

Организация питания в ДОО

Одна из главных задач, решаемых в ДОО – это обеспечение конституционного права каждого ребенка на охрану его жизни и здоровья.

Здоровье детей невозможно обеспечить без рационального питания, которое является необходимым условием их гармоничного роста, физического и нервно-психического развития, устойчивости к действию инфекций и других неблагоприятных факторов внешней среды. Дети находятся в детском саду 11

часов и их питание обеспечивается именно здесь. От того, насколько правильно будет организовано питание в ДОО во многом зависит здоровье и развитие ребёнка. Поэтому вопросы организации рационального питания и отражение их в воспитательно-образовательном процессе занимает одно из важнейших мест работы нашей ДОО.

Правильное рациональное питание – важный и постоянно действующий фактор, обеспечивающий процессы роста, развития организма, условие сохранения здоровья в любом возрасте. Факторы, определяющие соответствие питания принципам здорового образа жизни и гигиены питания в организованной форме, следующие:

- состав продуктов питания;
- их качество и количество;
- режим и организация.

В нашем детском саду организовано полноценное четырехразовое сбалансированное питание детей. При организации питания мы руководствуемся распределением энергетической ценности (калорийности) суточного рациона по отдельным приемам пищи для детей с дневным пребыванием в детском саду 11 часов работы.

В организации питания ребенка дошкольного возраста имеет большое значение соблюдения режима, что обеспечивает лучшее сохранение аппетита, поэтому промежутки между отдельными приемами пищи составляют 3,5 – 4 часа, а объем ее строго соответствует возрасту детей.

Режим питания в детском саду устанавливается в соответствии с требованиями СанПиН СанПин 2.3/2.4.3590-20 от 27 октября 2020 года, с режимом групп по возрастам и с учетом физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей всех возрастных групп.

В меню учитывается разнообразный ассортимент продуктов, гарантирующих достаточное содержание необходимых минеральных веществ, а так же потребность в основных пищевых веществах (белки, жиры, углеводы) Приложение №1).

Поэтому составленный нами рацион питания детей по качественному и количественному составу удовлетворяет физиологические потребности детей в основных пищевых веществах и энергии и составляет :

	1 - 2	2 - 3 г.	3 - 7
	г.		лет
Энергия (ккал)	1200	1400	1800
Белок, г	36	42	54
<*> в т.ч. животный (%)	70	65	60
<*> г/кг массы тела	-	-	-
Жиры, г	40	47	60
Углеводы, г	174	203	261

Таким образом, ориентируясь на соотношения в блюдах белков, жиров и углеводов, мы обеспечиваем правильное питание детей в детском саду, при котором клетки получают необходимый строительный материал для роста.

Питание в ДОО организовано в соответствии с примерным четырех недельным меню. В перспективном меню содержание белков обеспечивает 12 - 15% от калорийности рациона, жиров 30 - 32% и углеводов 55 - 58%. Перспективное меню составляется по рецептуре в соответствии со сборниками рецептур для детского питания и соответствует нормам Института питания. При составлении меню учитывается рекомендуемый ассортимент основных пищевых продуктов для использования в питания детей в дошкольных образовательных организациях.

Для эффективной организации питания в ДОО специально составлена картотека блюд, где указана раскладка, калорийность блюд, содержание жиров, белков и углеводов. Использование таких картотек позволяет легко подсчитать химический состав рациона и при необходимости заменить одно блюдо другим, равноценным по составу и калорийности.

Производство готовых блюд осуществляется в соответствии с технологическими картами, в которых отражена рецептура и технология приготавливаемых блюд и кулинарных изделий, что позволяет выдержать все требования к приготовлению разнообразных детских блюд.

На основании утвержденного перспективного четырехнедельного меню составляется меню-раскладка, с указанием выхода блюд для детей разного возраста. Для детей в возрасте от 2 до 3 лет и детей от 3-х до 7 лет составляется отдельное меню. Питание этих групп детей различается по объему порций, а так же по особенностям кулинарной обработки.

Организация питания детей в ДОО должна сочетаться с правильным питанием ребёнка в семье, поэтому для обеспечения разнообразного и полноценного питания детей в детском саду и дома, родителей информируют об ассортименте питания ребёнка, вывешивая ежедневное меню в каждой группе. В меню указывается перечень блюд на весь день, витаминизация третьего блюда. Это нужно для того, чтобы дополнить рацион питания ребёнка за весь день и родителям необходимо стремиться к тому, чтобы питание вне ДОО дополняло рацион, получаемый в детском саду.

Так как нормы калорийности питания детей зависят от их возраста, то и меню в детском саду составляется с учетом суточной потребности .

