОУ:

* увеличена норма выдачи сыра на 4,5 г в день, что является заменой **36г молока** или **9,2 г яйца** в день.
* увеличена норма выдачи мяса на 3 г в день, что является заменой **21 г молока** или **4,7 г яйца** в день.

**Пояснительная записка по распределению в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии по приемам пищи в МБДОУ «ДС № 382 г. Челябинска»**

**(согласно таблицы 3 Приложения № 10 СанПиН2.3/2.4.3590-20)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | **Для категории**  **1-3 года (ясли):** | **Для категории**  **3-7 лет (сад):** |
| **Суточная калорийность** | **100%** | **1400 ккал** | **1800ккал** |
| Завтрак | 20% | 280 ккал | 360 ккал |
| 2 завтрак | 5% | 70 ккал | 90 ккал |
| Обед | 35% | 490 ккал | 630 ккал |
| Уплотненный полдник  (п. 8.1.2.2 СанПиН2.3/2.4.3590-20) | 30% | 420 ккал | 540 ккал |
| **Итого в саду:** | **90%** | **1260 ккал** | **1620 ккал** |
| Ужин дома | 10% | 140 ккал | 180 ккал |

# Среднесуточные наборы пищевой продукции для детей до 7-ми лет (в нетто г, мл на 1 ребенка в сутки)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование пищевой продукции или группы пищевой продукции | Энергетическая ценность, ккал на 100 г | Итого за сутки | | |  |
| 1-3 года | Энерг. ценность 1-3 года | 3-7 лет | Энерг. ценность 3-7 лет |
| 1 | Молоко и кисломолочные | 52 | 390 | 203 | 450 | 234 |
| 2 | Творог (5% - 9% м.д.ж.) | 121 | 30 | 36 | 40 | 48 |
| 3 | Сметана | 160 | 9 | 14 | 11 | 18 |
| 4 | Сыр | 334 | 4 | 13 | 6 | 20 |
| 5 | Мясо 1-й категории | 187 | 50 | 94 | 55 | 103 |
| 6 | Птица | 172 | 20 | 34 | 24 | 41 |
| 7 | Субпродукты | 135 | 20 | 27 | 25 | 34 |
| 8 | Рыба | 72 | 32 | 23 | 37 | 27 |
| 9 | Яйцо, шт. | 157 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 10 | Картофель | 76 | 120 | 91 | 140 | 106 |
| 11 | Овощи | 27 | 180 | 49 | 220 | 59 |
| 12 | Фрукты свежие | 50 | 95 | 48 | 100 | 50 |
| 13 | Сухофрукты | 226 | 9 | 20 | 11 | 25 |
| 14 | Сок | 46 | 100 | 46 | 100 | 46 |
| 15 | Витаминизир. напитки |  | 0 | 0 | 50 | 0 |
| 16 | Хлеб ржаной | 181 | 40 | 72 | 50 | 91 |
| 17 | Хлеб пшеничный | 242 | 60 | 145 | 80 | 194 |
| 18 | Крупы, бобовые | 330 | 30 | 99 | 43 | 142 |
| 19 | Макаронные изделия | 335 | 8 | 27 | 12 | 40 |
| 20 | Мука пшеничная | 331 | 25 | 83 | 29 | 96 |
| 21 | Масло сливочное | 662 | 18 | 119 | 21 | 139 |
| 22 | Масло растительное | 899 | 9 | 81 | 11 | 99 |
| 23 | Кондитерские изделия | 398 | 12 | 48 | 20 | 80 |
| 24 | Чай | 29 | 0,5 | 0 | 0,6 | 0 |
| 25 | Какао-порошок |  | 0,5 | 0 | 0,6 | 0 |
| 26 | Кофейный напиток | 264 | 1 | 3 | 1,2 | 3 |
| 27 | Сахар | 387 | 25 | 97 | 30 | 116 |
| 28 | Дрожжи | 109 | 0,4 | 0 | 0,5 | 1 |
| 29 | Крахмал |  | 2 | 0 | 3 | 0 |
| 30 | Соль |  | 3 | 0 | 5 | 0 |
|  | **ИТОГО Энерг.ценность, ккал** |  |  | **1474 ккал** |  | **1812 ккал** |

Согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20 (приложение № 10 таблица 1) энергетическая ценность суточного рациона детей 1-3 лет составляет 1400 ккал. Однако, учитывая суммированный среднесуточный набор продуктов по СанПиН (приложение №7 таблица 1) получена калорийность 1474 ккал. Допущенная неточность в подсчете энергетической ценности создает превышение в выполнении суточной калорийности в группе 1-3 лет.

