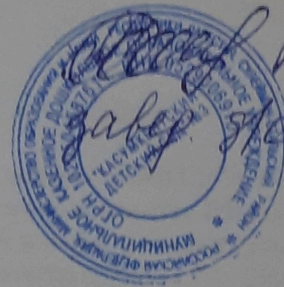


СОГЛАСОВАНО:

председ.
 Мутамшбова Н.А.
 [подпись]

УТВЕРЖДАЮ:



№3

ПОЛОЖЕНИЕ

об организации питания

в муниципальном казенном дошкольном образовательном учреждении

«Касумкентский детский сад №3»

с. Касумкент, ул. Совхозная, 3, 368760.

1. Общие положения.

1.1. Настоящее Положение разработано в целях упорядочения организации питания в МКДОУ «Касумкентский детский сад №3» (далее-ДОУ).

1.2. Настоящее Положение разработано на основе Федерального закона от 30.03.1999 № 52 – ФЗ «О санитарно – эпидемиологическом благополучии населения» (Собрание законодательства РФ, 1999 № 14, ст. 1650) и Положения о государственном санитарно – эпидемиологическом нормировании, утвержденного Постановлением Правительства РФ от 24.07.2000 г № 554, Собрание законодательства РФ, 2000, № 31, ст. 3295, СанПиН 2.4.1.1249 – 03, СанПиН 2.3.3.1940 – 05, утвержденного Главным государственным санитарным врачом РФ 17.01.2005г.,

1.3. Настоящее Положение разработано с учетом государственной политики в области здорового питания населения Российской Федерации, санитарных норм и правил, нормативной правовой базы регулирующей предоставление услуг общественного питания.

1.4. Настоящее Положение определяет основные организационные принципы питания детей в муниципальных дошкольных образовательных учреждениях, принципы формирования рационов питания и ассортимента пищевых продуктов, предназначенных для организации рационального питания воспитанников ДОУ.

2. Основные задачи.

Основными задачами организации питания воспитанников ДОУ являются:

- обеспечение детей питанием, соответствующим возрастным физиологическим потребностям в пищевых веществах и энергии;
- обеспечение поставки продуктов питания в ДОУ для организации питания воспитанников, обеспечение гарантии безопасности поставляемых продуктов;
- соблюдение принципов рационального и сбалансированного питания;
- гарантированное качество и безопасность питания и пищевых продуктов, используемых в питании;
- предупреждение среди детей, инфекционных и не инфекционных заболеваний, связанных с фактором питания;
- пропаганда принципов здорового и полноценного питания.

3. Организация питания.

Требования к организации питания.

3.1. Питание должно обеспечивать растущий организм детей энергией и основными пищевыми веществами. При организации питания следует соблюдать возрастные физиологические нормы суточной потребности в основных пищевых веществах (таблица 3.1.).

Нормы физиологических потребностей детей в пищевых веществах и энергии (в день)*

Таблица 3.1.

Возраст детей	Энергетическая ценность (в ккал)	Белки (в граммах)		Жиры (в граммах)	Углеводы (в граммах)
		всего	в т.ч. животные	всего	всего
0-3 мес.	115	2,2	2,2	6,5 (0,7)	13
4-6 мес.	115	2,6	2,5	6,0 (0,7)	13
7-12 мес.	110	2,9	2,3	5,5 (0,7)	13
до 3 лет	1540	53	37	53	212
3-7 лет	1970	68	44	68	272

Содержание:

Положение об организации питания в МКДОУ «Касумкентский детский сад №3»

1. Общие положения.
2. Основные задачи.
3. Организация питания. Требования к организации питания.
4. Основные организационные принципы рационального питания воспитанников муниципального дошкольного образовательного учреждения
5. Основные принципы и правила составления и заполнения меню-требования в муниципальных дошкольных образовательных учреждениях.
6. Функции муниципальных дошкольных образовательных учреждений.
7. Контроль за организацией питания.
8. Нормативные документы по организации питания детей в ДОУ.
9. Приложения:
 1. Ассортимент основных продуктов питания, рекомендуемых для использования в питании детей и подростков организованных коллективов.
 2. Таблица замены некоторых продуктов.
 3. Нормы питания в детских яслях, детских садах, яслях-садах и в санаторных ДОУ (граммов в день на одного ребенка).
 4. Сроки хранения и реализации особо скоропортящихся продуктов.
 5. Требования к условиям хранения продуктов.
 6. Таблица отходов пищевых продуктов при холодной кулинарной обработке (несъедобная часть от общей массы продукта, %).
 7. Таблица выхода мясных, рыбных, овощных блюд при тепловой обработке (% от массы блюда до тепловой обработки).
 8. Показатели выхода и нормы влажности для каш различной консистенции.
 9. Запрещенные блюда.
 10. Данные о химическом составе и калорийности рационов питания детей раннего и дошкольного возраста.
 11. Рекомендуемый перечень моющих средств, допущенных для мытья посуды на предприятиях общественного питания.
 12. Требования к производственному оборудованию и разделочному инвентарю пищеблоков.
 13. Требования к транспортировке пищевых продуктов.
 14. Методика органолептической оценки пищи.
 15. , 15-а Химический состав и питательная ценность пищевых продуктов.
 16. Примерное десятидневное меню для питания детей в возрасте с 1,5 лет до 3-х лет и с 3-х до 7-ми лет в дошкольных образовательных учреждениях г.Ульяновска (с 12-ти часовым пребыванием), (Приложение №16,16-а).
 17. Меню-раскладки (Приложение №17, Приложение 17А).
 18. Технологические карты (Приложение №18),
 19. Накопительная ведомость по расходу продуктов питания за 10 дней для детей от 1,5 до 3х лет и 3х до 7 лет (Приложение №19, Приложение №19А).
 20. Инструкция о порядке оформления меню-требования ф.299 в дошкольных образовательных учреждениях.
 21. инструкция о порядке получения, хранения и списания овощей в дошкольных образовательных учреждениях.

Согласно «СанПин 2.3.2.1940 – 05», утвержденные Главным государственным врачом РФ используются следующие основные понятия:

- дети раннего возраста – дети в возрасте от рождения до 3 лет;
- дети дошкольного возраста – дети в возрасте от 3 до 7 лет.

3.3. Продукты детского питания и их компоненты должны соответствовать гигиеническим нормативам безопасности и пищевой ценности продуктов детского питания, установленным санитарно – эпидемиологическим правилам и нормативам СанПиН 2.3.2.1078 – 01 «Гигиеническим требованиям безопасности и пищевой ценности пищевых продуктов».

3.4. Ежедневно осуществляется контроль за качеством получаемых продуктов, условиями их хранения и сроками реализации. Все пищевые продукты, поступающие в детское учреждение, должны соответствовать требованиям государственных стандартов. При получении скоропортящихся продуктов обязательно надо требовать за них качественные удостоверения с указанием даты выработки, сорта или категории, срока реализации, ряда лабораторных данных (например, для молока и молочных продуктов – жирность, содержание белка).

3.5. Сырые продукты и продукты, идущие в питание детей без термической обработки, необходимо хранить отдельно. Особое внимание следует обращать на правильное хранение и своевременное использование скоропортящихся продуктов (мясо, рыба, молоко, кисломолочные продукты и др.)

3.6. В учреждении имеется примерное 10-дневное меню, разработанное на основе физиологических потребностей в пищевых веществах и норм питания (Приложение №3).

Примерное меню согласовано с учреждениями Госсанэпиднадзора (Приложение №16, Приложение №16А).

Ассортимент основных продуктов питания, рекомендуемых для использования в питании детей и приготовления блюд, представлен в (Приложении 1).

3.7. Такие продукты, как хлеб, крупы, молоко, мясо, сливочное и растительное масло, сахар, овощи включают в меню ежедневно, а остальные продукты (творог, сыр, яйцо) 2-3 раза в неделю. В течение декады ребенок должен получить количество продуктов в полном объеме в расчете установленных норм.

В рацион детей включаются салаты из сырых овощей и фруктов (детям раннего возраста в протертом виде). Нельзя давать в качестве третьего блюда чай и кисель из концентратов. Летом в рацион детей следует включать больше кисломолочной продукции.

3.8. На основании примерного 10-дневного меню составляется меню-требование установленного образца, в соответствии с инструкцией «О порядке оформления меню-требования Ф.299 в дошкольных образовательных учреждениях», с указанием выхода блюд разного возраста. Рекомендуемые объемы порций для детей разного возраста представлены в таблице 3.2.

Таблица 3.2.

Рекомендуемые объемы порций для детей

Наименование блюд	Вес (г)	
	Возраст детей	
	С 1г.6 мес. до 3 лет	С 3 лет до 7 лет
Завтрак		
Каша, овощное блюдо	150	200
Яичное, творожное, мясное, рыбное блюдо	60	80
Салат овощной	30	50
Кофе, чай, молоко	150	200
Обед		
Салат, закуска	40	60
Первое блюдо	150	200
Блюдо из мяса, рыбы, птицы	60	80
Гарнир	120	150
Третье блюдо (напиток)	150	200
Полдник		
Кефир, молоко	150	200
Булочка, выпечка (печенье, вафли)	60	90
Блюдо из творога, круп, овощей	60	100
Свежие фрукты	100	200
Ужин		
Овощное, творожное блюдо, каша	180	250
Молоко, кефир	150	200
Свежие фрукты	70	120
Хлеб на весь день:		

пшеничный	70	110
ржаной	30	60

3.9. При отсутствии каких-либо продуктов разрешается проводить их замену на равноценные по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов (Приложение №2) в целях обеспечения полноценного сбалансированного питания.