Возраст детей	Энергетическая ценность (в ккал)	Белки (в граммах)		Жиры (в граммах)	Углеводы (в граммах)
до 3 лет	1540	53	37	53	212
в ДОО	1155	40	28	40	159
3-7 лет	1970	68	44	68	272
в ДОО	1478	51	33	51	204

Питание в детском саду регламентируется и постоянно находится под контролем администрации ДОО. Контроль за фактическим питанием и санитарно-гигиеническим состоянием пищеблока осуществляется медицинским работником, заместителем заведующего по ХЧ, калькулятором. В их обязанности входит осуществление контроля за качеством доставляемых продуктов питания, их правильным хранением, соблюдением сроков реализации, а также за соблюдением натуральных норм продуктов при составлении меню-раскладок, качеством приготовления пищи, соответствием ее физиологическим потребностям детей в основных пищевых веществах. Медсестра детского сада контролирует санитарное состояние пищеблока,

соблюдение личной гигиены его работников, доведения пищи до детей, постановку питания детей в группах.

Еженедельно калькулятор контролирует выполнение среднесуточной нормы выдачи продуктов на одного ребенка и при необходимости проводит коррекцию питания на следующую неделю.

В компетенцию заведующего детским садом по организации детского питания входит:

- комплектование Учреждения соответствующими квалифицированными кадрами;
- контроль за производственной базой пищеблока и своевременная организация ремонта технологического и холодильного оборудования;
- контроль за соблюдением СанПиН;
- обеспечение прохождения медицинских профилактических осмотров работниками пищеблока и обучения персонала санитарному минимуму в соответствии с установленными сроками;
- обеспечение пищеблока достаточным количеством посуды, специальной одежды, санитарно-гигиенических средств, ветоши, кухонного, разделочного оборудования и уборочного инвентаря;
- ежемесячный анализ деятельности;
- предоставление финансовой отчетности.

Организация питания осуществляется на основе принципов "щадящего питания". При приготовлении блюд соблюдаются щадящие технологии: варка, запекание, припускание, пассерование, тушение, приготовление на пару.

При кулинарной обработке пищевых продуктов обеспечивается выполнение технологии приготовления блюд, изложенной в технологических картах, а также соблюдение санитарно-эпидемиологических требований к технологическим процессам приготовления блюд.

Выдача готовой пищи разрешается и осуществляется только после проведения контроля бракеражной комиссии в составе не менее 3-х человек. Результаты контроля регистрируются в журнале бракеража готовой кулинарной продукции. Непосредственно после приготовления пищи отбирается суточная проба готовой продукции (все готовые блюда).

Весь цикл приготовления блюд происходит на пищеблоке. Все блюда приготовленные в детском саду собственного производства. Помещение пищеблока размещается на первом этаже, имеет отдельный выход, состоит из двух цехов, кладовой для хранения продуктов. Пищеблок оснащен всем необходимым технологическим и холодильным оборудованием, производственным инвентарем, кухонной посудой. Устройство оборудования, содержание пищеблока детского сада соответствует санитарным правилам к организации детского общественного питания. Пищеблок на 100% укомплектован кадрами. Работники пищеблока аттестованы и своевременно проходят санитарно-гигиеническое обучение. Организация приема пищи детьми проходит в групповых комнатах.

ДОО заключает контракты на поставку продуктов питания. Транспортирование пищевых продуктов осуществляется специальным автотранспортом поставщиков. Пищевые продукты, поступающие в детский сад, имеют документы, подтверждающие их происхождение, качество и безопасность; хранятся с соблюдением требований СанПиН и товарного соседства.

Основные принципы организации питания в ДОО:

- 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.

В целом правильное питание в детском саду помогает родителям, избавляя их от необходимости думать над этой проблемой самостоятельно. Маме остается лишь покормить ребенка легким, здоровым ужином и оставаться уверенной в том, что за день он получил все необходимые для него полезные вещества.

РЕКОМЕНДУЕМЫЕ СУТОЧНЫЕ НАБОРЫ ПРОДУКТОВ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (Г, МЛ, НА 1 РЕБЕНКА/СУТКИ)

Наименование пищевого продукта или группы пищевых продуктов	Количество продуктов в зависимости от возраста детей			
	в г, мл, брутто		в г, мл, нетто	
	1 - 3 года	3 - 7 лет	1 - 3 года	3 - 7 лет
Молоко и кисломолочные продукты с м.д.ж. не ниже 2,5%	390	450	39 0	45 0
Творог, творожные изделия с м.д.ж. не менее 5%	30	40	30	40
Сметана с м.д.ж. не более 15%	9	11	9	11
Сыр твердый	4,3	6,4	4	6
Мясо (бескостное/на кости)	55/68	60,5/75	50	55
Птица (куры 1 кат. потр./цыплята- бройлеры 1 кат. потр./индейка 1 кат. потр.)	23/23/2 2	27/27/2 6	20	24
Рыба (филе), в т.ч. филе слабо- или малосоленое	34	39	32	37
Колбасные изделия	-	7	-	6,9
Яйцо куриное столовое	0,5 шт.	0,6 шт.	20	24
Картофель: с 01.09 по 31.10	160	187	12 0	14 0
с 31.10 по 31.12	172	200	12 0	14 0
с 31.12 по 28.02	185	215	12 0	14 0
с 29.02 по 01.09	200	234	12 0	14 0
Овощи, зелень	256	325	20 5	26 0
Фрукты (плоды) свежие	108	114	95 0	10 0
Фрукты (плоды) сухие	9	11	9	11

