

## **Уважаемые родители!**



**Рациональное питание детей - необходимое условие обеспечения здоровья, устойчивости к действию инфекций и других неблагоприятных факторов, способности к обучению и работоспособности во все возрастные периоды.**

**В связи с этим организация рационов питания во время воспитательного и учебного процесса является одним из важных факторов профилактики заболеваний и поддержания здоровья детей, а обеспечение полноценного и безопасного питания дошкольников является приоритетным направлением в осуществление государственного санитарно-эпидемиологического надзора.**

**Согласно постановлению Главного государственного санитарного врача Российской Федерации № 26 от 15.05.2013 с 01 августа 2013 года введены в действие санитарно-эпидемиологические правила и нормативы (далее - санитарные правила) СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях», направленные на охрану здоровья детей при осуществлении деятельности по их воспитанию, обучению, развитию и оздоровлению в дошкольных организациях независимо от их вида, организационно-правовых форм и форм собственности. Настоящими санитарными правилами установлены санитарно-эпидемиологические требования как к организации питания в детском саду, так и к составлению меню для организации питания детей разного возраста:**

- Требования к оборудованию пищеблока, инвентарю, посуде.**
- Требования к условиям хранения, приготовления и реализации пищевых продуктов и кулинарных изделий.**
- Требования к составлению меню для организации питания детей разного возраста.**
- Требования к перевозке и приему в дошкольные организации пищевых продуктов.**

**Для организации питания в детском саду имеются функциональные помещения: пищеблок, склад продуктов питания.**

## **КОНТРОЛЬ ЗА ОРГАНИЗАЦИЕЙ ПИТАНИЯ В ДОУ**

Питание воспитанников МБДОУ «Зиняковский детский сад» осуществляется в соответствии с *документами, регламентирующими организацию питания в муниципальных дошкольных образовательных учреждениях*

### **СанПиН 2.4.1.3049-13**

- Пищевые продукты, которые не допускается использовать в питании детей **(Приложение № 9 к СанПиН 2.4.1.3049-13)**
- Рекомендуемые суточные наборы продуктов для организации питания детей в дошкольных образовательных организациях **(Приложение № 10 к СанПиН 2.4.1.3049-13)**
- Рекомендуемый ассортимент основных пищевых продуктов для использования в питании детей в дошкольных организациях **(Приложение № 11 к СанПиН 2.4.1.3049-13)**
- В соответствии с приказом по МБДОУ «Зиняковский детский сад» **от 09.01.2018 №10 с 10.01.2018 года дошкольное учреждение работает по новому 10-ти дневному меню, разработанному и утвержденному приказом по учреждению.**

## **ПЕРСОНАЛ ПИЩЕБЛОКА**

<b>Повар</b>	<b>Подсобный рабочий</b>
<b>Смирнова Любовь Александровна</b>	<b>Кузина Ирина Дмитриевна</b>
<b>Образование:</b>	
<b>Горьковское среднее кооперативное профтехучилище Облпотребсоюза г.Горький</b>	
<b>Повар – 4 разряда</b>	
<b>Стаж работы: 28 лет</b>	<b>Михеичева Елена Викторовна</b>

Устройство и оборудование пищеблока соответствуют санитарным правилам и нормам к организации детского общественного питания. На пищеблоке отведено место для овощного, холодного, мясорыбного, горячего цехов и склада, оборудован необходимым технологическим и холодильным оборудованием в рабочем состоянии. Технологическое оборудование, инвентарь, посуда, тара изготовлены из материалов, разрешенных для контакта с пищевыми продуктами. Весь кухонный инвентарь и кухонная посуда имеют маркировку для сырых и готовых пищевых продуктов. При работе технологического оборудования исключена возможность контакта

пищевого сырья и готовых к употреблению продуктов. Производственное оборудование, разделочный инвентарь и посуда отвечают следующим требованиям:

- столы, предназначенные для обработки пищевых продуктов цельнометаллические;
- для разделки сырых и готовых продуктов имеются отдельные разделочные столы, ножи и доски из деревьев твердых пород без щелей и зазоров, гладко выструганные. Разделочные доски из пластмассы и прессованной фанеры к использованию не допускаются;
- доски и ножи промаркированы: «СМ» - сырое мясо, «СК» - сырые куры, «СР» - сырая рыба, «СО» - сырые овощи, «ВМ» - вареное мясо, «ВР» - вареная рыба, «ВО» - вареные овощи, «гастрономия», «Сельдь», «Х» - хлеб, «Зелень»;
- посуда, используемая для приготовления и хранения пищи безопасная для здоровья детей;
- компоты и кисели готовят в посуде из нержавеющей стали. Для кипячения молока выделена отдельная посуда;
- количество одновременно используемой столовой посуды и приборов соответствует списочному составу детей в группе. Для персонала имеется отдельная столовая посуда. Посуду хранят в буфете.

