**Все о питании в детском саду**

Рациональное питание детей - необходимое условие обеспечения здоровья, устойчивости к действию инфекций и других неблагоприятных факторов, способности к обучению и работоспособности во все возрастные периоды.

В связи с этим организация рационов питания во время воспитательного и учебного процесса является одним из важных факторов профилактики заболеваний и поддержания здоровья детей, а обеспечение полноценного и безопасного питания дошкольников является приоритетным направлением в осуществление государственного санитарно-эпидемиологического надзора.

Согласно постановлению Главного государственного санитарного врача Российской Федерации № 26 от 15.05.2013 с 01 августа 2013 года введены в действие **санитарно-эпидемиологические правила и нормативы (далее - санитарные правила) СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях»,** направленные на охрану здоровья детей при осуществлении деятельности по их воспитанию, обучению, развитию и оздоровлению в дошкольных организациях независимо от их вида, организационно-правовых форм и форм собственности. Настоящими санитарными правилами установлены санитарно-эпидемиологические требования как к организации питания в детском саду, так и к составлению меню для организации питания детей разного возраста:

Требования к оборудованию пищеблока, инвентарю, посуде.

Требования к условиям хранения, приготовления и реализации пищевых продуктов и кулинарных изделий.

Требования к составлению меню для организации питания детей разного возраста.

Требования к перевозке и приему в дошкольные организации пищевых продуктов.

Для организации питания в детском саду имеются функциональные помещения: пищеблок, склад продуктов питания.

**Пищеблок** оборудован необходимым технологическим и холодильным оборудованием в рабочем состоянии. Технологическое оборудование, инвентарь, посуда, тара изготовлены из материалов, разрешенных для

контакта с пищевыми продуктами. Весь кухонный инвентарь и кухонная посуда имеют маркировку для сырых и готовых пищевых продуктов. При работе технологического оборудования исключена возможность контакта пищевого сырья и готовых к употреблению продуктов. Производственное оборудование, разделочный инвентарь и посуда отвечают следующим требованиям:

* столы, предназначенные для обработки пищевых продуктов цельнометаллические;
* для разделки сырых и готовых продуктов имеются отдельные разделочные столы, ножи и доски из деревьев твердых пород без щелей и зазоров, гладко выструганные. Разделочные доски из пластмассы и прессованной фанеры к использованию не допускаются;
* доски и ножи промаркированы: «СМ» - сырое мясо, «СК» - сырые куры, «СР» - сырая рыба, «СО» - сырые овощи, «ВМ» - вареное мясо, «ВР» - вареная рыба, «ВО» - вареные овощи, «гастрономия», «Сельдь», «X» - хлеб, «Зелень»;
* посуда, используемая для приготовления и хранения пищи безопасная для здоровья детей;
* компоты и кисели  готовят в посуде из нержавеющей стали. Для кипячения молока выделена отдельная посуда;
* количество одновременно используемой столовой посуды и приборов соответствует списочному составу детей в группе. Для персонала имеется отдельная столовая посуда. Посуду хранят в буфете.

Пищеблок оборудован системой приточно-вытяжной вентиляции с механическим и естественным побуждением. В помещениях пищеблока ежедневно проводят уборку: мытье полов, удаление пыли и паутины, протирание радиаторов, подоконников; еженедельно с применением моющих средств проводится мытье стен, осветительной арматуры, очистку стекол от пыли и копоти и т.п. Один раз в месяц проводится генеральная уборка с последующей дезинфекцией всех помещений, оборудования и инвентаря.

