

Необхідність вживання овочів як дорослими, так і дітьми — незаперечний факт. Проте кожна з груп цих продуктів харчування має особливий вплив на дитячий організм. Тож як позначається на здоров'ї дитини вживання овочів? У якій кількості їх слід вживати і як подавати в дошкільному навчальному закладі?

Овочі в раціоні дитини

Овочі — життєво необхідні продукти харчування, особливо в дитячому раціоні. Вони мають не лише чудові смакові властивості, а й є джерелом вітамінів, мікро- та макроелементів, органічних кислот. Овочі поліпшують процес травлення, підтримують кислотно-лужний баланс та рідинний обмін в організмі. У кулінарії їх широко використовують для приготування перших і других страв, холодних закусок, соусів, гарнірів до страв з м'яса та риби.

Класифікація овочів

Залежно від того, яку частину рослини використовують у їжу, овочі поділяють на такі **дві групи**:

- *вегетативні* — їстівною частиною є бульби, коріння, стебла, листя рослин;
- *генеративні, або плодові* — вживають їхні плоди та насіння.

Водночас у цих групах овочів виокремлюють такі підгрупи:

Вегетативні	Генеративні, або плодові
<ul style="list-style-type: none">• бульбоплоди — картопля, топінамбур, батат• коренеплоди — морква, буряк, редис, редька, ріпа, петрушка, селера, пастернак, хрін• капустяні — капуста білокачанна, червонокачанна, савойська, цвітна, брюссельська, кольрабі• цибулеві — цибуля ріпчаста, цибуля зелена, цибуля-порей, часник• салатно-шпинатні — салат, шпинат, щавель• десертні — ревінь, спаржа, артишок• пряні — кріп, майоран, чабер, васильки	<ul style="list-style-type: none">• гарбузові — огірки, гарбуз, кабачки, патисони• томатні — томати, баклажани, перець солодкий• бобові — горох, квасоля• зернові — кукурудза цукрова

Ключові слова:

овочі; вегетативні овочі; генеративні овочі; енергетична цінність овочів; денні норми овочів; умови зберігання; холодна та термічна обробка овочів; страви з овочів

Окрім того, залежно від способу вирощування, овочі бувають ґрунтові, парникові, тепличні, залежно від строків дозрівання — ранні, середні і пізні.

Хімічний склад та енергетична цінність овочів

Хімічний склад овочів різноманітний: вода, білки, жири, вуглеводи, макро- та мікроелементи, комплекс вітамінів, ароматичні речовини та органічні кислоти тощо.

Найважливіша складова овочів — **вуглеводи**, що представлені цукрами (сахароза, глюкоза, фруктоза), клітковиною, крохмалем тощо. Вміст цукрів в овочах коливається від 0,2 до 11%. Чимало сахарози в буряках (11%), глюкози в моркві (3–15%). На крохмаль багаті картопля (до 25%), зелений горошок (5–6,9%), кукурудза цукрова (10%).

Крім того, свіжі овочі — **джерело води** (70–90%). Більша її частина перебуває у вільному стані, менша (18–20%) — у зв'язаному. Споживання достатньої кількості овочів забезпечує організм необхідною кількістю рідини та втамовує спрагу. Найбільше води в огірках, помідорах, салаті, капусті білокачанній, найменша — у коренеплодах і бульбоплодах.

Цінною складовою овочів є **клітковина** — основний будівельний матеріал клітинної оболонки рослин, наявність якої зумовлює твердість овочів. Вміст її в овочах становить 0,2–2,8%. Під час

перестигання деяких овочів, зокрема огірків, редису, гороху, її кількість збільшується, що надає овочам грубого, дерев'янистого смаку. Унаслідок знижується їхня харчова цінність. Клітковина сприяє виділенню з кишківника різних шкідливих речовин, нормалізує мікрофлору та запобігає виникненню закрепів.

