

## Организация питания в МОУ детском саду № 75.

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.
- \*С - витаминизация третьего блюда.
- \* Соблюдение гигиенических требования к питанию (безопасность питания).

Количество приемов пищи в нашем детском саду – 4 раза за время пребывания ребёнка в детском саду.

Завтрак – молочные каши: овсяная, рисовая, пшенная, гречневая, "дружба", суп молочный с макаронными изделиями. Каши чередуются с блюдами из натуральных яиц, творога, выпечкой собственного производства. В качестве напитка – кофейный напиток с молоком, какао на молоке с бутербродом с маслом сыром.

2-ой завтрак - в 10.00 подают фрукты или сок.

Обед – первое горячее блюдо – щи, борщ, овощной суп, суп с крупами или макаронными изделиями. Второе блюдо – мясное, рыбное, из птицы, из печени с гарниром. Третье блюдо – компот из свежих фруктов, сухофруктов, чай с лимоном.

Уплотнённый полдник - блюда из творога – запеканки, пудинги, блюда из рыбы, птицы, овощей, омлет из натуральных яиц, а также напиток – молоко, соки, чай с лимоном с выпечкой собственного производства, печеньем, кондитерскими изделиями: печенье, вафли. Пищевые продукты, поступающие в детский сад, имеют документы, подтверждающие их происхождение, качество и безопасность; хранятся в кладовой с соблюдением требований СанПиН и товарного соседства. Устройство, оборудование, содержание пищеблока детского сада соответствует санитарным правилам к организации детского общественного питания. Пищеблок оснащен всем необходимым технологическим и холодильным оборудованием, производственным инвентарем, кухонной посудой. Все блюда — собственного производства; готовятся в соответствии с технологическими картами, санитарными нормами. Воспитатели каждое утро заполняют меню для родителей, где они знакомятся с блюдами на сегодняшний день, нормами, а также указывается калорийность блюд и цена. Помощники воспитателя получают готовую продукцию на пищеблоке согласно графика выдачи готовой продукции, утвержденной заведующим детским садом и согласованный со старшей медицинской сестрой.

Питание воспитанников осуществляется по утвержденному единому по городу Волгограду 20-ти дневному меню. При разработке меню учитывались возрастные особенности детей с 3 до 7 лет.

В разработке Примерного двадцатидневного меню для детей дошкольного возраста в муниципальных образовательных учреждениях Волгограда, осуществляющих присмотр и уход за детьми дошкольного возраста (далее – Примерное меню и МОУ) принимали участие специалисты структурных подразделений администрации Волгограда: департамента по образованию администрации Волгограда (Татаринцева О.Н.), департамента потребительского рынка администрации Волгограда (Лобачева Т.П.), практические работники – заведующие, медицинские работники, повара МОУ Волгограда: Мурченко Н.А., заведующий МОУ № 295 Красноармейского района, Расщепкина Т. А., заведующий МОУ № 307 Центрального района,