3.10. В целях профилактики гиповитаминозов проводится искусственная витаминизация холодных напитков (компот и др.) аскорбиновой кислотой (для детей 1-3 лет - 35 мг, 3-6 лет - 50 мг на 1 порцию). Аскорбиновая кислота вводится в компот после его охлаждения до температуры не выше 15°C (перед реализацией).

3.11. Еженедельно или 1 раз в 10 дней медсестра контролирует выполнение среднесуточной нормы выдачи продуктов на 1 ребенка и при необходимости проводит коррекцию питания в следующей декаде. Подсчет основных пищевых ингредиентов по итогам накопительной ведомости проводит медицинская сестра 1 раз в месяц (подсчитывается калорийность, количество белков, жиров и углеводов).

3.12. Для обеспечения преемственности питания родителей информируют об ассортименте питания ребенка, вывешивая ежедневное меню за время его пребывания в ДООУ.

3.13. Выдача готовой пищи разрешается только после снятия пробы медицинским работником с обязательной отметкой вкусовых качеств, готовности блюд и соответствующей записи в бракеражном журнале готовых блюд. Вес порционных блюд должен соответствовать выходу блюда, указанному в меню-раскладке. При нарушении технологии приготовления пищи, а также в случае неготовности блюда допускают к выдаче только после устранения выявленных кулинарных недостатков.

3.14. Ежедневно следует оставлять суточную пробу готовой продукции. Суточная проба отбирается в объеме: порционные в полном объеме, 1 блюдо и гарниры не менее 100 г с целью микробиологического исследования при неблагоприятной эпидемиологической ситуации. Пробу отбирают в стерильную стеклянную посуду с крышкой (гарниры и салаты в отдельную посуду) и сохраняют в течение 48 часов в специальном холодильнике или в специально отведенном месте в холодильнике для хранения кисломолочных продуктов при температуре +2 - +6°C. Контроль за правильностью отбора и хранения суточной пробы осуществляет медицинский работник.

3.15. Транспортировку пищевых продуктов необходимо проводить в условиях, обеспечивающих их сохранность и предохраняющих от загрязнения (Приложение №13).

3.16. Пищевые продукты, поступающие в ДООУ, должны иметь санитарно-эпидемиологическое заключение о соответствии их санитарным правилам. Качество продуктов проверяет завхоз и медицинский работник (бракераж сырых продуктов), последний делает запись в специальном журнале. Не допускаются к приему в ДООУ пищевые продукты без сопроводительных документов, с истекшим сроком хранения и признаками порчи.

3.17. Особо скоропортящиеся пищевые продукты хранят в холодильных камерах или холодильниках при температуре +2 - +6°C и в соответствии с требованиями действующих санитарных правил (Приложение №4). Для контроля за температурой в холодильниках и холодильных камерах устанавливают термометры. При наличии одной холодильной камеры места хранения мяса, рыбы и молочных продуктов должны быть строго разграничены, с обязательным устройством специальных полок, легко поддающихся мойке и обработке.

Требования к условиям хранения продуктов изложены в (Приложении № 5).

3.18. При приготовлении пищи соблюдаются следующие правила:

- обработку сырых и вареных продуктов проводят на разных столах при использовании соответствующих маркированных разделочных досок и ножей;

- в перечень технологического оборудования следует включать не менее 2 мясорубок для раздельного приготовления сырых и готовых продуктов.

3.19. При кулинарной обработке пищевых продуктов необходимо соблюдать гигиенические требования в технологических процессах приготовления блюд:

- котлеты, биточки из мясного или рыбного фарша, рыбу кусками готовят в духовом шкафу при температуре 250-280 С 30-45 минут;

- вторые блюда из вареного мяса (кур), а также измельченное мясо, добавляемое в первое блюдо, подвергают вторичной термической обработке- кипячению в бульоне в течение 5-7 минут и хранят в нем при температуре +75 С до раздачи не более 1 часа;

- омлеты готовят слоем 2,5-3 см в течение 8-10 минут при температуре духового шкафа 180-200 С; яйцо варят 10 минут после закипания воды; яйцо перед использованием в любые блюда предварительно обрабатывают в соответствии с требованиями санитарных правил; не допускается хранить яйцо в кассетницах поставщика в производственных цехах пищеблока ДООУ;

- сосиски, вареные колбасы обязательно отваривают (термическую обработку заканчивают после 5-минутной варки с момента начала кипения);

макаронные изделия, рис для приготовления гарниров варят в большом объеме воды (в отношении 1:6) без последующей промывки;

- творожные запеканки изготавливают в духовом шкафу при температуре 220-280 С в течение 20-минут, слой готового блюда должен иметь не более 3-4 см.

3.20. При кулинарной обработке овощей для сохранения витаминов следует соблюдать следующие правила:

- кожуру овощей чистят тонким слоем, очищают их непосредственно перед приготовлением; закладывают овощи только в кипящую воду, нарезав их перед варкой; свежую зелень добавляют в готовые блюда во время раздачи;

Фрукты, включая цитрусовые, перед употреблением обязательно промывают.

Для приготовления салатов из сырых овощей допускается использовать овощи урожая предыдущего года только до марта (таблица №3).

Овощи, предназначенные для приготовления винегретов и салатов, варят в кожуре, охлаждают; очищают и нарезают вареные овощи в холодном цехе или в варочном цехе на столе для вареной продукции. Варка овощей накануне дня приготовления блюд не допускается.

Таблица №3

Сезонные отходы овощей

№ п/п	Продукты	Потри при холодной обработке, в %
1	Картофель	
2	С 01.09. по 31.10	25
3	С 01.11. по 31.12	30
4	С 01.01. по 28.02.	35
5	С 01.03. по 01.09.	40
6	Морковь	
7	До 01.01.	20
8	С 01.01.	25
9	Свекла	
10	До 01.01.	20
11	С 01.01.	25
12	Капуста, лук	
13	До 01.01.	20
14	С 01.01.	25

3.21. В целях предупреждения возникновения и распространения пищевых токсикоинфекций:

- не использовать остатки пищи от предыдущего приема и пищу, приготовленную накануне;

- не допускается изготовление простокваши-самокваса, творога и других кисломолочных продуктов, а также блинчиков с мясом или с творогом из непастеризованного молока, макарон по-флотски, макарон с рубленным яйцом, зельцев, яичницы-глазуньи, кондитерских изделий с кремом, кремов, морсов, форшмаков из сельди, изделий во фритюре, студней, паштетов, заливных блюд (мясные и рыбные).

В питании детей в МДОУ категорически запрещается использование: грибов, фляжного (бочкового) молока без кипячения, фляжного творога и сметаны, консервированного зеленого горошка без термической обработки, кровяных и ливерных колбас, яиц и мяса водоплавающих птиц, рыбы, мяса, не прошедшего ветеринарный контроль, консервированных продуктов домашнего приготовления в герметической упаковке; консервов в банках с нарушением герметичности, бомбажных, с ржавчиной, деформированных, без этикеток; крупу, муку, сухофрукты, загрязненные различными примесями и зараженные амбарными вредителями; овощи и фрукты с наличием плесени и признаками гнили.

3.22. Не следует использовать в питании детей специи, острые блюда, пищевые добавки искусственного происхождения:

- продукты, содержащие в своем составе пищевые добавки (синтетические ароматизаторы, красители) искусственного происхождения, в том числе безалкогольные газированные напитки, кондитерские изделия, жевательную резинку, чипсы и др.;

- закусочные консервы: маринованные овощи и фрукты (огурцы, томаты, сливы, яблоки);

- кулинарные жиры;

- сливочное масло жирностью ниже 72%;

- копчености;

- майонез, перец, горчицу, хрен, уксус, острые соусы, натуральный кофе.

3.23. Строго соблюдаются требования к производственному оборудованию и разделочному инвентарю пищеблоков (Приложение №12)

3.23. В МДОУ организован питьевой режим, обеспечивающий безопасность качества питьевой воды, которая должна соответствовать требованиям санитарных правил

Овощи, поступающие в учреждение должны иметь Санитарно-эпидемиологическое заключение о соответствии их санитарным правилам (сертификат качества на каждую поставку овощей). Прием и списание овощей проводить в соответствии с разработанной инструкцией «О порядке поступления, хранения и списания овощей в дошкольных образовательных учреждениях». (См. приложение №21).

4. Основные организационные принципы рационального питания воспитанников ДОО.

Правильно организованное питание, обеспечивающее организм всеми необходимыми ему пищевыми веществами (белками, жирами, углеводами, витаминами и минеральными солями) и энергией, является необходимым условием гармоничного роста и развития детей дошкольного возраста. В то же время, правильно организованное питание способствует повышению устойчивости организма к действию инфекций и других неблагоприятных внешних факторов.

4.1 Основным принципом питания дошкольников должно служить максимальное разнообразие их пищевых рационов. При включении в повседневные рационы всех основных групп продуктов – мяса, рыбы, молока и молочных продуктов, яиц, пищевых жиров, овощей и фруктов, сахара и кондитерских изделий, хлеба, круп и др.

Важными условиями для рационального питания дошкольников являются:

- правильный подбор продуктов;

-строгий режим питания, предусматривающий не менее 4 приемов пищи: завтрак, обед, полдник, ужин;

4.2 Основные принципы правильного питания дошкольников муниципальных ДОО следующие:

1. Адекватная энергетическая ценность рационов, соответствующая энергозатратам детей.

