

Складаємо нове чотиритижневе сезонне меню: чекліст

Поставте напроти того пункту, який виконали.

- Меню складаємо на вікові групи дітей: від 1 до 4 років; від 4 до 6 (7) років
- Враховуємо, що в меню, технологічних картках продукти харчування та продовольча сировина вказані в брутто, у нормах — в нетто. Соки, молочні продукти, рослинна олія вказані в грамах, у нормах — у мілілітрах
- Зменшили норму хліба на 15 г (від 1 до 4 років), на 60 г (від 4 до 6 (7) років)
- Хліб даємо двічі на день: під час сніданку або вечері та на обід
- Картоплю як окрему страву пропонуємо не більше 2-х разів на тиждень
- Перевагу надаємо продуктам із вищим вмістом харчових волокон, наприклад, гречаній крупі, а не рисовій
- М'ясо птиці плануємо 6 разів на тиждень, м'ясо яловичини — 2 рази, рибу — 2 рази
- Бобові: зелений горошок, квасолу, горох, сочевицю, плануємо як гарніри або самостійні страви
- Молоко та молочні продукти об'єднали в одну групу, зменшили денну норму молока.
- Надаємо перевагу кисломолочним продуктам. Плануємо щоденно по 1 порції під час сніданку й вечері та 2 рази на тиждень даємо на обід
- Цукор плануємо дітям від 3 до 6 (7) років
- У приготованих стравах кількість доданих цукрів не перевищує 5 г на 100 г/мл готової страви
- У складних стравах, зокрема салатах, можуть бути очищені горіхи та насіння
- Горіхи та насіння пропонуємо в індивідуальній упаковці, порційно та/або як готові страви, без глазурі, без додавання солі чи цукру
- Свіжі й перероблені овочі та фрукти пропонуємо без додавання цукрів
- У страви, які пропонуємо дітям, не додаємо підсолоджувачі, синтетичні барвники й ароматизатори (крім ваніліну, етилваніліну та ванільного екстракту), підсилювачі смаку та аромату
- До груп харчових продуктів (норм) не включаємо харчові продукти (наприклад, борошно, дріжджі, спеції, прянощі, сухарі панірувальні, томатна паста, лимонна кислота, цукор ванільний, крохмаль, сода, оцет), які використовуємо для приготування страв та які видаємо згідно з технологічною документацією на страви та вироби
- Кондитерські вироби не використовуємо в нових меню
- Квашені овочі пропонуємо дітям від 4 років не частіше, ніж 3 рази на тиждень (по одному разу на сніданок, обід, вечерю)