Малюгина М.Н., заведующий МОУ № 283 Краснооктябрьского района, Зверева С. А., заведующий МОУ № 180 Советского района, Кандарян А.С., заведующий МОУ № 213 Кировского района, Галушкина Ольга Васильевна, врач-педиатр МОУ № 18 Кировского района, Давыдова С.Н., старшая медицинская сестра МОУ № 59 Краснооктябрьского района, Чижевская Л.Д., старшая медицинская сестра МОУ начальной школы-детского сада № 8 Тракторозаводского района, Бесчастнова Г.А., шеф-повар МОУ № 386 Краснооктябрьского района, Саяпина М.А., шеф-повар МОУ № 368 Кировского района. Примерное меню разработано на основе единых подходов к организации питания обучающихся в МОУ в соответствии с «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» СанПиН 2.4.1.3049-13, утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15.05.2013г. № 26, на основании сборника технических нормативов «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях», под ред. М.П.Могильного и В.А. Тутельяна (М., Дели принт, 2010). Примерное меню включает методический комплект следующего содержания (прилагаются в электронном виде): 1. Примерное меню для групп детей раннего возраста (от 1 года до 3-х лет) по сезонам года (зимнее-весенний и летнее-осенний). 2. Примерное меню для групп детей дошкольного возраста (от 3-х до 7 лет) по сезонам года (зимнее-весенний и летнее-осенний). 3. Меню-раскладка для групп детей раннего возраста (от 1 года до 3-х лет). 4. Меню-раскладка для групп детей дошкольного возраста (от 3-х до 7 лет). 5. Технологические карты кулинарных изделий (блюд) для детей раннего возраста (от 1 года до 3-х лет); 6. Технологические карты кулинарных изделий (блюд) для детей дошкольного возраста (от 3-х до 7 лет). 7. Ведомость выполнения норм продуктового набора для двух возрастных категорий детей (от 1 года до 3-х лет и от 3-х до 7 лет). 8. Ведомость пищевых веществ, витаминов и минералов для двух возрастных категорий детей (от 1 года до 3-х лет и от 3-х до 7 лет). В предлагаемом варианте Примерного 20- дневного меню сохранены основные принципы организации питания для детей раннего и дошкольного возраста: принцип сбалансированности (оптимальное соотношение пищевых веществ, удовлетворяющих физиологические потребности детей), принцип разнообразия (не допускается повторение одних и тех же блюд и кулинарных изделий в последующие два дня), принцип щадящего питания (при приготовлении блюд используются такие методы тепловой обработки, как варка, запекание, припускание, пассерование, тушение, приготовление на пару, не используется жарка), принцип рациональности, соответствие возрасту. Ежедневный рацион питания детей 1-3-х лет и 3-х -7 лет по Примерному 20-дневному меню обеспечивает физиологические потребности детей в основных пищевых веществах и энергии. Соотношение белков/жиров/углеводов составляют 1:1:4, энергетическая ценность суточного рациона составляет для детей раннего возраста (от 1 года до 3-х лет) – не менее 1400 ккал., для детей дошкольного возраста (от 3-х до 7 лет) – не менее 1800 ккал. В Примерном 20-дневном меню соблюдено распределение калорийности между приемами пищи в течение дня. Калорийность завтрака составляет 20-25%, второго завтрака – 5%, обеда – 30-35%, уплотненного полдника -30-35% суточного рациона. В соответствии с пунктом 15.11 СанПиН 2.4.1.3049 13 режим питания на основе Примерного 20-дневного меню в группах с 12- часовым режимом пребывания рассчитан на четыре приема пищи: завтрак 8.30 9.00, второй завтрак 10.30 11.00, обед 12.00 13.00, уплотненный полдник 15.30 16.00 (с включением блюд ужина). Примерное 20-дневное меню может быть использовано как основа для создания примерного меню в группах с иным, предусмотренным п.1.3. СанПиН 2.4.1.3049 13, режимом пребывания, предусматривающим организацию питания (группах сокращенного дня, продленного дня, круглосуточного пребывания). В группах круглосуточного пребывания целесообразно предусмотреть организацию шестиразового питания путем разделения уплотненного полдника на полдник в 15.30 -16.00 и ужин в 18.30-19.00, в также введения второго ужина в 21.00, состоящего из кисломолочного напитка с булочным или мучным кулинарным изделием. Для групп кратковременного пребывания (с 3-5 часовым режимом

