

Для правильной организации питания детей в дошкольных учреждениях ведётся следующая документация:

- утвержденный набор продуктов для дошкольных учреждений;
- перспективные меню-раскладки и примерное 10-дневное меню;
- накопительная ведомость расхода продуктов;
- бракеражный журнал;
- тетрадь бракеража сырой продукции;
- еженедельные заявки на продукты;
- картотека блюд;
- нормы отходов продуктов при холодной кулинарной обработке;
- нормы выхода мясных, рыбных, овощных блюд при тепловой обработке;
- таблица замены продуктов по основным пищевым веществам.

На пищеблоке и в кладовой имеется все необходимое оборудование .

Штат пищеблока укомплектован в соответствии со штатным расписанием: повар, заведующий складом, кухонный рабочий. В соответствии с программой производственного контроля все работники проходят медицинский осмотр и санитарно-гигиеническое обучение. Обеспеченность спецодеждой и моющими средствами - 100%.

Выполнение санитарно-гигиенического режима, организация питания является предметом постоянного контроля заведующего, медсестры, зам. зав. по ВМР, заместителя заведующего по АХР.

В рационе питания увеличилась доля молочных изделий, мяса оленя, курицы, рыбы, фруктов. В зимне-весенний период из внебюджетных средств выделяются средства для комплексной витаминизации пищи. Анализ организации детского питания показывает, что за последние годы значительно улучшились показатели выполнения натуральных норм, меню достаточно разнообразно.

В целях обеспечения санитарно-эпидемического благополучия и охраны здоровья, предотвращения возникновения инфекционных и неинфекционных заболеваний среди детей и взрослых, обеспечения детского организма необходимыми продуктами питания, выполнения установленных правил технологии приготовления блюд, осуществления внутреннего контроля за организацией питания, издаются приказы "Об организации питания в ДОУ", с назначением ответственных лиц и проводимых мероприятиях.

Вопросы питания рассматриваются на родительских и производственных собраниях, осуществляется производственный контроль.

#### **ПРИМЕРНЫЙ СУТОЧНЫЙ ОБЪЁМ ПИЩИ ОТДЕЛЬНЫХ БЛЮД (г, мг)**

<b>Блюдо</b>	<b>3-7 лет</b>
Каша или овощное блюдо на завтрак или ужин	200
Кофе, чай и др. напитки	200
Первое блюдо на обед	200
Котлеты, фрикадельки	70-80
Гарниры	120-130
Компоты, кисели	200
Салаты	50
Хлеб пшеничный/ржаной	110/60
Свежие фрукты	60
Булочка, выпечка, (печенье. вафли)	70

Основным принципом правильного питания дошкольников служит максимальное разнообразие 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 малышей всеми необходимыми им пищевыми веществами. И, наоборот, исключение их рациона тех или иных названных групп продуктов, равно как и избыточное потребление каких-либо из них, неизбежно приводит к нарушениям в состоянии здоровья детей.

Мясо, рыба, яйца, молоко, кефир, творог, сыр являются источником высококачественных животных белков, способствующих повышению устойчивости детей к действию инфекций и других неблагоприятных внешних факторов. Поэтому данные продукты следует постоянно включать в рацион питания дошкольников.

Молоко и молочные продукты - источник белка, один из основных поставщиков легкоусвояемого кальция, необходимого для образования костной ткани витамина В2 (рибофлавина).

Организация питания детей в дошкольном учреждении должна сочетаться с правильным питанием ребенка в семье. Для этого требуется четкая преемственность между ними. Нужно стремиться к тому, чтобы домашнее питание дополняло рацион детского сада. С этой целью родителям необходимо систематически давать сведения о

продуктах и блюдах, которые ребенок получил в течение дня в МБДОУ, для чего в группах вывешивают ежедневное меню.

В беседах о детском питании, важно предупредить родителей о том, 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.

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

Возраст детей	Энергетическая ценность, (в ккал)	Белки (в граммах)		Жиры (в граммах)	Углеводы (в граммах)
		всего	в том числе животные	всего	всего
3-7 лет	1970	68	44	68	272

### **Нормы питания детей в детских садах (граммов в день на одного ребенка)**

<b>Продукты</b>	<b>10,5 часов</b>
Хлеб пшеничный	110
Хлеб ржаной	60
Мука пшеничная	25
Крупа, макаронные изделия	45
Картофель	220
Овощи разные	250
Фрукты свежие	100
Фрукты сухие	10
Кондитерские изделия	10
Сахар	45
Масло сливочное	26
Масло растительное	11
Яйцо (штук)	0,5
Молоко	450
Творог	40

Мясо	100
Рыба	48
Сметана	11
Сыр	5-7
Чай	0,25
Кофе злаковый	2
Соль	5
Дрожжи	1

Приложение N 10  
к СанПиН 2.4.1.3049-13

**РЕКОМЕНДУЕМЫЕ СУТОЧНЫЕ НАБОРЫ  
ПРОДУКТОВ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (Г, МЛ, НА 1 РЕБЕНКА/СУТКИ)**

Наименование пищевого продукта или группы пищевых продуктов	Количество продуктов в зависимости от возраста детей			
	в г, мл, брутто		в г, мл, нетто	
	1 - 3 года	3 - 7 лет	1 - 3 года	3 - 7 лет
Молоко и кисломолочные продукты с м.д.ж. не ниже 2,5%	390	450	390	450
Творог, творожные изделия с м.д.ж. не менее 5%	30	40	30	40
Сметана с м.д.ж. не более 15%	9	11	9	11
Сыр твердый	4,3	6,4	4	6
Мясо (бескостное/на кости)	55/68	60,5/75	50	55
Птица (куры 1 кат. потр./цыплята-бройлеры 1 кат. потр./индейка 1 кат. потр.)	23/23/22	27/27/26	20	24
Рыба (филе), в т.ч. филе слабо- или малосоленое	34	39	32	37
Колбасные изделия	-	7	-	6,9
Яйцо куриное столовое	0,5 шт.	0,6 шт.	20	24
Картофель: с 01.09 по 31.10	160	187	120	140
с 31.10 по 31.12	172	200	120	140
с 31.12 по 28.02	185	215	120	140
с 29.02 по 01.09	200	234	120	140
Овощи, зелень	256	325	205	260

Фрукты (плоды) свежие	108	114	95	100
Фрукты (плоды) сухие	9	11	9	11
Соки фруктовые (овощные)	100	100	100	100
Напитки витаминизированные (готовый напиток)	-	50	-	50
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	40	50	40	50
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	60	80	60	80
Крупы (злаки), бобовые	30	43	30	43
Макаронные изделия	8	12	8	12
Мука пшеничная хлебопекарная	25	29	25	29
Масло коровье сладкосливочное	18	21	18	21
Масло растительное	9	11	9	11
Кондитерские изделия	7	20	7	20
Чай, включая фиточай	0,5	0,6	0,5	0,6
Какао-порошок	0,5	0,6	0,5	0,6
Кофейный напиток	1,0	1,2	1,0	1,2
Сахар	37	47	37	47
Дрожжи хлебопекарные	0,4	0,5	0,4	0,5
Мука картофельная (крахмал)	2	3	2	3
Соль пищевая поваренная	4	6	4	6
Хим. состав (без учета т/о)				
Белок, г			59	73
Жир, г			56	69
Углеводы, г			215	275
Энергетическая ценность, ккал			1560	1963