

Качество и организация питания

В соответствии с требованиями СанПиН разработано примерное десятидневное меню, соблюдается оптимальное соотношение пищевых веществ. Меню составляется с учетом физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей всех возрастных групп и рекомендуемых суточных наборов продуктов для организации питания детей в дошкольном учреждении.

Питание пятиразовое (введён второй завтрак включающий напиток или сок и (или) свежие фрукты.). Качество и организация питания соответствует требованиям санитарного законодательства (СанПиН 2.4.1.3049 – 13).

В примерном меню содержание белков обеспечивает 12-15% калорийности рациона, жиров – 30-32%, углеводов – 55-58%. При составлении меню учитывается распределение энергетической ценности (калорийности) суточного рациона по отдельным приемам пищи.

Рекомендуемое распределение калорийности между приемами пищи в % для детей с 12 часовым пребыванием:

завтрак	2 завтрак	обед	полдник	ужин
20 - 25%	5%	30 - 35%	10 - 15%	20 - 25%

Завтрак состоит из горячего блюда (каша, запеканка, творожные и яичные блюда и др.), бутерброда и горячего напитка. Обед включает закуску (салат или порционные овощи), первое блюдо (суп), второе (блюдо из мяса, рыбы, птицы и гарнир), напиток (компот или кисель). Полдник включает напиток (кисломолочные напитки, соки, чай) с булочными или кондитерскими изделиями. Ужин включает рыбные, мясные, овощные и творожные блюда, салаты, винегреты и горячие напитки (допустимо выдавать кисломолочные напитки).

При приготовлении блюд соблюдаются щадящие технологии: варка, запекание, припускание, пассерование, тушение, приготовление на пару, не применяется жарка.

Основа правильного питания в детских садах — это нормы, которые утверждены постановлением правительства РФ. Рекомендуемые среднесуточные нормы питания в дошкольных организациях (г, мл, на 1 ребенка) по Сан ПиН 2.4.1.3049-13.

Наименование пищевого продукта или группы пищевых продуктов	Количество продуктов			
	в зависимости от возраста детей			
	в г, мл, брутто ²		в г, мл, нетто	
	1–3 года	3–7 лет	1–3 года	3–7
Молоко с м.д.ж. 2,5–3,2%, в т. ч. кисломолочные продукты с м.д.ж. 2,5–3,2% ³	390	450	390	450
Творог, творожные изделия для детского питания с м.д.ж. не более 9% и кислотностью не более 150 оТ	30	40	30	40
Сметана с м.д.ж. не более 15%	9	11	9	11
Сыр неострых сортов твердый и мягкий	4,3	6,4	4	6
Мясо (говядина 1 кат. бескостная/говядина 1 кат. на костях) ⁴	55/68	60,5/75	50	55

Птица (куры 1 кат. потр./цыплята-бройлеры 1 кат. потр./индейка 1 кат. потр.) ⁴	23/23/22	27/27/26	20	24
Рыба (филе), в т. ч. филе слабо- или малосоленое ⁴	37	39	32	37
Колбасные изделия для питания дошкольников	5	7	4,9	6,9
Яйцо куриное диетическое	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 ⁴	256	325	205	260
Фрукты (плоды) свежие ⁴	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	70	100	70	100
Крупы (злаки), бобовые	30	43	30	43
Макаронные изделия группы А	8	12	8	12
Мука пшеничная хлебопекарная	25	29	25	29
Мука картофельная (крахмал)	3	3	3	3
Масло коровье сладко-сливочное	22	26	22	26
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 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 ⁵	37	47	37	47
Соль пищевая поваренная	4	6	4	6

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.

В детском саду ведется бракеражный журнал (прошнурованный, с печатью), где фиксируются многие показатели: что каждый день дети получают на завтрак, на обед, на полдник, объем, качество. Потребление каждого вида продукта должно соответствовать норме.