

Об условиях питания обучающихся МБДОУ ДС КВ №14 ст. Северской МО Северский район

Для нормального роста и развития ребенка необходимо правильно организованное питание. Растущий и быстро развивающийся организм требует достаточной по количеству и полноценной по качеству пищи.

Питание в нашем детском саду организовано в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"

Организация питания в МБДОУ ДС КВ № 14 станицы Северской осуществляется как за счет средств родителей (законных представителей), так и за счет средств бюджета.

Питание детей осуществляется в соответствии с утвержденным руководителем организации основным /организованным/ меню. В нем предусмотрено распределение блюд, кулинарных, мучных, кондитерских изделий по отдельным приемам пищи / завтрак, второй завтрак, обед, полдник/

Приложение №7
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Таблица 4. Режим питания в зависимости от длительности пребывания детей в дошкольной организации

Время приема пищи	Приемы пищи в зависимости от длительности пребывания детей в дошкольной организации		
	8-10 часов	11-12 часов	24 часа
8.30-9.00	завтрак	завтрак	Завтрак
10.30-11.00	второй завтрак	второй завтрак	второй завтрак
12.00-13.00	Обед	Обед	Обед
15.30	полдник	полдник	Полдник
18.30	-	ужин	Ужин
21.00	-	-	второй ужин

Меню разработано на 2 недели для каждой возрастной группы, с учетом физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах.

Приложение №7
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Таблица 1. Среднесуточные наборы пищевой продукции для детей до 7-ми лет

(в нетто г, мл на 1 ребенка в сутки)

N	Наименование пищевой продукции или группы пищевой продукции	Итого за сутки	
		1-3 года	3-7 лет
1	Молоко, молочная и кисломолочные продукция	390	450
2	Творог (5% - 9% м.д.ж.)	30	40
3	Сметана	9	11
4	Сыр	4	6
5	Мясо 1-й категории	50	55
6	Птица (куры, цыплята-бройлеры, индейка - потрошенная, 1 кат.)	20	24
7	Субпродукты (печень, язык, сердце)	20	25
8	Рыба (филе), в т.ч. филе слабо- или малосоленое	32	37
9	Яйцо, шт.	1	1
10	Картофель	120	140
11	Овощи (свежие, замороженные, консервированные), включая соленые и квашеные (не более 10% от общего количества овощей), в т.ч. томат-пюре, зелень, г	180	220
12	Фрукты свежие	95	100
13	Сухофрукты	9	11
14	Соки фруктовые и овощные	100	100
15	Витаминизированные напитки	0	50
16	Хлеб ржаной	40	50
17	Хлеб пшеничный	60	80
18	Крупы, бобовые	30	43
19	Макаронные изделия	8	12
20	Мука пшеничная	25	29
21	Масло сливочное	18	21
22	Масло растительное	9	11
23	Кондитерские изделия	12	20
24	Чай	0,5	0,6
25	Какао-порошок	0,5	0,6
26	Кофейный напиток	1	1,2
27	Сахар (в том числе для приготовления блюд и напитков, в случае использования пищевой продукции промышленного	25	30

	выпуска, содержащих сахар выдача сахара должна быть уменьшена в зависимости от его содержания в используемом готовой пищевой продукции)		
28	Дрожжи хлебопекарные	0,4	0,5
29	Крахмал	2	3
30	Соль пищевая поваренная йодированная	3	5

Завтрак состоит из горячего блюда (каша, творожная запеканка), бутерброда и горячего напитка. Обед включает закуску, первое блюдо, второе (гарнир и блюдо из мяса, субпродуктов, рыбы или птицы), напиток (компот или кисель). Полдник состоит из яичного блюда, напитка (молоко, кисломолочные напитки) с булочными или кондитерскими изделиями.

Ежедневно в питании детей используется молоко, молочная продукция, мясо (или рыба, птица, субпродукты), а так же картофель, овощи, фрукты, хлеб, крупы, сливочное и растительные масла.

