

## ОРГАНИЗАЦИЯ ПИТАНИЯ

Питание детей в МДОБУ № 20 сбалансировано и осуществляется в соответствии с нормативными документами. Дети получают достаточное количество белков, жиров, углеводов, овощей, фруктов. Разработаны: десятидневное меню, технологические карты по приготовлению блюд.

В дошкольном учреждении предъявляются высокие требования к организации питания детей: это в первую очередь разнообразие изготавливаемых блюд, правильная кулинарная обработка, эстетичность оформления, хорошие вкусовые качества, объём принимаемой пищи соответственно возрасту детей, строгое соблюдение режима питания. Питание рациональное, сбалансировано по основным пищевым веществам и калорийности.

### ПРИНЦИПЫ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ

Рациональное питание является одним из основных факторов, определяющих нормальное развитие ребенка. Питание считается правильно организованным, если оно достаточно по калорийности, разнообразно по набору продуктов и технологии приготовления блюд, сбалансировано по содержанию пищевых веществ, рационально распределено в (течение дня). Непременным условием правильной организации питания является соблюдение санитарных норм и правил.

Основой организации питания детей в МДОБУ № 20 являются нормы физиологической потребности в пищевых веществах и энергии, приведенные в Сан-ПиН 2.4.3648-20

Согласно этим нормам все пищевые вещества, входящие в состав рациона, находятся в определенных соотношениях между собой и сбалансированы с потребностями детского организма. Соотношение белков, жиров, углеводов в количественном выражении должно составлять 1:1:4. Доля белков в общей калорийности занимает 14%, доля жиров занимает 31%, доля углеводов — 55%. Количество животного белка составляет 65% от общего количества белка. Количество растительных жиров — 15% от общего количества жиров.

Основным принципом питания дошкольников должно служить максимальное разнообразие их пищевых рационов. Только при включении в повседневные рационы всех основных групп продуктов — мяса, рыбы, молока и молочных продуктов, яиц, пищевых жиров, овощей и фруктов, сахара и кондитерских изделий, хлеба, круп и др. можно обеспечить детей всеми необходимыми им пищевыми веществами. И, наоборот, исключение из рациона тех или иных из названных групп продуктов или, напротив, избыточное потребление каких-либо из них неизбежно приводит к нарушениям в состоянии здоровья детей.

Правильный подбор продуктов — условие необходимое, но еще недостаточное для рационального питания дошкольников. Необходимо стремиться к тому, чтобы готовые блюда были красивыми, вкусными, ароматными и готовились с учетом индивидуальных вкусов детей.

Другим условием является строгое соблюдение режима питания, который включает:

— количество приемов пищи в течение дня (кратность питания).

Количество приемов пищи в детских дошкольных учреждениях должно быть не менее 4-х раз в день при 10,5 часовом пребывании детей: завтрак, второй обед, полдник, причем три из них обязательно должны включать горячее блюдо;

— распределение пищи в течение дня по приемам. Распределение энергетической ценности рациона (калорийности) на отдельные приемы пищи рекомендуется следующее: завтрак — 25%, обед — 35%, полдник 15%, ужин — 25%. В дневном рационе допускается отклонение калорийности в ту или иную сторону на 5%;

— время приема пищи в течение суток;

— интервалы между приемами пищи 3-4 часа. Если интервал между приемами пищи слишком велик (больше 4 часов), у ребенка снижаются работоспособность, память. Чрезмерно же частый прием пищи снижает аппетит и тем самым ухудшает усвояемость пищевых веществ;

— время, затрачиваемое на приемы пищи;

— интервал между последним и первым приемами пищи 10-11 часов.

Если соблюдаются режимные моменты, то у детей обычно нормально функционирует пищеварительная система, усваивается пища, что обеспечивает правильный обмен веществ и хорошее самочувствие.

Организация питания детей в дошкольном учреждении должна сочетаться с правильным питанием ребенка в семье. Для этого необходима четкая преемственность между ними. Нужно стремиться к тому, чтобы питание вне детского сада дополняло рацион, получаемый в организованном коллективе. С этой целью в МДОБУ № 20 родителям систематически предоставляются сведения о продуктах и блюдах, которые ребенок получил в течение дня, для чего практикуется вывешивание в группах ежедневного рациона питания (меню). При этом на ужин рекомендуются те продукты и блюда, которые ребенок не получал в детском саду. В выходные и праздничные дни рацион питания ребенка по продуктовому набору и пищевой ценности лучше максимально приближать к рациону, получаемому им в дошкольном учреждении. Важно также, чтобы утром, до отправления ребенка в детский сад, его не кормили, так как это нарушает режим питания, приводит к снижению аппетита, в таком случае ребенок плохо завтракает в группе. Однако если ребенка приходится приводить в дошкольное учреждение очень рано, за 1-2 часа до завтрака, то ему можно дома дать сок и (или) какие-либо фрукты.