Пищевые продукты поступают в детский сад на **склад продуктов питания** и имеют документы, подтверждающие их происхождение, качество и безопасность. Качество продуктов проверяет кладовщик - ответственное лицо проводит бракераж сырых продуктов, делает запись в специальном журнале. Не допускаются к приему пищевые продукты без сопроводительных документов, с истекшим сроком хранения и признаками порчи. Особо скоропортящиеся пищевые продукты хранятся в холодильной камере, в которой имеются специальные разграниченные полочки места для

хранения мяса, рыбы.  Молочные продукты хранятся в отдельном холодильнике. Масло сливочное хранят на полках в заводской таре. Крупные сыры - на чистых стеллажах. Яйцо в коробах хранят на подтоварниках.  Крупа, мука, макаронные изделия хранятся в мешках, картонных коробках на подтоварниках.  Ржаной и пшеничный хлеб хранятся раздельно в шкафу на пищеблоке. Картофель и корнеплоды хранятся в сухом, темном помещении.

**При приготовлении пищи** соблюдаются следующие правила:

* обработку сырых и вареных продуктов проводят на разных столах при использовании соответствующих маркированных разделочных досок и ножей;
* на пищеблоке имеется 2 мясорубки для раздельного приготовления сырых и готовых продуктов.

Питание детей соответствует принципам щадящего питания, предусматривающим использование определенных способов приготовления блюд, таких как варка, приготовление на пару, тушение, запекание, и исключается жарка блюд, а также продукты с раздражающими свойствами. С момента приготовления до отпуска первые и вторые блюда могут находиться на горячей плите не более 2 часов.

**При обработке овощей** соблюдаются следующие требования:

* Овощи сортируют, моют и очищают. Очищенные овощи повторно промывают в проточной питьевой воде не менее 5 минут небольшими партиями, с использованием дуршлагов, сеток.
* Не допускается предварительное замачивание овощей.
* Очищенные картофель, корнеплоды и другие овощи, во избежание их потемнения и высушивания, допускается хранить в холодной воде не более 2 часов.
* Овощи урожая прошлого года (капусту, репчатый лук, корнеплоды и др.) в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки.
* Овощи, предназначенные для приготовления винегретов и салатов, варят в кожуре, охлаждают; очищают и нарезают вареные овощи в холодном цехе или в горячем цехе на столе для вареной продукции. Варка овощей накануне дня приготовления блюд не допускается. Отваренные для салатов овощи хранятся в холодильнике не более 6 часов.

Изготовление салатов и их заправка осуществляется непосредственно перед раздачей. Салаты заправляют непосредственно перед раздачей. В качестве заправки салатов используется растительное масло. Использование сметаны и майонеза для заправки салатов не допускается.

Фрукты, включая цитрусовые, тщательно промывают в условиях цеха первичной обработки овощей (овощного цеха), а затем вторично в условиях холодного цеха в моечных ваннах.

Кефир, ряженку, простоквашу и другие кисломолочные продукты порционируют в чашки непосредственно из пакетов или бутылок перед их раздачей.

**При подготовке меню** учитываются очень важные условия - максимальное разнообразие блюд с обязательным введением в него всех групп продуктов, включая мясные, рыбные, молочные продукты, свежие фрукты и овощи в натуральном виде, в виде салатов и др., а также исключение частой повторяемости блюд в течение срока действия меню. Питание должно удовлетворять физиологические потребности детей в основных пищевых веществах и энергии (см. таблицу).

**Нормы физиологических потребностей в энергии
и пищевых веществах для детей возрастных групп**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Показатели (в сутки) | 1-2 года | От 2 лет до 3 лет | 3-7 лет |
| 1 | Энергия (ккал) | 1200 | 1400 | 1800 |
| 2 | Белок, г | 36 | 42 | 54 |
| 3 | \* в. т.ч. животный (%) | 70 - 65 | 60 |
| 4 | \*\* г/кг массы тела | - | - | - |
| 6 | Жиры, г | 40 | 47 | 60 |
| 14 | Углеводы, г | 174 | 203 | 261 |

Распределение энергетической ценности (калорийности) суточного рациона питания детей на отдельные приемы пищи: завтрак (20- 25 %); 2 завтрак

(5 %); обед (30-35 %); Полдник (10-15 %); Уплотненный полдник (30-35 %).