Важливе значення в дитячому харчуванні овочі відіграють і тому, що містять **комплекс вітамінів, мікро- та макроелементів**. Овочі — основне джерело вітаміну С, який є в солодкому перці, капусті білокачанній, шпинаті, зелені петрушки, кропі, моркві, помідорах, картоплі, зеленій та ріпчастій цибулі. Червоні та помаранчеві овочі, особливо морква, помідори, гарбуз, червоний солодкий перець, багаті на каротин, з якого синтезується провітамін А.

Овочі — основний постачальник **лужних елементів**, що нейтралізують кислотну реакцію травлення. Овочі містять:

- кальцій, що регулює фізіологічні та біохімічні процеси;
- магній, що нормалізує діяльність серця та нервової системи, стимулює відтік жовчі та виведення з організму шлаків.

Мінеральний склад овочів характеризується високим вмістом калію, що регулює серцеву діяльність та водно-сольовий баланс в організмі. Овочі є важливим постачальником заліза, йоду, фосфору, натрію, цинку тощо. Особливо багаті на солі натрію картопля, шпинат, капуста, зелена цибуля. Капуста цвітна, помідори, буряк, морква містять солі заліза та міді.

Овочі — це соковиті органи (бруньки, стебла, пагони, листки, суцвіття, плоди, коренеплоди, корені, цибулини, стеблоплоди) трав'янистих рослин, які використовують як продукти харчування і сировину для технічної переробки.

Державний стандарт України 2175-93
«Овочі. Терміни та визначення»

Ароматичні речовини та органічні кислоти збуджують секрецію травних залоз і підвищують ферментативну активність. Тому овочеві закуски та салати рекомендують вживати перед основним прийомом їжі для збудження апетиту.

Овочі містять **мало білків**. Їх амінокислотний склад значно бідніший, ніж у продуктів тваринного походження. Лише бобові відносно багаті білками. Водночас за споживання овочів та зелені значно покращується засвоєння білків м'яса, хліба, круп.

ЗВЕРНІТЬ УВАГУ! Середня засвоюваність білків у стравах із м'яса, хліба, крупів, макаронних виробів становить близько 70%. Якщо до таких страв додати овочі, засвоюваність білків збільшиться до 85%.

Ще менше овочі містять **жиру**. Його кількість, як правило, не перевищує 1%.

Оскільки овочі містять мало білків та жирів, а під час теплової обробки зазнають глибоких фізико-хімічних змін, втрачаючи значну кількість вітамінів та мінеральних речовин, вони мають **досить низьку енергетичну цінність** (табл. 1).

Таблиця 1

Хімічний склад та енергетична цінність деяких овочів

Найменування продукту	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність, ккал/100 г
Баклажани	1,2	0,1	5,1	24
Буряк	0,5	0,1	10,0	42
Горошок зелений	5,0	0,2	13,8	73
Кабачки	0,6	0,3	5,2	23
Капуста білокачанна	1,8	0,1	5,7	27
Капуста солоня	1,8	-	3,2	19
Капуста цвітна	2,5	0,3	5,4	30
Картопля	2,0	0,4	16,3	80
Квасоля (стручки)	3,0	0,3	3,0	31
Кріп	2,5	0,5	4,1	31
Морква	1,3	0,1	8,4	34
Огірки	0,8	0,1	3,3	14
Огірки солоні	0,8	0,1	2,3	13
Перець зелений солодкий	1,3	-	5,3	26
Перець червоний солодкий	1,3	-	5,3	27
Петрушка (зелень)	3,7	0,4	9,0	49
Петрушка (корінь)	1,5	0,6	10,5	53
Редис	1,2	0,1	3,8	47
Томати	1,1	0,2	4,6	23
Цибуля зелена	1,3	-	4,4	19
Цибуля ріпчаста	1,4	-	9,8	41
Часник	6,5	-	5,2	46

Гострий і гіркий смак цибулі, хрину, редьки, редису зумовлений вмістом у них глікозидів, що у великій кількості отруйні. Часник, цибуля, хрін, редька містять фітонциди, що знищують хвороботворні мікроби або стримують їх розвиток. Виділення фітонцидів посилюється в процесі подрібнення продуктів, особливо під час ретельного пережовування, що добре впливає на стан ротової порожнини.