Соки фруктовые (овощные)	100	100	10 0	10 0
Напитки витаминизированные (готовый напиток)	-	50	-	50
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	40	50	40	50
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	60	80	60	80
Крупы (злаки), бобовые	30	43	30	43
Макаронные изделия	8	12	8	12
Мука пшеничная хлебопекарная	25	29	25	29
Масло коровье сладкосливочное	18	21	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	1,0	1,2	1,0	1,2
Сахар	37	47	37	47
Дрожжи хлебопекарные	0,4	0,5	0,4	0,5
Мука картофельная (крахмал)	2	3	2	3
Соль пищевая поваренная	4	6	4	6
Хим. состав (без учета т/о)				
Белок, г			59	73
Жир, г			56	69
Углеводы, г			21	27
			5	5
Энергетическая ценность, ккал			15	19
			60	63

Приложение N 3
к СанПиН 2.4.1.3049-13

ТАБЛИЦА ЗАМЕНЫ ПРОДУКТОВ ПО БЕЛКАМ И УГЛЕВОДАМ

Наименование продуктов	Количество (нетто, г)	Химический состав			Добавить к суточному рациону или исключить
		белки, г	жиры, г	углеводы, г	
Замена хлеба (по белкам и углеводам)					
Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,7	
Хлеб ржаной простой	150	8,3	1,5	48,1	
Мука пшеничная 1 сорт	70	7,4	0,8	48,2	
Макароны, вермишель	70	7,5	0,9	48,7	
Крупа манная	70	7,9	0,5	50,1	
Замена картофеля (по углеводам)					
Картофель	100	2,0	0,4	17,3	
Свекла	190	2,9	-	17,3	
Морковь	240	3,1	0,2	17,0	
Капуста белокочанная	370	6,7	0,4	17,4	
Макароны, вермишель	25	2,7	0,3	17,4	
Крупа манная	25	2,8	0,2	17,9	
Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,4	
Хлеб ржаной простой	55	3,1	0,6	17,6	
Замена свежих яблок (по углеводам)					
Яблоки свежие	100	0,4	-	9,8	
Яблоки сушеные	15	0,5	-	9,7	
Курага (без косточек)	15	0,8	-	8,3	

Чернослив	15	0,3	-	8,7	
Замена молока (по белку)					
Молоко	100	2,8	3,2	4,7	
Творог полужирный	20	3,3	1,8	0,3	
Творог жирный	20	2,8	3,6	0,6	
Сыр	10	2,7	2,7	-	
Говядина (1 кат.)	15	2,8	2,1	-	
Говядина (2 кат.)	15	3,0	1,2	-	
Рыба (филе трески)	20	3,2	0,1	-	
Замена мяса (по белку)					
Говядина (1 кат.)	100	18,6	14,0		
Говядина (2 кат.)	90	18,0	7,5		Масло + 6 г
Творог полужирный	110	18,3	9,9		Масло + 4 г
Творог жирный	130	18,2	23,4	3,7	Масло - 9 г
Рыба (филе трески)	120	19,2	0,7	-	Масло + 13 г
Яйцо	145	18,4	16,7	1,0	
Замена рыбы (по белку)					
Рыба (филе трески)	100	16,0	0,6	1,3	
Говядина 1 кат.	85	15,8	11,9	-	Масло - 11 г
Говядина 2 кат.	80	16,0	6,6	-	Масло - 6 г
Творог полужирный	100	16,7	9,0	1,3	Масло - 8 г
Творог жирный	115	16,1	20,7	3,3	Масло - 20 г
Яйцо	125	15,9	14,4	0,9	Масло - 13 г
Замена творога					
Творог полужирный	100	16,7	9,0	1,3	
Говядина 1 кат.	90	16,7	12,6	-	Масло - 3 г
Говядина 2 кат.	85	17,0	7,5	-	
Рыба (филе трески)	100	16,0	0,6	-	Масло + 9 г
Яйцо	130	16,5	15,0	0,9	Масло - 5 г
Замена яйца (по белку)					
Яйцо 1 шт.	40	5,1	4,6	0,3	
Творог полужирный	30	5,0	2,7	0,4	
Творог жирный	35	4,9	6,3	1,0	
Сыр	20	5,4	5,5	-	
Говядина 1 кат.	30	5,6	4,2	-	
Говядина 2 кат.	25	5,0	2,1	-	
Рыба (филе трески)	35	5,6	0,7	-	