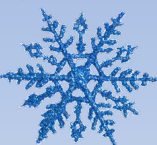




ОСОБЛИВОСТІ ПЛАНУВАННЯ примірного чотиритижневого меню на зиму

Світлана КОВАЛЕНКО,
сестра медична старша
закладу дошкільної освіти «Капітошка»
Броварської міської територіальної громади



ЕНЕРГЕТИЧНА ЦІННІСТЬ ПРОДУКТІВ ХАРЧУВАННЯ ВИЗНАЧЕННЯ ХІМІЧНОГО СКЛАДУ (БІЛКИ, ЖИРИ, ВУГЛЕВОДИ)

Енергетична та поживна цінність їжі на добу

Вікова група	Енергетична цінність сніданку, вечері. ккал	Енергетична цінність обіду, ккал	Добова енергетична цінність, ккал
1-4 роки	350-415	415-485	1385
4-6 (7) років	425-510	510-595	1700

Загальна кількість білку на добу

Вікова група	Кількість білку на сніданок, вечерю, грамів	Кількість білку на обід, грамів	Добова потреба у білку, грамів
1-4 роки	13-15	15-18	53
4-6 (7) років	14-17	17-20	58

Загальна кількість жирів на добу

Вікова група	Кількість жирів на сніданок, вечерю, грамів	Кількість жирів на обід, грамів	Добова потреба у жирах, грамів
1-4 роки	11-13	13-15	44
4-6 (7) років	14-16	16-19	56

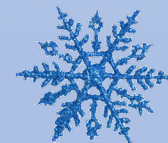
Загальна кількість вуглеводів на добу

Вікова група	Кількість вуглеводів на сніданок, вечерю, грамів	Кількість вуглеводів на обід, грамів	Добова потреба у вуглеводах, грамів
1-4 роки	48-58	58-67	194
4-6 (7) років	60-72	72-84	240



НОРМИ

ХАРЧУВАННЯ



№	Назва продукту	Маса однієї порції			К-ть порцій на тиждень	Маса порцій за тиждень		
		1-3 р.	3-4 р.	4-6 (7)р.		1-3 р.	3-4 р.	4-6(7)р.
1	Овочі (крім картоплі)	60 г	60г	80 г	15	900	900	1200
2	Фрукти та ягоди(свіжі або заморожені)	60 г	60г	80 г	10	600	600	800
3	Соки	120 мл	120мл	180 мл	2	240	240	360
4	Фрукти та ягоди сушені	20 г	20г	25 г	3	60	60	75
5	Злакові, бобові, зернові	80г	80г	100г	15	1200	1200	1500
6	Картопля	80 г	80г	100 г	4	1200	1200	1500
7	Хліб	30 г	30г	30 г	10	300	300	300
8	Риба	40 г	40г	60 г	2	80	80	120
9	Птиця	45 г	45г	60 г	6	270	270	360
10	Свинина, телятина, яловичина	45 г	45г	60 г	2	90	90	120
11	Яйця	1 шт	1шт	1 шт	2	2	2	2
12	Масло вершкове(не менше 72%)	2 г	2 г	2,5 г	15	30	30	37,5
13	Рослинна олія на сніданок і вечерю	4	4	4,5	10	40	40	45
	Рослинна олія на обід	5	5	5,5	5	25	25	27,5
14	Сіль	0.7 г	0,7г	1 г	15	10,5	10,5	15
15	Какао	5г	5г	6г	2	10	10	12
16	Чай	0.2 г	0,2г	0.3 г	2	0,4	0,4	0,6
17	Молочні продукти(сніданок, вечеря) 2 рази на день	10	10	10	Наприклад можна розподілити порції молочних продуктів таким чином			
	Молоко або	150мл	150мл	200 мл	3	450	450	600
	Йогурт або	100мл	100мл	125 мл	1	100	100	125
	Кефір або	100мл	100мл	125 мл	1	100	100	125
	Сир кисломолочний або	100 г	100г	125 г	1,5	150	150	187
	Сир твердий або	10 г	10г	15 г	1,5	15	15	22,5
	Сметана	15 г	15г	25 г	2	30	30	50
18	Молочні продукти(обід) 2 рази на тиждень	2	2	2	Наприклад можна розподілити порції молочних продуктів таким чином			
	Сир твердий або	10 г	10г	15 г	1	10	10	15
	Сметана	15 г	15г	25 г	1	15	15	25
19	Цукор		7.5гсн 10 г об. 7.5 г об.	7.5 г сн 10 г об. 7.5 г об.	15	0	37,5 50 37,5	37,5 50 37,5

ЗМІНИ У ХАРЧУВАННІ

(продукти, які зменшили у кількості споживання)