Приложение № 7
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Таблица 3. Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах - не менее)

Показатели	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 7 до 12 лет	12 лет и старше
Завтрак	350	400	500	550
Второй завтрак	100	100	200	200
Обед	450	600	700	800
Полдник	200	250	300	350
Ужин	400	450	500	600
Второй ужин	100	150	200	200

Приложение №10

к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная)

Таблица 1

Показатели	Потребность в пищевых веществах			
	1-3 лет	3-7 лет	7-11 лет	12 лети старше
белки (г/сут)	42	54	77	90
жиры (г/сут)	47	60	79	92
углеводы (г/сут)	203	261	335	383
энергетическая ценность (ккал/сут)	1400	1800	2350	2720
витамин С (мг/сут)	45	50	60	70
витамин В1 (мг/сут)	0,8	0,9	1,2	1,4
витамин В2 (мг/сут)	0,9	1,0	1,4	1,6
витамин А (рет. экв/сут)	450	500	700	900
витамин D (мкг/сут)	10	10	10	10
кальций (мг/сут)	800	900	1100	1200
фосфор (мг/сут)	700	800	1100	1200
магний (мг/сут)	80	200	250	300
железо (мг/сут)	10	10	12	18
калий (мг/сут)	400	600	1100	1200
йод (мг/сут)	0,07	0,1	0,1	0,1
селен (мг/сут)	0,0015	0,02	0,03	0,05
фтор (мг/сут)	1,4	2,0	3,0	4,0

ОСНОВНОЕ /ОРГАНИЗОВАННОЕ/ 10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ

НА ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Режим работы 10,5 час

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность
------------	-----------------------	--------------	----------------------------

Неделя 1			
День 1			
Завтрак	суп молочный с макаронными изделиями	200гр	135,2
	бутерброд с маслом	40гр	136
	чай	200гр	5,6
	фрукты свежие	100гр	44
Итого за завтрак		540гр	320,8
Второй завтрак	сок	100гр	90
Итого за второй завтрак		100гр	90
Обед	овощи консервированные/порциями/	50гр	5,5
	суп с клецками	180гр	196,8
	жаркое по-домашнему	210гр	265
	хлеб пшеничный	30гр	68,7
	хлеб ржаной	30гр	64,2
	кисель из сока	180гр	123,6
Итого за обед		680гр	723,8
Полдник	булочка домашняя	70гр	77,7
	кисломолочный напиток	200гр	75
Итого за полдник		270гр	152,7
Итого за 1 день		1590гр	1287,3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность
Неделя 1			
День 2			

Завтрак	соус молочный /сладкий/	50гр	50,7
	пудинг из творога	100гр	243
	бутерброд с сыром	45гр	104,7
	чай	200гр	5,6
Итого за завтрак		395гр	404
Второй завтрак	фрукты свежие	100гр	44
Итого за второй завтрак		100гр	44
Обед	салат из квашеной капусты с луком	50гр	49,8
	суп крестьянский	180гр	115
	рагу из птицы	200гр	181
	хлеб пшеничный	30гр	68,7
	хлеб ржаной	30гр	64,2
	компот из сушеных фруктов	180гр	113
Итого за обед		670гр	591,7
Полдник	кондитерские изделия	37,5гр	122,1
	молоко	200гр	85
Итого за полдник		237,5гр	207,1
Итого за 2 день		1402,5гр	1246,8

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность
Неделя 1			
День 3			
Завтрак	каша вязкая манная молочная	200гр	192
	бутерброд с маслом	40гр	136
	чай	200гр	5,6
	фрукты свежие	100гр	44
Итого за		540гр	377,6

завтрак			
Второй завтрак	сок	100гр	90
Итого за второй завтрак		100гр	90
Обед	овоши консервированные/порциями/	50гр	5,5
	суп картофельный с бобовыми	180гр	107,8
	свекла тушеная	130гр	116,5
	суфле из рыбы	80гр	177,1
	хлеб пшеничный	30гр	68,7
	хлеб ржаной	30гр	64,2
	компот из сушеных фруктов	180гр	113
Итого за обед		680гр	652,8
Полдник	омлет с сыром	100гр	184
	хлеб ржаной	15гр	32,1
	какао с молоком	200гр	94
Итого за полдник		315гр	310,1
Итого за 3 день		1635гр	1430,5

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность
Неделя 1			
День 4			
Завтрак	соус молочный /сладкий/	50гр	50,7
	запеканка из творога	100гр	247
	бутерброд с сыром	45гр	104,7
	чай	200гр	5,6
Итого за		395гр	408

завтрак			
Второй завтрак	фрукты свежие	100гр	44
Итого за второй завтрак		100гр	44
Обед	овощи консервированные/порциями/	50гр	5,5
	борщ с капустой и картофелем	180гр	82
	печень, тушенная в соусе сметанном	80гр	124,8
	каша гречневая рассыпчатая	130гр	163
	хлеб пшеничный	30гр	68,7
	хлеб ржаной	30гр	64,2
	компот из сушеных фруктов	180гр	113
Итого за обед		680гр	621,2
Полдник	рогалик с повидлом	70гр	112,8
	кисломолочный напиток	200гр	75
Итого за полдник		270гр	187,8
Итого за 4 день		1445гр	1261

