

кулинарных изделий, включенных в рацион питания, соблюдается технология приготовления, принципы щадящего питания, используются определенные способы приготовления блюд, такие как варка, тушение, запекание, продукты с раздражающими свойствами отсутствуют.

- краткая характеристика каждого приема пищи по видам продуктов, блюд и кулинарных изделий:

В состав завтрака входят: горячие блюда: суп молочный, плов из курицы, каша пшенная, котлеты куриные, запеканка из творога, гуляш мясной, каша гречневая, тефтели, отварные макароны, каша пшенная, тушеная курица; закуска из овощей (квашеная капуста, свекла отварная, соленые/свежие огурцы, помидоры, икра свекольная, икра морковная); напитки: чай с сахаром, какао с молоком, чай с лимоном; яйцо отварное, сыр твердый, масло сливочное, хлеб пшеничный.

В состав обеда входят: первое блюдо (супы, борщ, рассольник, щи), второе блюдо – гарниры (макароны отварные, картофельное пюре, каша гречневая, каша пшеничная, рис отварной), плов из птицы, жаркое по-домашнему; котлеты из мяса птицы, тефтели из мяса птицы, фрикадельки из мяса птицы рыба тушеная; закуска - квашеная капуста, свекла отварная, соленые/свежие огурцы, помидоры, икра свекольная, икра морковная; напиток: компот, кисель; хлеб ржано-пшеничный с йодказеином, батон пшеничный.

Оценка объема порций блюд и кулинарных изделий: объёмы порций блюд и кулинарных изделий: напиток (сок, кисель, чай, какао) – 200 г, овощи – 60 г, первое блюдо -200 г, блюда из мяса, птицы, рыбы -90 г, гарниры -150 г.

Суммарные объемы блюд по приемам пищи в среднем составляют: завтрак не менее 500 г, обед – не менее 700 г.

5. Экспертиза пищевой ценности всего рациона питания:

- оценка достаточности пищевой ценности, сбалансированности рациона питания, соответствия его нормам возрастной физиологической потребности в пищевых веществах и энергии для детей:

Среднее количество основных пищевых веществ и энергии за 12 дней в примерном рационе питания (завтрак, обед) составляет: белков – 42,2 г, жиров – 46,4 г, углеводов – 191,8 г, пищевая ценность – 1366,2 ккал.

- оценка суточного распределения пищевой ценности рациона питания на приемы пищи и степени удовлетворения за счет рациона питания физиологической потребности в пищевых веществах и энергии: в примерном меню в среднем за 12 дней доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии составляет завтрака – 25%, обеда: 34 %.

- оценка сбалансированности рациона питания; соотношение "белки: жиры: углеводы": в среднем за 12 дней соотношение составляет 1:1,1:4,5.

6. Экспертиза используемых форм обогащения рациона питания незаменимыми микронутриентами: