

Нормативна база організації харчування в закладах дошкільної освіти.

1. Закон України «Про дошкільну освіту» (Редакція від 28.09.2017, підстава 2145-19)
2. Закон України «Про дитяче харчування» (Редакція від 18.12.2017, підстава 2059-19)
3. Закон України «Про питну воду, питне водопостачання та водовідведення» (Редакція від 18.12.2017, підстава 2059-19).
4. Закон України «Про основні принципи та вимоги до безпечності та якості харчових продуктів» (Редакція від 05.07.2017, підстава 2042-19).
5. Закон України "Про молоко та молочні продукти"
6. Постанова Кабінету Міністрів України від 12.03.2003 №305 «Про затвердження положення про дошкільний навчальний заклад» (Редакція від 14.08.2015, підстава 530-2015-п)
7. Постанова Кабінету Міністрів України від 26.08.2002 №1243 «Про невідкладні питання діяльності дошкільних та інтернатних навчальних закладів» (Редакція від 21.01.2016, підстава 17-2016-п).
8. Постанова Кабінету Міністрів України від 22.11.2004 №1591 «Про затвердження норм харчування у навчальних та оздоровчих закладах» (Редакція від 29.03.2016, підстава 211-2016-п).
9. Постанова Кабінету Міністрів України від 6 серпня 2014 року № 353 «Про внесення змін до постанови Кабінету Міністрів України від 22 листопада 2004 року №1591»
10. Постанова Кабінету Міністрів України від 02.02.2011 № 116 «Про затвердження Порядку надання послуг з харчування дітей у дошкільних, учнів у загальноосвітніх та професійно-технічних навчальних закладах, операції з надання яких звільняються від обкладення податком на додану вартість» (Редакція від 22.01.2016, підстава 16-2016-п)
11. Постанова Кабінету Міністрів від 21.05.1992 № 258 «Про норми харчування та часткову компенсацію вартості продуктів для осіб, які постраждали внаслідок Чорнобильської катастрофи»
12. Наказ Міністерства освіти і науки України від 15.08.2006 № 620/563 «Щодо невідкладних заходів з організації харчування дітей у дошкільних, загальноосвітніх, позашкільних навчальних закладах».

13. Наказ Міністерства освіти і науки України, Міністерством охорони здоров'я України від 01.06.2005 № 242/329 «Порядок організації харчування дітей у навчальних та оздоровчих закладах»

14. Наказ Міністерства освіти і науки України від 21.11.2002 № 667 «Про затвердження порядку встановлення плати для батьків за перебування дітей у державних і комунальних дошкільних та інтернатних навчальних закладах» (Редакція від 31.05.2016, підстава z0670-16)

15. Наказ Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України, Міністерства охорони здоров'я України від 26.02.2013 №202/165 «Про затвердження Змін до Інструкції з організації харчування дітей у дошкільних навчальних закладах».

Вартість харчування

Вартість харчування у дошкільних групах з цілодобовим перебуванням дітей – 35.00 грн.; в оздоровчий період – 38.50. Діти звільнені від плати за харчування згідно п.4 наказу управління освіти і науки ТМР від 13.02.01993р. №47 «Про встановлення плати за харчування та порядок нарахування батьківської плати в закладах дошкільної освіти Тернопільської міської ради».

Затверджую:

Завідувач ДНЗ №8

Кравчук З.С.

Погоджую:

Начальник

Тернопільського міського управління

Головного управління Держпродспоживслужби

В Тернопільській області

Гавришків І.Є. _____

« _____ » _____ 2021р.

*Примірне
чотирьохтижневе
перспективне
меню на
осінній період в
ПДФНЗ №8*

1 тиждень**Понеділок**

<i>Сніданок</i>	Макарони з маслом і тертим яйцем	150г
	Кава ячмінна	200г
	Булка з маслом і сиром	50г
<i>Обід</i>	Суп овочевий з зеленим горошком	200г
	Котлета (п.т.о)	70г
	Картопляне пюре	120г
	Салат овочевий (з олією)	50г
	Напій фруктовий	200г
<i>Полуденок</i>	Молочна гречана каша	200г
	Чай	200г
	Булка з джемом	50г

Вівторок

<i>Сніданок</i>	Молочна манна каша	200г
	Кава ячмінна	200г
	Булка з маслом	50г
<i>Обід</i>	Борщ з сметаною	200г
	Вареники з м'ясом вареним (т.о)	150г
	Салат овочевий з олією	50г
	Напій фруктовий	200г
<i>Полуденок</i>	Картопля з маслом	120г

