

Организация питания в МБДОУ «Детский сад общеразвивающего вида № 45»

Организация питания в муниципальном бюджетном дошкольном образовательном учреждении «Детский сад общеразвивающего вида № 45» осуществляется на основании Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. N 26 г. Москва от «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»

Табл. 1.

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

	0—3 мес.	4—6 мес.	7—12 мес.	1—2 г.	2—3 г.	3—7 лет
Энергия (ккал)	115*	115*	110*	1200	1400	1800
Белок, г	--	--	--	36	42	54
* в.т.ч. животный (%)				70	65	60
** г/кг массы тела	2,2	2,6	2,9	--	--	--
Жиры, г	6,5*	6*	5,5*	40	47	60
Углеводы, г	13*	13*	13*	174	203	261

Примечание:

* 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.

Ассортимент вырабатываемых на пищеблоке готовых блюд и кулинарных изделий определяется с учетом набора помещений, обеспечения технологическим, холодильным оборудованием.

Питание организовано в соответствии с примерным меню, утвержденным руководителем дошкольной образовательной организации, рассчитанным на 2 недели, с учетом физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей всех возрастных групп и рекомендуемых суточных наборов продуктов для организации питания детей в дошкольных образовательных организациях.

**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
Химсостав (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 $\pm 5\%$;

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 /приложение 8/, 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 $\pm 10\%$;

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).

В примерном меню содержание белков обеспечивает 12-15% от калорийности рациона, жиров 30-32%) и углеводов 55-58%.

При составлении примерного меню МБДОУ № 45 руководствуется распределением энергетической ценности (калорийности) суточного рациона по отдельным приемам пищи с учетом таблицы 2.

Табл.2

Рекомендуемое распределение калорийности между приемами пищи в %

Для детей с круглосуточным пребыванием	Для детей с дневным пребыванием 8—10 час.	Для детей с дневным пребыванием 12 час.
завтрак (20—25%) 2-й завтрак (5%) обед (30—35%) полдник (10—15%) ужин (20—25%) 2-й ужин — (до 5%) — дополнительный прием пищи перед сном — кисломолочный напиток с булочным или мучным кулинарным изделием	завтрак (20—25%) 2-й завтрак (5%) обед (30—35%) полдник (10—15%)	завтрак (20—25%) 2-й завтрак (5%) обед (30—35%) полдник (10—15%) */ или уплотненный полдник (30—35%) ужин (20—25%)* * вместо полдника и ужина возможна организация уплотненного полдника (30—35%)

В промежутке между завтраком и обедом рекомендуется дополнительный прием пищи - второй завтрак, включающий напиток или сок и (или) свежие фрукты.

Рацион питания:

Завтрак состоит из горячего блюда (каша, запеканка, творожные и яичные блюда и др.), бутерброда и горячего напитка.

Обед должен включать закуску (салат или порционные овощи, сельдь с луком), первое блюдо (суп), второе (гарнир и блюдо из мяса, рыбы или птицы), напиток (компот или кисель).

Полдник включает напиток (молоко, кисломолочные напитки, соки, чай) с булочными или кондитерскими изделиями без крема, допускается выдача творожных или крупяных запеканок и блюд.

Ужин может включать рыбные, мясные, овощные и творожные блюда, салаты, винегреты и горячие напитки. На второй ужин рекомендуется выдавать кисломолочные напитки.

Суммарные объемы блюд по приемам пищи.

Приложение № 13 к СанПиН 2.4.1.3049-13

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
от 1 года до 3 лет	350-450	450-550	200-250	400-500
от 3 до 7 лет	400-550	600-800	250-350	450-600

Ежедневно в рацион питания детей включаются следующие продукты: молоко, кисломолочные напитки, мясо (или рыба), картофель, овощи, фрукты, хлеб, крупы, сливочное и растительное масло, сахар, соль. Остальные продукты (творог, сметана, птица, сыр, яйцо, соки и другие) включаются 2-3 раза в неделю.

Режим питания детей по отдельным приемам пищи, в зависимости от их времени пребывания, представлен в таблице 3.

Режим питания детей

Время приема пищи	Режим питания детей в дошкольных образовательных организациях (группах)		
	8—10 часов	11—12 часов	24 часа
8 ³⁰ — 9 ³⁰	завтрак	завтрак	завтрак
10 ³⁰ — 11 ⁰⁰ (рекомендуемый)	второй завтрак	второй завтрак	второй завтрак
12 ⁰⁰ — 13 ⁰⁰	обед	обед	обед
15 ³⁰ — 16 ⁰⁰	полдник	полдник*	полдник
18 ³⁰ — 19 ⁰⁰	-	ужин	ужин
21 ⁰⁰	-	-	2 ужин

Питание детей первого года жизни назначается индивидуально в соответствии с возрастными физиологическими нормативами и своевременным введением всех видов прикорма в соответствии со схемой введения прикорма детям первого года жизни (Приложение N 15).

Приложение № 15 к СанПиН 2.4.1.3049-13

Схема введения прикорма детям первого года жизни

Наименование продуктов и блюд (г, мл)	Возраст (мес.)									
	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Овощное пюре	10-150		170	180	200					
Молочная каша	10-150		150	180	200					
Фруктовое пюре	5-60		70	80	90-100					
Фруктовый сок	5-60		70	80	90-100					
Творог*	10-40		40	40	50					
Желток, шт.	-		0,25	0,5	0,5					
Мясное пюре *	5-30		30	50	60-70					
Рыбное пюре	-		-	5-30	30-60					
Кефир и др. кисломол. напитки	-		-	200	200					
Сухари, печенье	-		3-5	5	10-15					
Хлеб пшеничный	-		-	5	10					
Растительное масло	1-3		5	5	6					
Сливочное масло	1-4		4	5	6					

* Не ранее 6 мес.

Дети, находящиеся на искусственном вскармливании, должны получать сухие или жидкие адаптированные молочные смеси и продукты прикорма в соответствии с возрастом.

Для питания детей первого года жизни используются пищевые продукты промышленного производства, предназначенные для соответствующего возраста и имеющие свидетельства о государственной регистрации. Молочные продукты и молочные смеси могут поступать из молочной кухни. Детское питание, полученное из молочной кухни, хранят в холодильнике (по группам) в пределах сроков реализации.

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.