**Таблица замены пищевой продукции с учетом их пищевой ценности**

(согласно Приложению № 11 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование пищевой продукции или группы пищевой продукции** | **Итого за сутки** | | | |
| **1-3 года** | | **3-7 лет** | |
|  |  | **Норма в г** | **Необходимое количество продукта на замену** | **Норма в г** | **Необходимое количество продукта на замену** |
| 1 | Молоко | 390 | Творог – 66 г  Мясо – 55 г  Рыба – 68 г  Сыр – 49 г  Яйцо – 86 г | 450 | Творог –77 г  Мясо – 63 г  Рыба – 77 г  Сыр – 56 г  Яйцо – 99 г |
| 2 | Творог | 30 | Мясо – 25 г  Рыба – 31 г | 40 | Мясо – 33 г  Рыба –42 г |
| 8 | Рыба | 32 | Мясо – 28 г  Творог – 34 г | 37 | Мясо – 32 г  Творог – 39 г |
| 9 | Яйцо, шт. | 1  (41г) | Творог – 31 г  Мясо – 26 г  Рыба – 30 г  Молоко – 186 г  Сыр – 20 г | 1  (41г) | Творог – 31 г  Мясо – 26 г  Рыба – 30 г  Молоко – 186 г  Сыр – 20 г |

Безказеиновое меню для детей дошкольного возраста подразумевает полное исключение молочных продуктов (молоко, кефир, творог, сыр, сметана, масло сливочное). Для восполнения пищевой ценности исключаемых продуктов нашим детям подходит мясо говядины.

Как видно из таблицы замены, для восполнения пищевой ценности только молока и творога, суточная норма мяса должна быть увеличена на 80г для детей 1-3 лет и на 96 г для детей 3-7 лет. Соответственно ребенок 1-3 лет должен потреблять - 130г мяса в сутки, а 3-7 лет – 151г в сутки.

В составленном нами безказеиновом меню суточная норма мяса увеличена 54 г для детей 3-7 лет.

**Приложение к меню с указанием замены блюд и продуктов**

**в МБДОУ «ДС № 382 г. Челябинска»**

|  |  |
| --- | --- |
| **Продукт или блюдо в меню** | **Продукт или блюдо на замену** |
| **Напитки** | |
| Кофейный напиток на молоке | Чай с сахаром |
| Кефир /ряженка | Сок |
| Сок | Кефир /ряженка |
| Напиток шиповника | Чай с сахаром |
| Компот из сухофруктов | Чай с сахаром |
| **Блюда на завтрак** | |
| Каша на молоке | Каша на воде |
| Запеканка морковная | Каша на воде |
| Хлеб с маслом / с сыром | Хлеб с отварным мясом |
| Яйцо | Мясо отварное |
| Печенье | Хлебцы |
| Пряник | Печенье/хлебцы |
| **Супы** | |
| Суп со сметаной | Суп без сметаны |
| Суп картофельный с горбушей / минтаем | Суп с мясом |
| Суп лапша домашняя с курой | Суп с мясом |
| **Вторые блюда /гарниры** | |
| Макаронная запеканка с сыром /макароны отварные с сыром | Макароны отварные с растительным маслом |
| Птица отварная / котлета куриная / кнели из кур с рисом | Гуляш из мяса / котлета из мяса / голубцы ленивые /биточек мясной |
| Котлета из рыбы | Гуляш из мяса / котлета из мяса / голубцы ленивые /биточек мясной |
| Рыба на пару | Гуляш из мяса / котлета из мяса / голубцы ленивые /биточек мясной |
| Гуляш из печени | Гуляш из мяса / котлета из мяса / голубцы ленивые /биточек мясной |
| Запеканка из печени с морковью и луком | Гуляш из мяса / котлета из мяса / голубцы ленивые /биточек мясной |
| **Выпечка** | |
| Пирожок с печенью | Пирожок с мясом без яйца |
| Пирожок с капустой | Пирожок с капустой без яйца |
| Ватрушка с творогом | Пирожок с мясом без яйца |
| Кулебяка с рыбой | Пирожок с мясом без яйца |
| Хачапури | Хачапури без яйца |
| **Творожные блюда/фрукты** | |
| Запеканка творожная /пудинг творожный / сырники из творога запеченные | Каша на воде / биточек мясной / голубцы ленивые |
| Банан | Яблоко |
| Груша | Яблоко |