Використання овочів у харчуванні дошкільників

Використання овочів у дитячому харчуванні в дошкільних навчальних закладах регламентовано постановою Кабінету Міністрів України «Про затвердження норм харчування у навчальних та оздоровчих закладах» від 22.11.2004 № 1591 (далі — Постанова № 1591) та Інструкцією з організації харчування дітей у дошкільних навчальних закладах, затвердженою наказом Міністерства освіти і науки України, Міністерства охорони здоров'я України від 17.04.2006 № 298/227 (далі — Інструкція).

Раціональне харчування в дошкільному навчальному закладі передбачає **обов'язкове складання примірного двотижневого меню** з урахуванням забезпечення сезонними продуктами: свіжими, консервованими або квашеними овочами, ягодами, фруктами або сухофруктами тощо. Як приправи й спеції у літній і зимовий періоди року дозволяють використовувати зелень петрушки, кропу, селери, цибулі, часнику, лавровий лист, сік лимона або лимонну кислоту. Зелень може бути парниковою або вирощеною у відкритому ґрунті.

У дитячому харчуванні широко **використовують такі овочі:**

- *картопля* — багата на крохмаль, цінне джерело вітамінів С, Р, групи В, каротину;
- *морква* — джерело каротину, калію, заліза, фосфору, магнію, проте містить мало вітаміну С;
- *буряк* — багатий на вуглеводи, клітковину, органічні кислоти, мікро- та макроелементи, особливо калій, кальцій, магній, залізо;
- *різні види капусти* — містять велику кількість цукрів, вітамінів, солей калію, фосфору, заліза;
- *гарбуз* — багатий на цукри за низького вмісту крохмалю, β -каротин та такі мікроелементи, як мідь та фтор;
- *кабачки* — містять чимало солей калію;
- *баклажани* — мають багато цукрів, клітковини, пектинів;
- *огірки* — уміщують велику кількість води;
- *томати (помідори)* — багаті на калій, залізо, мідь, вітамін С та β -каротин, містять яблучну та лимонну кислоти;
- *солодкий перець* — багатий на вітамін С, містить вітаміни групи В, калій, цукри;
- *боби, квасоля, зелений горошок* — багаті на рослинні білки, вітамін С, фосфор;
- *цибуля, часник* — містять фітонциди, ефірні олії та вуглеводи;
- *петрушка* — джерело ефірних олій, її корінь — цукрів та крохмалю, калію, кальцію, заліза;
- *кріп* — збагачує страви вітаміном С, містить залізо та ефірні олії.

Денні норми споживання овочів для дошкільників

Овочі незамінні в дитячому раціоні, тому дитина щодня має отримувати їх у відповідній кількості.

Денні норми овочів на одну дитину в грамах у дошкільному навчальному закладі загального типу та санаторних дошкільних навчальних закладах різних типів затверджені Постановою № 1591 та залежать від віку дитини, типу дошкільного навчального закладу та кількості прийомів їжі (табл. 2). У санаторних дошкільних навчальних закладах для дітей з латентною туберкульозною інфекцією та після вилікування від туберкульозу денні норми та норми заміни овочів регламентовано постановою Кабінету Міністрів України «Про норми харчування у протитуберкульозних закладах для осіб, хворих на туберкульоз, та малолітніх і неповнолітніх осіб, інфікованих мікобактеріями туберкульозу» від 27.12.2007 № 1752.