2. Сбалансированность рациона по всем заменимым и незаменимым пищевым факторам, включая белки и аминокислоты, пищевые жиры и жирные кислоты, различные классы углеводов, витамины, минеральные соли и микроэлементы (в таблицах №4.1, №4.2., №4.3., №4.4. приведены извлечения из «Норм физиологической потребности в пищевых веществах и энергии для различных групп населения СССР, утвержденных Коллегией Минздрава СССР 17.04.1991г).

3. Максимальное разнообразие рациона, являющееся основным условием обеспечения его сбалансированности, которое достигается путем использования достаточного ассортимента продуктов и различных способов кулинарной обработки.

4. Адекватная технологическая и кулинарная обработка продуктов и блюд, обеспечивающая их высокие вкусовые достоинства и сохранность исходной пищевой ценности.

5. Исключение из рациона питания продуктов и блюд, способных оказывать раздражающее действие на слизистую органов пищеварения, а также продуктов, которые могли бы привести к ухудшению здоровья у детей с хроническими заболеваниями (вне стадии обострения) или компенсированными функциональными нарушениями органов желудочно-кишечного тракта (щадящее питание).

6. Учет индивидуальных особенностей детей (в том числе непереносимость ими отдельных продуктов и блюд).

7. Обеспечение санитарно-эпидемиологической безопасности питания, включающее соблюдение всех санитарных требований к состоянию пищеблока, поставляемым продуктам питания, их транспортировке, хранению, приготовлению и раздаче блюд.

Таблица № 4.1

Нормы физиологических потребностей детей дошкольного возраста в основных пищевых веществах и энергии (в сутки)

Возраст	Белков, г		Жиров, г		Углеводов	Энергетическая ценность, ккал.
	Всего	В т.ч. животные	всего	В т.ч. растительные		
1-3 лет	53	37	53	18	212	1540
4-6 лет	68	44	68	23	272	1970

Таблица № 4.2.

Нормы физиологических потребностей детей дошкольного возраста в основных витаминах (в сутки)

Возраст	Витамины, в мг									
	В1	В2	РР	В6	В12	Вс	А	Д	Е	С
1-3 года	0,8	0,9	10,0	0,9	0,001	0,1	0,45	0,01	5	45
6 лет	0,9	1,0	11	1,3	0,0015	0,2	0,5	0,0025	7	50

Примечания: для витамина А приведена потребность в мг ретинолового эквивалента, для витамина Е в токоферолового эквивалента;

Таблица № 4.3.

**Нормы физиологических потребностей детей дошкольного возраста
в основных минеральных веществах**

Возраст	Минеральные вещества, в Мг					
	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	Цинк	Йод
1-3 года	800	800	150	10	5	0,06
4-6 лет	900	1350	200	10	8	0,07

Таблица № 4.4.

Безопасные уровни потребления микроэлементов детьми дошкольного возраста

Возраст	Микроэлементы, в Мг				
	Медь	Марганец	Фтор	Хром	Молибден
1-3 года	0,7-1,0	1,0-1,5	0,5-1,5	0,02-0,08	0,025-0,05
4-6 лет	1,0-1,5	1,5-2,0	1,0-2,5	0,03-0,12	0,03-0,075

4.3 Организация рационального питания дошкольников ДОУ основана на соблюдении утвержденных наборов продуктов.

4.4 Организация рационального питания ДОУ основана на соблюдении утвержденного десятидневного меню.

4.5 Организация питания осуществляется на основе принципов щадящего питания. Для детей раннего возраста используется более щадящая технология приготовления пищи (это предполагает наличие разных котлов).

4.6 Прием пищи организуется в группах.

4.7 Питание детей в муниципальных ДОУ осуществляется при высокой культуре обслуживания, знающими вопросы детского питания сотрудниками пищеблока, медицинскими работниками.

5. Основные принципы и правила составления и заполнения меню-требования в ДОУ.

5.1. Обязательным условием рационального питания является правильно составленное меню, при разработке которого должен быть учтен ряд рассматриваемых далее факторов.

5.2. Основу меню составляют, утвержденные наборы продуктов питания, обеспечивающие физиологическую потребность детей в основных пищевых веществах энергии. Обязательно учитывается длительность работы учреждения, которая определяет количество приемов пищи.

5.3. При разработке меню принимаются также во внимание сложившиеся традиции и привычки. Одним из условий правильно составленного меню является максимальное разнообразие блюд, обязательное введение свежих фруктов и овощей в натуральном виде и в виде салатов. Кроме того, учитывается совместимость продуктов и наилучшее сочетание блюд.

5.4. Меню составляют на декаду. Разрабатывая конкретное меню на день, следует учитывать, что одни продукты, входящие в утвержденные наборы продуктов, включаются в меню ежедневно, а другие - через день или 2-3 раза в неделю. Так, ежедневно необходимо использовать молоко, сливочное и растительное масло, сахар, хлеб, мясо. В то же время рыбу, яйца, сыр, творог, сметану можно давать через 2-3 дня, но в увеличенных количествах, строго компенсирующих их отсутствие в меню в предыдущие дни. При этом требуется, чтобы в течение 10 дней дети получили все положенное количество этих продуктов, предусмотренное в наборах в расчете на один день.

5.5 Правила составления меню:

ДОУ имеет примерное 10- дневное (Приложение №16) .

Составленное меню позволяет более правильно распределять продукты с учетом их калорийности и химического состава и облегчает своевременную доставку продуктов в учреждение.

5.6. При составлении меню, следует учитывать:

1. Утвержденный среднесуточный набор продуктов для каждой, возрастной группы (Приложение №3 «Нормы питания детей в ДОУ»).

Объем порций для этих групп (Таблица №2 «Рекомендуемые объемы порций для детей»)

нормы потерь при холодной и тепловой обработке продуктов (Приложение №6 «Таблица отходов при холодной кулинарной обработке (несъедобная часть от общей массы)»; Приложение «Таблица выхода мясных, рыбных, овощных блюд при тепловой обработке (% от общей массы блюда при тепловой обработки)»; Приложение №8 « Показатели выхода и нормы влажности для каш различной консистенции».

Выход готовых блюд;

Нормы взаимозаменяемости продуктов при приготовлении блюд (Приложение №2 «Таблица замены продуктов»;

Данные о химическом составе продуктов и блюд (Приложение №10; Приложение №15; Приложение №15А).

5.7. Составление меню лучше начинать с обеда, т.к. он включает наибольшее количество продуктов и для его приготовления требуется максимальное количество мяса, рыбы, овощей. Как правило, среднесуточная норма мяса полностью расходуется в обед, в основном, в качестве второго блюда, для приготовления которого, помимо говядины, можно использовать мясо кур, субпродукты (печень, и т.д.).

5.8. Традиционно для нашей страны обед включает салат, первое, второе и третье блюда.

В качестве салатов целесообразно подавать салат (из огурцов, помидоров, свежей или квашеной капусты, моркови, свеклы и др.) с добавлением свежей зелени. Для улучшения вкуса в салат можно добавлять свежие или сухие фрукты (яблоки, чернослив, изюм). Салат следует заправлять растительным маслом.

Ассортимент первых блюд в МДОУ весьма широкий и включать щи, борщи и различные виды супов на мясном, рыбном, курином бульонах, супы вегетарианские, молочные, фруктовые.

Вторые блюда могут быть из мяса или рыбы в виде котлет, биточков, гуляша, в отварном, тушеном виде и пр. Гарнир можно приготовить из картофеля, овощей, из круп и макаронных изделий.

В качестве третьего блюда на обед рекомендуется компот или кисель из свежих или сухих фруктов. Можно также использовать, плодоовощные и фруктовые соки .

На завтрак, как и на ужин, детям дают различные молочные каши, овощные блюда, запеканки и котлеты из круп или овощей, блюда из творога (запеканки), жареную или отварную рыбу, яичные блюда, бутерброды с сыром. Лишь 3-2 раза в неделю дети могут получать сосиски или сардельки, вымоченную сельдь. Из напитков на завтрак обычно дают какао, злаковый кофе на цельном молоке, чай с молоком, на полдник - молоко, кефир; на ужин - чай, чай с молоком, кисель.

На ужин, как и на обед, желательно давать салаты из свежих овощей и фруктов, особенно в летний период.

Полдник обычно состоит из двух блюд из молочного продукта (кефир, молоко и др.) и выпечки (булочки) или кондитерских изделий (печенье, сухари, вафли). Желательно в состав полдника включать различные, свежие фрукты или ягоды.

5.9 Составленное меню фиксируется на специальном бланке меню – требование Ф.299 , где перечисляются все блюда, входящие в рацион, их выход (масса каждой порции) и расход продуктов для приготовления каждого блюда, обозначаемых дробью: в числителе - количество продукта на одного ребенка, в знаменателе - на всех детей.

Меню для детей до 3 лет и от 3 до 7 лет может быть общим, но раскладка с указанием выхода блюд и расхода продуктов должна быть раздельной, так как утвержденные нормы питания (наборы продуктов) для детей этих возрастных групп отличаются.

5.10. При составлении меню особое внимание обращается на разнообразие блюд в течение дня и всей недели и сочетание продуктов животного и растительного происхождения. Очень важно использовать в питании детей овощи. Желательно, чтобы ребенок получал ежедневно два овощных блюда и только одно крупяное.

5.11. Включение в меню максимально широкого ассортимента продуктов является гарантией того, что ребенок получит достаточное количество всех необходимых ему пищевых веществ; при этом одним из важных условий разнообразия питания является разнообразие блюд, изготовляемых из одного и того же продукта.