Перед поступлением ребенка в детский сад родителям рекомендуется приблизить режим питания и состав рациона к условиям детского коллектива, приучить его к тем блюдам, которые чаще дают в детском учреждении, особенно если дома он их не получал. В первые дни пребывания в коллективе нельзя менять стереотип поведения

ребенка, в том числе и привычки в питании. Так, если ребенок не умеет или не желает есть самостоятельно, первое время воспитатели кормят его, иногда даже после того, как остальные дети закончат еду. Если ребенок отказывается от пищи, ни в коем случае нельзя кормить его насильно. Это еще больше усилит отрицательное отношение к коллективу.

При формировании рациона питания детей в МДОБУ № 20 используется ассортимент основных продуктов питания, рекомендуемых для использования в питании детей дошкольного возраста:

Мясо и мясопродукты:

- говядина 1 категории,
- мясо птицы (курица),

Рыба и рыбопродукты – минтай.

Яйца куриные — в виде омлетов или вареные.

Молоко и молочные продукты:

- молоко (2,5% жирности), пастеризованное;
- сгущенное молоко (цельное и с сахаром);
- творог (9% и 18% жирности) — после термической обработки;
- сыр «Российский» (45% жирности);
- сметана (15%, жирности) — после термической обработки;
- кефир;
- ряженка;

Пищевые жиры:

- сливочное масло («Крестьянское»);

Кондитерские изделия:

- конфеты;
- Печенье;

Овощи:

- картофель, капуста белокочанная, морковь, свекла, огурцы, томаты, лук, (для детей дошкольного возраста с учетом индивидуальной переносимости), томатная паста.

## Фрукты:

- яблоки,;
- сухофрукты.

Бобовые: горох.

## Соки и напитки:

- натуральные отечественные соки и нектары промышленного выпуска (осветленные и с мякотью), предпочтительно в стеклянной упаковке;
- витаминизированные напитки промышленного выпуска без консервантов и искусственных пищевых добавок;
- какао, чай.

## Консервы:

- кабачковая икра;
- томаты, огурцы, капуста ( квашенные).

Хлеб, крупы, макаронные изделия — все виды без ограничения.

Одним из важных условий рационального питания является разнообразие пищи, под которым понимается не только использование различных продуктов, но и применение разных способов их кулинарной обработки. Для этого в МДОБУ № 20 разработаны примерные 10-дневные перспективные меню по сезонам года, на основании которых составляются рабочие меню-требования.

Для правильного приготовления блюд в МДОБУ № 20 разработаны и утверждены технологические карты, имеется картотека блюд, входящих в меню. В технологической карте указывается рецептура (раскладка), энергетическая и пищевая ценность блюда, технология приготовления, источник, ответственные за применение данной технологической карты.

Технологические карты рецептов блюд составляют на объемы порций, рекомендованные для детей дошкольных образовательных учреждений в зависимости от возраста. При необходимости изменения выхода блюд производят пересчет закладываемых продуктов в весе брутто и нетто по рассчитанному коэффициенту. В связи с пересчетом выхода блюда составляется новая технологическая карта, которая подписывается медицинской сестрой, кладовщиком, поваром и утверждается руководителем учреждения.

При составлении рациона питания детей в МДОБУ № 20 предусматривается правильное распределение продуктов в течение суток. Учитывая, что продукты, богатые белком, особенно в сочетании с жиром, дольше задерживаются в желудке

ребенка и требуют большого количества пищеварительных соков, рекомендуются блюда, содержащие мясо, рыбу, яйца, давать в первую половину дня — на завтрак и обед. На ужин детям даётся молочно-растительная, легко усваиваемая пища. Так, в меню каждый день дети получают такие продукты, как хлеб, масло, крупы, молоко, мясо, сливочное и растительное масло, сахар, овощи, а остальные продукты (творог, рыба, яйцо) — 2-3 раза в неделю.

В меню детей широко используется нарезка из сырых овощей, свежие фрукты.

В различных приемах пищи в один день не допускается повторение одних и тех же блюд. При наличии первых блюд, содержащих крупу и картофель, гарнир ко второму блюду не приготавливается из этих продуктов.

## **ЗНАЧЕНИЕ ОТДЕЛЬНЫХ ГРУПП ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ**

В рационе питания детей в МДОБУ № 20 обязательно присутствуют мясо и мясные продукты (включая птицу), рыба, яйца — источник белка, жира, витаминов А, В12, железа, цинка и др., молоко и молочные продукты (источник белка, кальция, витаминов А, В2), сливочное и растительное масло (источник жира, полиненасыщенных жирных кислот, витамина Е), хлеб, хлебобулочные изделия, крупы и макаронные изделия (носители крахмала, как источника энергии, пищевых волокон, витаминов В12 В2, РР, железа, магния, селена), овощи и фрукты (основные источники витамина С, Р, бета-каротина, калия, пищевых волокон, органических кислот), сахар и кондитерские изделия.