Норма овочів у санаторних дошкільних навчальних закладах для дітей з латентною туберкульозною інфекцією та після вилікування від туберкульозу в літньо-осінній період може бути збільшена на 50–100% за рахунок зменшення на 50% норми круп, макаронних виробів і картоплі. У зимовий період норма овочів може бути зменшена на 30–50% із збільшенням соків на 50%.

Таблиця 2

Денні норми картоплі та овочів у дошкільних навчальних закладах різних типів за різних режимів харчування

(у грамах на одну дитину)

Продукти	Вікова категорія дітей, роки	Кількість прийомів їжі					
		ДНЗ загального типу та спеціальні ДНЗ		Санаторні ДНЗ (групи) для дітей, які страждають на захворювання органів травлення	Санаторні ДНЗ для дітей з латентною туберкульозною інфекцією та після вилікування від туберкульозу	Санаторні ДНЗ різних профілів	
		3	4	5	5	3	4
Картопля	1–3	130	150	150	150	140	150
	3–6 (7)	190	220	200	400	220	240
Овочі	1–3	180	210	180	300	200	250
	3–6 (7)	230	260	250	350	250	300

Відповідно до Інструкції співвідношення овочів у дитячому раціоні має бути таким:

Види продуктів	Співвідношення в раціоні, %
капуста	20
помідори	20
морква	10
буряки	8
огірки	8
цибуля	8
інші овочі, зелень, баштанні	26

Ураховуючи можливі перебої в постачанні продуктів харчування, у дошкільному навчальному закладі має бути запас овочів не більше ніж на 20 діб. За перебоїв — медична сестра дошкільного навчального закладу вносить зміни до меню та добирає страви з продуктів-замінників відповідно до норм заміни продуктів за енергоцінністю, затверджених Постановою № 1591 (табл. 3).

Таблиця 3

Норми заміни картоплі та різних овочів за енергоцінністю

Продукт, вага, г	Продукт-замінник	Вага, г
Картопля, 1 (30% відходів)	Капуста білокачанна	1
	Капуста цвітна	0,74
	Пюре картопляне сухе	0,25
	Квасоля, горох свіжі	0,52
	Квасоля, горох сухі	0,07
Бобові (зерно), 1	Квасоля, горох свіжі	4,25
	Квасоля спаржева свіжа	7,4
	Кукурудза консервована	4,94
	Горошок зелений консервований	8,19
	Квасоля консервована	8,19
	Соеві продукти сухі або паста соєва	0,87 або 1
Томати свіжі, 1	Томати консервовані	1,04
	Томатний сік	1,14
Буряк столовий свіжий, 1	Буряк консервований	1,08
Капуста свіжа, 1	Капуста морська	1
	Капуста салатна	1
	Салат	1
	Капуста цвітна	1
Морква столова свіжа, 1	Морква консервована	1,04

Складаючи дитяче меню важливо правильно поєднувати продукти і страви. За видачі на перше розсольнику, овочевого супу, борщу на друге слід давати гарнір із круп, макаронних виробів, комбінований гарнір, а також овочевий салат або овочі. За видачі на перше круп'яного супу на друге рекомендують гарнір з овочів. **Краще, щоб дитина за добу отримувала дві овочеві страви й одну круп'яну.** Перед обідом дітям слід давати свіжі овочі або соління, зокрема моркву, томати, огірки, у кількості 10–50 г для підвищення апетиту та покращення засвоєння їжі.

Як виняток, за відсутності свіжих овочів, використовують овочеві консерви, але лише після їх термічної обробки для приготування перших і других страв. При цьому закупають натуральні консерви без додавання олії, томату, оцту.

У харчуванні дітей, крім свіжих овочів, **рекомендують використовувати солоні огірки й капусту.** Для кожного конкретного дошкільного навчального закладу за погодження із територіальними органами Державної санітарно-епідеміологічної служби України та наявності необхідних умов допускається заготівля овочів

і зелені — висушування, соління, квашення — без їх герметичного закупорювання.

