

Методика формирования рационов питания в ДООУ с использованием единого типового рациона питания

Услугу по организации горячего питания в дошкольных образовательных учреждениях города Королёва МО оказывает на договорной основе ООО "Планета вкуса".

Рацион питания в ДООУ города Королёва МО (повседневный) формируется на основе единого типового рациона питания. Количество приемов пищи определяется длительностью пребывания ребенка в ДООУ. В зависимости от длительности пребывания ребенка в ДООУ на основе единого рациона питания организуется трехразовое (длительность пребывания 9 часов), четырехразовое (длительность пребывания 12 часов) или пятиразовое (длительность пребывания 14-24 часа) питание.



Единый типовой рацион питания предусматривает широкое использование продуктов повышенной пищевой и биологической ценности, в том числе обогащенных незаменимыми витаминами и минеральными веществами. Рацион сбалансирован таким образом, что при его соблюдении обеспечивается удовлетворение суточной потребности

детского организма в пищевых веществах (белках, жирах, углеводах), энергии и витаминах и минеральных веществах.

Отступления от типового рациона питания не допускаются. Если общегородской типовой рацион питания не устраивает администрацию ДООУ, оно вправе разработать индивидуальный типовой рацион питания согласовав его в установленном порядке с территориальным органом Роспотребнадзора. Не допускается также и перестановка дней местами, так как такие действия могут привести к нарушению требований, установленных санитарными правилами, в частности, к повторам или использованию однотипных блюд (например, творожных или рыбных) в смежные дни.

Любые замены по сравнению с типовым рационом питания допускаются только в случае непредвиденных и непреодолимых обстоятельств (непредвиденного срыва поставки пищевых продуктов, аварийных ситуаций и т.п.). В этом случае допускается замена дневных рационов питания в пределах одной и той же недели по принципу «день на день», но только при условии, если это не приводит к повторам одинаковых блюд в смежные дни (или включению на следующий день блюда, которое можно приготовить с использованием блюда из рациона питания предыдущего дня либо из общих с ним полуфабрикатов).

При непредвиденном срыве поставки пищевых продуктов, по возможности, следует организовывать питание детей по утвержденному рациону питания, используя вместо натурального сырья соответствующие консервированные продукты (консервы для детского или дошкольного питания), запас которых следует иметь на пищеблоке. В этом случае должен проводиться анализ пищевой ценности рациона питания и используемых количеств продуктов, по группам, предусмотренным продуктовым набором.

Меню вывешивается на видном месте, таким образом, чтобы с ним могли ознакомиться родители детей из всех групп ДООУ. При отсутствии замен рекомендуется использовать заранее напечатанное типографским способом (на компьютерном принтере) меню за соответствующий день 4-недельного периода (в соответствии с единым типовым рационом питания), в котором указываются конкретные наименования включаемых в рацион фруктов, овощей и готовых пищевых продуктов промышленного производства (с указанием товарного знака или изготовителя, а также сырья, из которого продукт изготовлен – для соков, джемов и др.; названия кисломолочного продукта и т.п.).

Ассортимент блюд и кулинарных изделий, предназначенных для использования в питании детей в ДООУ.

Первые блюда.