5.12. Меню может меняться в зависимости от времени года и наличия продуктов. Однако основным критерием правильно составленного меню является его энергетическая ценность (калорийность) и оптимальный уровень основных пищевых веществ, соответствующий физиологическим потребностям детей дошкольного возраста.

5.13. Указанные ранее продукты, как молоко (или кисломолочные напитки), сливочное масло, хлеб, сахар, мясо, крупы, овощи, фрукты должны включаться в меню ежедневно. Однако их количества при этом могут колебаться, так как блюда, входящие в рацион разных дней недели, различаются по набору продуктов.

5.14. Замену продуктов надо проводить с таким расчетом, чтобы количество белка и жира в суточном рационе не менялось. Так, блюда из рыбы, яиц, творога могут служить для замены мясных блюд, равных им по пищевой ценности. В то же время мясо нельзя заменять крупой. (Приложение №2).

5.15. Еще одно непереносимое условие составления меню - учет требований санитарно-эпидемиологической службы в отношении запрещенных продуктов и блюд (приложение №9), использование которых может стать причиной возникновения в коллективе желудочно-кишечных заболеваний, инфекций и пищевых отравлений.

5.16. В каждом ДОУ необходимо иметь картотеку первых, вторых и третьих блюд. В карточках следует указать сырьевой набор и количество продуктов, из которых состоит блюдо, их стоимость. Должны быть также предусмотрены графы:

- масса «брутто» - т.е. масса продукта до его холодной обработки;
- масса «нетто» - т.е. масса продукта с учетом потерь при холодной обработке;
- выход порций;
- химический состав и энергетическая ценность (калорийность) продукта «нетто»;
- технология приготовления блюд.

5.17. Разработанное и утвержденное меню-требование ф.299 является основным документом для получения продуктов со склада (из кладовой). Порядок оформления меню-требования ф. 299 разработан в инструкции «О порядке оформления меню-требования ф. 299 в дошкольных образовательных учреждениях», утвержденной Управлением образования мэрии г.Ульяновска (См. приложение №20).

5.18. Все перечисленные рекомендации приняты во внимание при разработке «Примерного десятидневного меню для питания детей в возрасте с 1,5 до 3-х лет и с 3-х до 7-ми лет в дошкольных образовательных учреждениях г.Новоульяновска» (Приложение №.). Меню составлено с учетом рекомендованного набора продуктов и предназначено для дошкольных образовательных учреждений с 12-ти часовым пребыванием детей. К примерному десятидневному меню прилагаются меню раскладки (Приложение №17, Приложение №17А), технологические карты (Приложение №.18).

5.19. Основными приемами кулинарной обработки являются отваривание, тушение, запекание, т.е. соблюдаются принципы щадящего питания.

5.20. Наряду с меню приведена рецептура всех блюд, химический состав и энергетическая ценность каждого отдельного блюда и приема пищи (завтрака, обеда, полдника), что подтверждает правильность распределения калорийности рациона, белков, жиров и углеводов по отдельным приемам пищи. При расчете химического состава рациона учтены потери при холодной и тепловой кулинарной обработке продуктов (Приложения №6, №7, №8).

Все расчеты проверены по таблицам:

- «Данные о химическом составе и калорийности рационов питания детей раннего и дошкольного возраста» (Приложение №10);

-«Химический состав и питательная ценность пищевых продуктов на 1 грамм «основных пищевых веществ и энергетическая ценность пищевых продуктов» (Приложение №15).

5.21. При отсутствии в учреждении какого-либо продукта, включенного в меню, можно провести его замену. При этом следует пользоваться таблицей замены продуктов (Приложение 2), в которой учтено содержание пищевых веществ во взаимозаменяемых продуктах.

5.22. Оценка качества рациона питания проводится по двум направлениям:

- каждые 10 дней оценивается выполнение рекомендуемого набора продуктов питания;
- один раз в месяц подсчитывается химический состав и калорийность рациона.

5.23. Контроль за соответствием набора продуктов проводится по накопительной ведомости (Приложение №19, Приложение №19 А), в которой ведется учет ежедневного расхода продуктов на одного ребенка в течение месяца. мед.сестра подсчитывает среднее количество каждого продукта, выданного за 10 дней. Полученные данные сопоставляются с утвержденными наборами продуктов (см. Приложение №3). При выявлении отклонений от нормы проводятся соответствующая коррекция питания в следующей декаде.

5.24. Расчет пищевой ценности рациона (содержание белков, жиров, углеводов) и его энергетической ценности (калорийности) выполняется раз в месяц по данным среднемесячного количества продуктов, выданных на каждого ребенка. Расчет ведется по официальным таблицам химического состава продуктов (Приложение №15). Полученные данные подсчета химического состава рациона сравниваются с нормами физиологической потребности детей (см. табл. 1), высчитывается соотношение белков, жиров, углеводов, которое должно составлять 1:1:4.

6. Функции ДОУ.

6.1. Руководитель муниципального дошкольного образовательного учреждения совместно с поставщиками продуктов питания организует питание воспитанников ДОУ.

6.2. Организация питания организуется по специально разработанному, согласованному десятидневному меню, которое позволяют добиться большого разнообразия блюд.

6.3. Руководитель и медицинская сестра муниципального дошкольного образовательного учреждения контролируют работу хозяйственных работников по обеспечению своевременной подачи

зованием бюджетных средств, выделяемых на организацию питания воспитанников муниципального дошкольного образовательного учреждения, соответствием получаемых продуктов действующему натуральному набору продуктов для питания, следить за сертификатами качества поставляемых продуктов.

6.4. Руководитель муниципального дошкольного образовательного учреждения несет ответственность за организацию питания, организацию работы пищеблока, соблюдение правил, условий хранения продуктов, правильность составления меню-раскладок, соблюдение санитарно-гигиенических требований по приготовлению и раздаче пищи.

6.5. Медицинская сестра муниципального дошкольного образовательного учреждения 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.

6.6. Медицинская сестра муниципального дошкольного образовательного учреждения осуществляет постоянный контроль организации питания детей, согласно физиологическим потребностям растущего детского организма, качеством доставляемых продуктов, организацией их правильного хранения, соблюдением сроков реализации.

7. Контроль за организацией питания.

7.1. Контроль за правильной организацией питания детей в детском дошкольном учреждении осуществляется на всех этапах, начиная от руководителя учреждения и заканчивая родительским комитетом.

7.2. Заведующий детским дошкольным учреждением отвечает за всю постановку работы в учреждении. Заведующий детским дошкольным учреждением несет ответственность за охрану жизни и здоровья детей, организацию рационального питания, санитарно-гигиеническое состояние учреждения. Заведующий, являясь руководителем работы всего персонала учреждения, обеспечивает своевременное представление в торгующие организации требований - заявок на необходимые продукты на год, квартал, месяц; контролирует деятельность заведующего хозяйством по обеспечению своевременной доставки продуктов питания, их правильного хранения; следит за использованием ассигнований на питание; при необходимости принимает участие в составлении меню-раскладок; осуществляет контроль за работой персонала пищеблока, соблюдением санитарно-гигиенических условий при приготовлении и раздаче пищи; периодически проверяет организацию питания детей в группах.

7.3. Медицинская сестра осуществляет постоянный контроль за правильной постановкой питания детей. В ее обязанности входит осуществление контроля за качеством доставляемых продуктов питания, их правильным хранением, соблюдением сроков реализации, а также за соблюдением натуральных норм продуктов при составлении меню-раскладок, качеством приготовления пищи, соответствием ее физиологическим потребностям детей в основных пищевых веществах. Медсестра также контролирует санитарное состояние пищеблока, соблюдение личной гигиены его работниками, доведение пищи до детей, постановку питания детей в группах.

7.4. Контроль за качеством получаемых продуктов, условиями их хранения и сроками реализации осуществляется ежедневно. Все пищевые продукты, поступающие в детское учреждение, должны соответствовать требованиям государственных стандартов. При получении скоропортящихся продуктов обязательно надо требовать за них качественные удостоверения с указанием даты выработки, сорта или категории, срока реализации, ряда лабораторных данных (например, для молока и молочных продуктов - жирность, содержание белка).

Сырые продукты и продукты, идущие в питание детей без термической обработки, необходимо хранить отдельно. Особое внимание следует обращать на правильное хранение и своевременное использование скоропортящихся продуктов (мясо, рыба, молоко, кисломолочные продукты и др.), строгое соблюдение при этом требований Санитарных правил устройства и содержания детских дошкольных учреждений, утвержденных Министерством здравоохранения СССР по согласованию с Министерством просвещения СССР в 1985 г.

7.5. Контроль за соблюдением натуральных норм продуктов осуществляется старшей медсестрой путем ежедневного участия в составлении меню-раскладок, которые должны составляться отдельно для детей ясельного и дошкольного возраста с учетом длительности пребывания детей в учреждении. При этом надо учитывать, что некоторые продукты должны входить в меню ежедневно в полном суточном объеме, а некоторые (такие, как рыба, творог, яйца) могут включаться в рацион детей через 1-2 дня, но при этом необходимо в течение недели израсходовать их полную норму, соответствующую утвержденному набору продуктов для детских дошкольных учреждений (Приложение №3).

При отсутствии каких-либо продуктов можно проводить их замену на равноценные по химическому составу, пользуясь таблицей замены продуктов по основным пищевым веществам (Приложение №2).

7.6. Контроль за соблюдением правил кулинарной обработки продуктов, проведение мероприятий по профилактике пищевых отравлений.

