

## ПИТАНИЕ В ДЕТСКОМ САДУ

**Основными задачами организации питания воспитанников в ДОУ являются:**

- ✓ Обеспечение детей питанием, соответствующим возрастным, физиологическим потребностям в пищевых веществах и энергии;
- ✓ Соблюдение принципов щадящего рационального и сбалансированного питания;
- ✓ Обеспечение гарантированного качества питания и безопасности пищевых продуктов, используемых в питании;
- ✓ Предупреждение среди детей инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с фактором питания;
- ✓ Пропаганда здорового и полноценного питания;

**Основными организационными принципами питания воспитанников ДОУ являются:**

- ✓ Организация рационального питания основана на соблюдении утверждённых продуктов, утверждённого 10-ти дневного меню;
- ✓ Сбалансированность рациона по всем заменимым и незаменимым пищевым факторам, включая белки и аминокислоты, пищевые жиры и жирные кислоты, различные классы углеводов, витамины, минеральные соли и микроэлементы обеспечиваются 10-ти дневным меню.
- ✓ Приём пищи организуется в группах.
- ✓ Обеспечение санитарно-гигиенической безопасности питания включает соблюдение всех санитарных требований к состоянию пищеблока, поставляемым продуктам питания, их транспортировке, хранению, приготовлению и раздаче блюд.

**Основные принципы организации сбалансированного рациона:**

- ✓ Питание в ДОУ строится в соответствии с основными требованиями к рациональному питанию: химический состав, калорийность, объём рациона и режим питания.
- ✓ Особое внимание уделяется объёму пищи, который строго соответствует возрасту ребёнка, 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. Дети ежедневно получают мясо. Масло сливочное, растительное, овощи, сахар, хлеб. Другие продукты – рыба, сметана, сыр, яйцо, творог – используются через день или один-два раза в неделю.
- ✓ Разнообразие пищи достигается как за счёт широкого использования набора продуктов, так и за счёт различных способов их кулинарной обработки, позволяющей приготовить из одного продукта широкий ассортимент блюд.
- ✓ В питании детей используются, как белые крупы – рис и манная, так и чёрные – гречневая, овсяная, пшено, ячневая, пшеничная.
- ✓ Круглый год дети получают свежие овощи (помидоры, огурцы) и фрукты (апельсины, яблоки, груши, бананы)

- ✓ В целом набор и разнообразие продуктов круглый год соответствует потребности в питательных веществах по мере роста и развития детей.

Согласно постановлению Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15.05.2013 года № 26 с 1 августа 2013 года введены в действие санитарно-эпидемиологические правила и нормативы 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 приёму в дошкольные организации пищевых продуктов.

Для организации питания в ДОУ имеются функциональные помещения, в том числе пищеблок, состоящий из горячего и холодного цехов, мясо-рыбного цеха, овощного цеха, кладовой для сыпучих продуктов, кладовой для скоропортящихся продуктов, овощного склада.

**Пищеблок** оборудован необходимым технологическим и холодильным оборудованием в рабочем состоянии. Технологическое оборудование, инвентарь, посуда, тара изготовлены из материалов, разрешённых 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 твёрдых пород без щелей и зазоров, гладко выструганные. Разделочные доски из пластмассы и прессованной фанеры 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», «Х – хлеб», «Зелень»;
- ✓ Посуда, используемая для приготовления и хранения пищи безопасна 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 маркированная столовая посуда.

**Пищеблок** оборудован системой приточно-вытяжной вентиляции с механическим и естественным побуждением. В помещениях пищеблока ежедневно проводят уборку: мытьё полов, удаление пыли и паутины, протирание радиаторов, подоконников; еженедельно с применением моющих средств проводится мытьё стен, осветительной арматуры, очистку стёкол 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 ответственное лицо – заведующий складом продуктов, который проводит бракераж сырых продуктов, делает запись в специальном журнале. Не допускаются к приёму пищевые продукты без сопроводительных документов, с истекшим сроком хранения и признаками порчи. Особо скоропортящиеся пищевые продукты хранятся в холодильной камере, в которой имеются специально 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 пшеничных злеб хранят отдельно в шкафу на пищеблоке. Картофель и корнеплоды хранятся в сухом, тёмном помещении.

Питание детей соответствует принципам щадящего питания, предусматривающим использование определённых 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, очищают. Очищенные овощи повторно промывают в проточной питьевой воде не менее 5 минут небольшими партиями, с использованием дуршлаков и сеток.
- Не допускается предварительное замачивание овощей.
- Очищенный картофель, корнеплоды и другие овощи, во избежание их потемнения и высушивания, допускается хранить в холодной воде не более 2 часов.
- Овощи урожай 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. В качестве заправки салатов используется растительное масло. Использование сметаны и майонеза для заправки салатов не допускается.

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

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

При подготовке меню учитывают 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 течении 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	70-65	60
4	**г/кг массы тела	-	-	-
5	Жиры,г	40	47	60
6	Углеводы,г	174	203	261

Распределение энергетической ценности (калорийности) суточного рациона питания детей на отдельные приёмы пищи: Завтрак (25%), Обед (35%), Полдник (15%), Ужин (20%).

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

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

Выдача готовой пищи разрешается только после проведения приёмочного 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 объёме: порционные блюда – в полном объёме; холодные закуски, первые блюда, гарниры, третьи и прочие блюда – не менее 100 грамм. Пробу отбирают стерильными или прокипячёнными ложками в стерильную или прокипячённую 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 специально отведенном месте в холодильнике для молочных продуктов, гастрономии. Посуду с пробами маркируют с указанием приёма пищи и датой отбора.