

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. Кроме того, правильно организованное питание формирует у детей культурно-гигиенические навыки, полезные привычки, так называемое рациональное пищевое поведение, закладывает основы культуры питания.

Питание в дошкольном учреждении строится в соответствии с основными требованиями к рациональному питанию: химический состав, калорийность, объем рациона и режим питания. Особое внимание уделяется объемам пищи, который строго соответствует возрасту ребенка, а также рациональному питанию. Меню соответствует полному, необходимому набору продуктов и соответствию соотношения белков, жиров и углеводов.

В меню присутствуют полноценные продукты, разнообразие которых соответствует потребности детского организма от мясных, рыбных, молочных блюд до витаминных добавок.

Организация питания

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.

Исполнителем услуги по организации общественного питания воспитанников МБДОУ № 3 является общество с ограниченной ответственностью «Комбинат школьного питания «Подросток» (контракт № 3-16-коу от 12.01.2016г.)

В нашем саду организовано 5-разовое питание, согласно 10-дневному меню, разработанного на основе физиологических потребностей в пищевых веществах и нормах питания.. Ежедневное меню обеспечивает 75-80% суточного рациона, при этом завтрак составляет 20- 25% суточной калорийности, ВТОРОЙ ЗАВТРАК-5% обеД 30-35%, полдник 10-15%, УЖИН-20-25% Ведется бракераж готовой продукции с регулярной оценкой вкусовых качеств. Выдача пищи с кухни проводится только после снятия пробы 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 требования к питанию (безопасность питания).

Количество приемов пищи в нашем детском саду – **5**, в том числе:

Завтрак – молочные каши: овсяная, манная, рисовая, пшенная, гречневая, "дружба", запеканки творожные и яичные блюда. В качестве напитка – чай с молоком, злаковый кофе, какао на молоке с батоном или бутербродом с маслом, сыром.

Второй завтрак – соки, свежие фрукты.

Обед – салат из свежих овощей или порционные овощи (огурцы, помидоры). Первое горячее блюдо – щи, борщ, овощной суп, суп – пюре, уха (рыбный суп), суп с крупами или макаронными изделиями и т.д.. Второе блюдо – мясное, рыбное, из птицы, из с гарниром. Третье блюдо – компот из свежих фруктов, сухофруктов, чай с лимоном, кисель. Хлеб.

Полдник в нашем учреждении – уплотненный, включает в себя блюда из творога – запеканка, ленивые вареники, пудинг с соусами собственного приготовления, блюда из овощей, а также напиток – молоко, соки, чай с лимоном, кисель из натуральных ягод с выпечкой собственного производства (ватрушка с творогом, сладкая булочка и т.д.), кондитерскими изделиями (печенье, вафли, конфеты). Батон.

Ужин включает рыбные, мясные, овощные и творожные блюда, салаты, винегреты и горячие напитки.

Организация питания осуществляется на основе принципов **«щадящего режима»**. При приготовлении блюд соблюдаются щадящие технологии: варка, запекание, припускание, пассерование, тушение, приготовление на пару. При приготовлении блюд не применяется жарка.

Искусственная **С-витаминизация** осуществляется при отсутствии в рационе питания витаминизированных напитков из расчета: для детей 3-7 лет – 50,0 мг на порцию. Данные о витаминизации блюд заносятся в журнал проведения витаминизации третьих и сладких блюд.

В нашем саду организован правильный питьевой режим. Питьевая вода используется в бутилированном виде, по качеству и безопасности она отвечает всем требованиям на питьевую воду.

В МБДОУ № 3 организовано поступление продуктов от следующих поставщиков:

| № п/п | ПОСТАВЩИК | Наименование продуктов |
|-------|---------------------|--|
| 1. | ООО КШП «Подросток» | Мясо (фарш, кусковое) Овощи Полуфабрикаты – картофель, лук, морковь, свекла, капуста. Кисель (концентрат) |
| 2. | ООО ТД «Оренбург» | Молочная продукция Кондитерские изделия Консервы. Рыба. Куры. |
| 3. | ИП «Моторина» | Бакалейные товары (Крупы, мука, сахар, масло подсолнечное, томатная паста) |
| 4. | ИП «Кукаев» | Сухофрукты, фрукты, яйцо, свежие овощи (огурцы, помидоры) |

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.

Для предотвращения возникновения и распространения инфекционных и массовых неинфекционных заболеваний (отравлений) не допускается использование следующих пищевых продуктов.

