

## ОРГАНИЗАЦИЯ ПИТАНИЯ

Организация питания в детском саду является одним из условий, гарантирующих охрану и укрепление здоровья детей. Основой организации питания детей в Бюджетном учреждении служат среднесуточные наборы продуктов, рекомендованные санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях. СанПиН 2.4.1.3049-13», а также составленное на их базе примерное 10-ти дневное меню.

Для детей с 12 часовым пребыванием в Бюджетном учреждении организовано 4-х разовое питание: завтрак, дополнительный завтрак, обед, уплотненный полдник.

Основными принципами организации питания в нашем учреждении являются:

- Соответствие энергетической ценности рациона энергозатратам ребенка.
- Сбалансированность в рационе всех заменимых и незаменимых пищевых веществ.
- Максимальное разнообразие продуктов и блюд, обеспечивающих сбалансированность рациона.
- Правильная технологическая и кулинарная обработка продуктов, направленная на сохранность их исходной пищевой ценности, а также высокие вкусовые качества блюд.
- Оптимальный режим питания, обстановка, формирующая у детей навыки культуры приема пищи.
- Соблюдение гигиенических требования к питанию (безопасность питания).

Для контроля организации питания детей в учреждении создана бракеражная комиссия, куда входят представители родительской общественности.

Пищевые продукты, поступающие в детский сад, имеют документы, подтверждающие их происхождение, качество и безопасность; хранятся в кладовой с соблюдением требований СанПин и товарного соседства.

Устройство, оборудование, содержание пищеблока детского сада соответствует санитарным правилам к организации детского общественного питания. Пищеблок оснащен всем необходимым технологическим и холодильным оборудованием, производственным инвентарем, кухонной посудой.

Все блюда - собственного производства; готовятся в соответствии с

санитарными нормами, технологическими картами, по Примерному двадцатидневному меню, которое предоставляет ООО «Комбинат школьного питания» Промышленного района г.о. Самара.

В разработке Примерного двадцатидневного меню для детей дошкольного возраста (далее - Примерное меню) принимали участие начальник производства, технолог, диет-сестра.

Примерное меню разработано на основе единых подходов к организации питания обучающихся в Бюджетном учреждении, в соответствии с «Санитарноэпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» СанПиН 2.4.1.3049-13, утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15.05.2013г. NQ 26, на основании сборника технических нормативов, разработанного Научно-исследовательским Институтом питания РАМН «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях», под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна (М., 2012г.).

В Примерном меню сохранены *основные принципы организации питания для детей дошкольного возраста:*

- принцип сбалансированности (оптимальное соотношение пищевых веществ, удовлетворяющих физиологические потребности детей),
- принцип разнообразия (не допускается повторение одних и тех же блюд и кулинарных изделий в последующие два дня),
- принцип щадящего питания (при приготовлении блюд используются такие методы тепловой обработки, как варка, запекание, припускание, пассерование, тушение, приготовление на пару, не используется жарка),
- принцип рациональности, соответствие возрасту.

***Ежедневный рацион питания детей 3-х -7 лет*** по Примерному меню обеспечивает физиологические потребности детей в основных пищевых веществах и энергии. Соотношение белков/жиров/углеводов составляют 1:1:4, энергетическая ценность суточного рациона составляет для детей дошкольного возраста (от 3-х до 7 лет) - не менее 1800 ккал.

В Примерном меню соблюдено распределение калорийности между приемами пищи в течение дня. Калорийность завтрака составляет 20-25%, второго завтрака - 5%, обеда - 30-35%, уплотненного полдника -30-35% суточного рациона.

В соответствии с пунктом 15.11 СанПиН 2.4.1.3049 13 режим питания на основе Примерного меню в группах с 12-часовым режимом пребывания рассчитан на четыре приема пищи:

завтрак 8.30 9.00,  
второй завтрак 10.00 10.30,  
обед 12.00 13.00,  
уплотненный полдник 16.00 16.30.

В соответствии с нормами СанПиН 2.4.1.3049-13 в ежедневном меню детей присутствуют молоко, молочные и кисломолочные напитки, сметана, мясо, овощи, фрукты, соки, хлеб, крупы, сливочное и растительное масло, сахар. Рыба, творог, яйца, сыр включены 2 - 3 раза в неделю. Предусмотрено максимально возможное разнообразие блюд и кулинарных изделий, сочетаемость блюд во время одного приема пищи и в течение дня, не допускается повторение одних и тех же блюд и кулинарных изделий в один и тот же день и в последующие два дня.

Примерное меню составлено с учетом сезонных изменений: в зависимости от сезона года используются соленые овощи или свежие томаты и огурцы.

В Примерном меню представлено большое разнообразие блюд:

*завтрак* - каши рассыпчатые и каши с молоком, омлеты, молочно-творожные блюда; второй завтрак - соки фруктовые и овощные, фрукты (яблоки свежие и печеные, бананы, апельсины).