При составлении меню и расчетов калорийности необходимо соблюдать оптимальное соотношение пищевых веществ (белков, жиров, углеводов), которое должно составлять 1:1:4 соответственно.

Примерное меню должно содержать информацию о количественном составе основных пищевых веществ и энергии по каждому блюду, приему пищи, за каждый день и в целом за период его реализации. Обязательно приводят ссылки на рецептуры используемых блюд и кулинарных изделий, в соответствии со сборниками рецептур. Наименования блюд и кулинарных изделий, указываемых в примерном цикличном меню должны соответствовать их наименованиям, указанным в использованных сборниках рецептур. В примерном меню не допускается повторение одних и тех же блюд или кулинарных изделий в один и тот же день или в смежные дни.

Ежедневно в меню включены: молоко, кисломолочные напитки, сметана, мясо, картофель, овощи, фрукты, соки, хлеб, крупы, сливочное и растительное масло, сахар, соль. Остальные продукты (творог, рыбу, сыр, яйцо и другие) 2-3 раза в неделю. В течение двух недель ребенок должен получить все продукты в полном объеме. При отсутствии каких-либо продуктов в целях обеспечения полноценного сбалансированного питания разрешается проводить их замену на равноценные по составу продукты. На основании утвержденного примерного меню ежедневно составляется меню-требование установленного образца, с указанием выхода блюд для детей разного возраста. На каждое блюдо заведена технологическая карта.

В детском саду проводится круглогодичная искусственная С-витаминизация готовых блюд.

Необходимые расчеты и оценку использованного на одного ребенка среднесуточного набора пищевых продуктов проводится 1 раз в десять дней. По результатам оценки, при необходимости, проводится коррекцию питания в течение следующей недели (декады).

Подсчет энергетической ценности полученного рациона питания и содержания в нем основных пищевых веществ (белков, жиров и углеводов) проводят ежемесячно.

Для обеспечения преемственности питания родителей информируют об ассортименте питания ребенка, вывешивая ежедневное меню.

Выдача готовой пищи разрешается только после проведения приемочного контроля бракеражной комиссией в составе повара, представителя администрации, медицинского работника. Результаты контроля регистрируются в специальном журнале. Масса порционных блюд должна соответствовать выходу блюда, указанному в меню.

Непосредственно после приготовления пищи отбирается суточная проба готовой продукции. Суточная проба отбирается в объеме: порционные блюда - в полном объеме; холодные закуски, первые блюда, гарниры, третьи и прочие блюда - не менее 100 г. Пробу отбирают стерильными или прокипяченными ложками в стерильную или прокипяченную стеклянную посуду с плотно закрывающимися крышками (гарниры и салаты - в отдельную посуду) и сохраняют в течение не менее 48 часов при температуре +2 - +6 °С в отдельном холодильнике или в специально отведенном месте в холодильнике для молочных продуктов, гастрономии. Посуду с пробами маркируют с указанием приема пищи и датой отбора.

**Примерные возрастные объемы порций для детей**

**З А В Т Р А К**

ЯСЛИ        САД

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. САЛАТ | 30-45 | 60 |
| 2. КАША, ОВОЩНОЕ БЛЮДО | 120 - 200 | 200 - 250 |
| 3. ЯИЧНОЕ БЛЮДО | 40 - 80 | 80 - 100 |
| 4. ТВОРОЖНОЕ БЛЮДО | 70 - 120 | 120 - 150 |
| 5.НАПИТОК | 150 - 180 | 180 - 200 |

**10-00**

ЯСЛИ     САД

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. СОК | 100 | 100 |
| 2. СВЕЖИЕ ФРУКТЫ | 40 - 75 | 75 - 100 |