Приложение N 9 к СанПиН 2.4.1.3049-13 Пищевые продукты, которые не допускается использовать в питании детей:

Мясо и мясопродукты:

- мясо диких животных;
- коллагенсодержащее сырье из мяса птицы;
- мясо третьей и четвертой категории;
- мясо с массовой долей костей, жировой и соединительной ткани свыше 20%;
- субпродукты, кроме печени, языка, сердца;
- кровяные и ливерные колбасы;
- непотрошенная птица;
- мясо водоплавающих птиц.

Блюда, изготовленные из мяса, птицы, рыбы:

- зельцы, изделия из мясной обрести, диафрагмы; рулеты из мякоти голов;
- блюда, не прошедшие тепловую обработку, кроме соленой рыбы (сельдь, семга, форель).

Консервы:

- консервы с нарушением герметичности банок, бомбажные, "хлопуши", банки с ржавчиной, деформированные, без этикеток.

Пищевые жиры:

- кулинарные жиры, свиное или баранье сало, маргарин (маргарин допускается только для выпечки) и другие гидрогенизированные жиры;
- сливочное масло жирностью ниже 72%;
- жареные в жире (во фритюре) пищевые продукты и кулинарные изделия, чипсы.

Молоко и молочные продукты:

- молоко и молочные продукты из хозяйств, неблагополучных по заболеваемости сельскохозяйственных животных,
- молоко, не прошедшее пастеризацию;
- молочные продукты, творожные сырки с использованием растительных жиров;
- мороженое;
- творог из непастеризованного молока;
- фляжная сметана без термической обработки;
- простокваша "самоквас";

Яйца:

- яйца водоплавающих птиц;
- яйца с загрязненной скорлупой, с насечкой, "тек", "бой";
- яйца из хозяйств, неблагополучных по сальмонеллезам;

Кондитерские изделия:

- кремовые кондитерские изделия (пирожные и торты) и кремы.

Прочие продукты и блюда:

- любые пищевые продукты домашнего (не промышленного) изготовления, а также принесенные из дома (в том числе при организации праздничных мероприятий, праздновании дней рождения и т.п.);
- первые и вторые блюда на основе сухих пищевых концентратов быстрого приготовления;
- крупы, мука, сухофрукты и другие продукты, загрязненные различными примесями или зараженные амбарными вредителями;
- грибы и кулинарные изделия, из них приготовленные;
- квас, газированные напитки;
- уксус, горчица, хрен, перец острый и другие острые приправы и содержащие их пищевые продукты, включая острые соусы, кетчупы, майонезы и майонезные соусы;
- маринованные овощи и фрукты (огурцы, томаты, сливы, яблоки) с применением уксуса, не прошедшие перед выдачей термическую обработку;
- кофе натуральный;
- ядра абрикосовой косточки, арахиса;
- карамель, в том числе леденцовая;
- продукты, в том числе кондитерских изделия, содержащих алкоголь; кумыс и другие кисломолочные продукты с содержанием этанола (более 0,5%).

Приложение N 11 к СанПиН 2.4.1.3049-13

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% жирности), пастеризованное, стерилизованное;
- сгущенное молоко (цельное и с сахаром), сгущенно-вареное молоко;
- творог не более 9% жирности с кислотностью не более 150°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% жирности) - после термической обработки;
- кисломолочные продукты промышленного выпуска; ряженка, варенец, бифидок, кефир, йогурты, простокваша;
- сливки (10%) жирности);
- мороженое (молочное, сливочное)

Пищевые жиры:

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

Кондитерские изделия:

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

Овощи:

- 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, корни белые сушеные, томатная паста, томат-пюре;
- овощи 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 том числе 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 и 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

Приложение N 13 к СанПиН 2.4.1.3049-13

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)

| Возраст детей | Завтрак | Обед | Полдник | Ужин |
|--------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| от 3-х до 7-ми лет | 400 - 550 | 600 - 800 | 250 - 350 | 450 - 600 |

Нормы физиологических потребностей детей в пищевых веществах и энергии (в день)

| Возраст детей | Норма потребности в день | Энергетическая потребность (в калл) (1800) | Белки (в граммах) | | Жиры (в граммах) | Углеводь (в граммах) |
|---------------|--------------------------------|---|-------------------|-----------------|------------------|----------------------|
| | | | ВСЕГО | В т.ч. животный | | |
| 3-7 лет | В детском саду 75%-80 от нормы | 1350 | 40,5 | 24,3 | 45 | 195,75 |

