Питание

Организация питания детей в дошкольных образовательных учреждениях (далее – ДОУ) регламентируется документами, разработанными в соответствии с Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях. СанПиН 2.4.1.2660-10", утв. постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 22.07.2010 № 91 (далее – СанПиН 2.4.1.2660-10).

В каждом дошкольном учреждении утверждается 10-дневное **примерное цикличное меню**, составленное с учетом среднесуточных **норм питания**в ДОУ для детей от 1 до 3 лет и от 3 до 7 лет .

При разработке меню и расчете калорийности соблюдаются оптимальные сочетания пищевых веществ (белков, жиров, углеводов), учитываются национальные и территориальные особенности питания населения и состояние здоровья детей. Для этого используется рекомендуемый СанПиН 2.4.1.2660-10 **ассортимент пищевых продуктов**(приложение 3) и возрастные **объемы порций**для детей.

Цикличное меню содержит информацию о количественном составе основных пищевых веществ и энергии по каждому блюду, приему пищи, за каждый день и в целом за период его реализации.

В меню приводятся ссылки на рецептуру блюд и кулинарных изделий в соответствии со сборниками рецептур. Такие продукты, как молоко, кисломолочные напитки, сметана, мясо, картофель, овощи, фрукты, соки, хлеб, крупы, сливочное и растительное масло, сахар, соль, включаются в меню ежедневно, а остальные продукты (творог, рыба, сыр, яйцо и др.) – 2–3 раза в неделю. На каждое блюдо заводится **технологическая карта**.

Цикличное меню утверждается Федеральной службой в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека.

**Режим питания**и распределение энергетической ценности (калорийности) суточного рациона на отдельные приемы пищи зависят от времени пребывания детей в ДОУ.

При отсутствии каких-либо продуктов в целях обеспечения полноценного сбалансированного питания производится их**замена** на равноценные по составу .

В целях профилактики гипотовитаминозов в ДОУ круглогодично проводится искусственная С-витаминизация готовых блюд (из расчета для детей 1–3 лет – 35 мл, для детей 3–6 лет – 50 мл на порцию). Препараты витаминов вводятся в третье блюдо (компот, кисель и т. п.) после его охлаждения до температуры 15 °С (для компота) и 35 °С (для киселя) непосредственно перед реализацией. Витаминизированные блюда не подогревают. Данные ежедневно фиксируются в**Журнале витаминизации третьих блюд** (приложение 9).

Один раз в 10 дней медицинский работник производит необходимые расчеты и оценку использованного на одного ребенка среднесуточного набора пищевых продуктов. По результатам оценки при необходимости обеспечивается коррекция питания в течение следующей недели (декады).

Подсчет энергетической ценности полученного рациона питания и содержания в нем основных пищевых веществ (белков, жиров, углеводов) проводится ежемесячно. Все данные заносятся в **накопительную ведомость**(приложение 10).

Пищевые продукты и продовольственное сырье доставляются в ДОУ при наличии подтверждающих их качество и безопасность документов (сертификатов и удостоверений), которые сохраняются до окончания реализации продукции.

Входной контроль поступающих продуктов осуществляют медицинский работник и кладовщик. Результаты контроля регистрируются в **Журнале бракеража поступающего продовольственного сырья и пищевых продуктов**(приложение 11). Готовая пища выдается только после проведения приемочного контроля бракеражной комиссией, в состав которой входят: повар, представитель администрации ДОУ и медицинский работник. Результаты контроля готовой кулинарной продукции регистрируются в **Журнале бракеража готовой продукции**(приложение 12).

Масса порций блюд должна соответствовать выходу блюда, указанному в меню. При нарушении технологии приготовления пищи, а также в случае неготовности блюда выдача разрешается только после устранения выявленных кулинарных недостатков.

Согласно графику медицинский работник присутствует при закладке основных продуктов в котел и ведет **Журнал закладки продуктов**(приложение 13).

Также медицинский работник ежедневно перед началом работы проводит осмотр сотрудников, участвующих в приготовлении и раздаче пищи, на наличие гнойных заболеваний кожи рук и открытых поверхностей тела, а также ангин, катаральных явлений верхних дыхательных путей. Результаты осмотра заносятся в **Журнал здоровья**.

В помещениях пищеблока ежедневно перед каждой раздачей пищи проводится влажная уборка, данные об этом заносятся в **Журнал санитарного состояния**(приложение 15).

Для своевременного заказа продуктов согласно цикличному меню кладовщик ведет **тетр…**[**Продолжение »**](http://mdurom.narod.ru/index/0-9)

адь заказов и их выполнения (приложение 16).