	Салат з капусти з олією	50г
	Чай	200г
	Канাপка з вареним яйцем	50г

Середа

<i>Сніданок</i>	Сирники або лінівці вареники. Соус молочний (п.т.о.)	120/60г
	Кава ячмінна	200г
	Булка з маслом	50г
<i>Обід</i>	Суп з фрикадельками	200г
	Риба смажена (п.т.о)	80г
	Макарони з маслом	100г
	Салат овочевий з олією	50г
	Напій фруктовий	200г
<i>Полуденок</i>	Яйце варене на круто	40г
	Овочева рагу	140г
	Чай	200г
	Вафлі	30г

Четвер

<i>Сніданок</i>	Деруни з сметаною(т/о)	150г
	Кава ячмінна	200г
	Булка з маслом	50г
<i>Обід</i>	Суп гороховий	200г
	Голубці з м'ясом(п.т.о)	150г

	Соус	10г
	Салат овочевий з олією	50г
	Напій фруктовий	200г
<i>Полуденок</i>	Омлет	100г
	Салат овочевий збірний	100г
	Чай	200г
	Печиво без крему	50г

П'ятниця

<i>Сніданок</i>	Пшенична каша з цукром	140г
	Кава	200г
	Булка з маслом	50г
<i>Обід</i>	Суп вермішелевий	200г
	Тефтелі в соусі(п.т.о)	70г
	Горохове пюре	100г
	Салат овочевий з олією	50г
	Напій фруктовий	200г
<i>Полуденок</i>	Картопляні пальчики з маслом і сметан. Соусом (п.т.о)	150г
	Чай	200г
	Булка з джемом	50г

2 тиждень**Понеділок**

<i>Сніданок</i>	Пшенична або гречана каша з маслом	150г
	Салат з капусти (з олією)	50г
	Кава ячмінна	200г
	Булка з маслом	50г
<i>Обід</i>	Суп збірний	200г
	М'ясні ковбаски(п.т.о)	70г
	Картопляне пюре з маслом	120г
	Салат овочевий (з олією)	50г
	Напій фруктовий	200г
<i>Полуденок</i>	Молочна каша з вермішеллю	200г
	Чай	200г
	Печиво без крему	40г

Вівторок

<i>Сніданок</i>	Молочна круп'яна каша	200г
	Кава ячмінна	200г
	Булка з маслом	50г
<i>Обід</i>	Борщ український з сметаною	200г
	Макарони з маслом	120г
	Гуляш м'ясний (п.т.о)	80

	Салат овочевий з олією	50г
	Напій фруктовий	200г
<i>Полуденок</i>	Лінівi вареники з сметанним соусом	140г/10г
	Чай	200г
	Канaпка з вареним яйцем	50г

Середа

<i>Сніданок</i>	Сирна запіканка з сметанним соусом (п.т.о)	140г/10г
	Кава ячмінна	200г
	Булка з маслом	50г
<i>Обід</i>	Суп з кльoцками	200г
	Гречаники з м'ясом(п.т.о)	80г
	Салат овочевий з олією	50г
	Напій фруктовий	200г
<i>Полуденок</i>	Омлет	40г
	Тушена капуста(т/о)	140г
	Чай	200г
	Вафлі	30г

Четвер

<i>Сніданок</i>	Рисова запіканка (т.о)	150г
	Кава ячмінна	200г
	Булка з маслом	50г
<i>Обід</i>	Капусняк з сметаною	200г
	Домашнє жарке	150г
	Салат овочевий з олією	50г
	Напій фруктовий	200г
<i>Полуденок</i>	Макарони з маслом і тертим сиром	100г/20г
	Чай	200г
	Печиво без крему	50г

П'ятниця

<i>Сніданок</i>	Кукурудзяна каша з маслом і цукром	140г
	Кава ячмінна	200г
	Булка з маслом	50г
<i>Обід</i>	Суп рибний	200г
	Гуляш	70г
	Картопляне пюре з маслом	100г
	Салат овочевий	50г
	Напій фруктовий	200г
<i>Полуденок</i>	Яйце варене на круто	40г
	Тушений буряк(т/о)	120г

	Чай	200г
	Булка з джемом	50г

3 тиждень

Понеділок

<i>Сніданок</i>	Каша пшенична в'язка	100г
	Салат з моркви з олією	60г
	Чай	200г
	Печиво без крему	20г
<i>Обід</i>	Капусняк український	200г
	Тюфтельки рисово-м'ясні (п.т.о.)	180г
	Соус сметанный із цибулею	20г
	Компот з яблук	200г
	Хліб житньо-пшеничний	60г
<i>Полуденок</i>	Сум молочний з макаронними виробами	200г
	Кавовий напій	180г
	Батон з повидлом	30/5г

