



## Организация питания в ДОУ.

В соответствии с санитарными правилами и нормами (СанПиН 2.3/2.4. 3590-20 от 27.10.2020), Уставом ДОУ, в целях осуществления эффективной деятельности пищеблока, контроля над качеством приготовления пищи и организации питания воспитанников в Учреждении утверждены положения:

- «О питании воспитанников муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 109»

«О пищеблоке муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 109»

В нашем детском саду рацион питания просчитывается до мельчайших деталей, в нем присутствуют фрукты, овощи, злаки, мясо или рыба, молочные продукты и т.д.

Организация питания в детском саду осуществляется в соответствии с утвержденным 10-дневным меню, учитываются нормы для воспитанников дошкольного возраста. На каждое блюдо имеется технологическая карта.



Также в учреждении готовятся нетрадиционные вкусные блюда, полезные для растущего детского организма.

Порция первого блюда для детей дошкольного возраста – 250 гр., второго – 200 гр., третьего – 150 – 200 гр.

Кроме того, еженедельно каждый ребенок получает молочно - кислые продукты: кефир, ряженку, варенец, йогурт, бифидок - по 180 – 200 гр. на ребенка.

Один - два раза в неделю каждый ребенок употребляет продукты из творога – 180-200 гр., рыбу – 180 гр.

Ежедневно круглогодично ребенок получает свежие фрукты: бананы, апельсины, мандарины, груши, яблоки и соки, а также в осенне – зимний период проводится С – витаминизация третьего блюда.

Кроме того, два раза в неделю дети получают кондитерские изделия (печенье, вафли, сушки, сухари). Два - три раза в неделю для детей готовится свежая выпечка.

Повара детского сада отличается профессионализмом: соблюдаются нормы и правила приготовления пищи для детей. Все приготовленные блюда вкусны и полезны.

Закупка и поставка продуктов питания Учреждением осуществляется в порядке, установленном Федеральным законом от 05.04.2013г. № 44-ФЗ «О контрактной системе в сфере закупок, товаров работ, услуг для обеспечения государственных и муниципальных нужд» на контрактной основе, как за счет средств бюджета, так и за счет средств платы родителей (законных представителей) за содержание ребенка в Учреждении. Порядок поставки продуктов определяется муниципальным контрактом. В Учреждении в соответствии с установленными санитарными требованиями созданы следующие условия для организации питания воспитанников:

- предусмотрены производственные помещения для хранения, приготовления пищи, полностью оснащенные необходимым оборудованием,
- режим работы пищеблока осуществляется согласно приказа по дошкольному учреждению.

Для обеспечения разнообразного и полноценного питания детей в дошкольных образовательных организациях и дома, родителей информируют об ассортименте питания ребенка, вывешивая ежедневное меню в каждой групповой ячейке. В ежедневном меню указывается наименование блюда и объем порции.

В дошкольном учреждении проводится ежедневная оценка приготовленной продукции. Для проведения органолептической оценки качества готовой продукции и разрешения её к выдаче в Учреждении.



### Режим питания в зависимости от длительности пребывания детей в ДОУ

Время приема пищи	12 часов
8.30-9.00	завтрак
10.30-11.00	второй завтрак
12.00-13.00	обед
15.30	полдник*
18.15	ужин



### Принципы организации сбалансированного питания

- Взаимозависимость энергетической ценности рациона и энергозатрат детей;
- Разнообразие рациона
- Обеспечение вкусовых достоинств и сохранности пищевой ценности;

- Учет индивидуальных особенностей детей;
- Обеспечение санитарно-эпидемиологической безопасности питания.

### Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы.

Питание должно удовлетворять физиологические потребности детей в основных пищевых веществах и энергии.

#### Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей возрастных групп

№	Показатели (в сутки)	0-3 мес.	4-6 мес.	7-12 мес	1-2 года	От 2 лет до 3 лет	3-7 лет
1	Энергия (ккал)	115*	115*	110*	1200	1400	1800
2	Белок , г	--	--	--	36	42	54
3	* в.т.ч. животный (%)	--	--	--		70	65
4	** г/кг массы тела	2,2	2,6	2,9	--	--	--
6	Жиры, г	6,5*	6*	5,5*	40	47	60
7	Углеводы, г	13*	13*	13*	174	203	261

\* потребности для детей первого года жизни в энергии, жирах, углеводах даны в расчете г/кг массы тела.

\*\* потребности для детей первого года жизни, находящихся на искусственном вскармливании



#### Рекомендуемые среднесуточные нормы питания в дошкольных организациях (г, мл, на 1 ребенка)

Наименование пищевого продукта или группы пищевых продуктов	Количество продуктов в зависимости от возраста детей	
	в г, мл, брутто <sup>2</sup>	в г, мл, нетто

	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет
Молоко с м.д.ж. 2,5-3,2%, в т.ч. кисломолочные продукты с м.д.ж. 2,5-3,2% <sup>3</sup>	390	450	390	450
Творог, творожные изделия для детского питания с м.д.ж. не более 9% и кислотностью не более 1500Т	30	40	30	40
Сметана с м.д.ж. не более 15%	9	11	9	11
Сыр неострых сортов твердый и мягкий	4	6	3,7	5,6
Мясо (говядина 1 кат. бескостная/говядина 1 кат. на костях) <sup>4</sup>	50/63	55,5/70	45	50
Птица (куры 1 кат потр./цыплята-бройлеры 1 кат потр./индейка 1 кат потр.) <sup>4</sup>	20/20/19	24/24/22	17	20
Рыба (филе), в т.ч. филе слабо или малосоленое <sup>4</sup>	37	39	32	37
Яйцо куриное диетическое	1 шт.	1 шт.	40	48
Картофель: с 01.09 по 31.10	120	140	90	105
с 31.10 по 31.12	135	160	95	110
с 31.12 по 28.02	145	170	95	110
с 29.02 по 01.09	170	190	95	110
Овощи, зелень <sup>4</sup>	180	220	150	200
Фрукты (плоды) свежие <sup>4</sup>	95	100	90	104
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	20	24	20	24
Макаронные изделия группы А	8	12	8	12
Мука пшеничная хлебопекарная	25	29	25	29
Мука картофельная (крахмал)	3	3	3	3
Масло коровье сладкосливочное	18	21	18	21
Масло растительное	9	11	9	11

Кондитерские изделия	12	20	12	20
Чай, включая фиточай	0,5	0,6	0,5	0,6
Какао-порошок	0,5	0,6	0,5	0,6
Кофейный напиток злаковый (суррогатный), в т.ч. из цикория	1,0	1,2	1,0	1,2
Дрожжи хлебопекарные	0,4	0,5	0,4	0,5
Сахар	25	30	25	30
Соль пищевая поваренная	3	5	3	5

1 – Допустимы отклонения от рекомендуемых норм питания  $\pm 5\%$ .

2 - в случае 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 определяются дошкольной организацией самостоятельно путем контрольных проработок.

3 – доля кисломолочных продуктов должна составлять 135-150 мл для детей в возрасте 1-3 года и 150-180 мл – для детей 3-7 лет;

4 – 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.

5- 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.

### График выдачи пищи

Группы	I младшая	II младшая	средняя	старшая	подготовительная
Завтрак	8.00	8.10	8.15	8.25	8.30
2-й завтрак	9.50	9.51	9.55	9.57	10.00
Обед	11.20	11.50	12.00	12.15	12.15
Полдник	15.00	15.15	15.20	15.25	15.25

Ужин	17.15	17.20	17.25	17.30	17.30
------	-------	-------	-------	-------	-------

**Приложение N 9 к СанПиН 2.3/2.4 3590-20 ОТ 27.10.2020Г.**

**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;

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 кондитерские изделия, содержащие алкоголь;  
кумыс и другие кисломолочные продукты с содержанием  
этанола (более 0,5%).

Приложение  
к СанПиН 2.3/2.4.3590-2020 ОТ 27.10.2020

**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),**
- **субпродукты говяжьих (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.