



# ИНДИВИДУАЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ В ДЕТСКОМ САДУ В СООТВЕТСТВИИ С ОБНОВЛЁННЫМ САНПИН 2.3/2.4.3590-20

В связи с вступлением в силу в 2021 году нового СанПиН, образовательные организации столкнулись с новшеством и погрузились в изучение важного вопроса "Как организовать питание ребенка с пищевой аллергией в детском саду?"

---

рассмотрим алгоритм организации действий сотрудников детского сада

Чернышов Иван Владимирович,  
кандидат наук, заведующий  
ДОУ №2 г. Липецк



Информация



## Диетическое питание - группа оздоровительной направленности

44 участника



Детский сад № 2 г. Липецка «Облачный Кит»  
Открытая группа



Показать вложения



Оповещения об упоминаниях

Все



Не беспокоить

Навсегда



Ссылка на чат · Скопировать с историей



Управление



Все участники 44    Администраторы 4



Добавить участников



Детский сад № 2 г. Липецка «Облачный Кит»  
сообщество

Создатель чата



# ПРОСВЕЩЕНИЕ

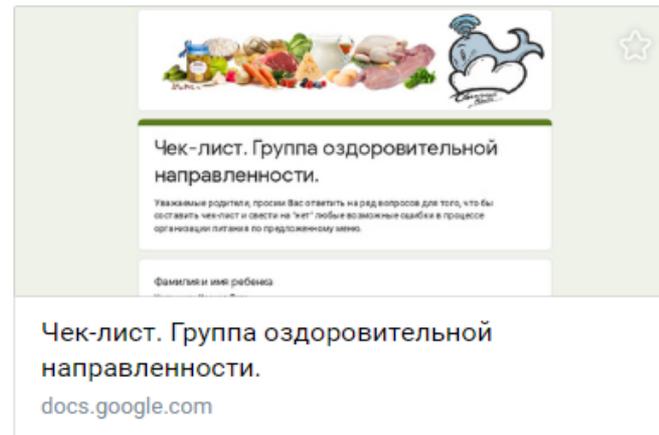
## ИЗДАТЕЛЬСТВО

30 мая 2021



**Иван Чернышов** 17:11

Уважаемые родители прошу Вас заполнить в самое ближайшее время прикрепленную ниже форму, для того чтобы составить подробный "чек лист" питания Вашего ребенка. Также необходимо прислать фотографию Вашего ребенка (все данные будут находится в групповой комнате и помогать нам организовывать питание детей, визуализировав особенности пищевого поведения). Фотографии прошу прислать в сообщения нашей группы (фотография и следующим сообщением ФИО ребенка). С нетерпением ждем!!!  
<https://forms.gle/UN6xf8G398AFJSXF9>





Иван Чернышов 12:15

1. Облачная таблица для совместной работы. Внизу таблицы вкладки с фамилиями детей (некоторые буквы пропущены для обезличивания данных) Как образец смотрите первую вкладку, для каждого первый пункт меню также заполнен для образца (удаляйте изменяйте в соответствии с Вашими потребностями):

<https://docs.google.com/spreadsheets/d/1dpu98CJTрEP3mlxkbmAtQuqF0pCH4CLme-ZvJ9JTaeE/edit#gid=1647394168>

Диетическое питание  
docs.google.com

Программный центр Главная Продукты Купить О компании  
Открыть программу 8 800 707 41 80  
Техподдержка 8 800 100 58 90

Главная / Технологические карты / 788 Блюда для ДОО, Москва

### Технологические карты приготовления 788 блюд в детском саду, г.Москва

Введите слово из названия блюда, например, котлета...

Технологические карты приготовления блюд для детского сада (ДОО) по требованиям нового СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения" 2021 года, пищевая ценность блюд, витамины, разрешенные блюда.

Развернуть подробности



БЛЮДА ИЗ ВАРЕННЫХ ЯИЦ 2



БЛЮДА ИЗ МАКАРОННЫХ 9



БЛЮДА ИЗ МЯСА 27

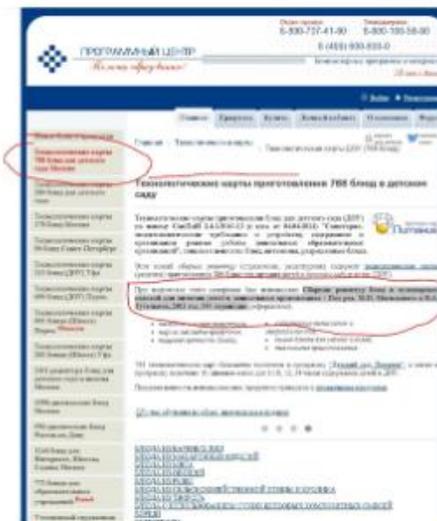


БЛЮДА ИЗ ОВОЩЕЙ 4

2. Сборник рецептов

<https://api.pbprog.ru:40135/databases/fooddoup1/>

нас интересует только эта вкладка в которой расположен искомый сборник



3. Из каждой его категории выбираем те технологические карты которые подходят именно Вашему ребенку полностью или с незначительными изменениями (указать в таблице) Посмотреть все изображения