Следует неуклонно следить за соблюдением работниками пищеблока правил обработки сырых и вареных продуктов (на разных столах, с использованием специальных маркированных разделочных досок, ножей, мясорубок); выполнением всех технологических требований приготовления пищи (обработка овощей без длительного вымачивания, выдерживание необходимого срока термической обработки, своевременность приготовления блюд и др.).

Особое внимание необходимо обращать на недопустимость использования продуктов и блюд, не разрешаемых санитарной службой для питания детей в ДОУ. Так, Санитарными правилами устройства и содержания детских дошкольных учреждений запрещается изготовление простокваши -самокваса (прокисшее молоко может быть использовано только для приготовления теста), творога и других кисломолочных продуктов а также блинчиков с мясом, макарон по - флотски, зельцев, кремов, напитков, морсов, форшмаков, изделий во фритюре, студней, паштетов. Категорически запрещается употребление грибов в пищу, использование фляжного и бочкового молока без кипячения, творога и сметаны без термической обработки, яиц и мяса водоплавающей птицы, мяса, не прошедшего ветеринарный контроль, консервированных продуктов домашнего приготовления.

7.7. Контроль за качеством приготовления пищи предусматривает также присутствие медицинских работников при закладке основных продуктов в котел и проверку выхода блюд.

7.8. Проверка правильности закладки основных продуктов (масло, мясо, рыба и др.) проводится путем контрольного взвешивания продуктов, выделенных на приготовление данного блюда, и сопоставления полученных данных с меню-раскладкой, где эти продукты должны быть записаны на каждое блюдо с указанием количества на одного ребенка и на всех детей (например, в обед на 100 детей: масло сливочное в I блюдо - 1,5/150 г, в гарнир ко II блюду - 3/300 г.).

7.9. Важно обращать внимание на соответствие объемов приготовленного питания количеству детей и объему разовых порций, не допуская приготовления излишних количеств пищи, особенно I блюда, что приводит к снижению калорийности питания, понижению его биологической ценности и к большему количеству остатков пищи.

Полученные результаты фиксируются в журнале по контролю за качеством готовой пищи (бракеражный), который ведется медицинским работником.

7.10. Для удобства контроля за выходом блюд посуда на кухне и в группах должна быть промаркирована по весу и назначению. Выход второго блюда проверяется взвешиванием нескольких порций и сравнения среднего веса порции с установленным выходом по раскладке.

7.11. Для удобства контроля за выходом блюд на пищеблоке должны иметься таблицы отходов пищевых продуктов при их холодной кулинарной обработке (Приложение №6), выхода каш различной консистенции (Приложение №8), выхода мясных, рыбных, творожных, овощных блюд при их различной кулинарной обработке

(Приложение №7).

7.12. Контроль за доброкачественностью пищи заканчивается проведением бракеража готовой продукции, который проводится, в основном, органолептическим методом. В Санитарных правилах определено, что выдачу готовой пищи детям следует проводить только после снятия пробы и записи медработником в бракеражном журнале результатов оценки готовых блюд и разрешения их к выдаче. При этом в журнале необходимо отмечать результат пробы каждого блюда, а не рациона в целом, обращая внимание на такие показатели, как внешний вид, цвет, запах, вкус, консистенция, жесткость, сочность и др. Лица, проводящие органолептическую оценку пищи, должны быть ознакомлены с методикой проведения данного анализа (Приложение №14).

7.13. Ежедневно должна оставаться суточная проба готовых блюд. Отбор и хранение суточных проб находится под постоянным контролем медицинских работников. Пробу следует отбирать в стерильную стеклянную посуду с крышкой (гарниры отбираются в отдельную посуду) и хранить в специально отведенном в холодильнике месте при температуре 6-8 градусов.

7.14. В обязанность медицинской сестры входит С-витаминизация готовой пищи в соответствии и Инструкцией, утвержденной приказом Министерства здравоохранения СССР от 24.07.72г. №695 «О дальнейшем улучшении проводимой в СССР обязательной С-витаминизации питания в лечебно-профилактических и других учреждениях». Витаминизируются, как правило 111 блюда непосредственно перед раздачей.

7.15. Контроль за соответствием пищевых рационов физиологическим потребностям детей проводится старшей медицинской сестрой путем подсчета химического состава и калорийности питания по официальным таблицам химического состава пищевых продуктов (приложение № 10). Расчеты питания по содержанию белков, жиров, углеводов и калорий проводятся 1 раз в месяц по накопительной бухгалтерской ведомости (за весь месяц или за любые 10 дней подряд каждого месяца) отдельно для детей ясельного и

льного возраста. Полученные данные сравниваются с физиологическими нормами детей данного возраста в основных пищевых веществах с учетом длительности пребывания детей в учреждении (для детей, находящихся в учреждении 12 часов и более, потребность удовлетворяется полностью, при 9 - 10,5-часовом пребывании - на 75 - 80%). При проведении расчетов особое внимание уделяется достаточному содержанию в рационах питания детей белков животного происхождения.

7.16. Наряду с периодическими расчетами химического состава пищи, медицинским работникам следует ежедневно ориентировочно анализировать рацион дневного питания детей, ассортимент используемых в меню продуктов, содержание животных белков, сливочного и растительного масла. Это является исходной информацией для дачи рекомендаций родителям по подбору продуктов для ужина детей в домашних условиях, которые должны дополнить питание, полученное детьми в дошкольном учреждении.

7.17. Контроль за санитарным состоянием пищеблока заключается в ежедневной проверке качества уборки кухни и всех подсобных помещений, соблюдения правил мытья посуды, оборудования, использования соответствующих моющих средств и других моментов, предусмотренных Санитарными правилами устройства и содержания детских дошкольных учреждений.

7.18. Правильность мытья посуды можно контролировать измерением температуры воды в моечных ваннах, определением процента моющих средств, активности применяемых дезинфицирующих растворов. Следует обращать внимание на использование только разрешенных санитарной службой моющих средств (Приложение 11).

7.19. К работе на пищеблоке детского дошкольного учреждения допускаются только здоровые, прошедшие медицинское обследование и работники пищеблока обязаны пройти курс санитарного минимума со сдачей экзамена и в последующем проходить этот курс один раз в два года.

7.20. Медицинская сестра дошкольного учреждения обязана строго контролировать соблюдение сроков прохождения медицинских обследований персоналом с обязательными отметками в санитарных книжках; проводить ежедневные осмотры работников пищеблока на наличие гнойничковых заболеваний кожи с соответствующей записью результатов проверки; следить за правильным ведением журнала здоровья, заполняемым каждым работником пищеблока за личной подписью и удостоверяющим отсутствие у них заболеваний; следить за соблюдением личной гигиены сотрудниками пищеблока.

7.21. Контроль за организацией питания детей в группах проводится медицинскими работниками во время посещений групп (ежедневных обходов в разные отрезки времени). При этом обращается внимание на соблюдение режима питания, доведения пищи до детей (при необходимости проводится взвешивание порций, взятых со стола), организацию кормления детей.

7.22. Одним из эффективных методов контроля за постановкой питания детей в дошкольном учреждении является привлечение к этому вопросу представителей народного контроля, членов родительского комитета, которые являются наиболее заинтересованными лицами в обеспечении должного порядка в этом разделе работы учреждения. Очень важно, чтобы в этих проверках принимали участие работники, связанные с деятельностью детских учреждений, предприятий общественного питания, лечебно-профилактических учреждений и др., т. е. те, которые могут быть без дополнительных обследований допущены на пищеблок и в детские группы. Поэтому при создании родительского комитета следует позаботиться о том, чтобы такие работники вошли в его состав.

7.23. Проверяя состояние детского питания в учреждении, в первую очередь необходимо поинтересоваться организацией снабжения продуктами питания. Следует выяснить, своевременно ли представляются в торгующие организации обоснованные заявки на необходимые продукты, обращая внимание на включение в них широкого ассортимента продуктов (разнообразных круп, рыбы, птицы, различных сортов мяса, субпродуктов, различных молочных продуктов, сливочного и растительного масел, самых разнообразных овощей, свежих и сухих фруктов), соответствия их утвержденному набору продуктов.

7.24. Следует проверить правильность введения журнала по контролю за доброкачественностью скоропортящихся продуктов, поступающих на пищеблок (журнал бракеража продуктов). В нем должны быть ежедневные отметки медицинской сестры о качестве получаемых продуктов, условия их хранения, сроках реализации. Выборочно проверить сроки хранения и своевременного использования скоропортящихся продуктов, которые должны соответствовать срокам, рекомендуемым Санитарными правилами устройства и содержания детских дошкольных учреждений (приложение № 4).

7.25. Проверяя работу кухни, следует обратить внимание на выход блюд, соответствие количества приготовленной пищи объемами и числу порций, указанных в меню-требовании. При необходимости можно провести снятие остатков, проверив наличие необходимых продуктов на следующий прием пищи и соответствие их фактического количества данным меню-требования.

7.26. Проверяется правильность и четкость ведения бракеражного журнала результатов оценки готовых блюд, в котором перед каждой выдачей питания в группы должна быть сделана запись медицинского работника о результатах снятия пробы и разрешении к выдаче пищи. Следует проверить наличие пробы суточной продукции и правильность ее хранения.

7.27. В группах проверяется вся организация процесса кормления детей, наличие остатков пищи; при необходимости может быть проверен вес блюда, взятого со стола при раздаче пищи детям (с целью контроля за доведением питания до детей).

7.28. О всех случаях грубых нарушений в организации питания детей или случаях невыполнения сделанных замечаний и предложений необходимо информировать вышестоящие организации.

