

Уважаемые родители!  
С организацией питания в нашем детском саду  
Вы можете ознакомиться на этой страничке.

## **ОРГАНИЗАЦИЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДЕТСКОМ САДУ**



Питание – один из важных факторов, обеспечивающих нормальное течение процессов роста, физического и нервно–психического развития ребенка. Ухудшение качества питания приводит к снижению уровня защитно–приспособительных механизмов детского организма и возможному увеличению аллергических реакций, способствует росту болезней органов пищеварения. Поэтому именно качеству питания в нашем детском саду уделяется повышенное внимание.

Основными принципами организации питания в нашем учреждении являются:

- \* 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.

\* Соблюдение гигиенических требования к питанию (безопасность питания).

Дети проводят в детском саду большую часть времени, поэтому очень важно, чтобы пища, которую они там получают, была полезной и разнообразной. Все детские сады имеют строгие нормы на приготовление детского питания, которые утверждены Минздравом и Министерством образования. Отступить от этих норм детские сады не могут, и значит, ваш ребенок получит все необходимые ему питательные вещества. Меню для детских садов разрабатывалось специалистами Института питания РАМН, с учетом потребностей детского организма.

В меню включены блюда из печени, говядины, а также разнообразные блюда из рыбы. Дети получают много молочных продуктов: молочные каши, вермишель с молоком, творог. Потребность в овощах удовлетворяется за счет многообразия овощных супов, гарниров, овощных салатов. Кроме того, детям дают продукты из яиц и сладкую выпечку. На сегодняшний день детские сады предлагают своим воспитанникам более разнообразное и полезное питание, чем в состоянии приготовить большинство мам, поэтому, отводя ребенка в детский сад, можно быть уверенным, что его накормят вкусным и полезным, был бы аппетит!

Меню детского садика по установленным нормам имеет тщательно просчитанную энергетическую ценность. Например, дневная норма для ребенка младше трех лет составляет 1540 ккал, а старше трех лет – 1900 ккал. Именно, исходя из этих цифр, и подбирается меню в детском садике.

## Что и как едим?

Количество приемов пищи в нашем детском саду – 4 (при 12 – часовом пребывании в ДОУ),

3 – (при 10,5 часовом пребывании в ДОУ)

**Завтрак** – молочные каши: овсяная, манная, рисовая, пшенная, гречневая, "дружба", кукурузная, пшеничная, ячневая, суп молочный с макаронными изделиями. Каши чередуются с блюдами из натуральных яиц, творога, бутерброд с маслом, сыром, кондитерские изделия.

В качестве напитка – сок фруктовый, чай с молоком, злаковый кофе, какао на молоке.

**2-ой завтрак** – фрукты, морс, сок или напиток из шиповника,

**Обед** – закуска в виде зеленого горошка, соленого огурца, кабачковой икры. Первое горячее блюдо – щи, борщ, овощной суп, рисовый, фасолевый, рассольник, свекольник, с клёцками, с вермишелью, уха (рыбный суп). Второе блюдо – мясное, рыбное, из птицы, из печени с гарниром. Третье блюдо – компот из свежих фруктов, сухофруктов, кисель. Хлеб.

**Полдник** – включает в себя блюда: из творога – запеканка, пудинг манный, рисовый, с соусами собственного приготовления, блюда из овощей, печеные яблоки, молочные супы, яичное суфле, а также чай с лимоном с выпечкой собственного производства (ватрушка с творогом, сладкая булочка), печеньем, кондитерскими изделиями.

**Ужин** включает в себя блюда: блюда из рыбы, овощей, фруктовый плов, овощное рагу, молочные супы, яичное суфле, чай с лимоном, хлеб.

При разработке меню учитывают возрастные группы: 1,5-3 лет и 3-7 лет. Набор блюд при этом единый, различен объем порций для младших и старших детей. Рацион разнообразен как за счет расширения ассортимента продуктов, так и за счет разнообразия блюд, готовящихся из одного продукта.

Что касается малышей с пищевой аллергией, конечно, лучше не отдавать их в сад до 4 лет, пока не будут проведены тесты на аллергены. Но если нет такой возможности, то поставьте в известность воспитателя и медсестру детского сада о том, какие продукты вашему малышу нельзя, и персонал детского сада будет следить за тем, чтобы ребенку эти продукты не доставались.

