

**Организация питания в дошкольных группах МБОУ «Кузбасская СОШ»  
Уважаемые родители!**

Питание ребенка в дошкольном учреждении и в семье должно сочетаться. С этой целью в каждой группе вывешивается меню.

Пожалуйста, внимательно, изучайте его, если у вашего ребенка есть хронические заболевания и какие-либо противопоказания к определенным продуктам питания предупредите об этом медицинскую сестру и воспитателей группы. Не забывайте о предоставлении медицинского заключения или справки о наличии непереносимости (пищевой аллергии) продуктов или отдельных их компонентов.

**Ответственный за организацию питания в дошкольных группах:**

**Старший воспитатель Киселёва Олеся Сергеевна тел: 607-225**

**Горячая линия по вопросам организации питания: 54-23-91**

Большую часть дня дети проводят в детском саду, поэтому закономерно, что родителей интересует вопрос, каково питание в детском саду, его нормы, режим, рацион — в общем, все, что может оказать влияние на здоровье и развитие ребенка.

Питание в детских садах рассчитано с учетом возрастных особенностей ребенка

**Режим питания в наших дошкольных группах:**

Группа	График приема пищи				
	Завтрак	Завтрак второй	Обед	Полдник	Ужин
Ясельная «Смешарики»	8-00 - 8-30	10-00 - 10-30	11-20 - 12-00	15-00 - 15-30	17-00 - 17-30
Средняя «Звездочки»	8-10 - 8-30	10-00 - 10-30	11-30-12-00	15-00 - 15-30	17-10 - 17-30
Старшая «Пчелки»	8-20 - 8-40	10-00 - 10-30	11-40 12-10	15-00 - 15-30	17-20 - 17-40

**Норма суточного расхода энергии у ребенка:**

1-3 года – 1540 ккал

4-6 лет – 1970 ккал

7 лет – до 2000 ккал

Режим питания является одним из основных условий, обеспечивающих рациональное питание.

**Правильно организованный режим включает:**

1. Соблюдение времени приема пищи;

2. Правильное распределение калорийности по отдельным приемам пищи на протяжении дня.

Важным фактором в организации питания является точное соблюдение времени каждого приема пищи.

Четкий режим питания вырабатывает у ребенка рефлекс на время, так как к установленному часу в желудке ребенка начинает выделяться пищеварительный сок.

При организации питания необходимо правильно распределить энергетическую ценность пищи. В соответствии с требованиями СанПиН установлено следующее распределение пищи:

Завтрак - 20 - 25%
2 завтрак - 5%
Обед - 30 - 35%
Полдник - 10 - 15%
<*/>/или уплотненный полдник (30 - 35%)
Ужин 20 - 25%<*/>
-----
<*/> Вместо полдника и ужина возможна организация уплотненного полдника (30 - 35%).

Правильное питание – это основа длительной и плодотворной жизни, залог здоровья, бодрости, гарантия от появления различных недугов. 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 детского сада оснащен всем необходимым техническим оборудованием. Помещение пищеблока размещается на первом этаже, имеет отдельный выход. Работники пищеблока аттестованы и своевременно проходят санитарно-гигиеническое обучение.

Транспортирование пищевых продуктов осуществляется специальным автотранспортом поставщиков. Все пищевые продукты, поступающие на пищеблок, имеют сертификаты качества и качественные удостоверения.

Имеется десятидневное перспективное меню, которое обеспечивает сбалансированность питания по белкам, жирам, углеводам. При кулинарной обработке пищевых продуктов и овощей соблюдаются санитарно-эпидемиологические требования к технологическим процессам приготовления блюд. Готовая пища выдается только после снятия пробы медработником и соответствующей записи в журнале результатов оценки готовых блюд. Организация питания постоянно находится под контролем администрации.

#### Ежедневно в рацион питания должны входить:

- мясо;
- молоко;
- кисломолочные продукты;
- хлеб;
- картофель;
- фрукты;
- крупы;
- овощи;
- сливочное и растительное масло;
- напитки (соки, какао, компоты).

Остальные продукты (рыба, творог, яйца, сыр и др.) — 2 — 3 раза в неделю.

Для детей — аллергиков исключаются продукты, вызывающие пищевую аллергию.

**В наших дошкольных группах мы выполняем требования САНПИН 2.4.1.3049-13"САНИТАРНО-ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К УСТРОЙСТВУ, СОДЕРЖАНИЮ И ОРГАНИЗАЦИИ РЕЖИМА РАБОТЫ ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ" в части выдачи суточных наборов продуктов, соблюдение среднесуточных норм потребления ежедневно отслеживается.**

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 с м.д.ж. не ниже 2,5%	390	450	390	450
Творог, творожные изделия с м.д.ж. не менее 5%	30	40	30	40
Сметана с м.д.ж. не более 15%	9	11	9	11
Сыр твердый	4,3	6,4	4	6
Мясо (бескостное/на кости)	55/68	60,5/75	50	55
Птица (куры 1 кат.потр./цыплята-бройлеры 1 кат. потр./индейка 1 кат. потр.)	23/23/22	27/27/26	20	24
Рыба (филе), в т.ч. филе слабо- или малосоленое	34	39	32	37
Колбасные изделия	-	7	-	6,9
Яйцо куриное столовое	0,5 шт.	0,6 шт.	20	24

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
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 (плоды) свежие	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	60	80	60	80
Крупы (злаки), бобовые	30	43	30	43
Макаронные изделия	8	12	8	12
Мука пшеничная хлебопекарная	25	29	25	29
Масло коровье сладкосливочное	18	21	18	21
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	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 (крахмал)	2	3	2	3
Соль пищевая поваренная	4	6	4	6
Хим. состав (без учета т/о)				
Белок, г			59	73
Жир, г			56	69
Углеводы, г			215	275
Энергетическая ценность, ккал			1560	1963

**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 обрезки, 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 непастеризованного 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 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;
- 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, содержащие алкоголь; кумыс и другие кисломолочные продукты с содержанием этанола (более 0,5%).