Организация питания в ДОУ

**Уважаемые родители!**

 Правильно организованное питание, обеспечивающее организм ребенка всеми необходимыми ему пищевыми веществами, белками, жирами, углеводами, витаминами и минеральными солями, и энергией, является необходимым условием гармоничного роста и развития детей дошкольного возраста.

Питание в ДОУ организуется в соответствии с требованиями СанПиН 2.4.1.3049-13. Питание 4-х разовое: первый завтрак с 8-30 до 9-00, второй завтрак с 9-50 до 10-00, обед с 11-30 до 13-00, полдник 15-30 до 15-45  в зависимости от возраста детей и их распорядка дня.

В ДОУ используется примерное 20-ти дневное меню, рассчитанное на 4 недели, с учетом рекомендуемых среднесуточных норм питания.

На основании примерного 20-ти дневного меню ежедневно составляется меню –требование установленного образца, с указанием выхода блюд.

Проводится круглогодичная искусственная С-витаминизация готовых блюд. Ежедневно, ответственным работником, отбирается суточная проба готовой продукции в объёме: порционные блюда - в полном объёме, остальные - не менее чем 100 гр., которая

хранится 48 часов.

Завоз продуктов осуществляется по заявке. Продукты принимаются при наличии сертификата качества и накладной.

Пищевые продукты, поступающие в МБДОУ Детский сад №5 «Светлячок» имеют санитарно-эпидемиологическое заключение о соответствии их санитарным требованиям.

Пищевые продукты хранятся в соответствии с    условиями     хранения и сроками годности. Имеется достаточное количество холодильного оборудования.

Родители информируются об ассортименте питания ребенка, вывешивается ежедневное меню.

Организация питания.

Питание в детском саду осуществляется в строгом соответствии с десятидневным меню, утвержденным заведующим ДОУ и составленным с учетом требований СанПиН 2.4.1.3049-13

Принципы организации питания:

- сбалансированность в рационе всех пищевых веществ;

- максимальное разнообразие продуктов и блюд;

- правильная технологическая и кулинарная обработка продуктов, сохранность пищевой ценности;

- оптимальный режим питания;

- соблюдение гигиенических требований к питанию соответствие энергетической ценности рациона энергозатратам ребёнка.

**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** |

Примечание:

1 - при составлении меню допустимы отклонения от рекомендуемых норм питания +/- 5%;

2 - при использовании другого сырья необходимо делать перерасчет. Масса брутто может меняться в зависимости от исходного сырья и сезона года. При формировании меню необходимо обеспечивать выполнение натуральных норм питания в соответствии с данными, приведенными в столбце нетто.

3 - доля кисломолочных напитков может составлять 135 - 150 мл для детей в возрасте 1 - 3 года и 150 - 180 мл - для детей 3 - 7 лет;

4 - % отхода учитывать только при использовании творога для приготовления блюд;

5 - в случае замены говядины на другие виды мясного сырья (разрешенного для использования в питании детей в ДОУ, поступления новых видов пищевых продуктов, в том числе и импортных товаров, или в случае поступления нестандартного сырья, нормы отходов и потерь при технологической обработке этого сырья могут определяться дошкольной организацией самостоятельно путем контрольных проработок;

6 - количество витаминизированного напитка должно обеспечить не более 15% от суточной потребности детей в витаминах и может меняться в зависимости от состава напитка;

7 - в том числе для приготовления блюд и напитков; в случае использования продуктов промышленного выпуска, содержащих сахар (сгущенное молоко, кисели и др.), выдача сахара должна быть уменьшена в соответствии с его количеством, поступающим в составе используемого готового продукта;

8 - допустимы отклонения от химического состава рекомендуемых наборов продуктов +/- 10%;

При использовании в питании детей готовых продуктов и полуфабрикатов промышленного производства со сложным составом, входящие в их состав ингредиенты следует учитывать одновременно в различных группах продуктового набора в соответствии с количественными сведениями о составе продукта, представленными изготовителем на упаковке (на основании технических документов, рецептур, расчетных или лабораторных данных).

