



*Нужно раз и навсегда запомнить:
ребёнок должен есть столько,
сколько ему нужно, - не больше и не меньше.
(Е.А.Аркин - детский врач)*

Питание - одно из ключевых факторов, определяющих качество и жизнь ребенка, его рост и развитие.

Здоровье воспитанников 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.

Соблюдение правильного питания важно во все возрастные периоды, однако в дошкольном возрасте роль питания особенно велика. Это обусловлено рядом причин. Детский организм отличается бурным ростом и развитием: происходит формирование и становление структуры многих органов и систем, совершенствуются их функции, интенсивно идет созревание головного мозга и развитие высшей нервной деятельности.

Основным принципом питания дошкольника должно служить максимальное разнообразие их пищевых рационов. Только при включении в повседневные рационы всех основных групп продуктов - мяса, рыбы, молока и молочных продуктов, яиц, пищевых жиров, овощей и фруктов, сахара и кондитерских изделий, хлеба, круп и др. можно обеспечить детей всеми необходимыми им пищевыми веществами



Об условиях питания воспитанников

Организация питания в МБДОУ МО г. Краснодар «Центр - детский сад № 8» осуществляется как за счет средств родителей (законных представителей), так и за счет средств бюджета.

Организацию питания детей (получение, хранение и учет продуктов питания, производство кулинарной продукции на пищеблоке, создание условий для приема пищи детьми в группах и пр.) осуществляют работники ДОО в соответствии со штатным расписанием и функциональными обязанностями (кладовщик, шеф-повар, повара, кух. рабочий, младшие воспитатели, воспитатели,).

Воспитанники ДОО получают 4-х разовое питание (завтрак, второй завтрак, обед, уплотнённый полдник), обеспечивающее растущий организм детей энергией и основными пищевыми веществами. При организации питания учитываются возрастные физиологические нормы суточной потребности в основных пищевых веществах.

При распределении общей калорийности суточного питания детей, пребывающих в ДОО 12 часов, используется следующий норматив: завтрак – 20%; обед – 35%; и «уплотнённого» полдника (30-35%) с включением блюд ужина.

Питание воспитанников организовано с учетом следующих принципов: сбалансированность, рациональность, строгое выполнение и соблюдение технологий приготовления блюд, выполнение среднесуточных натуральных норм. Питание в Учреждении осуществляется в соответствии с примерным циклическим 10 дневным меню, разработанным на основе физиологических потребностей детей в пищевых веществах с учетом рекомендуемых среднесуточных норм питания для детей с 3 до 7 лет, утвержденным заведующим ДОО. Каждый день вывешивается меню для приготавливаемых блюд, в соответствии с требованиями СанПиН 2.3/2.4.3590-20, где указывается наименование блюда, вес блюда. При составлении меню и расчете калорийности соблюдается оптимальное соотношение пищевых веществ (белков, жиров, углеводов), которое составляет 1:1:4 соответственно, указывается энергетическая ценность.

Приготовление первых, вторых блюд, салатов, кондитерских изделий осуществляется на основе технологических карт оформленных в картотеке блюд в соответствии с десятидневным меню.



Ежедневно в меню включаются: молоко, кисломолочные напитки, сметана, мясо, картофель, овощи, хлеб, крупы, сливочное и растительное масло, сахар, соль. Остальные продукты (творог, рыба, сыр, яйцо и другие)– 2-3 раза в неделю. При отсутствии, каких либо продуктов, в целях полноценного сбалансированного питания, производится замена на равноценные по составу продукты в соответствии с утвержденной СанПиН 2.3/2.4.3590-20 таблицей замены продуктов по белкам и углеводам.

На основании утвержденного примерного меню ежедневно составляется меню -требование установленного образца, с указанием выхода блюд для детей, которое утверждается заведующим ДОО.В целях профилактики гиповитаминозов в ДОО проводится круглогодичная искусственная С-витаминизация готовых блюд.

Препараты витаминов вводят в третье блюдо после охлаждения непосредственно перед выдачей.Выдача пищи на группы осуществляется строго по утвержденному графику только после проведения приемочного контроля бракеражной комиссией. Результаты контроля регистрируются в «Журнале бракеража готовой кулинарной продукции».

Пищевые продукты хранятся в соответствии с условиями их хранения и сроками годности, установленными предприятием-изготовителем в соответствии с нормативно-технической документацией.

Приготовление блюд осуществляется на пищеблоке. Пищеблок размещается на первом этаже здания МБДОУ, имеет отдельный вход, укомплектован кадрами. Пищеблок оборудован всем необходимым технологическим оборудованием, все оборудование исправно, находится в рабочем состоянии.

