

Организация питания детей в МБДОУ

детский сад № 9 «Родничок»

Питание - один из важных факторов, обеспечивающих нормальное течение процессов роста, физического и нервно - психического развития ребенка. Ухудшение качества питания приводит к снижению уровня защитно - приспособительных механизмов детского организма и возможному увеличению аллергических реакций, способствует росту болезней органов пищеварения. Поэтому именно качеству питания в нашем детском саду уделяется повышенное внимание. И организовано 4х разовое питание, согласно 10-дневному меню, разработанного на основе физиологических потребностей в пищевых веществах и нормах питания воспитанников. Составляется меню-требование установленного образца с указанием выхода блюд для детей раннего возраста (до 3 лет), дошкольного (3-7 лет) возраста. Ежедневное меню обеспечивает 80% суточного рациона, при этом завтрак составляет 25% суточной калорийности, обед 35-40%, полдник 15-20%. Ведется бракераж готовой продукции с регулярной оценкой вкусовых качеств. Выдача пищи с кухни проводится только после снятия пробы ответственного за питание и членами бракеражной комиссии с отметкой в журнале о вкусовых качествах готовых блюд. Оставляется суточная проба, выставляется контрольное блюдо.

Основными принципами организации питания в нашем учреждении являются:

- 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.
- Соблюдение гигиенических требований к питанию (безопасность

питания). Количество приемов пищи в нашем детском саду - 4. Завтрак - молочные каши: овсяная, манная, рисовая, пшенная, гречневая, "дружба". В качестве напитка - чай с молоком, злаковый кофе, какао на молоке с батоном или бутербродом с маслом, сыром, запеканки, сырники. Второй завтрак-сок или фрукты. Обед - закуска из свежих овощей (капуста, лук). Первое горячее блюдо - щи, борщ, овощной суп, суп

— пюре, рыбный суп, суп с крупами или макаронными изделиями и т.д. Второе блюдо - мясное, рыбное, из птицы, из рыбы с гарниром. Третье блюдо компот из сухофруктов. Хлеб. Полдник в нашем учреждении -включает булку с маслом, а также напиток - молоко, чай с молоком, кофе с молоком, какао на молоке, булочка домашняя, оладьи. 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 и правилами.

В соответствии с медицинским заключением, ребенку может быть организовано диетическое питание.

Все вопросы по питанию и личную консультацию родители могут получить по телефону 9-46-39 и по электронной почте ds_rodnichok_9@mail.ru

Договора по питанию :

1. Хлебобулочные изделия - АО «Брянский хлебокомбинат №1»
2. Крупы, яйцо, рыба, куры, сыр – ИП Сидоренко А.С. ИНН: 32500383805
3. Молочные изделия -ЗАО «Карачевмолпром»
4. Мясо говядина – ИП Цыбин В.М. инн: 323001914155

ПРИМЕРНЫЕ ВОЗРАСТНЫЕ ОБЪЕМЫ ПОРЦИИ ДЛЯ ДЕТЕЙ

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	ВЕС (МАССА) В ГРАММАХ	
	от 1,5- 3-х лет	от 3-х до 7-ми лет

ЗАВТРАК

Каша	150	200
Яичное блюдо	80	120
Макаронные изделия	150	200
Творожное блюдо	100-110	120-140
Напиток (какао, чай, молоко, и т.д.)	150-180	180-200
Сок	125	125

ОБЕД

Салат	40	60
Первое блюдо	150	200
Блюдо из мяса, рыбы, птицы	60	80
Гарнир, картофельное пюре	100	140
Овощное рагу	130	170
Картофельная запеканка	150	200
Плов из мяса птицы	150	200
Голубцы ленивые	150	180
Капуста тушеная	120	160
Третье блюдо (компот, кисель)	150	200

ПОЛДНИК

Напиток (какао, чай, молоко, и т.д.)	150-180	180-200
Выпечка (булочка)	70	80
Хлеб пшеничный	25	35
Хлеб ржаной	30	38

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 - погрощенная, 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 квашеные (не более 10% от общего количества овощей/ в т.ч. томат-шоре, 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 3

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

Приложение № 10 к
СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Таблица 1

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