Зберігання овочів

Загальновідомо, що найліпше вживати свіжі овочі, адже це не лише смачно, а й дуже корисно для організму. Слід зауважити, що всі біохімічні процеси в овочах залежать від температури. За високої температури відбувається прискорений обмін речовин, втрата вологи, вітамінів, мікро- та макроелементів. Задля їх збереження необхідно створити **оптимальні умови зберігання**. Оскільки більшість овочів містить значну кількість води, то втрата хоча б 5% призводить до в'янення, а відповідно й погіршення зовнішнього вигляду та зниження харчової цінності. Мікроби ж, що в цей час потрапляють у продукт, швидко розмножуються.

До овочів, що швидко та особливо швидко псуються та потребують особливих умов зберігання, належать: капуста білокачанна, томати, баклажани, кабачки, огірки, цибуля зелена, зелень петрушки та селери, кріп.

ЗВЕРНІТЬ УВАГУ! Частота завезення продуктів, що швидко та особливо швидко псуються, має суворо відповідати термінам реалізації та умовам зберігання продуктів, що швидко та особливо швидко псуються.

Терміни зберігання деяких оброблених овочів, що швидко та особливо швидко псуються, визначено у додатку 4 до Інструкції (табл. 4).

Таблиця 4

Терміни зберігання деяких оброблених овочів

Назва продукту	Термін зберігання, год.
Капуста білокачанна свіжа зачищена	12
Петрушка, селера оброблені (напівфабрикат):	
• зелень	18
• корінь	24
Цибуля зелена оброблена	18
Кріп оброблений	18
Овочі відварені неочищені	6

Слід зауважити про **особливості зберігання** й таких поширених у харчуванні дошкільників овочів, як картопля, морква, буряк та гарбуз.

Картопля в теплому місці проростає, у вологому — пліснявіє, під впливом прямих сонячних променів — зеленіє. Її краще зберігати в сухому, прохолодному, темному приміщенні за температури +2...+3 °С та вологості повітря 85–90%. Приміщення не має промерзати взимку. Картоплю краще зберігати в ящиках з отворами для доступу повітря.

Для моркви сприятливими є постійна температура +1 °С, вологість повітря 90–95%, обмежений доступ повітря, помірна вентиляція. Зберігати моркву можна у відкритих поліетиленових мішках, ящиках із щільними стінками та кришкою, в піску чи в хвойній тирсі.

Буряк краще збергати в нещільно закритому ящику або мішку за температури +2...+3 °С та вологості повітря 80–85%, засипавши піском або тирсою.

Гарбуз не дуже любить низьку температуру при зберіганні. Для нього оптимальними є +5...+8 °С. Якщо в місці зберігання низька температура, гарбуз можна накрити соломкою.

Капуста білокачанна доволі вибагливий овоч. У холодильнику качан швидко в'яне, а загорнутий у поліетиленовий пакет — починає гнити. Кращі умови для капусти — температура -1...+1 °С, відносна вологість повітря 90–98%.

Кулінарна обробка овочів

Найвагоміше значення для збереження корисних речовин та смакових властивостей будь-якого продукту харчування має правильна кулінарна обробка. Вона охоплює первинну (холодну) і вторинну (термічну) обробки, які необхідно проводити з максимальним збереженням смакових якостей і поживної цінності. В овочах, зокрема, важливо зберегти водорозчинні вітаміни, мікро- та макроелементи. Кулінарна обробка продуктів має надавати страві й приємних зовнішнього вигляду, смаку та запаху.

Холодна кулінарна обробка

Технологічний процес холодної кулінарної обробки овочів складається з таких **послідовних операцій**:

- сортування та калібрування;
- миття;
- очищення;
- промивання;
- подрібнення (нарізання).

Сортування та калібрування сприяють раціональному використанню овочів для приготування страв, зменшенню кількості відходів під час механічної обробки. Під час сортування видаляють сторонні домішки або пошкоджені овочі, під час калібрування групують овочі за розміром, ступенем стиглості та якістю.