*обед* - овощная закуска, первое блюдо, второе блюдо (мясное блюдо и гарнир овощной, либо крупяной), напиток (кисели, компоты из сухофруктов, из свежих плодов (апельсинов, яблок));

*уплотненный полдник* - рыбные блюда (рыба запеченая, припущенная, отварная и в виде суфле, фрикадельки, шницель рыбный), сосиски, каши молочные, овощные блюда, выпечка, чай с лимоном, кисели,

Расширенный ассортимент включает блюда: суп картофельный с мясными фрикадельками, рассольник, борщ, котлеты рубленые из птицы, бефстроганов, жаркое по-домашнему, картофель, запеченный в сметанном соусе, плов из птицы, фрикадельки мясные, фрикадельки рыбные, шницель рыбный, рыба, запеченная с морковью, пудинг из творога с рисом, лапшевник с творогом, котлеты из овощей, свекла тушеная в сметане, свекла тушеная с яблоками, морковь с зеленым горошком в молочном соусе, каша вязкая, пирожки с морковью, булочка «домашняя», «рогалик», компоты из свежих яблок и апельсинов и др.

Для каждого блюда разработана технологическая карта. Наименования блюд и кулинарных изделий, указанные в Примерном меню, соответствуют их наименованиям в технологических картах и сборнике технических нормативов. Согласно технологическим картам в рецептурах сдобных булочных изделий используется маргарин (на основании Приложения N211 СанПиН 2.4.1.3049-13: Рекомендуемый ассортимент основных пищевых

продуктов для использования в питании детей в дошкольных организациях). При расчете и оценке использованного на одного ребенка среднесуточного набора пищевых продуктов маргарин рассчитывается как масло растительное с 84% вхождения (с учетом замены продуктов по белкам, жирам и углеводам).

Большое значение в приготовлении блюд для детского питания имеет точное соблюдение технологических процессов. Овощи очищают непосредственно перед приготовлением, закладывают только в кипящую воду, нарезав их перед варкой; не допускается предварительное замачивание овощей (п. 14.16.1 - п.14.16.3 СанПиН 2.4.1.3049-13). При приготовлении блюд используются такие методы тепловой обработки, как варка, запекание, припускание, пассерование, тушение, приготовление на пару, не допускается жарка. При изготовлении картофельного (овощного) пюре используется механическое оборудование (овощепротирочную машину), при перемешивании ингредиентов, входящих в состав блюд (взбивание яиц для омлетов, пудингов, запеканок, замешивание теста) используются миксеры, тестомешалки.

В целях обеспечения полноценного сбалансированного питания детей при отсутствии каких-либо продуктов разрешается проводить их замену на равноценные по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов (приложение 14 к СанПиН 2.4.1. 3049-13).

В случае поступления новых видов пищевых продуктов или нестандартного сырья нормы отходов и потерь при технологической обработке этого сырья определяются Бюджетным учреждением самостоятельно путем контрольных проработок.

В случае отклонения процента отходов продовольственного сырья и пищевых продуктов при холодной обработке, бракеражной комиссией Бюджетного учреждения составляется соответствующий акт.

При формировании меню на обед предусмотрено сочетание крупяных и овощных блюд: если суп крупяной, то гарнир ко второму блюду овощной. Мясные блюда сочетаются с крупяными, овощными гарнирами, достаточно широко используются соусы. Рыбные блюда сочетаются с овощными гарнирами.

Мясные блюда предлагаются в широком ассортименте, чаще приготовленные из фарша (суфле, тефтели, фрикадельки, голубцы, запеканка, котлеты, биточки), что позволяет достигать нормируемый выход мясного блюда (60-80г.). Объем порционных блюд, сочетающих в своем составе мясное блюдо и гарнир (ленивые голубцы, макаронник с мясом, запеканка из печени с рисом, запеканка картофельная с мясом), должен соответствовать суммарному

объему гарнира и блюда из мяса (рыбы, птицы).

Норма потребления молока и молочных продуктов в Примерном меню рассчитана с учетом вечернего приема пищи в домашних условиях. Рекомендуется на второй ужин в домашних условиях (энергетическая ценность 5% суточного рациона) предлагать детям кисломолочный напиток (либо молоко) с булочным или мучным изделием.

Организация питания детей в Бюджетном учреждении должна сочетаться с правильным питанием ребенка в семье. Для обеспечения преемственности питания Бюджетное учреждение информирует родителей об ассортименте питания детей, вывешивая ежедневное меню с указанием выхода блюд. Составлены рекомендации по организации ужина в домашних условиях, а также рекомендации по питанию детей в выходные дни.

Для рациональной организации питания воспитанников Бюджетного учреждения важно учитывать следующие требования СанПиН 2.4.1.3049-13. В соответствии с п. 14.21 СанПиН 2.4.1.3049-13 в целях профилактики недостаточности микронутриентов необходимо круглогодично проводить искусственную С-витаминизацию третьих блюд (компот, кисель) из расчета для детей от 3-х до 7 лет- 50 мг на порцию.

В целях профилактики у детей йододефицита рекомендуется использовать йодированную поваренную соль (п. 14.20 СанПиН 2.4.1.3049-13).

В течение дня ребенок должен получать достаточное количество чистой питьевой воды. Заключен договор с ООО «Рамено», с 09.01.2014 по 31.12.2014, согласно которому в ДОУ поставляется бутилированная питьевая вода по мере надобности.

Уважаемые родители! Утром, до отправления ребенка в детский сад, не кормите его, так как это нарушает режим питания, приводит к снижению аппетита, в таком случае ребенок плохо завтракает в группе. Однако если ребенка приходится приводить в дошкольное учреждение очень рано, за 1-1,5 часа до завтрака, то ему можно дома дать сок и (или) какие-либо фрукты.