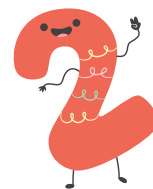


## Складаємо чотиритижневе сезонне меню без помилок



Уводьте **нові страви поступово**. Спершу проаналізуйте старе меню й оберіть ті, які діти їдять найліпше, відтак додайте нові. При цьому зважайте, що дошкільникам не можна страв із чорносливом, салатів із заправками на основі пасти томатної, оцту, соку лимонного. Ці продукти харчування можуть подразнювати шлунково-кишковий тракт

Добирайте **страви, що не потребують тривалого приготування**. Навіть якщо страва здалася цікавою і смачною, вона може зайняти теплове обладнання не менше ніж на 1,5 год



Не використовуйте для салатів зі свіжих овочів заправку зі сметани, адже це небезпечно. Молочні продукти без термічної обробки в контакті із сирими овочами можуть спричинити в дітей кишкові розлади або харчові отруєння. Хоч у Порядку організації харчування у закладах освіти та дитячих закладах оздоровлення та відпочинку, затвердженому постановою КМУ від 24.03.2021 № 305 (далі — Порядок), передбачили термічну обробку лише фляжної сметани

Не додавайте до салатів із сирих овочів сир кисломолочний. Він також має пройти термічну обробку, хоча в Порядку передбачили термічну обробку лише сиру кисломолочного за відсутності первинного пакування



Не включайте до рецептури салатів горошок свіжоморожений без термічної обробки. Навіть якщо його пропарити 5 хв, він буде сирим. Це може спричинити кишкові розлади. А якщо його відварити до готовності, то швидко охолодити до відповідної температури без спеціального обладнання не вдасться

Використовуйте для приготування салатів лише варений або печений буряк. Сік сирого буряка знижує тиск, посилює перистальтику кишківника, якщо його поєднувати зі сметаною



Підшукайте такі технології приготування страв із м'яса та риби, щоб не використовувати панірувальні сухарі та кляр. Такі страви шкідливі, бо вбирають багато жиру