Приложение 1

**Форма примерного цикличного меню**

День: понедельник   
Неделя: первая   
Сезон: весенне-зимний   
Возрастная категория:

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи,  наименование  блюда | Масса  порции | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | Минеральные вещества, мг | |
|  |  |  | Б | Ж | У |  | В1 | В2 | С | Са | Fe |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Приложение 2

Среднесуточные нормы питания   
в дошкольных организациях   
(г, мл, на одного ребенка)

| Наименование пищевого  продукта или группы  пищевых продуктов | Количество продуктов в зависимости от возраста детей, г, мл | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Брутто | | Нетто | |
| 1–3 года | 3–7 лет | 1–3 года | 3–7 лет |
| Наименование пищевого  продукта или группы  пищевых продуктов | Количество продуктов в зависимости от возраста детей, г, мл | | | |
| Брутто | | Нетто | |
| 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% | 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-й категории бескостная/ говядина 1-й категории на костях) | 55/68 | 60,5/75 | 50 | 55 |
| Птица (куры 1-й категории потр.\*\*\* / цыплята-бройлеры 1-й кат.потр. / индейка 1-й категории потр.) | 23/23/22 | 27/27/26 | 20 | 24 |
| Рыба (филе), в т. ч. филе слабо- или малосоленое | 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 | 256 | 325 | 205 | 260 |
| Фрукты (плоды) свежие | 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 | 70 | 100 |
| 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 | 22 | 26 |
| 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 | 37 | 47 | 37 | 47 |
| Соль пищевая поваренная | 4 | 6 | 4 | 6 |

 \* Здесь и далее: м.д.ж. – массовая доля жира. –*Примеч. ред.*

\*\* °Т – градус Тернера. Свежесть молока устанавливают по его кислотности, которая определяется титрованием и выражается в градусах Тернера. Один градус Тернера соответствует количеству кислоты, требующему для своей нейтрализации 1 мл децинормального раствора едкой щелочи. Кислотность свежевыдоенного молока равна 0. По ГОСТ кислотность молока не должна превышать 22 °Т. При кислотности, выше 27 °Т молоко при кипячении свертывается.

 \*\*\* Здесь и далее: потр. – потрошеная. – *Примеч. ред.*

Приложение 3

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%-ной жирности), пастеризованное, стерилизованное, сухое;
* сгущенное молоко (цельное и с сахаром), сгущено-вареное молоко;
* творог не более 9%-ной жирности с кислотностью не более 15 °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%-ной жирности) – после термической обработки;
* кисломолочные продукты промышленного выпуска; ряженка, варенец, бифидок, кефир, йогурты, простокваша;
* сливки (10%-ной жирности);
* мороженое (молочное, сливочное).

Пищевые жиры:

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

Кондитерские изделия:

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

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;
* 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 т. ч. 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, 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.

Дополнительно при наличии финансовых возможностей в питании детей могут использоваться:

* икра осетровая и лососевая зернистая – не чаще одного раза в две недели;
* рыба соленая красная (предпочтительнее горбуша, кета) – не чаще одного раза в две недели.

Возрастные объемы порций для детей

| Наименование блюд | Вес (масса), г | |
| --- | --- | --- |
| 1–3 года | 3–7 лет |
| Наименование блюд | Вес (масса), г | |
| 1–3 года | 3–7 лет |
| Завтрак | | |
| Каша, овощное блюдо | 120–200 | 200–250 |
| Яичное блюдо | 40–80 | 80–100 |
| Творожное блюдо | 70–120 | 120–150 |
| Мясное, рыбное блюдо | 50–70 | 70–80 |
| Салат овощной | 30–45 | 60 |
| Напиток (какао, чай, молоко и т. п.) | 150–180 | 180–200 |
| Обед | | |
| Салат, закуска | 30–45 | 60 |
| Первое блюдо | 150–200 | 250 |
| Блюдо из мяса, рыбы, птицы | 50–70 | 70–80 |
| Гарнир | 100–150 | 150–180 |
| Третье блюдо (напиток) | 150–180 | 180–200 |
| Полдник | | |
| Кефир, молоко | 150–180 | 180–200 |
| Булочка, выпечка (печенье, вафли) | 50–70 | 70–80 |
| Блюдо из творога, круп, овощей | 80–150 | 150–180 |
| Свежие фрукты | 40–75 | 75–100 |
| Ужин | | |
| Овощное блюдо, каша | 120–200 | 200–250 |
| Творожное блюдо | 70–120 | 120–150 |
| Напиток | 150–180 | 180–200 |
| Свежие фрукты | 40–75 | 75–100 |
| Хлеб на весь день: |  |  |
| пшеничный | 50–70 | 110 |
| ржаной | 20–30 | 60 |

Пищевые продукты, поступающие в ДОУ, имеют санитарно - эпидемиологическое заключение о соответствии их санитарным правилам. Кулинарная продукция соответствует требованиям государственных стандартов. Рациональное питание предусматривает поступление пищевых веществ и энергии в количествах, соответствующих возрастным и физиологическим потребностям детей. Питание сбалансировано по содержанию основных пищевых веществ (белки, жиры, углеводы).

**Важным элементом организации рационального питания** является правильное распределение объема дневного потребления пищи между отдельными ее приемами. 3 разовый прием пищи с интервалами 3,5-4 часа обеспечивает оптимальный режим питания дошкольника в течение дня. При составлении меню учитывается следующее: хлеб, крупы, молоко, мясо, сливочное и растительное масло, сахар, овощи (включаются в меню ежедневно), творог, сыр, яйца 2-3 раза в неделю.

Зимой и весной при отсутствии свежих овощей и фруктов в меню включаются соки, фрукты при соблюдении сроков их реализации. В целях профилактики гиповитаминозов проводится искусственная витаминизация холодных напитков аскорбиновой кислотой.

**В ДОУ организован питьевой режим**, питной водой «Айсберг», которая отвечает требованиям санитарных правил. Для обеспечения преемственности питания родителей информируют об ассортименте питания ребенка, вывешивая ежедневное меню за время пребывания его в ДОУ.