Складские помещения для хранения продуктов оборудованы приборами для измерения температуры воздуха, холодильным оборудованием с контрольными термометрами. Устройство, оборудование и содержание пищеблока ДОО соответствует санитарным правилам к организациям общественного питания. Всё технологическое и холодильное оборудование в рабочем состоянии. Для приготовления пищи используется электрооборудование, электрическая плита.

Родители систематически информируются по вопросам питания на родительских собраниях. В родительских уголках вывешивается ежедневное основное меню (организованного) питания для воспитанников.

Питание воспитанников осуществляется непосредственно в групповых помещениях. Каждая группа оснащена необходимой посудой, столовыми приборами, а также столами и стульями для воспитанников. Раздача готовых блюд осуществляется из пищеблока, согласно графику.

В помещении пищеблока проводится ежедневная влажная уборка, генеральная уборка по утвержденному графику.

Медицинский контроль за питанием в МБДОУ включает:

- ❖ контроль за качеством поступающих продуктов;
- ❖ контроль за условиями хранения продуктов и соблюдением сроков реализации;
- ❖ контроль за технологией приготовления пищи и качеством готовых блюд (бракеражная комиссия);
- ❖ санитарно-эпидемический контроль за работой пищеблока и организацией обработки посуды, кухонного инвентаря;
- ❖ контроль за соблюдением правил личной гигиены сотрудников и их здоровья.

В детском саду имеется вся необходимая документация по питанию, которая ведется по форме и заполняется своевременно. Для контроля за качеством питания воспитанников в детском саду имеется вся необходимая документация по организации детского питания. На пищеблоке имеется бракеражный журнал, журнал здоровья. На каждый день пишется меню-раскладка. Меню размещается ежедневно на главном стенде, в родительских уголках. Блюда готовятся строго по технологическим картам. Ежемесячно проводится анализ питания по натуральным нормам, подсчитывается калорийность.

Нормы питания: в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20 (выдержки из новых правил)

Организацию питания детей (получение, хранение, и учет продуктов питания, производство кулинарной продукции на пищеблоке, создание условий для приема пищи в группах) осуществляют: работники образовательной организации в соответствии со штатным расписанием и возложенными функциональными должностными обязанностями (кладовщик, шеф-повар, повара, кухонный рабочий, воспитатели, младшие воспитатели). Воспитанники получают: четырехразовое питание: завтрак, второй завтрак, обед, уплотненный полдник. При организации питания обучающихся (воспитанников) учитываются: возрастные физиологические нормы суточной потребности в основных пищевых веществах.

Питание в образовательной организации осуществляется: в соответствии с примерным циклическим десятидневным меню, разработанным на основе физиологических потребностей детей в веществах с учётом рекомендуемых среднесуточных норм питания для возрастных категорий от 1,6 до 3 лет и с 3 до 7(8) лет, утвержденным заведующим образовательной организации. При составлении меню и расчёте калорийности соблюдается оптимальное соотношение пищевых веществ (белков, жиров, и углеводов) которое составляет 1:1:4 соответственно.

Приготовление блюд: приготовление первых, вторых блюд, выпечки осуществляется на основании технологических карт оформленных в картотеке блюд в соответствии с десятидневным меню.

Ежедневно в меню включаются: Молоко, сметана, мясо, картофель, овощи, хлеб, крупы, растительное и сливочное масло, сахар, соль., компоты. Остальные продукты: творог, рыба, яйцо, сыр и т.д.- 2-3 раза в неделю

При отсутствии, каких – либо продуктов: производится замена на равноценные по составу продукты в соответствии с утвержденной СанПиН 2.3/2.4.3590-20 [таблицей замены пищевой продукции в граммах \(нетто\) с учетом их пищевой ценности](#)

На основании примерного утвержденного меню: ежедневно составляется меню – требование установленного образца, с указанием выхода блюд для детей разного возраста, которое утверждается заведующим образовательной организации

Выдача пищи на группы осуществляется: о утвержденному графику только после проведения приемочного контроля бракеражной комиссией. Результаты контроля регистрируются в журнале «Бракеража готовой кулинарной продукции» продукции

Пищевые продукты хранятся в соответствии:

❖ с условиями их хранения и сроками их реализации, установленными предприятием – изготовителем в соответствии с нормативно – технической документацией.

Складское помещение для хранения продуктов оборудовано прибором для измерения температуры воздуха, достаточным холодильным оборудованием с контрольными термометрами.

Устройство, оборудование и содержание пищеблока образовательной организации соответствует: санитарным правилам к организации общественного питания. Всё технологическое и холодильное оборудование находится в исправном состоянии

Для приготовления пищи используются: электрооборудование, плита электрическая, универсальная кухонная машина с насадками, сковорода электрическая, шкаф расстоечный тепловой, машина овощерезательно-протирочная, пароконвектомат

Уборка пищеблока: в помещении пищеблока проводится ежедневная влажная уборка, генеральная уборка по утвержденному графику.