Первые блюда (супы) являются традиционными для нашей страны. Они характеризуются значительным многообразием и могут быть разделены на следующие виды: заправочные, молочные, фруктовые. Наиболее обширная группа – заправочные супы – делится в зависимости от входящих в них ингредиентов на овощные, крупяные и овоще-крупяные, а в зависимости от основы супа на: овощные, мясные, рыбные, молочные. В группу овощных супов входят: щи, борщи, рассольники, окрошки, свекольник, гороховые, фасолевые и другие супы. Молочные супы готовят на цельном молоке или на смеси молока и воды. Супы готовят также с макаронными изделиями и крупами. Несмотря на различия в составе и вкусовых качествах первых блюд, все они выполняют сходную функцию: «готовят» пищеварительную систему к приему основных белковых блюд. Это достигается за счет стимуляции аппетита, активации выделения «запального» желудочного сока. При этом влияние на выделение желудочного сока у различных блюд неодинаковое. В частности, наиболее выраженный эффект на секрецию оказывают рыбные и мясные бульоны, т.к. они содержат много экстрактивных веществ (аминокислоты, пуриновые основания, креатин и т.д.), которые стимулируют секрецию кишечного и желудочного сока. Менее выраженный стимулирующий эффект оказывают супы на овощном отваре (вегетарианские) и молочные супы. Поэтому эти супы широко используют в диетическом питании у детей с различными заболеваниями желудочно-кишечного тракта. В то же время они, безусловно, могут использоваться и в питании здоровых детей. Супы выполняют также и другую роль, являясь источником пищевых веществ и энергии, т.к. могут включать от 5 до 20 компонентов: овощи, крупы, мясо, рыбу, фрукты, жиры, пряные травы и т.д. В частности, щи, борщи и другие овощные супы вносят существенный вклад в обеспечение детей различными овощами: капустой, морковью и др.; молочные супы являются источниками молочного белка и жира, кальция; фруктовые – поставщики в организм калия, железа, пищевых волокон. Крупяные супы и супы из макаронных изделий поставляют в организм растительный белок, крахмал, некоторые витамины и минеральные соли. Эти различия в пищевой ценности супов очень важно принимать во внимание при организации питания детей в ДООУ. Поскольку одним из основных принципов рационального, «здорового» питания является максимальное разнообразие рациона с использованием всех основных групп продуктов, при составлении меню детей в ДООУ следует стремиться к разумному сочетанию различных групп продуктов как во время одного приема пищи, так и в течение дня. Поэтому, включая в рацион ребенка овощной суп, следует использовать крупяной гарнир ко второму блюду. И, наоборот, если в меню включен крупяной суп, то в качестве гарнира лучше использовать овощи. Следует, однако, помнить, что пищевая ценность супов существенно ниже, чем основных – вторых блюд. Поэтому объемы первых блюд не должны быть велики, иначе насыщение наступит еще до того, как дети приступят ко второму блюду. Что касается бульонов, то их пищевая ценность крайне невелика и их использование в питании направлено, главным образом, на улучшение вкусовых качеств первых блюд. Важно соблюдать время варки супов и правила закладки овощей: овощи (за исключением свеклы) варят в подсоленной воде при слабом кипении, а свеклу - в несоленой воде, т.к. соль удлиняет время варки. При припускании овощей добавляют растительное или сливочное масло. Овощи, имеющие зеленую окраску: шпинат, зеленый горошек и др. рекомендуется варить в большом количестве воды, чтобы избежать изменения их цвета.

Мясные и рыбные блюда.

Мясные и рыбные блюда относятся к числу блюд с наиболее высокой пищевой ценностью, являясь, как было уже отмечено, основным источником высококачественного белка, легкоусвояемого железа, цинка, витамина В12 и других пищевых веществ,

необходимых детям. Поэтому эти блюда должны ежедневно включаться в пищевой рацион детей в ДОО. Возможный ассортимент блюд из мяса и рыбы очень широк. Они могут быть изготовлены либо без измельчения (куском), либо в рубленном виде (после измельчения в мясорубке). Среди наиболее популярных неизмельченных блюд можно упомянуть антрекоты, отбивные, гуляш, азу, отварные и тушеные мясо и рыбу; а среди рубленых блюд – котлеты, шницели, биточки, тефтели, кнели и др. Различаются блюда и по характеру тепловой обработки, которая может включать отваривание, тушение, запекание и обжаривание. Различия в характере тепловой обработки оказывают значительное влияние не только на вкусовые качества и внешний вид блюд («ароматные корочки»), но и на их пищевую ценность. Дело в том, что обжаривание сопровождается изменением свойств белков и углеводов с образованием особых веществ – так называемых меланоидинов, которые и составляют основу «ароматных корочек», характерных для жареных продуктов. Хотя эти «корочки» и любят многие дети, они могут оказывать значительное раздражающее действие на слизистую желудка и кишечника, в особенности, у детей с функциональными нарушениями со стороны пищеварительной системы. Сходный эффект проявляют и продукты перекисного окисления липидов, которые возникают из пищевых жиров при обжаривании продуктов. Особенно значительное количество перекисей образуется при использовании растительных масел. Учитывая указанные эффекты жареных блюд, их использование в питании детей в ДОО должно быть крайне ограничено. Отварные блюда из мяса и рыбы лишены указанных недостатков. Однако, они уступают жареным блюдам по вкусовым достоинствам. Поэтому как «компромиссный» вариант следует шире использовать в питании детей тушеные и запеченные блюда, которые сочетают в себе высокие вкусовые качества с отсутствием раздражающего действия на пищеварительные органы, присущего жареным блюдам.