- [Каша рассыпчатая пшениная с фруктами №167](#)
- [Каша рассыпчатая с маслом и сахаром №165a](#)
- [Каша рассыпчатая с маслом или сахаром №165](#)
- [Каша рассыпчатая с овощами №166](#)

4. При необходимости читаем технологическую карту и узнаем из чего состоит блюдо и вписываем номер рецептуру в таблицу



**ПРОСВЕЩЕНИЕ**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО



**Иван Чернышов** 18:22

Выпекали из кукурузной муки, на одном из фото сравнение с обычной выпечкой. Скажу честно достаточно вкусно даже тому, кто не разу ничего не ел без глютена. Единственное это то, что мука была сравнительно не дорогой и могла содержать примеси глютена. Для массового приготовления достаточно высокая цена муки, сложность с тем что бы уложиться в денежные нормы. Просчитываем. Впереди рисовая мука и специальная. Из 500 гр. получается 9-10 «булочек». В составе мука, вода и масло растительное, вроде ничего не забыл.

[Посмотреть все изображения](#)



(ред.)



8 апреля 2021



**Иван Чернышов** 19:14

Лепешки из рисовой муки общим мнением решили, что из кукурузной муки вкуснее, но когда остывают и те и те немного теряют первоначальные вкусовые свойства, а точнее крошатся и немного твердеют.



Победитель конечно хлеб из специальной безглютеновой смеси, на вкус не отличаются от хлеба в привычном понимании вовсе. Даже когда остывает к примеру к вечеру все также на вкус, лишь немного твердеет (если правильно подобрал слово).

[Посмотреть все изображения](#)



**Ольга Кувшинова** 19:26







Следуйте порядку расположения блюд в рецептуре	При необходимости ознакомьтесь с технологической картой и вписывайте номер рецептуру в столбец, если ничего не подходит пишите "нет" или "Все можно"	Если будет блюдо которое Вам подходит, но требует незначительного изменения, то впишите их в примечаниях(заменить рис на гречку, или курицу на говядину)
Меню (сборник рецептов)	№ рецептуры из категории меню	Примечания родителя
БЛЮДА ИЗ ВАРЕННЫХ ЯИЦ	нет	
БЛЮДА ИЗ МАКАРОННЫХ ИЗДЕЛИЙ		210 без сливочного масла или замена на растительное
		204
БЛЮДА ИЗ МЯСА		297 без сливочного масла или замена на растительное
		277 без сливочного масла или замена на растительное
		276 без сливочного масла или замена на растительное
		291 без сливочного масла или замена на растительное
		299 без сливочного масла или замена на растительное
		283
		273
		274 без сливочного масла или замена на растительное
		293 без сливочного масла или замена на растительное
		287 без сливочного масла или замена на растительное
БЛЮДА ИЗ ОВОЩЕЙ	Все можно	
		52
		53
		55
		54
БЛЮДА ИЗ РЫБЫ		242
		245
		267
		244
		247
БЛЮДА ИЗ СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ И КРОЛИКА		304 без сливочного масла или замена на растительное
		305 без молока и сливочного масла
		306 без молока и сливочного масла
		308 без молока
		300
БЛЮДА ИЗ ТВОРОГА	нет	
БЛЮДА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СУХИХ БЕЛКОВЫХ КОМПОЗИТНЫХ СМЕСЕЙ	нет	
БЛЮДА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СУХИХ БЕЛКОВЫХ КОМПОЗИТНЫХ СМЕСЕЙ	нет	