Мясо, рыба, яйца, молоко, кисломолочные напитки, творог, сыр являются источником высококачественных животных белков, способствующих повышению устойчивости детей к действию инфекций и других неблагоприятных внешних факторов. Поэтому они постоянно включаются в рацион питания дошкольников. Мясо и рыба используются в виде самых разнообразных блюд — котлет, тефтелей, фрикаделек, гуляша в зависимости от индивидуальных вкусов дошкольников.

Среди рекомендуемых видов рыбы — минтай.

Молоко и молочные продукты являются источником не только белка, но и одним из основных поставщиков легкоусвояемого кальция, необходимого для образования костной ткани, а также витамина В2 (рибофлавина). Наряду с молоком ежедневно дети получают 150-200 мл кисломолочных напитков, способствующих нормальному пищеварению и угнетающих рост болезнетворных микроорганизмов в тонком кишечнике. Детям обязательно даются такие молочные продукты, как сыр, творог, сметана (последние два — только после тепловой кулинарной обработки).

В рацион питания детей дошкольного возраста в МДОБУ № 20 обязательно включаются свежие овощи, фрукты и ягоды, натуральные плодоовощные соки и продукты, обогащенные микронутриентами, в том числе витаминизированные напитки.

Для приготовления каш и крупяных гарниров в МДОБУ № 20 используются разнообразные крупы, в том числе овсяная, гречневая, пшенная, ячневая, рисовая, которые являются важным источником.

## **Перечень продуктов, запрещенных к использованию в питании детей**

Для предотвращения возникновения и распространения инфекционных заболеваний и массовых неинфекционных заболеваний (отравлений) запрещается использовать в питании детей, а также принимать в дошкольные учреждения:

- продовольственное сырье и пищевые продукты без документов, подтверждающих их качество и безопасность;
- пищевые продукты с истекшими сроками годности и признаками недоброкачества;
- мясо, субпродукты всех видов сельскохозяйственных животных, рыбу, сельскохозяйственную птицу, не прошедшие ветеринарный контроль;
- непотрошеную птицу;
- мясо диких животных;
- яйца и мясо водоплавающих птиц;
- яйца с загрязненной скорлупой, с насечкой, «тек», «бой», а также яйца из хозяйств, неблагополучных по сальмонеллезам, меланж;
- консервы с нарушением герметичности банок, бомбажные, «хлопуши», банки с ржавчиной, деформированные, без этикеток;
- крупу, муку, сухофрукты и другие продукты, загрязненные различными примесями или зараженные амбарными вредителями;
- овощи и фрукты с наличием плесени и признаками гнили;
- любые пищевые продукты домашнего (не промышленного) изготовления;
- кремы и кремные кондитерские изделия (пирожные и торты);
- зельцы, изделия из мясной обрезки, свиных баков, диафрагмы, крови, рулеты из мякоти голов, кровяные и ливерные колбасы;
- творог из непастеризованного молока, фляжный творог, фляжную сметану, простоквашу;
- грибы и продукты (кулинарные изделия), из них приготовленные, грибные бульоны и пищевые концентраты на их основе;

— холодные напитки из плодово-ягодного сырья, морсы собственного приготовления (без тепловой обработки), квас;

— окрошки и холодные супы;

— яичницу-глазунью.

Не допускается изготавливать на пищеблоке образовательного учреждения и использовать в питании детей следующие виды пищевых продуктов, кулинарных изделий собственного (не промышленного) изготовления:

— кулинарную продукцию, при изготовлении которой скоропортящиеся продукты измельчаются после тепловой обработки и при этом не подлежат вторичной тепловой обработке — блинчики с мясом, творогом, заливные блюда (мясные и рыбные), студни, паштеты, форшмак из сельди, макароны по-флотски (с мясным фаршем), макароны с рубленым яйцом и т. п.;

— творог, простоквашу и другие кисломолочные продукты (в том числе для приготовления творога);

— консервированные продукты.

Не допускается использовать в питании детей следующие виды сырья, пищевых продуктов, не прошедшие тепловой кулинарной обработки (кипячения):

— зеленый горошек консервированный;

— фляжное (бочковое) молоко;

— сливочное масло, добавляемое в блюда (используемое для заправки гарниров, каш и т. п.), сливочное масло с жирностью ниже 72 %;

— творог, за исключением готовых к употреблению творожных изделий для детского питания (творожков и т. п.) промышленного производства в индивидуальной промышленной упаковке, рассчитанной на одну порцию продукта;

— сметану.

