

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 10,5 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 трехразовое 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 10,5 часов работы:

- Завтрак (20-25%)
- 2 завтрак (5%);
- Обед (30-35%)
- Полдник (10-15%)

В промежутке между завтраком и обедом организуется дополнительный прием пищи - второй завтрак, включающий напиток или сок и (или) свежие фрукты.

В организации питания ребенка дошкольного возраста имеет большое значение соблюдения режима, что обеспечивает лучшее сохранения 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 2.4.3049-13 от 15 мая 2013г. № 26, 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 :

	г.	1 - 2	2 - 3 г.	3 - 7 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 10-ти дневным меню, которое не имеет повторов блюд в течение 10 дней. Перспективное меню составляется ведущим специалистом управления образования администрации городского округа «Город Йошкар-Ола», согласовывается с Роспотребнадзором и утверждается заведующим. 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 рецептов 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 (Приложение №2).

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 (Приложение № 3).

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.

Завтрак – молочные каши: овсяная, манная, рисовая, пшенная, гречневая, «дружба», суп молочный с макаронными изделиями. В качестве напитка – сок фруктовый, чай с молоком, злаковый кофе, какао на молоке с бутербродом с маслом и сыром.

Обед – первое горячее блюдо – щи, борщ, овощной суп, суп-пюре, рыбный суп. Второе блюдо – мясное, рыбное, из птицы, из печени с гарниром. Второе блюдо – мясное, рыбное, из птицы, из печени с гарниром. Третье блюдо – компот из сухофруктов, свежих фруктов, кисель из натуральных ягод. Хлеб.

Полдник – расширенный, включает в себя блюдо из творога – запеканка, пудинг с соусами собственного приготовления, блюда из рыбы, птицы, овощей, а так напиток – соки, чай с лимон с выпечкой собственного производства (ватрушка с творогом, сладкая булочка).

Суммарные объемы блюд по приемам пищи соответствуют следующим показателям (в граммах):

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

На основании утвержденного перспективного 10-ти дневного 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 ребенка, 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 ДОУ	1155	40	28	40	159
3-7 лет	1970	68	44	68	272
в ДОУ	1478	51	33	51	204

Питание в детском саду жестко регламентируется и постоянно находится под контролем надзорно контролирующих органов и администрации ДОО. Контроль за фактическим питанием и санитарно-гигиеническим состоянием пищеблока осуществляется медицинским работником. В обязанности медсестры входит осуществление контроля за качеством доставляемых продуктов питания, их правильным хранением, соблюдением сроков реализации, а так же за соблюдение натуральных норм продуктов при составлении меню-раскладок, качеством приготовления пищи, соответствием ее физиологических потребностям детей в основных пищевых веществах. Медсестра детского сада также контролирует санитарное состояние пищеблока, соблюдение личной гигиены его работников, доведения пищи до детей, постановку питания детей в группах.

Еженедельно медицинская сестра 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.

Ежемесячно, ежеквартально и по итогам работы за год ДОО составляет отчеты по выполнению натуральных норм питания, где включается весь

перечень продуктов питания по 24-м наименованиям. Учитывается перерасход, недорасход, процент выполнения продуктов питания, а так же соотношения белков, жиров и углеводов подсчитывается калорийность.

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

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, лифта для подъема 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 договора 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.

РЕКОМЕНДУЕМЫЙ АССОРТИМЕНТ
ОСНОВНЫХ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ ДЛЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ В ПИТАНИИ
ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ

Мясо и мясопродукты:

- говядина I категории,
- телятина,
- нежирные сорта свинины и баранины;
- мясо птицы охлажденное (курица, индейка),
- мясо кролика,
- сосиски, сардельки (говяжьи), колбасы вареные для детского питания, не чаще, чем 1 - 2 раза в неделю - после тепловой обработки;
- субпродукты говяжьи (печень, язык).