Пищеблок оборудован системой приточно-вытяжной вентиляции В помещениях пищеблока ежедневно проводят уборку: мытье полов, удаление пыли, протираание радиаторов, подоконников; еженедельно с применением моющих средств проводится мытье стен, осветительной арматуры, очистку стекол от пыли и копоти и т.п. Один раз в месяц проводится генеральная уборка с последующей дезинфекцией всех помещений, оборудования и инвентаря.

Пищевые продукты поступают в детский сад на **склад продуктов питания** и имеют документы, подтверждающие их происхождение, качество и безопасность. Качество продуктов проверяет заведующий хозяйством - ответственное лицо проводит бракераж сырых продуктов, делает запись в специальном журнале. Не допускаются к приему пищевые продукты без сопроводительных документов, с истекшим сроком хранения и признаками порчи. Особо скоропортящиеся пищевые продукты хранятся в холодильной камере, в которой имеются специальные разграниченные полочки места для хранения мяса, рыбы. Молочные продукты хранятся в отдельном холодильнике. Масло сливочное хранят на полках в заводской таре. Крупные сыры - на чистых стеллажах. Яйцо в коробах хранят на подтоварниках.

Крупа, мука, макаронные изделия хранятся в мешках, картонных коробках на подтоварниках. Ржаной и пшеничный хлеб хранятся отдельно в шкафу на пищеблоке. Картофель и корнеплоды хранятся в сухом, темном помещении.

**При приготовлении пищи соблюдаются следующие правила:**

- обработку сырых и вареных продуктов проводят на разных столах при использовании соответствующих маркированных разделочных досок и ножей;
- на пищеблоке имеется 2 мясорубки для отдельного приготовления сырых и готовых продуктов.

Питание детей соответствует принципам щадящего питания, предусматривающим использование определенных способов приготовления блюд, таких как варка, приготовление на пару, тушение, запекание, и исключается жарка блюд, а также продукты с раздражающими свойствами. С момента приготовления до отпуска первые и вторые блюда могут находиться на горячей плите не более 2 часов.

**При обработке овощей соблюдаются следующие требования:**

- Овощи сортируют, моют и очищают. Очищенные овощи повторно промывают в проточной питьевой воде не менее 5 минут небольшими партиями, с использованием дуршлагов, сеток.
- Не допускается предварительное замачивание овощей.
- Очищенные картофель, корнеплоды и другие овощи, во избежание их потемнения и высушивания, допускается хранить в холодной воде не более 2 часов.
- Овощи урожая прошлого года (капусту, репчатый лук, корнеплоды и др.) в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки.
- Овощи, предназначенные для приготовления винегретов и салатов, варят в кожуре, охлаждают; очищают и нарезают вареные овощи в холодном цехе или в горячем цехе на столе для вареной продукции. Варка овощей накануне дня приготовления блюд не допускается. Отваренные для салатов овощи хранятся в холодильнике не более 6 часов.
- Изготовление салатов и их заправка осуществляется непосредственно перед раздачей. Салаты заправляют непосредственно перед раздачей. В качестве заправки салатов используется растительное масло. Использование сметаны и майонеза для заправки салатов не допускается.

- Фрукты, включая цитрусовые, тщательно промывают в условиях цеха первичной обработки овощей (овощного цеха), а затем вторично в условиях холодного цеха в моечных ваннах.

- Ряженку, йогурт и другие кисломолочные продукты разливают порционно в чашки непосредственно из пакетов или бутылок перед их раздачей.

**При подготовке меню** учитываются очень важные условия - максимальное разнообразие блюд с обязательным введением в него всех групп продуктов, включая мясные, рыбные, молочные продукты, свежие фрукты и овощи в натуральном виде, в виде салатов и др., а также исключение частой повторяемости блюд в течение срока действия меню. Питание должно удовлетворять физиологические потребности детей в основных пищевых веществах и энергии (см. таблицу).

### **Нормы физиологических потребностей детей в пищевых веществах и энергии (в день)**

возраст детей	Норма потребности в день	Энергетическая потребность (в ккал)	Белки в граммах		Жиры в граммах	Углеводы в граммах
			всего	В т.ч. животный		
<b>2-7 лет</b>	<b>75% от нормы</b>	<b>1350</b>	<b>40,5</b>	<b>24,3</b>	<b>45</b>	<b>195,75</b>

Все блюда — собственного производства; готовятся в соответствии с технологическими картами, санитарными нормами.