**О Б Е Д**

ЯСЛИ   САД

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. САЛАТ | 30 - 45 | 60 |
| 2. ПЕРВОЕ БЛЮДО | 150 - 200 | 250 |
| 3. БЛЮДА ИЗ МЯСА, РЫБЫ, ПТИЦЫ | 50 - 70 | 70 - 80 |
| 4. ГАРНИР | 100 - 150 | 150 - 180 |
| 5. НАПИТОК | 150 - 180 | 180 - 200 |

**В 15-00**

ЯСЛИ          САД

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. КИСЛОМОЛОЧНЫЕ | 150 - 180 | 180 - 200 |

**У П Л О Т Н Ё Н Н Ы Й П О Л Д Н И К**

ЯСЛИ        САД

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1.БЛЮДО ИЗ ТВОРОГА,КРУП, ОВОЩЕЙ | 80 - 150 | 150 - 180 |
| 2. НАПИТОК | 150 - 180 | 200 - 250 |
| 3. ВЫПЕЧКА(печенье, вафли) | 50 - 70 | 70 - 80 |
| ХЛЕБ НА ВЕСЬ ДЕНЬПШЕНИЧНЫЙРЖАНОЙ | 50 – 7020 - 30 | 11060 |

**СУММАРНЫЕ ОБЬЕМЫ БЛЮД**

**ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ**

***З А В Т Р А К***

ЯСЛИ                 САД

|  |  |
| --- | --- |
| 350 – 450гр | 400 – 550гр |

**О Б Е Д**

ЯСЛИ                  САД

|  |  |
| --- | --- |
| 450 – 550гр | 600 – 800гр |

**П О Д Н И К**

ЯСЛИ                  САД

|  |  |
| --- | --- |
| 200 – 250гр | 250 -350гр |

**У Ж И Н**

ЯСЛИ                   САД

|  |  |
| --- | --- |
| 400 – 500гр | 450 – 600гр |

**РЕКОМЕНДУЕМЫЕ СРЕДНЕСУТОЧНЫЕ НОРМЫ**

**ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| НАИМЕНОВАНИЕ | ЯСЛИ | САД |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 60 | 80 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 50 |
| КРУПА, БОБОВЫЕ | 30 | 43 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ | 8 | 12 |
| МУКА | 25 | 29 |
| МЯСО | 55 | 60,5 |
| РЫБА | 34 | 39 |
| ПТИЦА | 23 | 27 |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ | 18 | 21 |
| МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ | 9 | 11 |
| МОЛОКО, в том числе кисломолочные | 390 | 450 |
| СЫР | 4,3 | 6,4 |
| ТВОРОГ | 30 | 40 |
| СМЕТАНА | 9 | 11 |
| ЯЙЦО | 0,5шт. | 0,6шт. |
| КАРТОФЕЛЬ по сезонно | 160 - 200 | 187 - 234 |
| ОВОЩИ, ЗЕЛЕНЬ | 256 | 325 |
| СУХОФРУКТЫ | 9 | 11 |
| САХАР | 37 | 47 |
| СОКИ | 100 | 100 |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ | 108 | 114 |
| КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ | 7 | 20 |

**ГРАФИК ВЫДАЧИ ПИЩИ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ группы** | **Время получения****ЗАВТРАКА** | **Время получения****ВТОРОГО ЗАВТРАКА** | **Время получения****ОБЕДА** | **Время получения****ПОЛДНИКА** |
| **Гр. №3 (II младшая)** | 08.10 | 10.00 | 11.45 | 15.15 |
| **Гр. №1 (средняя)** | 08.15 | 10.05 | 11.55 | 15.20 |
| **Гр. №2 (средняя)** | 08.20 | 10.05 | 12.05 | 15.25 |
| **Гр. №5 (старшая)** | 08.25 | 10.30 | 12.15 | 15.30 |
| **Гр. №6 (старшая)** | 08.30 | 10.30 | 12.25 | 15.35 |
| **Гр. №4 (подготовительная к школе)** | 08.35 | 10.50 | 12.35 | 15.40 |