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность
Неделя 1			
День 5			
Завтрак	суп молочный с пшеном	200гр	146,8
	бутерброд с маслом	40гр	136
	чай	200гр	5,6
	фрукты свежие	100гр	44

Итого за завтрак		540гр	332,4
Второй завтрак	сок	100гр	90
Итого второй завтрак		100гр	90
Обед	салат из свеклы	50гр	56,3
	суп рыбный	180гр	116,6
	суфле из мяса	80гр	232
	капуста тушеная	130гр	120
	хлеб пшеничный	30гр	68,7
	хлеб ржаной	30гр	64,2
	компот из сушеных фруктов	180гр	113
Итого за обед		680гр	770,8
Полдник	кондитерские изделия	37,5гр	122,1
	молоко	200гр	85
Итого за полдник		237,5гр	207,1
Итого за 5 день		1557,5гр	1400,3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность
Неделя 2			
День 6			
Завтрак	каша вязкая пшеничная молочная	200гр	204
	бутерброд с маслом	40гр	136
	чай	200гр	5,6
	фрукты свежие	100гр	44
Итого за завтрак		540гр	389,6
Второй завтрак	сок	100гр	90
Итого за		100гр	90

второй завтрак			
Обед	овощи консервированные/порциями/	50гр	5,5
	суп картофельный с макаронными изделиями	180гр	83,8
	голубцы ленивые	200гр	287
	хлеб пшеничный	30гр	68,7
	хлеб ржаной	30гр	64,2
	кисель из сока	180гр	123,6
Итого за обед		670гр	632,8
Полдник	булочка с повидлом	70гр	62
	кисломолочный напиток	200гр	75
Итого за полдник		270гр	137
Итого за 6 день		1580гр	1249,4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность
Неделя 2			
День 7			
Завтрак	соус молочный /сладкий/	50гр	50,7
	запеканка из творога с морковью	100гр	244
	бутерброд с сыром	45гр	104,7
	чай	200гр	5,6
Итого за завтрак		395гр	405
Второй завтрак	фрукты свежие	100гр	44
Итого за второй завтрак		100гр	44

Обед	салат из квашеной капусты с луком	50гр	49,8
	суп картофельный с крупой	180гр	83,6
	плов из птицы	200гр	406
	хлеб пшеничный	30гр	68,7
	хлеб ржаной	30гр	64,2
	компот из сушеных фруктов	180гр	113
Итого за обед		670гр	785,3
Полдник	яйца вареные	40гр	63
	кондитерские изделия	37,5гр	122,1
	молоко	200гр	85
Итого за полдник		277,5гр	270,1
Итого за 7 день		1442,5гр	1504,4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность
Неделя 2			
День 8			
Завтрак	каша вязкая молочная геркулесовая	200гр	187
	бутерброд с маслом	40гр	136
	чай	200гр	5,6
	фрукты свежие	100гр	44
Итого за завтрак		540гр	372,6
Второй завтрак	сок	100гр	90
Итого второй завтрак		100гр	90
Обед	овощи консервированные/порциями/	50гр	5,5

	щи из свежей капусты с картофелем	180гр	67,8
	пюре картофельное	130гр	99,5
	котлета рыбная	80гр	174
	хлеб пшеничный	30гр	68,7
	хлеб ржаной	30гр	64,2
	компот из сушеных фруктов	180гр	113
Итого за обед		680гр	592,7
Полдник	омлет с мясом	100гр	140
	хлеб ржаной	15гр	32,1
	какао с молоком	200гр	94
Итого за полдник		315гр	266,1
Итого за 8 день		1635гр	1321,4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность
Неделя 2			
День 9			
Завтрак	соус молочный /сладкий/	50гр	50,7
	пудинг из творога с рисом	100гр	224
	бутерброд с сыром	45гр	104,7
	чай	200гр	5,6
Итого за завтрак		395гр	385
Второй завтрак	фрукты свежие	100гр	44
Итого за второй завтрак		100гр	44
Обед	овощи консервированные/порциями/	50гр	5,5
	свекольник	180гр	184,6
	запеканка из печени с	200гр	221