#### **Приложение N 13**

**к СанПиН 2.4.1.3049-13**

### **Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)**

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
<b>2-7 лет</b>	<b>400-550</b>	<b>600-800</b>	<b>250-350</b>	<b>450-600</b>

### **Распределение общей калорийности суточного рациона питания детей в зависимости от времени пребывания ребенка в ДОУ**

Для детей с	Возраст	Энергетическая	Белки в	Жиры (в	Углеводы
-------------	---------	----------------	---------	---------	----------

<b>дневным пребыванием в детском саду  (12 часов)</b>	<b>детей</b>	<b>ценность (в калл)</b>	<b>граммах</b>	<b>граммах)</b>	<b>(в граммах)</b>
<b>Завтрак – 25%</b>	<b>2-7лет</b>	<b>50</b>	<b>13,5</b>	<b>15</b>	<b>65,25</b>
<b>Обед – 35%</b>		<b>30</b>	<b>18,9</b>	<b>21</b>	<b>91,35</b>
<b>Ужин- 15%</b>		<b>70</b>	<b>8,1</b>	<b>9</b>	<b>39,15</b>
<b>Всего-75</b>		<b>50</b>	<b>40,5</b>	<b>45</b>	<b>195,75</b>

При составлении меню и расчетов калорийности необходимо соблюдать оптимальное соотношение пищевых веществ (белков, жиров, углеводов), которое должно составлять 1:1:4 соответственно.

Примерное меню должно содержать информацию о количественном составе основных пищевых веществ и энергии по каждому блюду, приему пищи, за каждый день и в целом за период его реализации. Обязательно приводят ссылки на рецептуры используемых блюд и кулинарных изделий, в соответствии со сборниками рецептур. Наименования блюд и кулинарных изделий, указываемых в примерном циклическом меню должны соответствовать их наименованиям, указанным в использованных сборниках рецептур.

Ежедневно в меню включены: молоко, кисломолочные напитки, сметана, мясо, картофель, овощи, фрукты, соки, хлеб, крупы, сливочное и растительное масло, сахар, соль. Остальные продукты (творог, рыбу, сыр, яйцо и другие) 2-3 раза в неделю. В течение двух недель ребенок должен получить все продукты в полном объеме. При отсутствии каких-либо продуктов в целях обеспечения полноценного сбалансированного питания разрешается проводить их замену на равноценные по составу продукты. На основании утвержденного примерного меню ежедневно составляется меню-требование установленного образца, с указанием выхода блюд для детей разного возраста. На каждое блюдо заведена технологическая карта.

В целях улучшения витаминного статуса, нормализации обмена веществ, снижения заболеваемости, укрепления здоровья подрастающего поколения, в организованных детских и подростковых учреждениях, согласно требованиям нормативных документов (СанПиН 2.4.1.3049-13) проводится круглогодичная или сезонная «С» – витаминизация.

Искусственная витаминизация в ДОО осуществляется согласно СанПиН п.14.21 из расчета для детей от 1-3 лет – 35мл., для детей 3-7 лет – 50мл. (на порцию).

Препараты витаминов вводят в третье блюдо (компот или кисель). После его охлаждения до температуры 15<sup>0</sup>С. (для компота) и 35<sup>0</sup>С. (для

киселя) не посредственно перед реализацией. Подогрев витаминизированных блюд не допускается.

Витамин «С» (аскорбиновая кислота) необходим для биохимических окислительно-восстановительных процессов. Витамин «С» способствует образованию дезоксирибонуклеиновой кислоты (ДНК).

Аскорбиновая кислота имеет огромное значение для правильного обмена веществ, недостаток ее приводит к ломкости сосудов, усиленной пигментации кожи. Считается, что ударные дозы этого витамина успешно борются с сенной лихорадкой и пищевой аллергией.

Необходимые расчеты и оценку использованного на одного ребенка среднесуточного набора пищевых продуктов проводится 1 раз в десять дней. По результатам оценки, при необходимости, проводится коррекцию питания в течение следующей недели (декады).

Подсчет энергетической ценности полученного рациона питания и содержания в нем основных пищевых веществ (белков, жиров и углеводов) проводят ежемесячно.

Для обеспечения преемственности питания родителей информируют об ассортименте питания ребенка, вывешивая ежедневное меню.

Выдача готовой пищи разрешается только после проведения приемочного контроля бракеражной комиссией в составе повара, представителя администрации, медицинского работника. Результаты контроля регистрируются в специальном журнале. Масса порционных блюд должна соответствовать выходу блюда, указанному в меню.

Непосредственно после приготовления пищи отбирается суточная проба готовой продукции. Суточная проба отбирается в объеме: порционные блюда - в полном объеме; холодные закуски, первые блюда, гарниры, третьи и прочие блюда - не менее 100 г. Пробу отбирают стерильными или прокипяченными ложками в стерильную или прокипяченную стеклянную посуду с плотно закрывающимися крышками (гарниры и салаты - в отдельную посуду) и сохраняют в течение не менее 48 часов при температуре +2 - +6 °С в отдельном холодильнике или в специально отведенном месте в холодильнике для молочных продуктов, гастрономии. Посуду с пробами маркируют с указанием приема пищи и датой отбора.