В соответствии с принципами рационального (здорового) питания, в питании детей в организованных коллективах не следует использовать:

— сырокопченые мясные гастрономические изделия и колбасы;

— жареные в жире (масле) продукты, изделия (пирожки, пончики, картофель и т. п.);

— уксус (уксусную кислоту), горчицу, хрен, перец острый (красный, черный) и другие жгучие (острые) специи (приправы);

— кофе натуральный, а также продукты, содержащих кофеин, другие стимуляторы, алкоголь;

— гидрогенизированные жиры, кондитерские жиры, кулинарные жиры, маргарин, свиное или баранье сало, другие тугоплавкие жиры, а также пищевые продукты, содержащие указанные виды жиров;

— биологически активные добавки к пище (БАД): с тонизирующим действием (содержащие элеутерококк, женьшень, родиолу розовую или другие аналогичные компоненты), влияющие на рост тканей организма, а также продукты, вырабатываемые с использованием перечисленных добавок;

— газированные напитки (содержащие углекислоту);

— арахис;

— острые соусы (типа кетчупа), закусочные консервы и маринованные овощи и фрукты (консервированные с добавлением уксуса);

— костные бульоны, в том числе пищевые концентраты на их основе;

— пищевые концентраты на основе искусственных ароматизаторов (бульонные концентраты, пищевые концентраты первых и вторых блюд и т. п.)

## **ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ СОСТАВЛЕНИЯ МЕНЮ в МДОБУ № 20**

В МДОБУ № 20 имеется перспективные меню на разные сезоны (зимне-весеннее и летне-осеннее) на 10 дней. Это дает возможность правильно распределить продукты в течение недели, обеспечивать разнообразие блюд. Меню составляется отдельно для групп раннего и дошкольного возраста.

Обязательным условием рационального питания является правильно составленное меню, при разработке которого учитывается ряд факторов:

1. Основу меню составляет утвержденный среднесуточный набор продуктов питания, обеспечивающий физиологическую потребность детей в основных пищевых веществах и энергии.
2. Учитывается длительность работы учреждения (10,5-часовая), которая определяет количество приемов пищи.
3. Одним из важных условий правильно составленного меню является максимальное разнообразие блюд, с обязательным включением в него всех групп продуктов, включая мясные, рыбные, молочные, фрукты и овощи в натуральном виде и в виде салатов, и исключение повторяемости блюд в течение срока действия.
4. При составлении рациона питания детей предусматривается правильное распределение продуктов в течение суток. Учитывая, что продукты, богатые белком, особенно в сочетании с жиром, дольше задерживаются в желудке ребенка и требуют большего количества пищеварительных соков, блюда, содержащие мясо, рыбу, яйца, даются в первую половину дня — на завтрак и обед. На ужин детям подают молочно-растительную, легко усваиваемую пищу, так как ночью во время глубокого сна процессы пищеварения замедляются.



При составлении меню в МДОБУ № 20 учитываются, что некоторые продукты должны входить в рацион ребенка ежедневно, а некоторые он может получать через день или 2-3 раза в неделю. В течение декады (10 дней) ребенок должен получить количество продуктов в полном объеме из расчета установленных норм.

На основании перспективного меню ежедневно медицинская сестра составляет меню-требование, являющееся документом для получения продуктов из кладовой и рабочей ведомостью для повара по расходу продуктов на блюда в отдельные приемы пищи. Составленное меню фиксируется на специальном бланке меню-требования, где перечисляются все блюда, входящие в рацион, их выход (масса каждой порции) и расход продуктов для приготовления каждого блюда, обозначаемых дробью: в числителе — количество продуктов на одного ребенка; в знаменателе — на всех детей.

В меню-требовании проставляется дата, общее количество питающихся детей. В специальной графе перечисляются блюда на каждый прием пищи и указывается расход продуктов для их приготовления. По каждому блюду указывается выход (масса порции готового блюда) в граммах на одного ребенка.

Меню-требование с подробным указанием выхода блюд подписывает медицинский работник, повар, кладовщик и утверждает руководитель дошкольного учреждения.

Меню-требование с расписками лиц о выдаче и получении продуктов питания передается в бухгалтерию в сроки, установленные графиком.

Осуществляется контроль выполнения натуральных норм продуктов питания. Для анализа выполнения натуральных норм составляется таблица «Накопительная ведомость за 10 дней».

Ежедневно старшая медицинская сестра вносит данные о расходовании продуктов питания на 1 ребенка в день согласно меню-требованию. При анализе выполнения натуральных норм выясняются причины, по которым не выполняются утвержденные натуральные нормы.