	рисом		
	хлеб пшеничный	30гр	68,7
	хлеб ржаной	30гр	64,2
	компот из сушеных фруктов	180гр	113
Итого за обед		670гр	657
Полдник	булочка российская	70гр	167,4
	кисломолочный напиток	200гр	75
Итого за полдник		270гр	242,4
Итого за 9 день		1435гр	1328,4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность
Неделя 2			
День 10			
Завтрак	суп молочный с крупой ячневой	200гр	143,2
	бутерброд с маслом	40гр	136
	чай	200гр	5,6
	фрукты свежие	100гр	44
Итого за завтрак		540гр	328,8
Второй завтрак	сок	100гр	90
Итого за второй завтрак		100гр	90
Обед	салат из свеклы	50гр	56,3
	суп рыбный	180гр	116,6
	тефтели мясные	80гр	216
	макаронные изделия отварные с маслом	130гр	171
	соус сметанный с томатом	30гр	40
	хлеб пшеничный	30гр	68,7
	хлеб ржаной	30гр	64,2

	компот из сушеных фруктов	180гр	113
Итого за обед		710гр	845,8
Полдник	кондитерские изделия	37,5гр	122,1
	молоко	200гр	85
Итого за полдник		237,5гр	207,1
Итого за 10 день		1587,5гр	1471,7

Организация питания осуществляется на основе принципов "щадящего питания". При приготовлении блюд соблюдаются щадящие технологии: варка, запекание, припускание, пассерование, тушение, приготовление на пару.

Проводится С-витаминизация из расчета для детей от 1 - 3 лет - 35 мг, для детей 3 - 6 лет - 50,0 мг на порцию. Препараты витаминов вводят в третье блюдо (компот или кисель) после его охлаждения до температуры 15 °С (для компота) и 35 °С (для киселя) непосредственно перед реализацией.

Выдача готовой пищи разрешается только после проведения контроля бракеражной комиссией в составе 3-х человек. Результаты контроля регистрируются в журнале бракеража готовой кулинарной продукции.

Питьевой режим организован в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20. Используется кипяченая вода. Смена воды в емкости для её раздачи проводится через 3 часа. Питьевая вода доступна воспитанникам в течение всего времени нахождения в саду.

Все продукты поставляются в МБДОУ ДС КВ № 14 ст. Северной МО Северский район местными кубанскими поставщиками.

Прием пищевых продуктов и продовольственного сырья в ДОУ осуществляется только при наличии маркировки и товаросопроводительной документации, сведений об оценке соответствия, предусмотренных, в том числе техническими регламентами.

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

Контроль соблюдения температурного режима в холодильном оборудовании осуществляется ежедневно, результаты заносятся в журнал учета температурного режима в холодильном оборудовании.

При изготовлении блюд, кулинарных и кондитерских изделий обеспечивается последовательность и поточность технологических процессов, обеспечивающих химическую, биологическую и физическую безопасность.

Пищеблок оснащен технологическим оборудованием для реализации технологического процесса / холодильниками, моечным оборудованием, инвентарем, посудой, тарой, изготовленными из материалов, соответствующих требованиям, предъявляемым к материалам, контактирующим с пищевой продукцией. Всё оборудование устойчиво к действию моющих и дезинфицирующих средств и обеспечивает условия хранения, изготовления и реализации пищевой продукции.

В производственных помещениях ежедневно проводится влажная уборка с применением моющих и дезинфицирующих средств.

Рекомендации родителям по питанию детей

Домашний рацион должен дополнять, а не заменять рацион детского сада. Для обеспечения разнообразного и полноценного питания детей родители, ознакомившись с меню детского сада, дома должны дать ребенку именно те продукты и блюда, которые он недополучил днем.

Наш детский сад информирует родителей об ассортименте питания ребенка, вывешивая ежедневное меню в каждой групповой ячейке. В ежедневном меню указывается наименование блюда, объем и калорийность порции.

Рекомендуем родителям исключить завтрак до детского сада, иначе ребенок будет плохо завтракать в группе. В крайнем случае, можно напоить его кефиром или дать яблоко.

В выходные и праздничные дни лучше придерживаться меню учреждения дошкольного образования. Чтобы разнообразить питание детей в выходные дни, нужно следить за меню ДОО на протяжении недели и дома готовить другие блюда. Например, из овощных блюд выбирать блюда, которые в течение недели в меню учреждения не включались.