Під час **миття** видаляють з поверхні овочів залишки землі та піску. За **очищення** видаляють ті частини, що мають низьку харчову цінність, — шкірочку, плодоніжку. Очищують овочі у картопле-чистках або вручну. **Промивають** — у холодній воді, щоб видалити залишки шкірочки та піску.

Подрібнення (нарізання) — це надання овочам певної форми для рівномірного прогрівання й одночасного доведення до готовності різних видів овочів під час теплової обробки. Крім того, подрібнення покращує зовнішній вигляд страви та смак. Нарізають овочі механічним способом або вручну. Форма нарізаних овочів має відповідати формі основних продуктів, з яких складається страва, форму котрих не можна змінити (крупни, макаронні вироби тощо). Найпоширеніші прості форми нарізання, як-от: кубики, соломка, часточки, брусочки, кружечки, скибочки, квадратики, кільця, напів-кільця. Нарізають лише на дошці ножем з відповідним маркуванням («ОС» — овочі сирі, «ОВ» — овочі варені, «Салат» — для салату з сирих або квашених овочів).

Кількість відходів за холодної кулінарної обробки залежить від виду овочів, їхньої якості, способу подрібнення й пори року. Питома вага неїстівної частини овочів за їх холодної кулінарної обробки визначена Інструкцією (див. Додаток 1). Якщо питома вага неїстівної частини перевищує стандартні відходи, то в **Зошиті обліку відходів** вказують фактичну кількість відходів у відсотках. При цьому відходи овочів, так само, як і м'яса, риби або яєць, зберігають до закінчення робочого дня кухарів.

Для холодної кулінарної обробки овочів кухню дошкільного навчального закладу варто забезпечити таким технологічним обладнанням, як: картопличистка, пристрій для протирання, овочерізка, посуд різного розміру й призначення, набори дощок, виготовлених із твердих порід дерева, з гладкою поверхнею та ножі.

Додаток 1

ПИТОМА ВАГА неїстівної частини овочів за холодної кулінарної обробки

Відповідно до Інструкції з організації харчування дітей у дошкільних навчальних закладах, затвердженій наказом Міністерства освіти і науки України, Міністерства охорони здоров'я України від 17.04.2006 № 298/227

Продукти	Неїстівна частина, %
Бобові	0,5
Картопля	з 01.08 по 30.10 — 25 з 31.10 по 31.12 — 30 з 01.01 по 28.02 — 35 з 29.02 по 01.08 — 40
Буряк, морква	до 01.01 — 20 з 01.01 — 25
Овочі свіжі:	
• баклажани	10
• цибуля ріпчаста	16
• часник	16
• кабачки, перець солодкий, капуста цвітна, корінь петрушки, ревінь черешковий	25
• капуста білокачанна, цибуля зелена, петрушка	20
• зелень, салат, щавель, редиска	25
• корінь селери	20
• гарбуз	30
• кавун	40
• диня	36
• помідори (грунтові, парникові)	5
• огірки (грунтові, парникові)	7
Огірки, помідори квашені	20
Капуста квашена	30
Горошок зелений консервований	35

Для приготування страв і гарнірів використовують варені картоплю, капусту, буряки, моркву, горох та квасолю. Наприклад, картопляне пюре, картопля варена. Щоб зберегти поживні речовини, овочі варять у воді або на парі.

Припускання

Окремі види овочів чи їх суміш припускають у власному соку (без рідини) або в невеликій кількості рідини (води, бульйону) з додаванням жиру. У власному соку припускають овочі, що містять велику кількість рідини, як-от кабачки, томати, гарбуз, у невеликій кількості — моркву, капусту. Так нижня частина овочів вариться у воді, а верхня — на парі. Під час припускання у відвар переходить значно менше поживних речовин, ніж при варінні.

