Питание.

Условия питания воспитанников ДОО

Одним из важных направлений деятельности МАДОУ «Детский сад № 1» является организация качественного питания воспитанников.

Основным принципом питания дошкольников служит максимальное разнообразие пищевых рационов. Только при включении в повседневные рационы всех основных групп продуктов – мяса, рыбы, молока и молочных продуктов, яиц, пищевых жиров, овощей и фруктов, сахара и кондитерских изделий, хлеба, круп и др. можно обеспечить детей всеми необходимыми им пищевыми веществами.

Питание детей организовано на базе пищеблока дошкольного учреждения, работающего на сырье. Доставка продуктов осуществляется по заключённым договорам, специализированным автотранспортом поставщика.

В ДОО организовано 4-х разовое питание, обеспечивающее потребность детского организма в пищевых веществах и энергии. Детский сад работает по 20-ти дневному циклическому меню и технологическим картам по приготовлению блюд питания для детей.

В меню представлены рационы зима – весна (1 квартал), весна – лето (2 квартал), лето-осень (3 квартал), осень – зима (4 квартал).

Медицинская сестра ежедневно следит за правильной обработкой и закладкой продуктов, выходом блюд, вкусовыми качествами пищи, осуществляет контроль за качеством и правильностью хранения продуктов, соблюдением сроков их реализации, следит за санитарным состоянием пищеблока.

Организация питания детей в группах

Работа по организации питания детей в группах осуществляется под руководством воспитателя и заключается в:

- созданию безопасных условий при подготовке и во время приема пищи;
- формировании культурно-гигиенических навыков во время приема пищи детьми.

Получение пищи на группу осуществляется строго по графику, утвержденному заведующей ДОО. Привлекать детей к получению пищи с пищеблока категорически запрещается. Перед раздачей пищи детям младший воспитатель обязан:

- промыть столы горячей водой с мылом;
- тщательно вымыть руки;
- надеть специальную одежду для получения и раздачи пищи;
- проветрить помещение;
- сервировать столы в соответствии с приемом пищи.

Обеспечение выполнения санитарно-гигиенических требований, организация питания.

Важнейшим условием правильной организации питания детей является строгое соблюдение санитарно-гигиенических требований к пищеблоку и процессу приготовления и хранения пищи.

В целях профилактики пищевых отравлений и острых кишечных заболеваний работники пищеблока строго соблюдают установленные требования к технологической обработке продуктов, правила личной гигиены.

Мероприятия, проводимые в детском саду:

- Поступление продуктов питания и продовольственного сырья только с сертификатами;
- Имеется журнал скоропортящихся продуктов, в которых указывается срок годности продуктов;
- Производится обработка продуктов питания: мяса, яиц, фруктов и овощей, банок;
- Для приготовления пищи используются только разрешенные продукты
- Ежедневно ведется бракераж готовой продукции.

Организация питьевого режима

В нашем детском саду организован питьевой режим, обеспечивающий безопасность качества питьевой воды, которая отвечает требованиям санитарных правил.

Питьевой режим в группах обеспечивается через кипячёную воду, обеспечивая тем самым бесперебойное удовлетворение детей в жидкости.

Приложение № 10

к СанПиН 2.4.1.3049-13

Рекомендуемые среднесуточные нормы питания в дошкольных организациях

(г, мл, на 1 ребенка)

<i>Наименование пищевого продукта или группы пищевых продуктов</i>	<i>Количество продуктов в зависимости от возраста детей</i>			
	<i>в г, мл, брутто²</i>		<i>в г, мл, нетто</i>	
	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет
Молоко с м.д.ж. 2,5-3,2%, в т.ч. кисломолочные продукты с м.д.ж. 2,5-3,2% ³	390	450	390	450
Творог, творожные изделия для детского питания с м.д.ж. не более 9% и кислотностью не более 150°Т	30	40	30	40
Сметана с м.д.ж. не более 15%	9	11	9	11
Сыр неострых сортов твердый и мягкий	4,3	6,4	4	6
Мясо (говядина 1 кат.	55/68	60,5/75		