**Недопустимые продукты в ДОУ**

**(Приложение 9 к СанПиН 2.4.1.3049-13)**

Пищевые продукты, которые не допускается использовать в питании детей в дошкольных организациях, в целях предотвращения возникновения и распространения инфекционных и массовых неинфекционных заболеваний (отравлений):

- субпродуктов, кроме печени, языка, сердца;

- непотрошеной птицы;

- мяса диких животных;

- мясо и субпродукты замороженные, со сроком годности более 6 месяцев;

- мясо птицы замороженные;

- мясо птицы механической обвалки и коллагенсодержащее сырье из мяса птицы;

- мясо третьей и четвертой категории;

- мясо с массовой долей костей, жировой и соединительной ткани свыше 20%;

- зельцев, изделий из мясной обрези, диафрагмы; рулетов из мякоти голов, кровяных и ливерных колбас;

- кулинарных жиров, свиного или бараньего сала, маргарина и других гидрогенизированных жиров;

- яиц и мяса водоплавающих птиц;

- яиц с загрязненной скорлупой, с насечкой, «тек», «бой», а также яиц из хозяйств, неблагополучных по сальмонеллезам;

- консервов с нарушением герметичности банок, бомбажных, «хлопуш», банок с ржавчиной, деформированных, без этикеток;

- крупы, мука, сухофруктов и других продуктов, загрязненных различными примесями или зараженных амбарными вредителями.

- любых пищевых продуктов домашнего (не промышленного) изготовления, а также принесенных из дома и не имеющих документов, подтверждающих их качество и безопасность (в том числе при организации праздничных мероприятий, праздновании дней рождения и т.п.);

- кремовых кондитерских изделий (пирожных и тортов) и кремов;

- творога из непастеризованного молока, фляжного творога, фляжной сметаны без термической обработки;

- простокваши “самокваса”;

- грибов и продуктов (кулинарных изделий), из них приготовленных;

- кваса, газированных напитков;

- молока и молочных продуктов из хозяйств, неблагополучных по заболеваемости сельскохозяйственных животных, а также не прошедших первичную обработку и пастеризацию;

- сырокопченых, полукопченых, подкопченных мясных гастрономических изделий и колбас;

- блюд, изготовленных из мяса, птицы, рыбы, не прошедших тепловую обработку, кроме соленой рыбы (сельдь, семга, форель);

- бульонов приготовленных на основе костей;

- жареных в жире (во фритюре) пищевых продуктов и изделий, чипсов;

- уксуса, горчицы, хрена, перца острого (красного, черного, белого) и других острых (жгучих) приправ, и содержащих их пищевых продуктов;

- острых соусов, кетчупов, майонезов и майонезных соусов, маринованных овощей и фруктов (огурцы, томаты, сливы, яблоки) и других продуктов, консервированных с уксусом;

- кофе натурального;

- ядра абрикосовой косточки, арахиса;

- молочных продуктов, творожных сырков и мороженого с использованием растительных жиров;

- кумыса и других кисломолочных продуктов с содержанием этанола (более 0,5%).

- карамели, в том числе леденцовой;

- первых и вторых блюд из/на основе сухих пищевых концентратов быстрого приготовления;

- продуктов, содержащих в своем составе синтетические ароматизаторы и красители;

- сливочное масло жирностью ниже 72%;

- продуктов, в том числе кондитерских изделий, содержащих алкоголь;

- консервированные продукты с использованием уксуса.

**Рекомендуемые продукты в ДОУ**

**(Приложение 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,

- 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 (только для детей старше 3 лет);

- 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, сухое;

- сгущенное молоко (цельное и с сахаром), сгущенно-вареное молоко;

- творог не более 9% жирности с кислотностью не более 1500 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 - только рафинированное; рапсовое, оливковое) - в салаты, винегреты, сельдь, вторые блюда;

**Кондитерские изделия:**

- зефир, пастила, мармелад;

- шоколад и шоколадные конфеты - не чаще одного раза в 2 недели;

- 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, коренья 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;

- кофейный напиток, 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.