Вівторок

<i>Сніданок</i>	Молочна геркулесова каша	200г
	Чай	180г
	Хліб з маслом і голландським сиром	45/5/10г

<i>Обід</i>	Суп гороховий з грінками	200г
	Голубці з сметанним соусом (п.т.о)	150г
	Компот зі свіжих яблук	180г
	Хліб житній	50г
<i>Полуденок</i>	Сирна запіканка з крупою манною (п.т.о.)	120г/20г
	Печиво без крему	30г
	Чай з лимоном	200г

Середа

<i>Сніданок</i>	Суп молочний вівсяний	200г
	Чай	180г
	Печиво	80г
<i>Обід</i>	Борщ український	200г
	Гречаники зі сметанним соусом (п.т.о)	160/20г
	Напій фруктовий	150г
	Хліб	60
<i>Полуденок</i>	Омлет (п.т.о)	150г
	Салат з огірків квашених (з олією)	50г
	Батон з маслом	40/5г
	Кава ячмінна	200г

Четвер

Сніданок	Каша молочна манна	200г
	Батон з маслом	40/5г
	Кавовий ячмінний напій	200г
Обід	Суп круп'яний на м'ясному бульйоні	200г
	Вареники з м'ясом вареним та маслом	140г
	Огірок солений	40г
	Напій фруктовий	200г
	Хліб житній	40
Полуденок	Деруни зі сметанним соусом (т.о)	140г
	Кавовий напій	180г
	Булочка з повидлом	100г

П'ятниця

Сніданок	Лінівi вареники зі сметаною (п.т.о.)	140/20г
	Батон з повидлом	45/10г
	Кавовий напій з молоком	200г
Обід	Суп овочевий з сметанним соусом (п.т.о.)	200г
	Горохове пюре з маслом	120г
	М'ясний печений рулет (п.т.о.) або м'ясна	80г

	котлета (п.т.о.)	
	Квашений помідор	50г
	Компот з фруктів	200г
	Хліб житній	40
<i>Полуденок</i>	Млинці з повидлом	120/20г
	Какао на згущеному молоці	180г
	Печиво без крему	30г

4 тиждень

Понеділок

<i>Сніданок</i>	Макарони відварні з маслом та голландським сиром	140г
	Кавовий напій на молоці	200г
	Печиво без крему	20г
<i>Обід</i>	Борщ український	200г
	М'ясні ковбаски (п.т.о.)	120г
	Каша пшоняна в'язка	100г
	Компот з яблук	200г
	Хліб житньо-пшеничний	60г
<i>Полуденок</i>	Каша молочна пшенична	200г
	Чай	180г
	Батон з повидлом	30/5г

Вівторок

<i>Сніданок</i>	Сирково-вермішелева запіканка з солодкою підливою (п.т.о.)	170г
	Какао з молоком	180г
	Печиво без крему	40г
<i>Обід</i>	Розсольник	200г
	Риба печена з овочами (п.т.о)	80г
	Рисова каша з маслом	180г
	Компот з яблук	150г
	Хліб житній	40
<i>Полуденок</i>	Овочеve рагу	150г
	Ватрушка	80г
	Чай з лимоном	180г

Середа

<i>Сніданок</i>	Каша молочна рисова	200г
	Чай з лимоном	200г
	Батон з маслом і голландським сиром	30/5/10г
<i>Обід</i>	Суп перловий	200г
	Биточок м'ясний (п.т.о)	80г
	Каша гречана розсипчата	120
	Напій фруктовий	200г
	Хліб пшеничний	60
<i>Полуденок</i>	Запіканка рисово-сирна зі сметаною (п.т.о)	180г

	Кавовий напій з молоком	180г
	Печиво	20г

Четвер

<i>Сніданок</i>	Омлет	60г
	Салат вітамінний (з олією)	60г
	Чай	200г
	Батон з маслом та твердим сиром	30/5/10г
<i>Обід</i>	Борщ український	200г
	Гуляш	80г
	Гречана каша	100г
	Квашений помідор	25г
	Компот фруктовий	200
<i>Полуденок</i>	Молочна манна каша	200г
	Чай	180г
	Булочка з яблуками	60г

П'ятниця

<i>Сніданок</i>	Молочна кукурудзяна каша	200г
	Кава ячмінна	200г
	Батон з маслом	30/5г
<i>Обід</i>	Суп круп'яний з м'ясними	200/30г