8. Нормативные документы по организации питания детей в ДОУ

- 8.1. Нормативные документы.
- 8.2. Федеральный закон от 12.03.1999 № 52 – ФЗ «О санитарно – эпидемиологическом благополучии населения».
- 8.3. Нормы физиологических потребностей в пищевых веществах и энергии для различных групп населения № 5786-91, Минздрав СССР.
- 8.4. Положение о государственном санитарно – эпидемиологическом нормировании, утвержденного Постановлением Правительства РФ от 24.07.2000 г № 554.
- 8.5. Санитарно – эпидемиологические правила и нормативы Сан ПиН 2.4.1.1249 – 03., утверждены главным государственным врачом Российской Федерации 26.03.03г №24.
- 8.6. Санитарно – эпидемиологические правила и нормативы Сан ПиН 2.3.3.1940 – 05, утверждены Главным государственным санитарным врачом РФ 19.01.2005г №3.
- 8.7. Методические рекомендации. «Питание детей в ДДУ», № 11-15/22-6 от 14.06.84г.
- 8.8. Методические рекомендации. «Контроль за организацией питания в детских ДОУ», № 4265-87 от 13.03.87г.
- 8.5. Методические указания по организации питания детей в ДОУ (Совместные МУ МЗ и МП от 1987г.).
- 8.6. Примерное десятидневное меню от питания детей в возрасте с 1,5 лет до 3-х лет и с 3-х лет до 7- ми лет в дошкольных образовательных учреждениях г.Ульяновска с 12-ти часовым пребыванием.
- 8.7. Меню-раскладки.
- 8.8. Технологические карты приготовления блюд.
- 8.9. Накопительная ведомость по расходу продуктов питания за 10 дней.
- 8.10. Журнал бракеража готовой продукции.
- 8.11. Журнал бракеража скоропортящихся продуктов.
- 8.12. Журнал здоровья сотрудников пищеблока.
- 8.13. Журнал ежедневного учета питания детей.
- 8.14. Журнал для замечаний представителей контролирующих организаций и ведомств.
- 8.15. Медицинские книжки сотрудников пищеблока.
- 8.16. Приказ об ответственности за организацию питания детей в ДОУ.

**Ассортимент основных продуктов питания, рекомендуемых
для использования в питании детей и подростков организованных коллективов**
(приложение к Сан ПиН 2.4.1.1249-03)

1. Мясо и мясопродукты:

- говядина I категории;
- телятина;
- мясо птицы (курица, индейка);
- мясо кролика;
- сосиски и сардельки (говяжьи), не чаще чем 1-2 раза в неделю;
- колбасы вареные (докторская, отдельная и др.), не чаще 1-2 раз в неделю, после тепловой обработки;
- субпродукты (печень говяжья, язык).

2. Рыба и рыбопродукты - треска, хек, минтай, ледяная рыба, судак, сельдь (соленая).

3. Яйца куриные - в виде омлетов или в вареном виде.

4. Молоко и молочные продукты:

- молоко (2,5%, 3,2%, 3,5% жирности), пастеризованное, стерилизованное, сухое;
- сгущенное молоко (цельное и с сахаром), сгущенно-вареное молоко;
- творог (9% и 18% жирности; 0,5% жирности - при отсутствии творога более высокой жирности) - после термической обработки;
- сыр неострых сортов (твердый, мягкий, плавленый, колбасный без специй);
- сметана (10%, 15%, 30% жирности) - после термической обработки;
- кефир;
- йогурты (предпочтительнее: не подвергшиеся термической обработке - "живые", молочные и сливочные);
- ряженка, варенец, бифидок и др. кисломолочные продукты промышленного выпуска;
- сливки (10%, 20% и 30% жирности).

5. Пищевые жиры:

- сливочное масло (в том числе крестьянское);
- растительное масло (подсолнечное, кукурузное, соевое - только рафинированное; рапсовое, оливковое) - в салаты, винегреты, сельдь, вторые блюда; ограничено для обжаривания в смеси с маргарином.

6. Кондитерские изделия:

- конфеты (предпочтительнее зефир, пастила, мармелад), карамель, шоколадные - не чаще одного раза в неделю;
- галеты, печенье, крекеры, вафли, кексы (предпочтительнее с минимальным количеством пищевых ароматизаторов);
- пирожные, торты (песочные и бисквитные, без крема);
- джемы, варенье, повидло, мед - промышленного выпуска.

7. Овощи:

- картофель, капуста белокочанная, капуста цветная, морковь, свекла, огурцы, томаты, кабачки, патиссоны, лук, чеснок (для детей дошкольного возраста с учетом индивидуальной переносимости), петрушка, укроп, сельдерей, томатная паста, томат-пюре.

8. Фрукты:

- яблоки, груши, бананы, ягоды (за исключением клубники);
- цитрусовые (апельсины, мандарины, лимоны) с учетом индивидуальной переносимости;
- сухофрукты.

9. Бобовые: горох, фасоль, соя.

10. Соки и напитки:

- натуральные отечественные и импортные соки и нектары промышленного выпуска (осветленные и с

- напитки промышленного выпуска на основе натуральных фруктов;
- витаминизированные напитки промышленного выпуска без консервантов и искусственных пищевых добавок;
- кофе (суррогатный), какао, чай.

11. Консервы:

- говядина тушеная (в виде исключения при отсутствии мяса) для приготовления первых блюд);
- лосось, сайра (для приготовления супов);
- компоты, фрукты дольками, баклажанная и кабачковая икра;
- зеленый горошек;
- томаты и огурцы стерилизованные.

12. Хлеб, крупы, макаронные изделия - все виды без ограничения.

Дополнительно при наличии финансовых возможностей в питании детей могут использоваться:

- икра осетровая и лососевая зернистая (не чаще 1 раза в 2 недели);
- рыба соленая красная (предпочтительнее горбуша, кета) - не чаще 1 раза в 2 недели;
- тропические фрукты (манго, киви, гуава и др.) - с учетом индивидуальной переносимости.

Таблица замены некоторых продуктов.
(приложение к Сан ПиН 2.4.1.1249-03)

Продукт	Масса, г	Продукт - заменитель	Масса, г		
Мясо говядины	100	Мясо кролика	96		
		Печень говяжья	116		
		Печень свиная	107		
		Куры 1 категории	110		
		Куры 2 категории	97		
		Рыба (треска)	125		
		Творог	120		
Молоко цельное	100	Молоко сухое цельное в герметичной упаковке	11		
		Молоко сухое обезжиренное	7,5		
		Молоко сгущенное с сахаром	40		
		Творог 9 %	17		
		Мясо говядины 1 категории	14		
		Мясо говядины 2 категории	17		
		Рыба (треска)	17,5		
		Сыр «Российский»	12,5		
		Яйцо куриное	22		
		Творог 9 %	100	Мясо говядины	83
				Рыба (треска)	105
		Яйцо куриное (1 шт.)	41	Творог	31
Мясо говядины	26				
Рыба (треска)	30				
Молоко цельное	186				
Сыр «Российский»	20				
Яичный порошок	11,5				
Рыба (треска)	100	Мясо говядины	87		
		Творог	105		
Картофель	100	Капуста белокочанная	111		
		Капуста цветная	80		
		Морковь	154		
		Свекла	118		
		Бобы(фасоль)	33		
		Горошек зеленый	409		
		Горошек зеленый консервированный	64		
		Кабачки	300		
Яблоки свежие	100	Яблоки консервированные	200		
		Сок яблочный	90		
		Сок виноградный	133		
		Сок сливовый	133		
		Сухофрукты:			
		яблоки	12		
		чернослив	17		
		курага	8		
		изюм	22		

**Нормы питания детей в детских яслях, детских садах, яслях-садах и в санаторных ДОУ
(граммов в день на одного ребенка)
(Приложение 10 к СанПиН 2.4.1.1249-03)**

Продукты	Для детей в возрасте					В санаторных ДОУ	
	до 3 лет		от 3 до 7 лет			до 3 лет	от 3 до 7 л
	в учреждениях с пребыванием (часах)						
9-10,5 часа	12-24 часа	9-10,5 часа	12 часов	24 часа			
Хлеб пшеничный	55	60	80	110	110	70	110
Хлеб ржаной	25	30	40	60	60	30	60
Мука пшеничная	16	16	20	25	25	16	25
Мука картофельная	3	3	3	3	3	3	3
Крупа, бобовые, макаронные изделия	20	30	30	45	45	35	45
Картофель	120	150	190	220	220	150	250
Овощи разные	180	200	200	250	250	300	300
Фрукты свежие	90	130	60	60	150	250	300
Фрукты сухие	10	10	10	10	15	15	15
Кондитерские изделия	4	7	10	10	10	10	15
Сахар	35	50	45	55	55	50	60
Масло сливочное	12	17	20	23	25	30	35
Масло растительное	5	6	7	9	9	6	10
Яйцо (штук)	0,25	0,5	0,5	0,5	0,5	1	1
Молоко	500	600	420	500	500	700	700
Творог	40	50	40	40	50	50	75
Мясо	60	85	100	100	100	120	160
Рыба	20	25	45	50	50	25	70
Сметана	5	5	5	10	15	20	25
Сыр	3	3	5	5	5	10	10
Чай	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2
Кофе злаковый	1	1	2	2	2	1	2
Соль	2	2	0	5	8	5	8
Дрожжи	1	1	1	1	1	1	1

Приложение № 4

Сроки хранения и реализации
особо скоропортящихся продуктов.

