

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 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 10,5 часов работы:

- Завтрак (20%)
- 2 завтрак (5%);
- Обед (35%)
- Полдник (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 соблюдение 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 2.3/2.4.3590-20 от 27 октября 2020г. № 32, 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 № 10 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20)).

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

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. Перспективное меню составляется ведущим специалистом управления образования администрации городского округа «Город Йошкар-Ола» 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 № 7 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20).

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 № 11 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20).

Все блюда собственного производства.

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.

Второй завтрак – соки фруктовые, соки овощные и фрукты свежие.

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 блюда из творога собственного приготовления, блюда из рыбы, птицы, овощей, а так же напитки и выпечку собственного производства.

Суммарные объемы блюд по приемам пищи соответствуют следующим показателям в граммах (Приложение № 9 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20).

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 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.

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 соблюдение натуральных норм продуктов при составлении меню-раскладок, качеством приготовления пищи, соответствием ее физиологических потребностям детей в основных пищевых веществах. Ежегодно в ДОО издается приказ об организации питания и о назначении ответственного лица за организацию питания в учреждении.

Медсестрой детского сада ведется строгий контроль за соблюдением правил кулинарной обработки продуктов, проведение мероприятий по профилактике пищевых отравлений. Она контролирует санитарное состояние пищеблока, соблюдение личной гигиены его работников, доведения пищи до детей, постановку питания детей в группах, а также неуклонно следит за соблюдением работниками пищеблока правил обработки сырых и варенных продуктов, выполнением всех технологических требований при приготовлении пищи.

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.

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 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.

**Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и
минеральных веществах (суточная)**

Показатели	Потребность в пищевых веществах			
	1 - 3 лет	3 - 7 лет	7 - 11 лет	12 лет и старше
белки (г/сут)	42	54	77	90
жиры (г/сут)	47	60	79	92
углеводы (г/сут)	203	261	335	383
энергетическая ценность (ккал/сут)	1400	1800	2350	2720
витамин С (мг/сут)	45	50	60	70
витамин В1 (мг/сут)	0,8	0,9	1,2	1,4
витамин В2 (мг/сут)	0,9	1,0	1,4	1,6
витамин А (рет. экв/сут)	450	500	700	900
витамин D (мкг/сут)	10	10	10	10
кальций (мг/сут)	800	900	1100	1200
фосфор (мг/сут)	700	800	1100	1200
магний (мг/сут)	80	200	250	300
железо (мг/сут)	10	10	12	18
калий (мг/сут)	400	600	1100	1200
йод (мг/сут)	0,07	0,1	0,1	0,1
селен (мг/сут)	0,0015	0,02	0,03	0,05
фтор (мг/сут)	1,4	2,0	3,0	4,0

Среднесуточные наборы пищевой продукции для детей до 7-ми лет (в нетто г, мл на 1 ребенка в сутки)

№	Наименование пищевой продукции или группы пищевой продукции	Итого за сутки	
		1 - 3 года	3 - 7 лет
1	Молоко, молочная и кисломолочные продукция	390	450
2	Творог (5% - 9% м.д.ж.)	30	40
3	Сметана	9	11
4	Сыр	4	6
5	Мясо 1-й категории	50	55
6	Птица (куры, цыплята-бройлеры, индейка - потрошенная, 1 кат.)	20	24
7	Субпродукты (печень, язык, сердце)	20	25
8	Рыба (филе), в т.ч. филе слабо или малосоленое	32	37
9	Яйцо, шт.	1	1
10	Картофель	120	140
11	Овощи (свежие, замороженные, консервированные), включая соленые и квашенные (не более 10% от общего количества овощей/ в т.ч. томат-пюре, зелень, г	180	220
12	Фрукты свежие	95	100
13	Сухофрукты	9	11
14	Сок фруктовые и овощные	100	100
15	Витаминизированные напитки	0	50
16	Хлеб ржаной	40	50

17	Хлеб пшеничный	60	80
18	Крупы, бобовые	30	43
19	Макаронные изделия	8	12
20	Мука пшеничная	25	29
21	Масло сливочное	18	21
22	Масло растительное	9	11
23	Кондитерские изделия	12	20
24	Чай	0,5	0,6
25	Какао-порошок	0,5	0,6
26	Кофейный напиток	1	1,2
27	Сахар (в том числе для приготовления блюд и напитков, в случае использования пищевой продукции промышленного выпуска, содержащих сахар выдача сахара должна быть уменьшена в зависимости от его содержания в используемом готовой пищевой продукции)	25	30
28	Дрожжи хлебопекарные	0,4	0,5
29	Крахмал	2	3
30	Соль пищевая поваренная йодированная	3	5

Таблица замены пищевой продукции в граммах (нетто) с учетом их пищевой ценности

Вид пищевой продукции	Масса, г	Вид пищевой продукции-заменитель	Масса, г
Говядина	100	Мясо кролика	96
		Печень говяжья	116
		Мясо птицы	97
		Рыба (треска)	125
		Творог с массовой долей жира 9%	120
		Баранина II кат.	97
		Конина I кат.	104
		Мясо лося (мясо с ферм)	95
		Оленина (мясо с ферм)	104
		Консервы мясные	120
Молоко питьевое с массовой долей жира 3,2%	100	Молоко питьевое с массовой долей жира 2,5%	100
		Молоко сгущенное (цельное и с сахаром)	40
		Сгущено-вареное молоко	40
		Творог с массовой долей жира 9%	17
		Мясо (говядина I кат.)	14
		Мясо (говядина II кат.)	17
		Рыба (треска)	17,5

		Сыр	12,5
		Яйцо куриное	22
Творог с массовой долей жира 9%	100	Мясо говядина	83
		Рыба (треска)	105
Яйцо куриное (1 шт.)	41	Творог с массовой долей жира 9%	31
		Мясо (говядина)	26
		Рыба (треска)	30
		Молоко цельное	186
		Сыр	20
Рыба (треска)	100	Мясо (говядина)	87
		Творог с массовой долей жира 9%	105
Картофель	100	Капуста белокочанная	111
		Капуста цветная	80
		Морковь	154
		Свекла	118
		Бобы (фасоль), в том числе консервированные	33
		Горошек зеленый	40
		Горошек зеленый консервированный	64
		Кабачки	300
Фрукты свежие	100	Фрукты консервированные	200
		Соки фруктовые	133
		Соки фруктово-ягодные	133
		Сухофрукты: Яблоки	12
		Чернослив	17

		Курага	8
		Изюм	22

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах - не менее)

Показатели	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 7 до 12 лет	12 лет и старше
Завтрак	350	400	500	550
Второй завтрак	100	100	200	200
Обед	450	600	700	800
Полдник	200	250	300	350
Ужин	400	450	500	600
Второй ужин	100	150	200	200