День	Завтрак		Второй завтрак		Обед		Полдник		Ужин	
	Наименование	№ р-ры	Наименование	№ р-ры	Наименование	№ р-ры	Наименование	№ р-ры	Наименование	№ р-ры
1 день	Каша гречневая (м./раст и сахар)	165	Сок	399	Салат из св. капусты	20	Кисель плодово-ягодный	648	Свекла тушеная	134
	Чай с сахаром	392			Суп картофельный с бобов. с зел.	81			Мясо говядины/кур отварное	273/300
	Печенье (без глютена, на фрукт.)	10			Мясо говядины/кур отварное	273/300			Биточки мясные (гов/кур)	282
	Яйцо перепелиное	213			Пюре карт. (без мол. и сл. масла)	321			Чай с сахаром	392
					Компот из с/фруктов	376			Х/б изделия (без глютена)	
				Х/б изделия (без глютена)						
2 день	Бутерброд с повидлом (Х/б без гл)	3	Флоды и ягоды свежие	368	Щи на к/б с зеленью	67	Кисель из кураги	380	Винегрет	45
	Каша пшённая (м. раст и сах, без м)	168			Плов из отварной птицы	304	Печенье (без глютена, на фрукт.)	10	Шницель рыбный натуральный	258
	Чай с сахаром	392			Компот из кураги	376			Чай с сахаром	392
					Х/б изделия (без глютена)				Х/б изделия (без глютена)	
3 день	Каша кукурузная. (м. раст и сах, бе	168	Сок	399	Борщ с карт.зел.	58	Напиток из шиповника	398	Икра морковная	54
	Чай с сахаром и лимоном	393			Жаркое по дом. из кур	276	Салат из моркови	41	Кисель плодово-ягодный	648
	Печенье (без глютена, на фрукт.)	10			Сок	399			Мясо говядины/кур отварное	273/300
					Х/б изделия (без глютена)				Х/б изделия (без глютена)	
4 день	Каша гречневая (м./раст и сахар)	168	Флоды и ягоды свежие	368	Суп из овощей	135	Сок	399	Пудинг рыбный	269
	Бутерброд с повидлом (Х/б без гл)	3			Мясо говядины/кур отварное	273/300			Капуста тушеная	336
	Чай с сахаром	392			Рис/гречка	316/313			Чай с сахаром	392
					Х/б изделия (без глютена)				Х/б изделия (без глютена)	
5 день	Каша рисовая (м./раст и сахар)	168	Сок	399	Борщ вегетарианский	59	Кисель из сока натурального	382	Мясо говядины/кур отварное	273/300
	Чай с сахаром	392			Индейка отварная	300			Гречка отварная	313
	Печенье (без глютена, на фрукт.)	10			Картофель отварной	125			Чай с сахаром	392
					Компот из с/фруктов	376			Х/б изделия (без глютена)	
					Х/б изделия (без глютена)					



Фамилия и имя ребенка	Барбашева София	Кармазина Алёна	Титинину Евгения	Носикова Иван	Кувшинов Герман
Возрастная группа ребенка	от 3 до 4 лет (Вторая младшая возрастная группа)	от 3 до 4 лет (Вторая младшая возрастная группа)	от 3 до 4 лет (Вторая младшая возрастная группа)	от 3 до 4 лет (Вторая младшая возрастная группа)	от 4 до 5 лет (Средняя возрастная группа)
1. Мясные блюда	Мясо курицы/индейки (мясо с/х птицы)	Мясо курицы/индейки (мясо с/х птицы)	Можно все	Мясо курицы/индейки (мясо с/х птицы)	Мясо курицы/индейки (мясо с/х птицы)
2. Блюда из рыбы	Можно	Можно	Можно	Можно	Можно
3. Фрукты	Яблоко, Банан	Яблоко, Банан	Яблоко, Банан	Можно все	Можно все
4. Яйца	Можно все	Перепелиное яйцо	Х	Можно все	Куриное яйцо
5. Хлеб-булочные изделия	Хлеб без глютена	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной, Батон	Хлеб ржаной, Батон	Хлеб ржаной, Батон
6. Крупа	Можно все	Можно все	Можно все	Можно все	Можно все
7. Напитки	Можно все	Можно все	Х Кисель	Можно все	Х Какао, кофе, лим.
I. Симптомы аллергических реакций	Сыпь, расстройство ЖКТ	Вздутие, боль, рвота в животе. В основном по ночам.	Отек Квинке чаще всего. Отекает нос, глаза, гортань.	Жидкий стул, возможно появление красных пятен на коже	Реакция опоясывания, в ряде случаев появление кожного дерматита в подколенных сгибах.
II. Действия в случае возникновения аллергических реакций	Примь сорбентов и против аллергических препаратов (эриус, лорас).	Лечение приемом пищеварительных ферментов на протяжении месяца или двух.	Укол преднизолона и сульфата.	Исключение аллергии при соответствующих ситуациях лекарственных средств	Домашний уход крем/мазью противопалатитивной (силье горчично-льняной)
III. ФИО родителя	Барбашева Светлана	Юлия Кармазина	Титинину Анастасия	Носикова Мария	Кувшинова Ольга

