

УТВЕРЖДАЮ

Заведующая МКДОУ детский сад № 1

*Романова*  
« 2 » *сентября* О.С. Романова 2024 г.



# МЕНЮ ДЛЯ ЯСЕЛЬНЫХ И ДОШКОЛЬНЫХ ГРУПП С 10 ЧАСОВЫМ ФУНКЦИОНИРОВАНИЕМ

Составители:

Романова О.С., заведующая МКДОУ № 1

Кендыш В.И., кладовщик

Примерное пятнадцатидневное меню разработано в соответствии с нормами калорийности рациона, продуктового набора, дифференцировано по возрастным группам детей: до 3 лет, с 3 до 7 лет. Рассчитано на четырехразовое питание детей (завтрак, второй завтрак, обед, полдник) с дневным пребыванием в дошкольной организации 10 часов согласно требованиям СанПиН 2.4. 3648-20

### Введение

Рациональное питание является одним из основных факторов внешней среды, определяющих нормальное развитие ребенка. Питание оказывает самое непосредственное влияние на жизнедеятельность, рост и развитие детского организма. От качества питания во многом зависит состояние здоровья ребенка. Вот почему необходимо соблюдать принципы рационального питания для детей раннего и дошкольного возраста. Этот период характеризуется наиболее интенсивными процессами роста, бурным течением обменных процессов, развитием и совершенствованием функций многих органов и систем, особенно нервной системы, развитием моторной деятельности. Детям раннего и дошкольного возраста свойственна большая двигательная активность, что в свою очередь, требует достаточного поступления пищевых веществ, являющихся единственным источником энергии растущего организма.

Рациональное питание, отвечающее физиологическим потребностям растущего организма в пищевых веществах и энергии, обеспечивает нормальное гармоничное развитие ребенка, повышает его устойчивость к различным неблагоприятным факторам внешней среды, способствует выработке иммунитета к различным инфекциям. Установлено, что дети, получающие с самого раннего возраста правильное питание, реже болеют, а в случае возникновения заболеваний переносят их сравнительно легко и, как правило, без осложнений. Специальными научными исследованиями установлена прямая зависимость между качеством питания и уровнем заболеваемости.

Неудовлетворительная организация питания, особенно среди детей, посещающих детские учреждения, является одной из основных причин высокого распространения острых респираторных заболеваний и возникновения групп, так называемых длительно и часто болеющих детей.

Правильная организация питания детей, воспитывающихся в детском саду, приобретает особую актуальность в связи с высоким охватом ими детей раннего и дошкольного возраста. Поэтому организация рационального питания ребенка требует постоянного внимания родителей и персонала детского сада.

Составляя рацион для детей раннего и дошкольного возраста, мы добиваемся, чтобы он обладал достаточной энергетической и биологической ценностью, соответствовал физиологическим возрастным потребностям детей, содержал необходимое количество белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ.

Питание ребенка должно быть организовано так, чтобы оно полностью обеспечивало растущий организм энергией и основными пищевыми веществами.

#### Суммарные объемы блюд по приемам пищи в граммах

Возраст детей	Завтрак	Обед	полдник	Ужин
1-3	350-450	450-550	200-250	400-500
3-7	400-550	600-800	250-350	450-600

#### Распределение калорийности при 10 часовом режиме, 75% от суточной нормы:

завтрак – 25%, второй завтрак – 5%, обед – 30%, полдник – 15%

#### Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей

	1-2 года (+/- 5%)	2 – 3 года (+/- 5%)	3 – 7 лет (+/- 5%)
Энергия (ккал)	855 – 900 – 945	997,5 – 1050 – 1102,5	1282,5 – 1350 – 1417,5

Белки	25,65 – 27 – 28,35	29,9 – 31,5 – 33,08	38,25 – 40,5 – 42,75
Жиры	38,5 – 30 – 31,5	33,49 – 35,25 – 37,01	42,75 – 45 – 47,25
Углевод	123,98 – 130,5 – 137,03	144,65 – 152,25 – 159,85	185,96 – 195,75 – 205,54