пребывания) целесообразно организовать одноразовое питание (второй завтрак, обед или полдник) в зависимости от времени работы группы (первая или вторая половина дня). В соответствии с нормами СанПиН 2.4.1.3049-13 в ежедневном меню детей присутствуют молоко, молочные и кисломолочные напитки, сметана, мясо, овощи, фрукты, соки, хлеб, крупы, сливочное и растительное масло, сахар. Рыба, творог, яйца, сыр включены 2 – 3 раза в неделю. Предусмотрено максимально возможное разнообразие блюд и кулинарных изделий, сочетаемость блюд во время одного приема пищи и в течение дня, не допускается повторение одних и тех же блюд и кулинарных изделий в один и тот же день и в последующие два дня. Расширен ассортимент продуктов, используемых для приготовления блюд (тыква, кабачки, бананы, томатный, виноградно-яблочный соки, ряженка, компоты из свежих плодов, рыба различных видов (треска, минтай). Новый вариант 20-дневного меню составлен с учетом сезонных изменений: в зависимости от сезона года используются блюда из тыквы, соленые овощи или кабачки и свежие томаты и огурцы. В Примерном 20-дневном меню представлено большое разнообразие блюд: завтрак – каши рассыпчатые и каши с молоком, омлеты, молочно-творожные блюда; второй завтрак – соки фруктовые и овощные, фрукты (яблоки свежие и печеные, бананы, апельсины). обед – овощная закуска, первое блюдо, второе блюдо (мясное блюдо и гарнир овощной, либо крупяной), напиток (кисели, компоты из сухофруктов, из свежих плодов (апельсинов, яблок); полдник уплотненный (рыбные блюда (рыба запеченая, припущенная, отварная и в виде суфле, фрикадельки, шницель рыбный), молочно-творожные блюда (запеканки, пудинги), омлеты, сосиски, выпечка, каши молочные, молоко, напитки молочные (чай с молоком, какао, кофейный напиток с молоком), кисломолочные (ряженка, кефир), кисели, чай с лимоном). Расширенный ассортимент включает ранее не использовавшиеся блюда: суп картофельный с мясными фрикадельками, рассольник ленинградский, борщ вегетарианский, котлеты рубленые из птицы, бефстроганов, жаркое по-домашнему, картофель, запеченный в сметанном соусе, плов из птицы, фрикадельки мясные, фрикадельки рыбные, шницель рыбный, рыба, запеченная с морковью, пудинг из творога с рисом, лапшевник с творогом, котлеты из овощей, свекла тушеная в сметане, свекла тушеная с яблоками, морковь с зеленым горошком в молочном соусе, тыква, припущенная с яблоками и изюмом, яблоки фаршированные изюмом, каша рассыпчатая с овощами, каша вязкая с тыквой, пирожки с морковью, булочка «веснушка», булочка «дорожная», компоты из свежих яблок и апельсинов и др.. Для каждого блюда разработана технологическая карта. Наименования блюд и кулинарных изделий, указанные в Примерном 20-дневном меню, соответствуют их наименованиям в технологических картах и сборнике технических нормативов. Согласно технологическим картам в рецептурах сдобных булочных изделий используется маргарин (на основании Приложения №11 СанПиН 2.4.1.3049-13: Рекомендуемый ассортимент основных пищевых продуктов для использования в питании детей в дошкольных организациях). При расчете и оценке использованного на одного ребенка среднесуточного набора пищевых продуктов маргарин рассчитывается как масло растительное с 84% вхождения (с учетом замены продуктов по белкам, жирам и углеводам). Большое значение в приготовлении блюд для детского питания имеет точное соблюдение технологических процессов. Овощи очищают непосредственно перед приготовлением, закладывают только в кипящую воду, нарезав их перед варкой; не допускается предварительное замачивание овощей (п. 14.16.1 – п.14.16.3 СанПиН 2.4.1.3049-13). При приготовлении блюд используются такие методы тепловой обработки, как варка, запекание, припускание, пассерование, тушение, приготовление на пару, не используется жарка. При кулинарной обработке пищевых продуктов необходимо обеспечить выполнение технологии приготовления блюд, изложенной в технологической карте, а также соблюдать санитарно-эпидемиологические требования к технологическим процессам приготовления блюд (п. 14.11 СанПиН 2.4.1.3049-13). При изготовлении картофельного (овощного) пюре следует использовать механическое оборудование (овощепротирающую машину), при перемешивании ингредиентов, входящих в состав блюд (взбивание яиц для омлетов, пудингов, запеканок, замешивание теста) используются миксеры, тестомешалки. Некоторые

