Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 382 г Челябинска»

(МБДОУ «ДС № 382 г Челябинска»)

454071, г Челябинск, ул. Котина, д 3 а, тел 8 (351) 772-57-55

E-mail [mdou382@mail.ru](mailto:mdou382@mail.ru) ИНН/КПП 7452019264/745201001, ОГРН 1027403777004

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**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»**

В МБДОУ «ДС № 382 г. Челябинска» питание детей осуществляется по утвержденному неспецифическому гипоаллергенному меню в соответствии с принципами лечебного и профилактического питания детей.

Следует иметь ввиду, что создание единой диеты для детей с пищевой аллергиейи пищевой неперносимостью практически невозможно. К организации питания каждого ребенка необходим индивидуальный подход. Меню для детей с аллергопатологией составляется на основе анкеты, которую заполняют родители при поступлении в детский сад ребенка, затем ежегодно и по мере необходимости. На основе анализа анкет и собранного анамнеза определяются дифференцированные группы детей по переносимости тех либо иных продуктов (неспецифическая диета, индивидуальная диета). Меню-раскладка составлена на 2 недели, коррекция осуществляется ежедневно с учетом переносимости продуктов детьми.

Отработка схем гипоаллергенной диеты довольно сложный вопрос. Эффект зависит не только от строгости лечебного питания, но и от степени выраженности атопии, и коррекции питания. Основной принцип организации питания детей с аллергопатологией сводится к уменьшению антигенного воздействия пищи на организм ребёнка и создание условий для нормализации функционального состояния органов пищеварения за счёт назначения неспецифической диеты и исключения продуктов, вызывающих аллергическую реакцию.

Особенности меню:

1. Исключение из рациона продуктов, вызывающих аллергическую реакцию. Замена запрещенных продуктов на допустимые.
2. Детям с непереносимостью молочных продуктов крупяные блюда готовятся на воде.
3. Детям с непереносимостью яиц вместо запеканок дается продукт в чистом виде (каша, вермишель, творог, морковь)
4. Сыр превышает количество месячной нормы на одного ребёнка, т.к. является равноценным заменителем яиц и молока.

**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** |

**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). В ДОУ № 382 доля детей на бесказеиновой диете достигает 30%. Для восполнения пищевой ценности исключаемых продуктов нашим детям подходит мясо говядины и свинины.

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.

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 382 г Челябинска»

(МБДОУ «ДС № 382 г Челябинска»)

454071, г Челябинск, ул. Котина, д 3 а, тел 8 (351) 772-57-55

E-mail [mdou382@mail.ru](mailto:mdou382@mail.ru) ИНН/КПП 7452019264/745201001, ОГРН 1027403777004

**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 |