**ЗМЕНШИЛИ ВЖИВАННЯ
МОЛОЧНИХ КАШ**



**ХЛІБ ЗАМІНИЛИ НА
ЦІЛЬНОЗЕРНОВИЙ**



**1-3 роки – без цукру,
всі інші – норми
споживання цукру
зменшені**



**БОРОШНО ВХОДИТЬ
ДО СКЛАДУ СТРАВ,
АЛЕ ЯК ДОДАТКОВИЙ
СКЛАДНИК
(випічки немає)**



**ЗМЕНШИЛИ КІЛЬКІСТЬ
ВЖИВАННЯ СОЛІ**



**КОНДИТЕРСЬКІ
ВИРОБИ ВИКЛЮЧЕНІ
З РАЦІОНУ
ХАРЧУВАННЯ**

продукти, які збільшили у кількості споживання



**куряче м'ясо –
шість разів на
тиждень**



**фрукти – два рази
на день**



**м'ясо свинини,
або яловичини –
два рази на
тиждень**



**овочі – три рази
на день**



**крупы – три рази
на день**



**заморожені ягоди
та овочі**

ВЖИВАННЯ КВАШЕНИХ ОВОЧІВ



**Заборона
використання
плодовоовочевих та
інших консервів
промислового
виробництва**

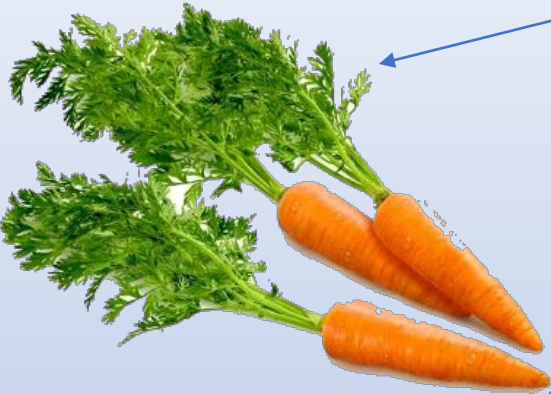


**Проведення вчасної
процедури закупівлі
свіжих овочів для
приготування
соління власноруч**



**Для вікової категорії
дітей
від 4 до 6 років**

СЕЗОННІ ОВОЧІ



ЗАМОРОЖЕНИЙ

САЛАТИ



+



+



+



+



+



+



+



+



+



+



+



+



+



+



+



ЗДО «БАРВІНОК» страви з гарбуза



АПРОБАЦІЯ СТРАВ З НОВОГО ЗИМОВОГО МЕНЮ



чахохбілі



**мафіни м'ясні з
твердим сиром**



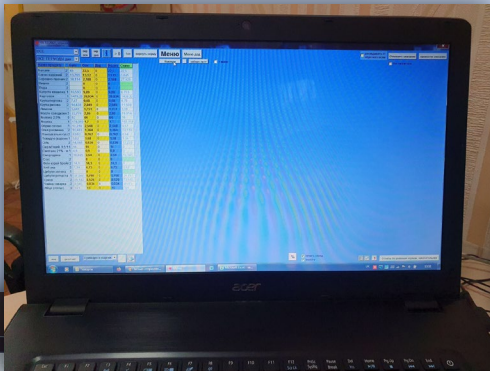
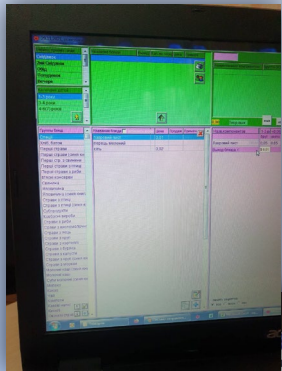
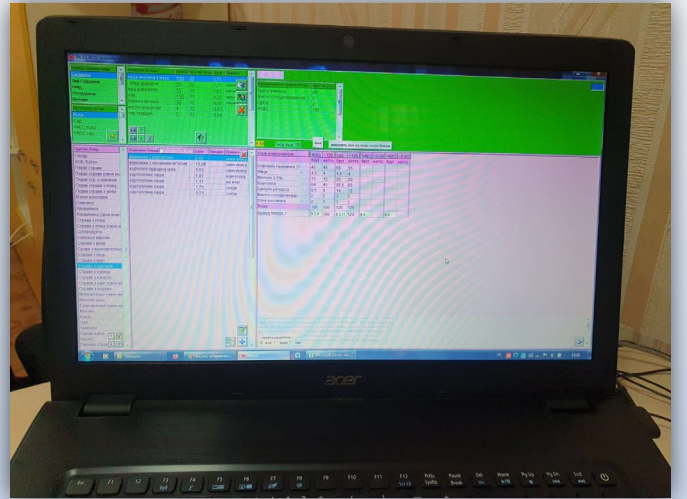
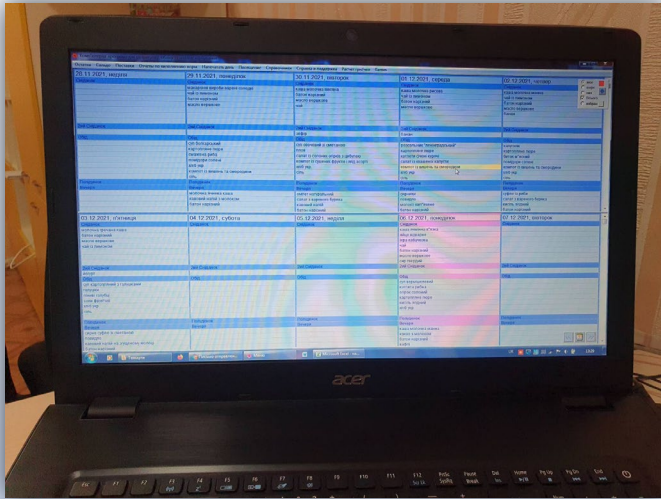
**рибне суфле,
салат з буряка та
яблука**