Тушкування

Тушкування — це припускання попередньо обсмажених продуктів з додаванням прянощів. Тушують кожен вид овочів окремо або разом (суміш овочів), а також деякі фаршировані овочі, а саме: капуста тушкова, овочева рагу, перець фарширований. Тушкуванням доводять до готовності овочі, які не розм'якшуються під час смаження.

Смаження

Для смаження використовують сирі або попередньо відварені овочі. Сирими смажать картоплю, кабачки, гарбуз, цибулю ріпчасту, томати. Попередньо варять або припускають, а потім смажать буряк, моркву та капусту. Смажать овочі у невеликій кількості жиру.

Наприклад, котлети картопляні, зрази картопляні, котлети морквяні, оладки з кабачків.

Запікання

Перед запіканням овочі варять, припускають, тушують чи смажать, інколи запікають їх сирими, як-то томати та баклажани. **Страви із запечених овочів** поділяються на три групи:

- овочі, запечені в соусі;
- запіканки;
- фаршировані овочі.

Наприклад, запіканка картопляна, перець, фарширований овочами, голубці овочеві.

Тривалість термічної обробки деяких овочів регламентовано додатком 16 до Інструкції (табл. 5). З метою профілактики спалахів гострих кишкових захворювань та харчових отруєнь у дошкільних навчальних закладах не допускають недостатнього температурного режиму приготування страв, скорочення часу термічної обробки. Варити і тушкувати продукти слід за температури +100 °С, смажити — за +195...+200 °С, а запікати — за температури +220...+250 °С. Висока температура сприяє знищенню мікроорганізмів та бактеріологічній безпеці готових страв.

Овочеві страви в дитячому харчуванні

У дошкільному навчальному закладі діти картоплю та овочі отримують щодня у вигляді:

Тривалість термічної обробки деяких овочів

Продукти	Види обробки	Тривалість теплової обробки, хв.
Картопля очищена	Смаження	15–20
Буряк, нарізаний соломкою	Припускання	15–20
Морква, нарізана соломкою	Припускання	15–20
Капуста шаткована	Тушкування	1,5 год.
Картопля очищена (ціла)	Варіння	30
Картопля, нарізана кубиками	Варіння	20
Буряк неочищений	Варіння	1,5 год.
Морква неочищена	Варіння	25
Капуста білокачанна	Варіння	10–12
Шпинат	Варіння	8–10
Щавель	Варіння	5–7
Гарбуз, кабачки нарізані	Припускання	15–20

- *перших страв* — супів, борщів або капустяку, які готують як на воді (вегетаріанські), так і на бульйоні (рибному, із птиці);
- *салатів* — готують із свіжих, відварених, квашених чи маринованих овочів; з одного виду овочів, як-то огірки та білокачанна капуста, або кількох видів;
- *гарнірів та овочевих страв* — подають як окремо, так і до м'ясних чи рибних страв;
- *комбінованих м'ясних чи рибних страв* — овочі готують спільно з м'ясом чи рибою.

З перших страв до меню дошкільного навчального закладу включають борщ український, суп овочевий, суп картопляний, капустяк український тощо в об'ємі 100–280 г.

У салати для дітей можна додавати олію, цукор, сіль. Об'єм порції становить 40–60 г. З метою профілактики псевдотуберкульозу з 1 березня в дошкільних навчальних закладах заборонено приготування салатів із свіжих овочів врожаю минулого року. Такі овочі потребують обов'язкової термічної обробки. Для профілактики спалахів гострих кишкових інфекцій та харчових отруєнь з 15 квітня до 15 жовтня заборонено готувати вінегрет. Упродовж холодного періоду року його можна готувати лише на обід або вечерю, що виключає можливість варіння овочів на наступний день. Салати і вінегрети готують із дотриманням санітарних норм, заправляють безпосередньо перед видачею.

До денного меню включають такі салати: салат вітамінний, салат із квашених огірків та цибулі, салат з редису та свіжих огірків тощо.

