**Организация питания в ДОУ.**

Правильное питание – это основа длительной и плодотворной жизни, залог здоровья, бодрости, гарантия от появления различных недугов.

В ДОУ существует система рационального и сбалансированного питания. Строго соблюдается физиологические нормы основных и белковых продуктов в соответствии с возрастными особенностями детей. Технология приготовления пищи осуществляется в соответствии с технологическими картами. Сроки реализации продуктов строго соблюдаются.

 В МАДОУ при организации питания используются принципы системы ХАССП, заведующий, кладовщик, повара и младшие воспитатели прошли квалифицированное обучение, создана рабочая группа по внедрению ХАССП, разработаны новые локальные акты и нормативные документы.

Поэтому в плане работы детского сада вопрос о правильном питании занимает одно из важнейших мест.  В детском саду питание организовано в групповых комнатах. Весь цикл приготовления блюд происходит на пищеблоке. Пищеблок на 100% укомплектован кадрами. Помещение пищеблока размещается на первом этаже, имеет отдельный выход.

 Транспортирование пищевых продуктов осуществляется специальным автотранспортом поставщиков.

 Имеется десятидневное перспективное меню. При составлении меню используется разработанная картотека блюд, что обеспечивает сбалансированность питания по белкам, жирам, углеводам.

Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых

веществах для детей возрастных групп

|  |  |
| --- | --- |
|  | 3 - 7  лет |
| Энергия (ккал)  | 1800 |
| Белок, г  | 54 |
| [<\*>](#Par634) в т.ч. животный(%)  | 60 |
| Жиры, г  | 60 |
| Углеводы, г  | 261 |

Готовая пища выдается только после снятия пробы членом бракеражной комиссии и соответствующей записи в журнале результатов оценки готовых блюд. Организация питания постоянно находится под контролем администрации ДОУ.

В детском саду организовано 4-х разовое питание. Режим питания детей по отдельным приемам пищи, в зависимости от их времени пребывания в ДОУ, представлен в таблице.

Режим питания детей

┌────────────────────┬────────────────────────────────────────────────────┐

│ Время приема пищи │ Режим питания детей в дошкольных │

│ │ образовательных организациях (группах) │

│ ├─────────────────┬────────────────┬─────────────────┤

│ **│ 8 - 10 часов** │ 11 - 12 часов │ 24 часа │

├────────────────────┼─────────────────┼────────────────┼─────────────────┤

│ **30 00 │ │ │ │**

**│8 - 9 │завтрак** │завтрак │завтрак │

├────────────────────┼─────────────────┼────────────────┼─────────────────┤

│ **30 00 │ │ │ │**

**│10 - 11**  │**второй завтрак** │второй завтрак │второй завтрак │

│(рекомендуемый) │ │ │ │

├────────────────────┼─────────────────┼────────────────┼─────────────────┤

│ **00 00 │ │ │ │**

**│12 - 13** │**обед**  │обед │обед │

├────────────────────┼─────────────────┼────────────────┼─────────────────┤

│ **30 00 │ │ │ │**

**│15 - 16** │**полдник** │полдник [<\*>](#Par718) │полдник │

├────────────────────┼─────────────────┼────────────────┼─────────────────┤

│ 30 00 │ │ │ │

│18 - 19 │- │ужин │ужин │

├────────────────────┼─────────────────┼────────────────┼─────────────────┤

**\*** Время пребывания детей в МАДОУ № 526 – 10,5 ч.

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

**На второй завтрак** дети получают сок или свежие фрукты.

**Обед** включает закуску (салат или порционные овощи, сельдь с луком), первое блюдо (суп), второе (гарнир и блюдо из мяса, рыбы или птицы), напиток (компот или кисель). Ежедневно проводится искусственная C-витаминизация, из расчета для детей 3 - 6 лет

 - 50,0 мг на порцию. Препараты витаминов вводят в третье блюдо (компот или кисель) после его охлаждения непосредственно перед реализацией.

