

ОРГАНИЗАЦИЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ РАННЕГО И ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Питание ребенка - важный фактор, оказывающий значительное влияние на его физическое и нервно-психическое развитие.

В МБДОУ «Детский сад №152» вопросами организации и контроля питания воспитанников занимается несколько служебных подразделений: административное, медицинское, хозяйственное, а также родительский комитет. Объектами контроля являются:

- формирование рациона питания детей, включая контроль за используемым рационом пищевых продуктов;
- поступающие пищевые продукты, сырье и материалы;
- санитарно-техническое состояние пищеблока;
- условия хранения пищевых продуктов и соблюдение установленных сроков годности;
- технологические процессы;
- состояние здоровья персонала, соблюдение персоналом правил личной гигиены;
- наличие у персонала гигиенических знаний и навыков.

Пищевые продукты поступают в дошкольное учреждение в соответствии с контрактом на поставку продуктов питания, в котором прописаны обязательные требования к качеству пищевых продуктов. Медицинский работник и заведующий складом продуктов знакомятся с документацией, сопровождающей продукты, и удостоверяются в качестве и безопасности поступающих продуктов. Ксерокопии этих документов хранятся в учреждении у кладовщика. Не допускаются в учреждение пищевые продукты без сопроводительных документов, а также продукты с истекшими сроками реализации и признаками порчи.

При составлении меню в МБДОУ № 152 принимаются во внимание следующие показатели: потребность ребенка в пище, состав и значение различных пищевых веществ, распределение питания в течение дня, вкусовые качества пищи и способ приготовления.

В соответствии с СанПиН 2.4.1.3049-13 в учреждении имеется утвержденное «Примерное циклическое двухнедельное меню для организации питания детей в возрасте от 1 года до 3 лет и от 3 до 7 лет, с 12 часовым пребыванием в дошкольном образовательном учреждении в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов питания», согласованным с Управлением Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Ивановской области 25.11.20011 г., на основании которого ежедневно составляется меню-требование установленного образца с указанием выхода блюд для детей разного возраста. На каждое блюдо имеется технологическая карта.

Питание в МБДОУ № 152 удовлетворяет физиологические потребности детей в основных пищевых веществах и энергии не меньше значений, указанных в таблице 1.

Таблица 2.

Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей раннего и дошкольного возраста

	1 - 2 года	2 - 3 года	3 - 7 лет
Энергия (ккал)	1200	1400	1800
Белок, г	36	42	54
в т.ч. животный (%)	70	65	60
Жиры, г	40	47	60
Углеводы, г	174	203	261

* - СанПиН 2.4.1.3049-13

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

При составлении примерного меню руководствуются распределением энергетической ценности (калорийности) суточного рациона по отдельным приемам пищи с учетом таблицы 2.

Таблица 2.

Рекомендуемое распределение калорийности между приемами пищи в %

<p style="text-align: center;"><u>Для детей с дневным пребыванием (12 ч.)</u> <u>Завтрак (20 - 25 %)</u> <u>Второй завтрак (5 %)</u> <u>Обед (30 - 35 %)</u> <u>Полдник (10 - 15 %)</u> <u>Ужин (20 - 25 %)</u></p>
--

* - СанПиН 2.4.1.3049-13

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

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

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).

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

Ужин включает рыбные, мясные, овощные и творожные блюда, салаты, винегреты и горячие напитки.

Суммарные объемы блюд по приемам пищи соответствуют таблице 3.

Таблица 3.

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)

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

* - СанПиН 2.4.1.3049-13

В МБДОУ № 152 предусмотрено ежедневное использование в питании детей: молока, кисломолочных напитков, мяса (или рыбы), картофеля, овощей, фруктов, хлеба, круп, сливочного и растительного масла, сахара, соли. Остальные продукты (творог, сметана, птица, сыр, яйцо, соки и другие) включаются 2 - 3 раза в неделю.

При отсутствии каких-либо продуктов в целях обеспечения полноценного сбалансированного питания разрешается проводить их замену на равноценные по составу продукты.

При отсутствии свежих овощей и фруктов возможна их замена в меню на соки, быстрозамороженные овощи и фрукты.

Для обеспечения разнообразного и полноценного питания детей в МБДОУ № 152 и дома родителей информируют об ассортименте питания ребенка, вывешивая ежедневное меню в приемной каждой возрастной группы, на информационном стенде у пищеблока. В ежедневном меню указывается наименование блюда и объем порции для детей раннего и дошкольного возраста.