### Стандартная операционная карта (СОК) № 3

Наименование операции: Доставка продуктов питания с пищеблока и организация кормления детей в группе с диетическим питанием

Группа процессов	Обеспечивающий	Сотрудники участвующие в процессе				Воспитатели, младший воспитатель	
№ шага	Рабочая пошаговая последовательность	ВПП (мин.)	Средств ва СОП	Ответственный	Примечания и ключевые указания		<p><u>Схема пошаговой рабочей последовательности</u></p>
1	Загрузка посуды для получения готовых блюд на тележку	3-5	1	Мл.воспитатель	В соответствии с графиком выдачи		
2	Передача маркированной посуды на пищеблок	1-3	2	Мл.воспитатель			
3	Получение готовых блюд на пищеблоке	3-5	2	Шеф-повар	Соблюдать товарное соседство блюд		
4	Транспортировка готовых блюд в раздаточную группу	1-3	1,2	Мл.воспитатель			
5	Сервировка стола для приема пищи	5-10	3	Мл.воспитатель			
6	Распределение готовых блюд согласно чек-листу	10-15	4	Мл.воспитатель	КОНТРОЛЬ		
7	Рассаживание детей согласно рациону в чек-листе	3-5	4	Воспитатель	КОНТРОЛЬ		
8	Кормление детей (сопровождение процесса в соответствии с возрастом)	15-20	-	Воспитатель	Контроль за рационом питания		
9	Уборка со стола	5-10	6	Мл.воспитатель			
10	Мытье и обработка посуды	10-15	5,6	Мл.воспитатель	В соответствии с инструкцией		
<b>ИТОГО</b>		<b>56-89</b>					

#### Средства выполнения стандартной операционной процедуры

#### Условные обозначения

№	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Наименование	Тележка для транспортировки продуктов питания	Маркированная посуда для получения готовых блюд (холодные блюда, горячие блюда, напитки и др.)	Столовая посуда и приборы необходимые для сервировки стола (ложка, нож, вилка, кружка, тарелка глубокая, тарелка)	Чек-лист с указанием особенностей рациона питания	Моющие и дезинфицирующие средства для мытья посуды и обработки в том числе рабочих поверхностей	Средства очистки поверхностей посуды и рабочих плоскостей	-	-	Шаг последовательности	Действия сотрудников	Последовательность выполняемых действий	Ответственный сотрудник	-

#### Подписи

Исполнители СОП	Должность	ФИО сотрудника	Согласовано	Должность
				ФИО
				Дата



**ПРОСВЕЩЕНИЕ**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО

## Наш ребёнок питается правильно! Энциклопедия для родителей и педагогов



- ✓ Важные темы для разговора с родителями
- ✓ Варианты полезного перекуса
- ✓ Мифы и заблуждения о витаминах
- ✓ Физическая активность на перемене
- ✓ Главные составляющие здорового образа жизни

### ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ:

- ✓ Что делать, если у ребёнка нарушение пищевого поведения?
- ✓ Как создать условия для баланса энергии?

«Наш ребёнок питается правильно!» – сквозной краткий курс для родителей, которые никогда не занимались профессионально областью питания, но которые, если вникнут в эти требования, – станут верными союзниками педагогам и медикам

Г.Г. Онищенко





**ПРОСВЕЩЕНИЕ**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО

## «Я питаюсь правильно!» Пособие для взрослого и ребёнка

5+



- ✓ Сценарии 10 тематических праздников
- ✓ Увлекательные задания и игры для детей
- ✓ Гипоаллергенное меню
- ✓ Темы для разговоров о правильном питании

Понятие воспитания включает в себя не только духовные и интеллектуальные ценности, но и воспитание в области сохранения и приумножения здоровья

Г.Г. Онищенко





**ПРОСВЕЩЕНИЕ**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО

# Интернет магазины для приобретения

<https://www.labirint.ru/series/59463/>



<https://my-shop.ru/shop/series/306392/sort/a/page/1.html>





**ПРОСВЕЩЕНИЕ**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО

# Интернет магазины для приобретения

<https://www.ozon.ru/product/ya-pitayus-pravilno-5-774660871/?sh=OoQdT5WWYw>



<https://www.wildberries.ru/catalog/100473445/detail.aspx>