(Приложение к Сан ПиН 2.4.1.1249-03)

Наименование продукта	Сроки хранения и реализации при температуре 2 – 6С не более, ч
Мясные крупнокусковые полуфабрикаты	48
Печень замороженная	48
Печень охлажденная	24
Мясо птицы, кролика охлажденное	48
Мясо птицы, кролика замороженное	72
Колбасы вареные:	
высшего сорта	72
первого сорта	48
Сосиски, сардельки мясные высшего, первого и второго сорта	48
Молоко пастеризованное, сливки, ацидофилин	36
Кефир	36
Простокваша	24
Творог жирный, обезжиренный, диетический	36
Сметана	72
Сырково – творожные изделия	36 при температуре 0 – 2С
Сыры сливочные в коробках: из полистирола и других полимерных материалов – сладкий и фруктовый, острый, «Советский»	48 72
Рыба всех наименований охлажденная	24 при температуре 0 – 2С
Рыба и рыбные товары всех наименований мороженые	48 при температуре 0 – 2С
Овощи отварные неочищенные	6

Требования к условиям хранения продуктов
(Приложение №15 К Сан ПиН 2.4.1.1249-03)

1. Мороженое мясо хранят на стеллажах и подтоварниках. Субпродукты хранят в таре поставщика на стеллажах или подтоварниках.
2. Птицу мороженую или охлажденную хранят в таре поставщика на стеллажах или подтоварниках.
3. Рыбу мороженую (филе рыбное) хранят на стеллажах или подтоварниках в таре поставщика.
4. Молоко фляжное или бутылочное следует хранить в той же таре, в которой оно поступило.
5. Масло сливочное хранят на полках в заводской таре или брусками, завернутыми в пергамент, в лотках. Крупные сыры - на чистых стеллажах (при укладывании сыров один на другой между ними должны быть прокладки из картона или фанеры), мелкие сыры хранят на полках в потребительской таре. Сметану, творог хранят в таре с крышкой. Не допускается оставлять ложки, лопатки в таре со сметаной, творогом. Яйцо в коробах хранят на подтоварниках в сухих прохладных помещениях.
6. Крупу, муку, макаронные изделия хранят в сухом помещении в мешках, картонных коробках на подтоварниках, либо стеллажах на расстоянии от пола не менее 15 см, расстояние между стеной и продуктами должно быть не менее 20 см.
7. Ржаной и пшеничный хлеб хранят отдельно на стеллажах и в шкафах; при расстоянии нижней полки от пола не менее 35 см. Дверки в шкафах должны иметь отверстия для вентиляции. При уборке мест хранения хлеба крошки сметают специальными щетками, полки протирают тканью, смоченной 1%-ным раствором столового уксуса.
8. Картофель и корнеплоды хранят в сухом, темном помещении; капусту - на отдельных стеллажах, в ларях; квашеные, соленые овощи - в бочках, при температуре не выше +10° С. Плоды и зелень хранят в ящиках в прохладном месте при температуре не выше +12° С.
9. Продукты, имеющие специфический запах (специи, сельдь), следует хранить отдельно от других продуктов, воспринимающих запахи (масло сливочное, сыр, яйцо, чай, сахар, соль).

Таблица отходов пищевых продуктов при холодной кулинарной обработке (несъедобная часть от общей массы продукта, %).

Продукты	% несъедобной части
Крупа	1
Бобовые	0,5
Картофель	28
Овощи:	
Баклажаны	10
Кабачки	25
Капуста белокочанная	20
Капуста цветная	25
Лук зеленый	20
Лук репчатый	16
Морковь	20
Огурцы	7
Перец красный сладкий	25
Петрушка (зелень)	20
Редис	20
Репа	20
Салат	20
Свекла	20
Томаты	5
Укроп	26
Шпинат	26
Щавель	20
Чеснок	15
Бахчевые:	
Арбуз	40
Дыня	36
Тыква	30
Яйцо куриное	13
Мясо:	
Баранина I категории	26
Баранина II категории	32
Верблюжатина	23
Говядина I категории	25
Говядина II категории	29
Конина I категории	23
Мясо кролика	27
Мясо лося	25
Оленина I категории	23
Субпродукты:	
Печень говяжья	7
Сердце говяжье	9
Печень свиная	3
Куры I категории полупотрошенные	39
Куры II категории полупотрошенные	47
Рыба:	
Камбала дальневосточная	45
Окунь морской	49
Окунь речной	52
Сельдь (среднем)	42
Треска	51
Сиг	44

Мукеун	46
Сыр (в среднем)	3
Фрукты свежие:	
Абрикосы	14
Айва	28
Бананы	30
Вишня	15
Инжир	2
Рябина	10
Финики	20
Яблоки	12
Цитрусовые:	
Апельсины	30
Лимоны	40
Ягоды	
Брусника	5
Клюква	2
Смородина красная	8
Смородина черная	3
Шиповник свежий	10

Таблица выхода мясных, рыбных, овощных блюд при тепловой обработке (% от массы блюда до тепловой обработки)

Продукты	Процент отхода	Выход блюда в %
Мясо (говядина)		
варка	38	62
тушение	40	60
мелкие куски (азу, гуляш)	37	63
Котлеты, битки, шницели - жарение	19	81
Тефтели - жарение и тушение	15	85
Зразы рубленые - жарение	15	85
Рулет с яйцом - жарение	12	88
Куры - варка	28	72
Печень - тушение и жарение	28	72
Рыба:		
хек - отварной, жареный	18	72
филе хека (с кожей без костей)		
жареное	20	80
припущенное	18	82
Сосиски	2,5	97,5
Колбаса - вареная	3	97
Картофель - вареный (очищенный)	3	97
жареный	31	69
молодой	6	94
вареный в кожуре с последующей очисткой	43	57
Морковь - пассерованная	32	68
вареная в кожуре с последующей очисткой	25	75
вареная или припущенная дольками (мелкими кубиками)	8	92
Свекла отварная с последующей очисткой	27	73
Капуста белокочанная - тушеная	21	79
Лук репчатый - пассерованный для супа	26	74
для соусов и вторых блюд	50	50
Кабачки - тушеные	22	78

Показатели выхода и нормы влажности для каш различной консистенции.

Каша	Консистенция					
	рассыпчатая		вязкая		жидкая	
	Выход, %	Влажность, %	Выход, %	Влажность, %	Выход, %	Влажность, %
Гречневая	210	60	400	79	-	-
Пшеничная	250	66	400	79	500	83
Пшенная	250	66	400	79	500	83
Рисовая	280	70	450	81	600	86
Перловая	300	72	450	81	-	-
Ячневая	300	72	450	81	-	-
Овсяная	-	-	400	78	450	81
Овсяная «Геркулес»	-	-	450	78	500	82
Кукурузная	-	-	350	76	500	83
Манная	300	72	450	81	550	85
Саго	400	78	500	83	-	-

Запрещенные блюда

Основание: Сан ПиН 2.4.1.1249-03, пункт 2.10.34.

- не допускается изготовление простокваши-самокваса, творога и других кисломолочных продуктов, а также блинчиков с мясом или с творогом из непастеризованного молока, макарон по-флотски, макарон с рубленным яйцом, зельцев, яичницы-глазуньи, кондитерских изделий с кремом, кремов, морсов, форшмаков из сельди, изделий во фритюре, студней, паштетов, заливных блюд (мясные и рыбные).

Категорически запрещается:

- использование: грибов,
- фляжного (бочкового) молока без кипячения,
- фляжного творога и сметаны;
- консервированного зеленого горошка без термической обработки;
- кровяных и ливерных колбас;
- яиц и мяса водоплавающих птиц;
- рыбы; мяса, не прошедшего ветеринарный контроль;
- консервированных продуктов домашнего приготовления в герметической упаковке;
- консервов в банках с нарушением герметичности, бомбажных, с ржавчиной, деформированных, без этикеток;
- крупы; муку; сухофрукты, загрязненные различными примесями и зараженные амбарными вредителями;
- овощи и фрукты с наличием плесени и признаками гнили.

Не следует использовать в питании детей специи, острые блюда, пищевые добавки искусственного происхождения:

- продукты, содержащие в своем составе пищевые добавки (синтетические ароматизаторы, красители) искусственного происхождения, в том числе безалкогольные газированные напитки, кондитерские изделия, жевательную резинку, чипсы и др.;

- закусочные консервы: маринованные овощи и фрукты (огурцы, томаты, сливы, яблоки);
- кулинарные жиры;
- сливочное масло жирностью ниже 72%;
- копчености;
- майонез, перец, горчицу, уксус, острые соусы, натуральный кофе

Данные о химическом составе и калорийности рационов питания детей раннего и дошкольного возраста.