Овочеві гарніри, що подаються до будь-якої страви з м'яса чи риби, сприяють кращому їх засвоєнню. Смакові та ароматичні речовини, що містяться в овочах, підвищують апетит дитини. Добирають овочеві гарніри за смаком, кольором, складом овочів, враховуючи смак основної страви. Скажімо, до страв з жирного м'яса і птиці подають тушковану чи квашену капусту, овочі, тушковані з томатною пастою; до страв з нежирного м'яса — відварну картоплю чи картопляне пюре, овочі в молочному соусі. Відварне м'ясо подають із зеленим горошком, відварною картоплею чи картопляним пюре, а м'ясо інших видів

термічної обробки — з складними овочевими гарнірами. Зі стравами з вареної чи припущеної риби використовують варену чи смажену картоплю. Гарніри з капусти до рибних страв не подаються.

Гарніри з овочів можуть бути:

- простими — один вид овочів;
- комбінованими — два види овочів;
- складними — три і більше видів овочів.

До меню дошкільного навчального закладу включають такі гарніри: капуста тушкована, картопляне пюре, ікра буряково-морквяна, буряк, припущений зі сметаною тощо.

Норми втрати маси продуктів і овочевих страв за термічної обробки подано в Додатку 2.

Додаток

**НОРМИ
втрати маси овочів і страв з них за термічної обробки**

Відповідно до Інструкції з організації харчування дітей у дошкільних навчальних закладах, затвердженої наказом Міністерства освіти і науки України, Міністерства охорони здоров'я України від 17.04.2006 № 298/227

Найменування продуктів і страв	Втрати при тепловій обробці, %
МОЛОКО ТА МОЛОЧНІ ПРОДУКТИ	
Овочі, тушковані під молочним соусом	7
Рагу з овочів	10
СТРАВИ З КАРТОПЛІ	
Картопля відварена	3
Рагу з тушкованою картоплею:	
• тушкування	17
Картопля запечена	20
Картопля, запечена в молочному соусі:	
• запікання	10
Картопля смажена	31
Картопляне пюре:	
• відварювання	3
• протирання	3-5
Котлети картопляні запечені:	
• відварювання	3
• протирання	3-5
• запікання	10
Оладки з сирі картоплі:	
• протирання	3
• смаження	24
Зрази картопляні запечені:	
• відварювання	3
• протирання	3-5
• запікання	10

Найменування продуктів і страв	Втрати при тепловій обробці, %
Запіканка картопляна, рулет:	
• відварювання	3
• протирання	3-5
• запікання	11
Картопля відварена молода	6
СТРАВИ З КАПУСТИ	
Капуста білокачанна, відварена великим шматком	8
Капуста припущена	10
Капуста тушкована	21
Капуста відварена, запечена в молочному соусі:	
• відварювання	8
• запікання	15
Капуста, тушкована в молоці	13
Котлети з капусти смажені:	
• припускання	10
Котлети з капусти запечені:	
• припускання	10
• запікання	15
Голубці, фаршировані овочами та рисом:	
• відварювання	8
• запікання	22
• тушкування	19
Капуста цвітна, запечена в молочному соусі:	
• відварювання	10
• запікання	16
СТРАВИ З МОРКВИ	
Морква відварена	0,5
Морква тушкована	8
Морква припущена	8
Морква припущена; запечена	32
Котлети з моркви запечені:	
• припускання	8
• запікання	15
СТРАВИ З КАБАЧКІВ	
Кабачки відварені; припущені до готовності	22
Кабачки, відварені до напівготовності	10
Кабачки, смажені шматочками в сухарях	33
Кабачки тушковані	22
Кабачки, запечені в сметанному соусі	25
СТРАВИ З БУРЯКА	
Буряк тушений; запечений	13
Буряк відварений	8
ЗАПРАВКА З ЦИБУЛІ	
Цибуля припущена	50
Цибуля, смажена для супів	20