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

В меню каждый день включена суточная норма молока, сливочного и растительного масла сахара,хлеба, мяса. Продукты, богатые белком (рыба, мясо), включаются в меню первой половины дня. Во второй половине дня детям предлагаются молочные и овощные блюда. Для приготовления вторых блюд кроме говядины используются также субпродукты (печень в виде суфле, гуляша). Ежедневно в меню включены овощи, как в свежем, так и вареном и тушеном виде. Дети регулярно получают на полдник кисломолочные продукты. Остальные продукты (творог, сметана, птица, сыр, яйцо, соки и другие) включаются 2 - 3 раза в неделю.

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**  |  390  | **450** |  390  |  450  |
| **Творог, творожные изделия**  |  30  | **40** |  30  |  40  |
| **Сметана**  |  9  | **11** |  9  |  11  |
| **Сыр**  |  4,3  | **6,4** |  4  |  6  |
| **Мясо**  |  55/68  | **60,5/75** |  50  |  55  |
| **Птица**  | 23/23/22  | **27/27/26** |  20  |  24  |
| **Рыба**  |  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 свежие**  |  108  | **114** |  95  |  100  |
| **Сухофрукты**  |  9  | **11** |  9  |  11  |
| **Соки фруктовые**  |  100  | **100** |  100  |  100  |
| **Хлеб ржаной**  |  40  | **50** |  40  |  50  |
| **Хлеб пшеничный**  |  60  | **80** |  60  |  80  |
| **Крупы**, **бобовые**  |  30  | **43** |  30  |  43  |
| **Макаронные изделия**  |  8  | **12** |  8  |  12  |
| **Мука пшеничная**  |  25  | **29** |  25  |  29  |
| **Масло коровье сладкосливочное**  |  18  | **21** |  18  |  21  |
| **Масло растительное**  |  9  | **11** |  9  |  11  |
| **Кондитерские изделия**  |  7  | **20** |  7  |  20  |
| **Чай**  |  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**  |  2  | **3** |  2  |  3  |
| **Соль**  |  4  | **6** |  4  |  6  |

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Возраст детей | Завтрак | Обед | Полдник | Ужин |
|  **от 3-х до 7-ми лет**  |  **400 - 550 гр** |  **600 - 800 гр** |  **250 - 350 гр** |  **450 - 600 гр** |

Одна из главных задач, решаемых в ДОУ, – это обеспечение конституционного права каждого ребенка на охрану его жизни и здоровья.

Здоровье детей невозможно обеспечить без рационального питания, которое является необходимым условием их гармоничного роста, физического и нервно-психического развития, устойчивости к действию инфекций и других неблагоприятных факторов внешней среды. Кроме того правильно организованное питание формирует у детей культурно-гигиенические навыки, полезные привычки, так называемое рациональное пищевое поведение, закладывает основы культуры питания.

 В рацион питания ДОУ включены все основные группы продуктов – мясо, рыба, молоко и молочные продукты, яйца, пищевые жиры, овощи и фрукты, сахар, кондитерские изделия, хлеб, крупа и др., а также полуфабрикаты промышленного производства для питания детей.

**Основные принципы организации питания в ДОУ следующие:**

 - Соответствие энергетической ценности рациона энергозатратам ребенка.

- Сбалансированность в рационе всех заменимых и незаменимых пищевых веществ.

- Максимальное разнообразие продуктов и блюд, обеспечивающих сбалансированность рациона.

- Правильная технологическая и кулинарная обработка продуктов, направленная на сохранность их исходной пищевой ценности, а также высокие вкусовые качества блюд.

- Оптимальный режим питания, обстановка, формирующая у детей навыки культуры приема пищи.

  Контроль за фактическим питанием и санитарно-гигиеническим состоянием пищеблока осуществляется медицинскими работниками ДОУ.

  Общее санитарно-гигиеническое состояние дошкольного учреж­дения соответствует требованиям Госсанэпиднадзора: питьевой, световой и воздушный режимы соответствуют нормам.

 Пищеблок детского сада оснащен всем необходимым техническим оборудованием. Работники пищеблока аттестованы и своевременно проходят санитарно-гигиеническое обучение.