Рыба и рыбопродукты - треска, горбуша, лосось, хек, минтай, ледяная рыба, судак, сельдь (соленая), морепродукты.

Яйца куриные - в виде омлетов или в вареном виде.

Молоко и молочные продукты:

- молоко (2,5%, 3,2% жирности), пастеризованное, стерилизованное;
- сгущенное молоко (цельное и с сахаром), сгущенно-вареное молоко;
- творог не более 9% жирности с кислотностью не более 150 °Т - после термической обработки; творог и творожные изделия промышленного выпуска в мелкоштучной упаковке;
- сыр неострых сортов (твердый, полутвердый, мягкий, плавленый - для питания детей дошкольного возраста);
- сметана (10%, 15% жирности) - после термической обработки;
- кисломолочные продукты промышленного выпуска; ряженка, варенец, бифидок, кефир, йогурты, простокваша;
- сливки (10% жирности);
- мороженое (молочное, сливочное)

Пищевые жиры:

- сливочное масло (72,5%, 82,5% жирности);
- растительное масло (подсолнечное, кукурузное, соевое - только рафинированное; рапсовое, оливковое) - в салаты, винегреты, сельдь, вторые блюда;
- маргарин ограниченно для выпечки.

Кондитерские изделия:

- зефир, пастила, мармелад;
- шоколад и шоколадные конфеты - не чаще одного раза в неделю;
- галеты, печенье, крекеры, вафли, пряники, кексы (предпочтительнее с минимальным количеством пищевых ароматизаторов и красителей);
- пирожные, торты (песочные и бисквитные, без крема);
- джемы, варенье, повидло, мед - промышленного выпуска.

Овощи:

- овощи свежие: картофель, капуста белокочанная, капуста

краснокочанная, капуста цветная, брюссельская, брокколи, капуста морская, морковь, свекла, огурцы, томаты, перец сладкий, кабачки, баклажаны, патиссоны, лук (зеленый и репчатый), чеснок (с учетом индивидуальной переносимости), петрушка, укроп, листовой салат, щавель, шпинат, сельдерей, брюква, репа, редис, редька, тыква, коренья белые сушеные, томатная паста, томат-пюре;

- овощи быстрозамороженные (очищенные полуфабрикаты): картофель, капуста цветная, брюссельская, брокколи, капуста морская, морковь, свекла, перец сладкий, кабачки, баклажаны, лук (репчатый), шпинат, сельдерей, тыква, горошек зеленый, фасоль стручковая.

Фрукты:

- яблоки, груши, бананы, слива, персики, абрикосы, ягоды (за исключением клубники, в том числе быстрозамороженные);

- цитрусовые (апельсины, мандарины, лимоны) - с учетом индивидуальной переносимости;

- тропические фрукты (манго, киви, ананас, гуава) - с учетом индивидуальной переносимости;

- сухофрукты.

Бобовые: горох, фасоль, соя, чечевица.

Орехи: миндаль, фундук, ядро грецкого ореха.

Соки и напитки:

- натуральные отечественные и импортные соки и нектары промышленного выпуска (осветленные и с мякотью);

- напитки промышленного выпуска на основе натуральных фруктов;

- витаминизированные напитки промышленного выпуска без консервантов и искусственных пищевых добавок;

- кофе (суррогатный), какао, чай.

Консервы:

- говядина тушеная (в виде исключения при отсутствии мяса) для приготовления первых блюд);

- лосось, сайра (для приготовления супов);

- компоты, фрукты дольками;

- баклажанная и кабачковая икра для детского питания;

- зеленый горошек;

- кукуруза сахарная;

- фасоль стручковая консервированная;

- томаты и огурцы соленые.

Хлеб (ржаной, пшеничный или из смеси муки, предпочтительно обогащенный), крупы, макаронные изделия - все виды без ограничения.

Соль поваренная йодированная - в эндемичных по содержанию йода районах.

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	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 5	27 5
Энергетическая ценность, ккал			15 60	19 63

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	-	