	фрикадельками	
	Риба смажена (п.т.о.)	70г
	Картопля відварна з маслом	140г
	Салат зі свіжої капусти і моркви (з олією)	60г
	Хліб житній	60
Полуденок	Вінегрет	125г
	Чай	180г
	Печиво без крему	80г

Поради, щодо організації харчування дітей вдома

Раціональний режим харчування сприяє зміцненню імунітету дитячого організму, нормальному росту та розвитку дитини. Такий режим харчування передбачає суворе дотримання часу прийомів їжі. Меню домашнього харчування має бути збалансованим та містити достатню кількість білків, жирів, вуглеводів, мінеральних речовин, вітамінів, що сповна забезпечують енергетичні витрати дитячого організму.

Привчайте дитину:

– перед прийомом їжі обов’язково мити руки з милом, витирати їх індивідуальним рушником, самостійно сідати на стілець та підсовувати його до столу;

– під час прийому їжі охайно вживати тверду їжу; відламувати хліб маленькими шматочками, заїдати його рідкою їжею (суп, борщ тощо); самостійно їсти ложкою з тарілки, пити з чашки; не обливатись;

– після прийому їжі користуватися серветкою, вставати зі стільця.

Якщо дитина харчується у дитячому садку, відкоригуйте режим харчування вдома, урахувавши поживну цінність їжі, що подається у дошкільному закладі, та часи прийому їжі.

Формуйте у дитини культурно-гігієнічні навички під час вживання їжі.

Навчайте малюка підтримувати чистоту навколо себе, бути охайним.

Обговорюйте з дитиною правила розпорядку, пояснюйте їй, що і як треба робити. При цьому важливо виховувати у дитини культуру поведінки, розвивати мовлення, вміння орієнтуватися у навколишньому світі:

– привчати розуміти призначення й основні якості предметів побуту, називати їх (тарілка велика, маленька, глибока, мілка тощо), вчити розуміти і називати дії з предметами (з чашки п’ють, ложкою їдять тощо);

- виховувати слухняність, пошану до дорослих;
- заохочувати висловлювати прохання;
- навчати словам ввічливості.

Подбайте про те, щоб посуд, з якого їсть дитина, завжди був чисто вимитим, їжа свіжою, щойно приготованою. Свіжі овочі та фрукти перед вживанням обдавайте окропом для знищення патогенних мікроорганізмів.

ПРАВИЛА ХАРЧУВАННЯ ДИТИНИ ВДОМА

Їжа повинна бути різноманітною і складатися з різних продуктів. Корисно їсти молочні продукти, рибу, м'ясо, багато різних овочів та фруктів. Овочі та фрукти треба їсти лише добре вмитими. Не захоплюйтеся надмірно солодощами, мучними виробами, жирною та солоною їжею.

Їсти треба 4 рази на день в один і той самий час. Якщо дотримуватися цього правила, то перед їжею з'явиться апетит, їжа буде краще засвоюватись. Користь від цього має весь організм. Вранці обов'язково повинен бути сніданок, а вечеря за дві години до сну.

Їсти треба повільно, добре пережовуючи. Нехтування цим правилом спричиняє шлунково-кишкові захворювання.

Не можна переїдати. Переїдання є причиною багатьох захворювань.

Дитяча тарілка здорового харчування

Різнманітна їжа — це ключ до здорового й збалансованого харчування. Адже кожний продукт харчування має унікальну суміш поживних речовин (вуглеводи, білки та жири), вітамінів, макро- та мікроелементів.

Дитяча тарілка здорового харчування — це путівник, який підказує найліпший шлях до правильного харчування.

Одну половину тарілки наповніть кольоровими овочами і фруктами (їх також можна використовувати для перекусів), а другу — цільнозерновими продуктами харчування та тими, що містять корисні білки, у співвідношенні 50:50:

Жири — це необхідна складова раціону дитини. Однак пам'ятайте, найважливіше — це типи жирів, а не їх кількість. Регулярно давайте дитині продукти харчування із вмістом корисних ненасичених жирів — риба, горіхи, насіння та корисні рослинні олії. Обмежте в раціоні їжу з високим вмістом насичених жирів та уникайте шкідливих трансжирів (із частково гідрованих олій, наприклад маргарину).

Молочні продукти харчування потрібні в меншій кількості.

Давайте дитині воду, коли вона активно рухається.

Правильне харчування поєднуйте з фізичними навантаженнями протягом дня. Фокусуйтеся на якості харчування.