Блюда из круп.

Крупы обеспечивают человека всеми пищевыми веществами – белками и аминокислотами, жирами и жирными кислотами, углеводами, витаминами, минеральными солями и микроэлементами. Они широко используются для приготовления огромного количества разнообразных блюд, пищевая ценность и влияние которых на организм человека могут отличаться от свойств исходных круп. Наиболее распространенным видом блюд из круп являются каши. Существуют сотни рецептов каш, позволяющих придавать им различные вкусовые и кулинарные свойства. Каша могут быть жидкими, вязкими, рассыпчатыми, на молоке и на воде. Их можно подавать и как самостоятельное блюдо, и в качестве гарнира. Сочетание при изготовлении каш круп с овощами, фруктами, орехами, яйцами не только изменяет вкус традиционных блюд, но и значительно повышает их пищевую ценность за счет дополнения пищевых веществ круп пищевыми веществами дополнительных компонентов – белков яиц и орехов, фосфолипидов и железа яичного желтка, витаминов (С, бета-каротина), калия, растительных волокон овощей и фруктов и т.д. Отличаются такие блюда от «чистых каш» и по характеру воздействия на пищеварительную систему детей. В частности, манная каша с орехами, морковью и изюмом в отличие от «чистой» манной каши неплохо регулирует двигательную функцию кишечника, а добавление к рисовой каше яблок устраняет закрепляющее свойство риса. Таким образом, пищевая ценность каш определяется не только крупой, из которой она приготовлена, но и сопутствующими компонентами. В частности, пищевая ценность молочных каш значительно выше, чем приготовленных на воде, за счет обогащения белков круп высококачественными белками молока, содержащими дефицитные для круп аминокислоты – лизин, триптофан, треонин. Одновременно возрастает и пищевая

ценность молока за счет растительных волокон, витаминов В1, В2, РР и железа круп. Сходная ситуация имеет место при использовании каш в качестве гарниров к мясу или рыбе, при приготовлении различных видов плова с мясом. В этих случаях также повышается биологическая ценность белков круп за счет их сочетания с высококачественными белками мяса (или рыбы), а мясо (или рыба) обогащаются пищевыми волокнами, крахмалом, витаминами Е, В1 и РР. Действие каш на организм детей, и в частности на их пищеварительную систему, зависит не только от вида крупы и ее сочетания с другими продуктами, но и от способа кулинарной обработки. Так рассыпчатые каши раздражают слизистую желудка и кишечника и стимулируют их двигательную активность, тогда как протертые не оказывают подобного воздействия.

Перед варкой каши крупу просеивают, перебирают и промывают. Пшено, рисовую и перловую крупу сначала промывают теплой, а затем горячей водой, ячневую – только теплой. Гречневую крупу, манную, и другие дробленые крупы, а также хлопья овсяные «Геркулес» не промывают.

Рассыпчатые каши. Их варят на воде из всех видов круп, кроме манной, овсяной и хлопьев овсяных «Геркулес». В готовой рассыпчатой каше зерна должны быть более набухшими, хорошо проваренными, в основном сохранившими форму и легко отделяющимися друг от друга. Подготовленную для варки крупу всыпают в подсоленную кипящую жидкость. Кашу варят до загустения, помешивая. Жир можно добавлять во время варки или использовать его, выливая в кашу при отпуске. Вязкие каши

