



**Л.Ю. Волкова,**

канд. мед. наук, ассистент кафедры диетологии  
и нутрициологии ГБОУ ДПО «Российская медицинская  
академия последипломного образования», врач-диетолог

## Свежие овощи и фрукты на детском столе

Овощи и фрукты – необходимый компонент рациона детей. Они служат источником углеводов, в т. ч. растительных волокон, микроэлементов и водорастворимых витаминов.

Почти все виды капусты, болгарский перец, зелень, облепиха и шиповник содержат **витамин С** – элемент, необходимый для поддержания иммунитета, эластичности кожи и здоровья костно-мышечной системы.

### ФАКТЫ

Пищевая ценность овощей и фруктов, подвергшихся термической обработке, ниже по сравнению со свежими из-за разрушения витаминов и изменения вкусовых характеристик.

Черноплодная рябина, яблоки, айва и шиповник снабдят организм **биофлавоноидами** – они защитят кожу и другие важные органы от агрессивной внешней среды.

Баклажаны, кукуруза, картофель, помидоры и фасоль богаты **витамином В<sub>6</sub>**, который необходим нервной системе.

Морковь, черемша, шпинат и зелень, а также абрикосы и облепиха прекрасно справятся с ролью поставщиков в организм **каротина** – «защитника и помощника» глаз.

Пищевая ценность основных овощей и фруктов, используемых в питании детей, представлена в приложении 1.

## Рекомендованный ассортимент

Перечень свежих овощей и фруктов, которые рекомендуется использовать в питании дошкольников, установлен в приложении 11 к СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций», утв. постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 № 26 (далее – СанПиН 2.4.1.3049-13). В перечень входят:





**1. Овощи и зелень:** картофель, капуста (белокочанная, краснокочанная, брюссельская, брокколи), морковь, свекла, огурцы, томаты, сладкий перец, кабачки, патиссоны, лук (зеленый и репчатый), баклажаны, чеснок (с учетом индивидуальной переносимости), петрушка, укроп, листовой салат, щавель, шпинат, сельдерей, брюква, репа, редис, редька, тыква.

**2. Фрукты:** яблоки, груши, бананы, слива, персики, абрикосы, ягоды (за исключением клубники), citrusовые (апельсины, мандарины, лимоны – с учетом индивидуальной переносимости), тропические фрукты (манго, киви, ананас – с учетом индивидуальной переносимости).

Количество овощей и фруктов, необходимое воспитанникам ежедневно, представлено в таблице.

**Рекомендуемое количество потребления овощей и фруктов**

Наименование продукта	Количество продуктов, г			
	Брутто		Нетто	
	1–3 года	3–7 лет	1–3 года	3–7 лет
Овощи, зелень	256	325	205	260
Фрукты (плоды) свежие	108	114	95	100

**Условия хранения и обработки**

Овощи в рацион детей поступают преимущественно в виде салатов и гарниров. Фрукты – в готовом виде, в составе компотов или как добавка к десертам. Для тепловой обработки предпочтительнее использовать запекание и тушение.

Перед приготовлением овощи сортируют, моют и очищают. Очищенные овощи повторно промывают в проточной питьевой воде не менее 5 мин небольшими партиями, с использованием дуршлагов, сеток. При обработке белокочанной капусты необходимо удалить наружные листья. Фрукты, включая citrusовые, следует тщательно вымыть в условиях холодного цеха или цеха вторичной обработки овощей.

Для сохранения витаминов овощи закладывают только в кипящую подсоленную воду (кроме свеклы), нарезав их перед варкой. Не допускаются предварительное замачивание, а также варка овощей накануне дня приготовления блюд.

**Для предотвращения массовых отравлений и инфекционных заболеваний в детском саду не допускается:**

- готовить холодные напитки и морсы из плодово-ягодного сырья (без термической обработки), окрошки и холодные супы;
- использовать овощи и фрукты с плесенью и признаками гнили.

Овощи, предназначенные для приготовления винегретов и салатов, рекомендуется варить в кожуре.