У здоровых детей не бывает проблем с питанием и меню детском саду. Глядя друг на друга, дети едят с аппетитом и получают все необходимое для роста и развития.

## **Питание в детском саду: нормы и правила**

Каждую маму заботит, чем кормят ее ребенка в детском саду. Вопросов по питанию много, попробуем разобраться.

Вполне объяснимо волнение родителей, которым предстоит отдавать своего „домашнего” ребенка в детский сад. Все ли необходимое будет получать малыш, калорийно ли и качественно его будут кормить?

А главное, будет ли он с аппетитом уплетать детсадовскую еду после домашних изысков?

Спешим успокоить всех мам и пап: питание в детских садах сегодня на требуемом уровне и для беспокойства причин нет. А что касается малышковых пристрастий, будьте готовы к тому, что, возможно, на первых порах ваше чадо немного покапризничает, отворачиваясь от непривычной, на его взгляд слишком пресной, еды. Да, в детском саду ему никто не предложит остренькую приправку, любимое жареное мясо или гамбургер. Но малышам действительно лучше обойтись без жареного, острого и жирного. Все капризы временны. Конечно, ребенку придется привыкать к новому меню, но все это только во благо его здоровью. А в веселой компании сверстников процесс дегустации новых блюд и привыкания пойдет быстрее.

Основа правильного питания в детских садах — это нормы, которые утверждены постановлением правительства. Причем для разных возрастных групп — нормы свои. Если вашему малышу от 1 года до 3 лет, в сутки ему необходимо в среднем 53 г белка, 53 г жиров и 212 г углеводов, а с 3 лет до 6 лет — соответственно 68 г, 68 г и 272 г.

Медработники в детском учреждении составляют меню, учитывая нормы питания. Ребенок должен получать в день определенное количество мяса, масла, кисломолочных продуктов, фруктов и так далее.

В любом детском саду есть брокеражный журнал, где фиксируются многие показатели: что каждый день дети получают на завтрак, на обед, на полдник, объем, качество. Потребление каждого вида продукта должно соответствовать норме.

**Нормы питания детей в дошкольных учреждениях**  
**(граммов в день на одного ребенка)**

Продукты, гр.	Дети в возрасте до 3 лет	Дети в возрасте от 3 до 7 лет
Хлеб пшеничный	55	80
Хлеб ржаной	25	40
Мука пшеничная	16	20
Мука картофельная	3	3
Крупы, бобовые, макаронные изделия	20	30
Картофель	120	150
Овощи разные	180	200
Фрукты свежие	90	60
Фрукты сухие	10	10
Кондитерские изделия	4	10
Сахар	35	45
Масло сливочное	12	20
Масло растительное	5	7
Яйцо (штук)	0,25	0,5
Молоко, кефир	500	420
Творог	40	40
Сметана	5	5
Сыр	3	5
Мясо, птица	60	100

Рыба	20	45
Чай	0,2	0,2
Кофе злаковый	1	2
Соль	2	5
Дрожжи	1	1

### **Кто на привозе?**

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 отличие от частников бюджетные детские учреждения работают только с теми фирмами, которые выиграли тендер на поставку. Пищевые продукты, поступающие в детский сад, имеют документы, подтверждающие их происхождение, качество и безопасность; хранятся с соблюдением требований СанПин и товарного соседства.



К любому продукту, поставляемому в детский сад, должны прилагаться обязательные документы: накладная, декларация соответствия, сертификат качества и ветеринарная справка. Без них ни одно детское учреждение продукт не возьмет, причем принимать товар должны кладовщик и обязательно медсестра. Кроме того, у фирмы, которая развозит продукты, в обязательном порядке должны быть санитарные справки на машину, санитарная книжка для водителя и для людей, сопровождающих товар. Это правила для всех.

Этикетки от продуктов с указанием даты выработки хранятся в детском саду два дня для контроля. Все лицензированные дошкольные учреждения (кстати, иметь лицензию должны сейчас и государственные детские сады) строго проверяются специальной комиссией и санэпидемстанцией (СЭС), да и ответственные фирмы-поставщики теперь ни за что не хотят терять свой престиж и клиентов и отвечают за свою продукцию



## **Заглянем на кухню**

Таинство приготовления обедов и завтраков происходит на кухне. Именно отсюда по детскому саду расплываются вкусные ароматы. Все блюда — собственного производства; готовятся в соответствии с технологическими картами, санитарными нормами.