Приложение N 9. Масса порций для детей в зависимости от возраста (в граммах)
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Таблица 1

Блюдо	Масса порций			
	от 1 года до 3 лет	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Каша, или овощное, или яичное, или творожное, или мясное блюдо	130-150	150-200	150-200	200-250

(допускается комбинация разных блюд завтрака, при этом выход каждого блюда может быть уменьшен при условии соблюдения общей массы блюд завтрака)				
Закуска (холодное блюдо) (салат, овощи и т.п.)	30-40	50-60	60-100	100-150
Первое блюдо	150-180	180-200	200-250	250-300
Второе блюдо (мясное, рыбное, блюдо из мяса птицы)	50-60	70-80	90-120	100-120
Гарнир	110-120	130-150	150-200	180-230
Третье блюдо (компот, кисель, чай, напиток кофейный, какао-напиток, напиток из шиповника, сок)	150-180	180-200	180-200	180-200
Фрукты	95	100	100	100

В выходной день дома завтрак должен включать в себя горячий напиток (чай, кофейный напиток с молоком, какао) с бутербродами, сырниками, а также прекрасным вариантом будет яичный омлет, молочной каши. В обед обязательно кормите ребенка супом. На второе - мясное или рыбное блюдо. На полдник стакан напитка с печеньем, булочкой, фруктом. Ужин ребенка не должен быть чересчур плотным, иначе у него будет беспокойный сон. На ужин подойдет салат из фруктов или овощей, второе блюдо, не дублирующее то, что ребенок получал на обед, стакан молочного напитка.

Не рекомендуем!

Перечень пищевой продукции, которая не допускается при организации питания детей

Приложение N 6. к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

1. Пищевая продукция без маркировки и (или) с истекшими сроками годности и (или) признаками недоброкачества.
2. Пищевая продукция, не соответствующая требованиям технических регламентов Таможенного союза.
3. Мясо сельскохозяйственных животных и птицы, рыба, не прошедшие ветеринарно-санитарную экспертизу.
4. Субпродукты, кроме говяжьих печени, языка, сердца.
5. Непотрошенная птица.
6. Мясо диких животных.
7. Яйца и мясо водоплавающих птиц.
8. Яйца с загрязненной и (или) поврежденной скорлупой, а также яйца из хозяйств, неблагополучных по сальмонеллезам.
9. Консервы с нарушением герметичности банок, бомбажные, "хлопуши", банки с ржавчиной, деформированные.
10. Крупа, мука, сухофрукты, загрязненные различными примесями или зараженные амбарными вредителями.
11. Пищевая продукция домашнего (не промышленного) изготовления.
12. Кремовые кондитерские изделия (пирожные и торты).
13. Зельцы, изделия из мясной обрезки, диафрагмы; рулеты из мякоти голов, кровяные и ливерные колбасы, заливные блюда (мясные и рыбные), студни, форшмак из сельди.
14. Макароны по-флотски (с фаршем), макароны с рубленным яйцом.
15. Творог из непастеризованного молока, фляжный творог, фляжную сметану без термической обработки.
16. Простокваша - "самокваш".
17. Грибы и продукты (кулинарные изделия), из них приготовленные.

18. Квас.
19. Соки концентрированные диффузионные.
20. Молоко и молочная продукция из хозяйств, неблагополучных по заболеваемости продуктивных сельскохозяйственных животных, а также не прошедшая первичную обработку и пастеризацию.
21. Сырокопченые мясные гастрономические изделия и колбасы.
22. Блюда, изготовленные из мяса, птицы, рыбы (кроме соленой), не прошедших тепловую обработку.
23. Масло растительное пальмовое, рапсовое, кокосовое, хлопковое.
24. Жареные во фритюре пищевая продукция и продукция общественного питания.
25. Уксус, горчица, хрен, перец острый (красный, черный).
26. Острые соусы, кетчупы, майонез.
27. Овощи и фрукты консервированные, содержащие уксус.
28. Кофе натуральный; тонизирующие напитки (в том числе энергетические).
29. Кулинарные, гидрогенизированные масла и жиры, маргарин (кроме выпечки).
30. Ядро абрикосовой косточки, арахис.
31. Газированные напитки; газированная вода питьевая.
32. Молочная продукция и мороженое на основе растительных жиров.
33. Жевательная резинка.
34. Кумыс, кисломолочная продукция с содержанием этанола (более 0,5%).
35. Карамель, в том числе леденцовая.
36. Холодные напитки и морсы (без термической обработки) из плодово-ягодного сырья.

37. Окрошки и холодные супы.
38. Яичница-глазунья.
39. Паштеты, блинчики с мясом и с творогом.
40. Блюда из (или на основе) сухих пищевых концентратов, в том числе быстрого приготовления.
41. Картофельные и кукурузные чипсы, снеки.
42. Изделия из рубленого мяса и рыбы, салаты, блины и оладьи, приготовленные в условиях палаточного лагеря.
43. Сырки творожные; изделия творожные более 9% жирности.
44. Молоко и молочные напитки стерилизованные менее 2,5% и более 3,5% жирности; кисломолочные напитки менее 2,5% и более 3,5% жирности.
45. Готовые кулинарные блюда, не входящие в меню текущего дня, реализуемые через буфеты.