Охлаждают, очищают и нарезают вареные овощи в холодном или горячем цехе на столе для вареной продукции.

Листовые овощи и зелень, предназначенные для приготовления холодных закусок без последующей термической обработки, тщательно промывают проточной водой и выдерживают в 3%-ном



растворе уксусной кислоты или 10%-ном растворе поваренной соли в течение 10 мин, затем ополаскивают проточной водой и просушивают.

Готовить и заправлять салаты необходимо непосредственно перед раздачей. В качестве заправки салатов следует использовать растительное масло. Использование сметаны и майонеза не допускается. Свежую зелень добавляют в готовые блюда во время раздачи.

Отдельные требования установлены к хранению овощей, фруктов и блюд из них.

Картофель и корнеплоды необходимо хранить в сухом, темном помещении; капусту – на отдельных стеллажах, в ларях; квашеные, соленые овощи – при температуре не выше +10 °С. Не допускается использовать в пищу озелененный картофель. Овощи урожая прошлого года (капусту, репчатый лук, корнеплоды и др.) в период после 1 марта разрешается использовать только после термической обработки.

Плоды и зелень должны храниться в ящиках в прохладном месте при температуре не выше +12 °С.

Незаправленные салаты допускается хранить не более 2 ч при температуре +4 (+/-2) °С. Салаты заправляют непосредственно перед раздачей. Хранить заправленные салаты можно не более 30 мин при температуре +4 (+/-2) °С. Технологические карты салатов для детей приведены в приложении 2.

При отсутствии свежих овощей и фруктов возможна их замена в меню на соки, быстрозамороженные овощи и фрукты.

Приложение 1

**Пищевая ценность отдельных овощей,  
применяемых в питании детей дошкольного возраста\***

Наименование	Капуста белокочанная	Картофель	Морковь	Свекла	Редис	Кабачки	Перец сладкий	Тыква	Огурцы	Томаты
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Вода, в %	90,4	78,6	88	86	93	93	91	91,8	96	92
Белок, в %	1,8	2	1,3	1,5	1,2	0,6	1,3	1	0,7	1,1
Жир, в %	0,1	0,4	0,1	0,1	0,1	0,3	0,1	0,1	0,1	0,2
НЖК, в %	0	0,1	0	0	0	0,1	0	0	0	0
Холестерин, в %	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
МДС, в %	4,6	1,3	6,7	8,7	3,1	4,6	4,8	4,2	1,8	3,5
Крахмал, в %	0,1	15	0,2	0,1	0,3	0	0,1	0,2	0,1	0,3
Углеводы, в %	4,7	16,3	6,9	8,8	3,4	4,6	4,9	4,4	1,9	3,8

\* Химический состав российских пищевых продуктов. Справочник / Под ред. И.М. Скурихина, В.А. Тутельяна. М.: 2002.



## Контроль качества питания

Медицинское обслуживание и организация питания в ДОУ № 1 / январь / 2016

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Пищевые волокна, в %	2	1,4	2,4	2,5	1,6	1	1,9	2	0,7	1,4
Органические кислоты, в %	0,3	0,2	0,3	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,8
Зола, в %	0,7	1,1	1	1	0,6	0,4	0,6	0,6	0,5	0,7
Натрий, в мг%	13	5	21	46	10	2	2	4	7	3
Калий, в мг%	300	568	200	288	255	238	163	204	196	290
Кальций, в мг%	48	10	27	37	39	15	8	25	17	14
Магний, в мг%	16	23	38	22	13	9	7	14	14	20
Фосфор, в мг%	31	58	55	43	44	12	16	25	30	26
Железо, в мг%	0,6	0,9	0,7	1,4	1	0,4	0,5	0,4	0,5	0,9
Ретинол, в мкг%	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Каротин, в мкг%	20	20	12000	10	0	30	1500	1500	20	800
Ретиноловый эквивалент, в мкг%	3	3	2000	2	0	5	250	250	3	133
Токофероловый эквивалент, в мг%	0,1	0,1	0,4	0,1	0,1	0,1	0,7	0,4	0,1	0,7
Тиамин, в мг%	0,03	0,12	0,06	0,02	0,01	0,03	0,08	0,05	0,03	0,06
Рибофлавин, в мг%	0,04	0,07	0,07	0,04	0,04	0,03	0,09	0,06	0,02	0,04
Ниацин, в мг%	0,7	1,3	1	0,2	0,1	0,6	0,8	0,5	0,2	0,5
Ниацин эквивалент, в мг%	0,9	1,8	1,1	0,4	0,3	0,7	1	0,7	0,3	0,7
Аскорбиновая кислота, в мг%	45	20	5	10	25	15	200	8	7	25
Энергетическая ценность, в ккал	28	77	35	42	20	24	26	22	11	24