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 графика холодного/теплого периода года (карантина).

Устройство, оборудование, содержание пищеблока детского сада соответствует санитарным правилам к организации детского общественного питания. Пищеблок оснащен всем необходимым технологическим и холодильным оборудованием, производственным инвентарем, кухонной посудой.

Детским учреждениям выделяются средства на приобретение электрических плит, духовок, жарочных шкафов (именно в них выпекают вкуснейшие булочки), другой кухонной утвари.

Согласно санитарным требованиям на кухнях есть отдельные зоны – для разделки сырых продуктов, мясной цех, овощной, помещение, где моют посуду, горячий цех. Деревянные разделочные доски все с надписями: „для овощей”, „для мяса” и т.д. Разделочные ножи тоже имеют каждый своего „клиента”: мясо, хлеб, овощи, яйца... Последние, к примеру, перед приготовлением моют в специальной емкости и даже разбивают специальным ножом.



Все продукты подвергаются обработке и хранятся каждый в своем холодильнике, совершенно исключено встретить рядом на полках сырое мясо и, к примеру, сливочное масло. Холодильников много, и это необходимо.

По одной порции каждого блюда повара обязаны оставлять в холодильнике на сутки. При любой проверке сразу можно удостовериться, что ели детки именно в этот день.

**Меню в детском саду вывешивается в коридоре,  
чтобы родители могли в любое время с ним ознакомиться.**

Предлагаем для примера меню на день в детском саду:

**Завтрак:** каша рисовая, батон с маслом и какао с молоком.

**2-й завтрак:** банан

**Обед:** суп крестьянский, фрикадельки мясные с картофельным пюре, компот из сухофруктов с витамином С, хлеб ржаной и пшеничный.

**Полдник:** булочка венская, чай

**Ужин:** суп молочный с рисом, хлеб, чай

**Процесс питания ребенка не должно ограничиваться питанием в садике.**

Детское меню дома в вечернее время должно также включать в себя овощные блюда, пудинги либо молочные каши. Эту вечернюю трапезу можно дополнить кисломолочными продуктами или свежееотжатыми соками.

### **График выдачи пищи с пищеблока**

<b>Группы</b>	<b>Ранний возраст (2-3 года)</b>	<b>Младший дошкольный возраст (3-4 года)</b>	<b>Младший дошкольный возраст (4-5 лет)</b>	<b>Старший дошкольный возраст (5-6 лет)</b>	<b>Старший дошкольный возраст (6-7 лет)</b>
<b>Завтрак</b>	<b>8.15</b>	<b>8.05</b>	<b>8.10</b>	<b>8.20</b>	<b>8.20</b>
<b>2-й завтрак</b>	<b>10.00</b>	<b>10.00</b>	<b>10.00</b>	<b>10.05</b>	<b>10.05</b>
<b>Обед</b>	<b>11.30</b>	<b>12.10</b>	<b>12.10</b>	<b>12.25</b>	<b>12.35</b>
<b>Полдник</b>	<b>15.50</b>	<b>15.55</b>	<b>15.00</b>	<b>15.45</b>	<b>15.45</b>
<b>Ужин</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>17.10</b>	<b>17.15</b>	<b>17.20</b>

**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	4,3	6,4	4	6
Мясо (говядина 1 кат. бескостная/говядина 1 кат. на костях) <sup>4</sup>	55/68	60,5/75	50	55
Птица (куры 1 кат потр./цыплята-бройлеры 1 кат потр./индейка 1 кат потр.) <sup>4</sup>	23/23/22	27/27/26	20	24
Рыба (филе), в т.ч. филе слабо или малосоленое <sup>4</sup>	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 <sup>4</sup>	256	325	205	260
Фрукты (плоды) свежие <sup>4</sup>	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 сладкосливочное	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 <sup>5</sup>	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.

## 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 обрeзи, 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 не пастеризованного 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



нные 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, содержа-щие алкоголь;  
кумыс и другие кисломолочные продукты с содержанием  
этанола (более 0,5%).

Приложение № 11  
к СанПиН 2.4.1.3049-13

**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),**
- **мясо кролика,**
- **сосиски, сардельки (говяжьи), колбасы вареные для детского питания, не чаще, чем 1 - 2 раза в неделю - после тепловой обработки;**
- **субпродукты говяжьи (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.