Вязкие каши готовят на воде, молоке или молоке с добавлением воды. В готовой вязкой каше зерна крупы должны быть полностью набухшими и хорошо разваренными. Вязкая каша представляет собой густую массу, при температуре 60-70° она держится на тарелке горкой, не расплываясь. При варке необходимо учитывать, что различные крупы неодинаково быстро набухают и развариваются. Например, рисовая, перловая, овсяная, пшеничная, кукурузная крупы и пшено в молоке с добавлением воды развариваются медленнее, чем в воде. Поэтому эти крупы сначала варят 20-30 минут в кипящей воде (пшено не более 10 минут), после чего лишнюю воду сливают, добавляют горячее молоко и варят кашу до готовности. Значительно лучше и быстрее развариваются хлопья овсяные «Геркулес», манная и дробленые крупы: овсяная, рисовая и пшеничная. Хлопья овсяные «Геркулес» засыпают в кипящее молоко с водой и варят до готовности. Манная крупа в воде или молоке с водой при 90-95°С почти полностью набухает и быстро разваривается. Поэтому ее следует всыпать в горячую жидкость при непрерывном помешивании и варить 20 минут. Гречневую крупу засыпают в кипящую жидкость (молоко с водой или воду), добавляют соль, сахар и варят, периодически помешивая до тех пор, пока каша не загустеет. Посуду плотно закрывают крышкой и оставляют на плите с умеренным нагревом с целью доведения каши до готовности.

Жидкие каши. Жидкие каши готовят из всех видов круп, кроме гречневой и ячменной, на молоке, смеси молока и воды и на воде. Жидкими считаются каши, выход которых

составляет 5 –5,6 кг на 1 кг крупы. Готовят жидкие каши также как вязкие, но с большим количеством жидкости. Отпускают каши в горячем виде с растопленным сливочным или топленым маслом или с сахаром в количествах, указанных в рецептуре, а также с вареньем, джемом, повидлом. К другому классу крупяных блюд относятся крупяные котлеты, биточки, зразы, пудинги и запеканки, особенно из манной крупы, обладающей благоприятными кулинарными свойствами. Эти блюда можно разнообразить, вводя в них различные фрукты, овощи, творог, сыр. Они могут успешно использоваться как вторые блюда. При этом пудинги и запеканки с творогом и сыром успешно конкурируют с мясными и рыбными блюдами, так как белки творога и сыра не уступают по своей биологической ценности белкам рыбы и мяса. В то же время крупяные пудинги и запеканки в отличие от мясных и рыбных блюд не возбуждают нервную систему. Для запеканок варят вязкую или рассыпчатую кашу, в которую добавляют жир, яйца, сахар. Пудинги, как правило, готовят в формах. Отпускают запеканки и пудинги в горячем виде с маслом, сметаной, молочным или сладким соусом.

Блюда из овощей.

Овощные блюда являются абсолютно необходимым компонентом рационов ДОО. Они служат основным источником витамина С, провитамина А - бета-каротина и вносят существенный вклад в обеспечение детей пищевыми волокнами, калием, железом, фолиевой кислотой. Органические кислоты, содержащиеся во многих овощах, способствуют перевариванию других продуктов и блюд. Пищевая ценность свежих овощей и блюд из них выше, чем овощных блюд, подвергнутых термической обработке, в ходе которой разрушаются витамин С и фолиевая кислота, могут снижаться вкусовые достоинства и т.д. Однако овощи, подвергнутые тепловой обработке, также характеризуются значительной пищевой ценностью. Основными источниками свежих овощей в питании детей служат салаты. В их состав могут включаться различные овощи (огурцы, томаты, капуста, морковь, салат и др.). Овощи можно комбинировать при изготовлении салатов с фруктами, прежде всего с яблоками, а также с цитрусовыми, черносливом и др. В некоторые салаты добавляют мясные, рыбные продукты, птицу в отварном и припущенном виде. Для изготовления салатов должны использоваться только неповрежденные, целые овощи, с неизменными органолептическими свойствами. Салаты могут использоваться только непосредственно после их приготовления, при этом допускается их хранение не более часа. Поскольку салаты, заправленные сметаной, являются прекрасной средой для микроорганизмов и могут служить причиной возникновения острых желудочно-кишечных инфекций, использование таких салатов в рационах ДОО не допускается. Салаты можно заправлять только растительным маслом или специальным салатным соусом для детского питания. К числу блюд из овощей, подвергнутых тепловой обработке, относятся две группы блюд: а) овощные гарниры; б) самостоятельные овощные блюда.