Возраст детей и длительность пребывания в дошкольном учреждении	Химический состав рациона					Калорийность
	Белки, г		Жиры, г		Углеводы	
	Всего	В т. ч. животные	всего	В.т.ч. животные		
Рекомендуемые величины для потребления в сутки для детей в возрасте:						
7-12 мес.	34	27	46	-	120	800
1-3 года	53	37	53	5	212	1540
3-7 лет	68	44	68	10	272	1970
Предусмотрено утвержденным набором продуктов для питания детей в ДОУ от 1 до 3 лет с длительностью пребывания						
24 часа	60	42	59	10	210	1569
9-10,5 часов	48	33	45	6,6	169	1247
От 3 до 7 лет с длительностью пребывания:						
24 часа	73	45	68	15	293	2016
9-10,5 часов	61	40	54	11	228	1581

Рекомендуемый перечень моющих средств, допущенных для мытья посуды на предприятиях общественного питания

	Наименование моющего средства	Назначение	Режим применения
1.	"Прогресс"	Для ручного мытья столовой посуды, тары и оборудования	5 г препарата на 1 л воды
2.	Паста "Специальная-2"	Моющее средство на предприятиях общественного питания для мытья посуды, оборудования, инвентаря	В количествах указанных на этикетке
3.	«Посудомой»	Для мытья столовой посуды в посудомоечной машине и вручную	1 ст. ложка на 1 л теплой воды при ручной мойке
4.	Сода кальцинированная (техническая)	Для ручной мойки	До 20 г на 1 л воды
5.	Средство чистящее «Светлый»	Для чистки всех видов посуды (кроме полированного алюминия), газовых плит раковин, наружной поверхности холодильников	По инструкции указанной на этикетке
6.	«Санит»		
7.	«Вимол»		
8.	«Блик-1»		
9.	«Аракс»		
10.	Средство «Агат»		
11.	«Вильфа»		
12.	«Ника»		

**Требования к производственному оборудованию
и разделочному инвентарю пищеблоков.**
(приложение №7 к Сан Пин 2.4.1.1249-03)

1. Столы, предназначенные для обработки пищевых продуктов, должны быть цельнометаллическими из нержавеющей стали или дюралюминия. Столы для обработки сырого мяса и рыбы покрывают оцинкованным железом (с закругленными углами).
2. Для разделки сырых и готовых продуктов следует иметь отдельные разделочные столы, ножи и доски из деревьев твердых пород без щелей и зазоров, гладко выструганные. Разделочные доски из пластмассы и прессованной фанеры к использованию не допускаются.
3. Доски и ножи должны быть промаркированы: "СМ" - сырое мясо, "СК" - сырые куры, "СП" - сырая рыба, "СО" - сырые овощи, "ВМ" - вареное мясо, "ВР" - вареная рыба, "ВО" - вареные овощи, "гастрономия", "Сельдь", "Х" - хлеб, "Зелень".
4. Для приготовления и хранения готовой пищи следует использовать посуду из нержавеющей стали. Алюминиевую и дюралюминиевую посуду используют только для приготовления и кратковременного хранения пищи. Компоты готовят в посуде из нержавеющей стали. Для кипячения молока выделяют отдельную посуду.
5. Количество комплектов столовой и чайной посуды должно полностью обеспечивать одномоментную посадку детей без дополнительной обработки посуды и приборов в течение приема пищи.

Приложение № 13

Требования к транспортировке пищевых продуктов.
(Приложение к Сан Пин 2.4.1.1249-03)

1. Транспортирование скоропортящихся продуктов производят в закрытой маркированной таре. В теплое время года скоропортящиеся и особо скоропортящиеся продукты перевозят охлаждаемым или изотермическим транспортом (1 час без льда и 3 часа при наличии льда), обеспечивающим сохранение температурных режимов транспортировки. Выделяемый для перевозки продуктов транспорт должен иметь санитарный паспорт. Кузов автотранспорта изнутри обивают материалом, легко поддающимся санитарной обработке, и оборудуют стеллажами.
2. Лица, сопровождающие продовольственное сырье и пищевые продукты в пути следования и выполняющие их погрузку и выгрузку, пользуются санитарной одеждой (халат, рукавицы и др.), имеют личную медицинскую книжку установленного образца с отметками о прохождении медицинских осмотров, результатах лабораторных исследований и прохождении профессиональной гигиенической подготовки и аттестации.
3. Транспортные средства для перевозки продуктов содержат в чистоте. Их нельзя использовать для перевозки людей и других товаров.
4. Ежедневную санитарную обработку транспорта для перевозки продуктов проводит водитель машины, дезинфекцию - 1 раз в 10 дней.
5. Тара, в которой привозят продукты с базы, должна быть промаркирована и использоваться строго по назначению. Клеенчатые и другие мешки, металлические и деревянные ящики, кадки, бидоны, фляги и пр. после употребления необходимо очищать, промывать водой с 2%-ным раствором кальцинированной соды (20 г препарата на 1 л воды), ошпаривать кипятком, высушивать и хранить в местах, недоступных загрязнению. Их обработку проводят в специально выделенном помещении. Не допускается использовать для перевозки продуктов кухонное оборудование.

Химический состав и питательная ценность пищевых продуктов на 1 грамм.

Наименование продукта	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Молоко, кефир	0,028	0,032	0,047	0,58
Творог	0,12	0,09	0,033	1,41
Сметана	0,021	0,2	0,03	2,04
Масло сливочное	0,006	0,825	0,009	7,48
Масло растительное	-	0,999	-	8,99
Сыр	0,268	0,273	-	3,61
Говядина	0,141	0,049	-	1,008
Печень	0,162	0,029	-	0,911
Куры	0,089	0,033	-	0,67
Яйцо	0,127	0,115	0,007	1,57
Рыба свежая	0,114	0,041	-	0,85
Мука	0,106	0,013	0,732	3,29
Макаронные изделия	0,107	0,009	0,752	3,32
Горох	0,23	0,016	0,577	3,23
Перловая крупа	0,093	0,011	0,737	3,24
Гречка	0,126	0,026	0,68	3,29
Манка	0,113	0,007	0,733	3,26
Овсяная крупа	0,119	0,058	0,654	3,45
Рис	0,07	0,006	0,773	3,23
Пшено	0,12	0,029	0,633	3,34
Хлеб ржаной	0,047	0,007	0,498	2,14
Хлеб пшеничный	0,083	0,013	0,481	2,27
Печенье	0,074	0,1	0,762	4,06
Сахар	-	-	0,998	3,74
Карамель	0,001	0,001	0,921	3,48
Мармелад	0,004	-	0,661	2,71
Повидло	0,004	-	0,687	2,6
Картофель	0,014	-	0,138	0,581
Капуста свежая	0,014	-	0,043	0,224
Капуста квашенная	0,007	-	0,032	0,16
Морковь	0,01	-	0,056	0,264
Свекла	0,014	-	0,018	0,384
Огурцы свежие	0,007	-	0,028	0,130
Огурцы соленые	0,006	-	0,011	0,07
Молоко сгущенное	0,07	0,085	0,56	3,24
Помидоры свежие	0,003	-	0,029	0,127
Зеленый горошек	0,02	-	0,046	0,266
Кабачки	0,004	0,002	0,04	0,189
Лук репчатый	0,015	-	0,086	0,337
Лук зеленый	0,009	-	0,031	0,16
Петрушка	0,031	-	0,067	0,378
Укроп	0,017	-	0,031	0,224
Апельсин	0,007	-	0,063	0,285
Кисель фруктовый	0,0017	-	0,895	0,368
Яблоки свежие	0,003	-	0,102	0,414
Сухофрукты	0,016	-	0,645	0,736
Томатная паста	0,036	-	0,118	0,63
Дрожжи	0,125	0,004	0,083	0,8
Бананы	0,013	-	0,218	0,95
Вафли	0,032	0,028	0,081	3,5
Курага	0,044	-	0,635	2,79
Какао	0,25	0,11	0,28	3,7

Химический состав и энергетическая ценность 100 г съедобной части основных пищевых продуктов

Наименование	Съедобная часть %	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Хлеб, хлебобулочные изделия, мука					
Мука пшеничная высший сорт	100	10,4	1,1	71,5	344
Хлеб пшеничный йодированный	100	7,9	1,0	48,0	239
Хлеб ржаной	100	4,7	0,7	49,8	214
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	100	7,0	1,06	45,3	219
Батон йодированный	100	7,0	0,7	49,9	240
Сухари сливочные	100	11,0	1,6	69,3	341
Крупы, бобовые, макаронные изделия					
Манная крупа	100	10,3	1	67,7	328
Гречневая (ядрица)	99	12	2	67	329
Гречневый (продел)	98	9,5	1,9	72	326
Рисовая	99	7	1	71	321
Пшено	99	12	2,9	69,3	357
Пшеничная	99	12,7	1,1	70,6	325
Кукурузная	100	8,3	1,2	75	325
Овсяная	100	11,9	5,8	65,4	345
Овсяные хлопья (геркулес)	100	13,1	6,2	65,7	355
Ячневая	99	10,4	1,3	71,7	322
Перловая	99	9,3	1,1	73,7	324
Горох лущеный	99	23	1,6	52	314
Фасоль	99	22,3	1,7	54,5	309
Макаронные изделия высшего сорта	100	10,4	1,1	71,5	344
Сахар	100	0	0	99,8	398
Кондитерские изделия					
Крахмал картофельный	100	0,8	0	81	335
Повидло яблочное	100	0	0	65	247
Повидло абрикосовое	100	0,4	0	74,6	242
Варенье из слив	100	0,4	0	74,6	283
Варенье из яблок	100	0,4	0	68,7	260
Кисель фруктово-ягодный	100	0,3	0	90,5	353
Карамель фруктовая	100	1,7	9,3	80,0	399
Конфеты шоколадные	100	0,9	7,8	72,7	344
Печенье сахарное	100	9,4	15,0	65,9	434
Вафли сливочные	100	4,39	29,73	61,96	521
Какао порошок	100	24,5	11,2	28,3	370
Растительное масло	100	0	99,9	0	898
Молочные продукты					
Масло сливочное 72,5%	100	0,8	72,5	1,3	661
Молоко йодированное 3,2%	100	2,8	3,2	4,7	58
Молоко сгущенное 8,5%	100	7,2	8,5	56	329
Кефир «Здоровье» йодированный 2,5%	100	2,9	2,5	3,9	53
Бифилайф	100	2,9	2,5	4,0	53
Бифилюкс	100	2,9	2,5	3,9	50