гратен «Зебра»

ВРАХУВАННЯ ТЕХНІЧНОГО ОБЛАДНАННЯ НА ХАРЧОБЛОЦІ





Основное МЕНЮ
А. Касса курсы, пробные порции от +1 до +5

	Яска	Сид	ЧАЕС	ЧАЕС сид
Сиданок	22	180		
Дай Сиданок				
Обд	18	171		
Полуденок				
Вечеря	18	171		

Дополнительное Меню или Возврат
Соответственно со знаком "Меню" или "Возврат"

	Яска (+5)	Сид (+5)	ЧАЕС Яска (+5)	ЧАЕС Сид (+5)
Сиданок	0	0		
Дай Сиданок				
Обд	0	0		
Полуденок				
Вечеря	0	0		

Основное МЕНЮ
1-3 роки 3-4 роки 4-6(7) роки

	1-3 роки	3-4 роки	4-6(7) роки
Сиданок			
Дай Сиданок			
Обд			
Полуденок			
Вечеря			

Дополнительное Меню или Возврат
1-3 роки (+5) 3-4 роки (+5) 4-6(7) роки (+5)

	1-3 роки (+5)	3-4 роки (+5)	4-6(7) роки (+5)
Сиданок			
Дай Сиданок			
Обд			
Полуденок			
Вечеря			

ЗДО "Капітошка"

Через кого: _____ Кнуз: _____

Накладна на видачу продуктів на 01.12.2021

Затверджую: _____
Директор
ЗДО "Капітошка"
А.Л. Левченко

Найменування продукту	Яска	Сид	ЧАЕС Яска	ЧАЕС Сид	Всього
Філе курей бройлера	0.48	13.62	0	0	14.1
Масло солодковершкове	0.096	2.764	0	0	2.86
Олія рослинна	0.052	1.312	0	0	1.364
Молоко 2.5%	2.504	63.496	0	0	66
Сметана 21% - жирн	0.024	0.876	0	0	0.9
Сир м'який 9.5 %	0.368	13.632	0	0	14
Яйця (40г/шт)	0.5	14.5	0	0	15
Борошно пшеничне (1 г/шт)	0.056	2.152	0	0	2.188
Пшениця рисова	0.112	2.737	0	0	2.849
Крупа перлова	0.024	0.656	0	0	0.68
Цукор	0.316	8.213	0	0	8.529
Повидло (варення)	0.04	1.64	0	0	1.68
Картопля	0.112	38.622	0	0	39.934
Капуста квашена	0.46	9.43	0	0	9.89
Цибуля ріпчаста	0.028	0.736	0	0	0.765
Морква	0.06	1.64	0	0	1.7
Батон нарізаний	0.448	12.672	0	0	13.12
Чайна заварка	0.002	0.032	0	0	0.034
Сіль	0.016	0.32	0	0	0.336
Пшениця	0.06	1.691	0	0	1.751
Скорода	0.08	2.46	0	0	2.54
Панірувальні сухари	0.024	0.736	0	0	0.76
Опий солоні	0.068	2.46	0	0	2.548
Кіш-ур	0.16	6.56	0	0	6.72

ЗДО "Капітошка"

МЕНЮ-ВИМІРА № _____ на 06.12.2021р.

на видачу продуктів харчування

Найменування	Яска	Сид	ЧАЕС Яска	ЧАЕС Сид	Всього
Рибка хек	0.004	0.004	0	0	0.008
Масло солодковершкове	0.004	0.004	0	0	0.008
Олія рослинна	0.004	0.004	0	0	0.008
Молоко 2.5%	0.004	0.004	0	0	0.008
Яйця (40г/шт)	0.004	0.004	0	0	0.008
Сир твердий	0.004	0.004	0	0	0.008
Крупа манна	0.004	0.004	0	0	0.008
Морква	0.004	0.004	0	0	0.008
Батон нарізаний	0.004	0.004	0	0	0.008
Чайна заварка	0.004	0.004	0	0	0.008

У чому ефективність програми ?

1. ОПЕРАТИВНІСТЬ
ШВИДКІСТЬ
ТОЧНІСТЬ

**Обчислення аналізу
виконання норм
харчування за
місяць, квартал, рік**

**Введення накладних,
створення рецептів,
можливість робити
«сальдо» продуктів за
місяць, бачити залишки
комори**

**Можливість бачити %
при термічних
обробках,
заокруглювати вагу
продуктів харчування**



2. КОРИГУВАННЯ:

Рецептури страв

**Заміни продуктів
продуктами-замінниками**

**пропорційний
перерахунок:**

ваги продуктів

виходу страв

**збільшення
кількості усіх
інгредієнтів**

**збільшення
основного
продукту**





Дякуємо за увагу!