блюда имеют особенности приготовления для детей раннего и дошкольного возраста: так, например гуляш из отварного мяса, жаркое по – домашнему, капуста тушеная, плов из птицы для детей раннего возраста готовится без томатного пюре, для детей дошкольного возраста – с использованием томата. Рассольник ленинградский, сосиски готовятся только для детей 3-7 лет, в меню детей раннего возраста данные блюда не включаются. Кондитерские изделия (вафли, печенье) в меню детей раннего возраста включаются реже. При составлении Примерного 20-дневного меню, подборе блюд учитывалось, что целесообразнее готовить одинаковые блюда как для групп детей раннего возраста, так и для групп детей дошкольного возраста. Вместе с тем, в отдельные дни предлагается приготовление разных блюд для детей раннего и дошкольного возраста (завтраки в 4-й,13-й,18-й дни; второй завтрак – в 6-й день; обед – в 9-й, 14-й, 15-й, 18-й дни; уплотненный полдник – в 4-й, 8-й, 9-й, 11-й, 17-й дни). В целях обеспечения полноценного сбалансированного питания детей при отсутствии каких-либо продуктов разрешается проводить их замену на равноценные по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов (приложение 14 к СанПиН 2.4.1. 3049-13). В случае поступления новых видов пищевых продуктов или нестандартного сырья нормы отходов и потерь при технологической обработке этого сырья определяются МОУ самостоятельно путем контрольных проработок. В случае отклонения процента отходов продовольственного сырья и пищевых продуктов при холодной обработке, комиссией МОУ составляется соответствующий акт. При формировании меню на обед предусмотрено сочетание крупяных и овощных блюд: если суп крупяной, то гарнир ко второму блюду овощной. Мясные блюда сочетаются с крупяными, овощными гарнирами, достаточно широко используются соусы. Рыбные блюда сочетаются с овощными гарнирами. Мясные блюда предлагаются в широком ассортименте, чаще приготовленные из фарша (суфле, тефтели, фрикадельки, голубцы, запеканка, котлеты, биточки), что позволяет достигать нормируемый выход мясного блюда (60-80г.). Объем порционных блюд, сочетающихся в своем составе мясное блюдо и гарнир (ленивые голубцы, макаронник с мясом, запеканка из печени с рисом, запеканка картофельная с мясом), должен соответствовать суммарному объему гарнира и блюда из мяса (рыбы, птицы). Уплотненный полдник рассматривается как сочетание блюд ужина с включением молочных или кисломолочных напитков, выпечки, либо кондитерских изделий (печенья, вафель). Кисели, приготовленные из концентрата, заменены на кисели из варенья, джема с использованием рекомендованного в детском питании крахмала как более физиологичные, исключая посторонние примеси и искусственные добавки. Норма потребления молока и молочных продуктов в Примерном 20-дневном меню рассчитана с учетом вечернего приема пищи в домашних условиях. Рекомендуется на второй ужин в домашних условиях (энергетическая ценность 5% суточного рациона) предлагать детям кисломолочный напиток (либо молоко) с булочным или мучным изделием. Организация питания детей в МОУ должна сочетаться с правильным питанием ребенка в семье. Для обеспечения преемственности питания МОУ информируют родителей об ассортименте питания детей, вывешивая ежедневное меню с указанием выхода блюд и рекомендации по организации ужина в домашних условиях, а также рекомендации по питанию детей в выходные дни. Для рациональной организации питания воспитанников МОУ важно учитывать следующие требования СанПиН 2.4.1. 3049-13. В соответствии с п. 14.21 СанПиН 2.4.1.3049-13 в целях профилактики недостаточности микронутриентов необходимо круглогодично проводить искусственную С-витаминизацию третьих блюд (компот, кисель) из расчета для детей от 1 года до 3-х лет - 35 мг, для детей от 3-х до 7 лет - 50 мг на порцию. В целях профилактики у детей йододефицита рекомендуется использовать йодированную поваренную соль (п. 14.20 СанПиН 2.4.1.3049-13). В течение дня ребенок должен получать достаточное количество чистой питьевой воды. Санитарно-гигиеническими требованиями допускается использование как кипяченой питьевой воды (при условии ее хранения не более 3-х часов).