Овощные гарниры могут быть изготовлены в виде отдельных овощей (тушеная капуста, тушеная свекла, тушеная морковь и др.), либо в виде их смеси – сложные овощные гарниры (овощные рагу), которые пользуются большой популярностью среди детей благодаря их более высоким вкусовым качествам. При изготовлении указанных блюд необходимо строго соблюдать время, необходимое для тепловой обработки каждого вида овощей. Овощные гарниры хорошо сочетаются с различными мясными и рыбными блюдами. Заслуживают более широкого использования в питании детей самостоятельные

овощные блюда, которые могут быть использованы в виде котлет, запеканок, пудингов. Наиболее часто при этом используется морковь, свекла, капуста и их сочетание с яблоками и черносливом. Пищевая ценность чисто овощных блюд может быть существенно повышена за счет включения в их состав молока и творога. В качестве тепловой обработки указанных блюд следует использовать запекание и тушение, но не обжаривание. Поскольку, минеральные соли, углеводы и витамин С, содержащиеся в овощах, легко растворяются в воде, очищенные овощи не следует оставлять на длительный срок в холодной воде, это особенно относится к очищенному и нарезанному картофелю. Для лучшей сохранности витамина С овощи при варке следует опускать в кипящую воду и варить в закрытой посуде при слабом кипячении. Тщательное соблюдение технологических правил кулинарной обработки способствует более полному сохранению витаминов, минеральных солей и других пищевых веществ в приготовляемых овощных блюдах.

Салаты и винегреты.

Салаты и винегреты готовят из различных овощей и зелени. Обработка всех используемых продуктов должна проводиться в строгом соответствии с установленными санитарными правилами.

Отварные картофель и овощи. Варить овощи можно в воде или на пару. Картофель и морковь лучше варить на пару. При этом пищевая ценность и вкусовые качества продукта сохраняются лучше. Свеклу и морковь варят без соли, т. к. она ухудшает их вкусовые качества и замедляет процесс варки.

Блюда из макаронных изделий.

К их числу относятся блюда из макарон, вермишели, лапши и других макаронных изделий. Их используют в качестве гарниров к мясным и рыбным блюдам, а также как самостоятельные блюда с сыром, молоком, мясом. Пищевая ценность макаронных изделий близка к пищевой ценности крупяных блюд, отличаясь от них меньшим содержанием пищевых волокон и, вследствие этого, более высокой доступностью углеводов этих продуктов.

Сладкие блюда.

К ним относятся свежие фрукты, фруктовые десерты, пудинги; различные виды мучных кулинарных изделий (булочки, сдобы, куличи, сочники) и кондитерских изделий (сдобные булочки, пироги, кексы, вафли, печенье) и др. Эти продукты являются источниками, главным образом, сахаров, а мучные изделия – также крахмала и жиров, причем большинство из них относятся к числу высококалорийных изделий. Они могут использоваться как важное дополнение к основным блюдам, вызывающее положительные эмоциональные реакции у детей. Избыточный прием сладких блюд может, однако, слугить одним из факторов развития избыточной массы тела, ожирения, а также кариеса

(в особенности при приеме сладких блюд между основными приемами пищи), поэтому сладкие блюда рекомендуются на десерт в завтрак, обед или ужин, а также как основное блюдо в полдник. В питании детей могут использоваться как сладкие блюда промышленного производства, так и блюда, изготовленные в условиях ДОО. Учитывая, что многие мучные кондитерские изделия (пирожные, торты) принадлежат к числу особо скоропортящихся продуктов, необходимо строгое соблюдение правил хранения и реализации. В связи с этим в питании детей в ДОО запрещена реализация кондитерских изделий с высоким содержанием крема. При изготовлении выпечки в условиях ДОО необходимо строго соблюдать рекомендуемую рецептуру, не допуская замены отдельных компонентов, в особенности жировых, и соблюдать температуру выпечки.