### Пищевая ценность отдельных фруктов, применяемых в питании детей дошкольного возраста

Наименование	Абрикосы	Персики	Слива	Груша	Яблоко	Киви	Апельсин	Лимон	Мандарины	Ананас	Банан
Вода, в %	86,2	86,1	86,3	85	86,3	83,8	86,8	87,8	88	85,3	74
Белок, в %	0,9	0,9	0,8	0,4	0,4	0,8	0,9	0,9	0,8	0,4	1,5
Жир, в %	0,1	0,1	0,3	0,3	0,4	0,4	0,2	0,1	0,2	0,2	0,5
НЖК, в %	0	0	0	0	0,1	0,1	0	0	0	0	0,2
Холестерин, в %	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
МДС, в %	8,3	8,3	9,5	9,8	9	7,8	8,1	3	7,5	11,5	19
Крахмал, в %	0,7	1,2	0,1	0,5	0,8	0,3	0	0	0	0	2
Углеводы, в %	9	9,5	9,6	10,3	9,8	8,1	8,1	3	7,5	11,5	21
Пищевые волокна, в %	2,1	2,1	1,5	2,8	1,8	3,8	2,2	2	1,9	1,2	1,7
Органические кислоты, в %	1	0,7	1	0,5	0,8	2,5	1,3	5,7	1,1	0,7	0,4
Зола, в %	0,7	0,6	0,5	0,7	0,5	0,6	0,5	0,5	0,5	0,7	0,9
Натрий, в мг%	3	30	18	14	26	5	13	11	12	24	31
Калий, в мг%	305	363	214	155	278	300	197	163	155	321	348
Кальций, в мг%	28	20	20	19	16	40	34	40	35	16	8
Магний, в мг%	8	16	9	12	9	25	13	12	11	11	42
Фосфор, в мг%	26	34	20	16	11	34	23	22	17	11	28
Железо, в мг%	0,7	0,6	0,5	2,3	2,2	0,8	0,3	0,6	0,1	0,3	0,6
Ретинол, в мкг%	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Каротин, в мкг%	1600	500	100	10	30	90	50	10	60	40	120
Ретиноловый эквивалент, в мкг%	267	83	17	2	5	15	8	2	10	7	20
Токофероловый эквивалент, в мг%	1,1	1,1	0,6	0,4	0,2	0,3	0,2	0,2	0,2	0,1	0,4
Тиамин, в мг%	0,03	0,04	0,06	0,02	0,03	0,02	0,04	0,04	0,06	0,08	0,04
Рибофлавин, в мг%	0,06	0,08	0,04	0,03	0,02	0,04	0,03	0,02	0,03	0,03	0,05
Ниацин, в мг%	0,7	0,7	0,6	0,1	0,3	0,4	0,2	0,1	0,2	0,2	0,6
Ниацин эквивалент, в мг%	0,8	0,8	0,7	0,2	0,4	0,5	0,3	0,2	0,3	0,3	0,9
Аскорбиновая кислота, в мг%	10	10	10	5	10	180	60	40	38	20	10
Энергетическая ценность, в ккал	44	45	49	47	47	47	43	34	38	52	96