бескостная/говядина 1 кат. на костях) ⁴			50	55
Птица (куры 1 кат потр./цыплята-бройлеры 1 кат потр./индейка 1 кат потр.) ⁴	23/23/22	27/27/26	20	24
Рыба (филе), в т.ч. филе слабо или малосоленое ⁴	37	39	32	37
Колбасные изделия для питания дошкольников	5	7	4,9	6,9
Яйцо куриное диетическое	0,5 шт.	0,6 шт.	20	24
Картофель: с 01.09 по 31.10	160	187	120	140
с 31.10 по 31.12	172	200	120	140
с 31.12 по 28.02	185	215	120	140
с 29.02 по 01.09	200	234	120	140
Овощи, зелень ⁴	256	325	205	260
Фрукты (плоды) свежие ⁴	108	114	95	100
Фрукты (плоды) сухие	9	11	9	11
Соки фруктовые (овощные)	100	100	100	100
Напитки витаминизированные (готовый напиток)	—	50	—	50
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	40	50	40	50
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	70	100	60	80
Крупы (злаки), бобовые	30	43	30	43
Макаронные изделия группы А	8	12	8	12
Мука пшеничная хлебопекарная	25	29	25	29
Мука картофельная (крахмал)	3	3	3	3
Масло коровье сладкосливочное	22	26	18	21
Масло растительное	9	11	9	11
Кондитерские изделия	7	20	7	20
Чай, включая фиточай	0,5	0,6	0,5	0,6
Какао-порошок	0,5	0,6	0,5	0,6
Кофейный напиток злаковый (суррогатный), в т.ч. из цикория	1,0	1,2	1,0	1,2
Дрожжи хлебопекарные	0,4	0,5	0,4	0,5
Сахар ⁵	37	47	37	47
Соль пищевая поваренная	4	6	4	6

¹ – Допустимы отклонения от рекомендуемых норм питания $\pm 5\%$.

² — в случае поступления новых видов пищевых продуктов, в том числе и импортных товаров, или в случае поступления нестандартного сырья, нормы отходов и потерь при технологической обработке этого сырья определяются дошкольной организацией самостоятельно путем контрольных проработок.

³ – доля кисломолочных продуктов должна составлять 135-150 мл для детей в возрасте 1-3 года и 150-180 мл – для детей 3-7 лет;

⁴ – при использовании другого сырья необходимо делать перерасчет. Масса брутто может меняться в зависимости от исходного сырья и сезона года. При формировании меню необходимо обеспечивать выполнение натуральных норм питания в соответствии с данными, приведенными в столбце нетто.

⁵— в том числе для приготовления блюд и напитков; в случае использования продуктов промышленного выпуска, содержащих сахар (сгущенное молоко, кисели и др.) выдача сахара должна быть уменьшена в соответствии с его количеством, поступающим в составе используемого готового продукта.

Химический состав (без учёта тепловой обработки)

	1-3 года	3-7 лет
Белок	59	73
Жир	56	69
Углевод	215	275
Энергетическая ценность (ккал.)	1560	1963

Приложение № 13

к СанПиН 2.4.1.3049-13

Суммарные объёмы блюд по приёмам пищи (в граммах)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
от 1 года до 3-х лет	350-450	450-550	200-205	400-500
от 3-х до 7-ми лет	400-550	600-800	250-350	450-600

Электронные ресурсы по питанию

Питание — на сайте предложены рекомендации по питанию детей;

detskoe-menu.ru — меню ребенка и рацион питания детей;

Kuking.net — на данном сайте находится масса рецептов для ребенка любого возраста;

Поваренок.ru — множество вкусных блюд с рецептами и фото для Ваших детей;

Say7.info — кулинарные рецепты с пошаговыми фотографиями;

detskierecepty.ru – кулинарный блог «Детские рецепты»;

Здоровая еда — сайт о правильном и полезном питании;

ollforkids.ru — сайт для детей и родителей. Готовим ребенку. Особенности детской кулинарии;

кулинарам.рф — кулинарные рецепты — про еду, как и что приготовить на ужин вкусно. Домашние рецепты с фото блюд для детей;

recteptydliadetei.ru — кулинарные рецепты для детей. Детское меню на каждый день.

[Кулинария для детей](#) — на данном сайте вы можете найти много рецептов для детей;

[Готовим дома](#) — кулинарный сайт для родителей и детей;

[Готовим дома рецепты](#) — кулинарные рецепты, которые с легкостью можно приготовить дома;

[Готовим Дома](#) — лучшие рецепты для домашнего приготовления;

[Кулинямка](#) — кулинарный сайт.