



**Пояснительная записка Организация питания детей, посещающих
Организация питания детей, посещающих
бюджетные дошкольные образовательные учреждения
(примерное 2-х недельное меню)**

Правильно организованное питание, обеспечивающее организм ребенка всеми необходимыми ему пищевыми веществами, белками, жирами, углеводами, витаминами и минеральными солями, и энергией, является необходимым условием гармоничного роста и развития детей дошкольного возраста.

Основной принцип организации питания детей в дошкольных учреждениях полностью удовлетворить физиологические потребности детей в основных пищевых веществах и энергии. Новые нормы питания дошкольников позволяют успешно решить этот вопрос.

Основным принципом питания дошкольников должно служить максимальное разнообразие их пищевых рационов.

При этом основными принципами организации питания детей в ДООУ должны служить:

- Адекватная энергетическая ценность рационов, соответствующая энергозатратам детей.
- Сбалансированность рациона по всем заменимым и незаменимым пищевым факторам, включая белки, аминокислоты, пищевые жиры и жирные кислоты, различные классы углеводов, витамины, минеральные соли и микроэлементы .
- Максимальное разнообразие рационов, являющееся основным условием обеспечения сбалансированности, которое достигается путем использования достаточного ассортимента продуктов и различных способов кулинарной обработки.
- Адекватная технологическая и кулинарная обработка продуктов и блюд, обеспечивающая их высокие вкусовые достоинства и сохранность исходной пищевой ценности.
- Исключение из рациона питания продуктов и блюд, способных оказывать раздражающее действие на слизистую органов пищеварения, а также продуктов, которые могли бы привести к ухудшению здоровья у детей с хроническими заболеваниями (вне стадии обострения) или компенсированными функциональными нарушениями органов желудочно-кишечного тракта (щадящее питание).
- Учет индивидуальных особенностей детей (в том числе непереносимости ими отдельных продуктов и блюд).
- Обеспечение санитарно-эпидемиологической безопасности питания, включающее соблюдение всех санитарных требований к состоянию пищеблока, поставляемым продуктам питания, их транспортировке, хранению и раздаче блюд.

Рацион питания детей различаются по качественному и количественному составу в зависимости от возраста детей и формируется отдельно для групп детей в возрасте от 1г до 3-х лет и от 3-х до 7 лет.

Воспитанники дошкольного учреждения при 12- часовом пребывании получают четырех разовое питание, которое обеспечивает их суточную потребность в пищевых веществах и энергии на 100 %. При этом примерно на долю завтрака приходится -25-30%, второй завтрак 5-6%, обеда- 30-35 %, уплотненного полдника-30-35 % суточного рациона.

Предлагаемые рационы питания, ассортимент блюд, технологии приготовления разработаны и составлены с использованием:

-Методических указаний города Москвы «Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях» под редакцией И.Я. Конь (ГУ НИИ питания РАМН),

утвержденных 1 м заместителем руководителя департамента г. Москвы Л.Е. Курнешовой 2007 год.

-Сборника технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, рекомендованных институтом питания РАМН, федеральным центром Госсанэпиднадзора МЗ РФ Уральского регионального центра города Перми

- Техничко-технологических карт на изготовление кулинарной продукции для организации питания обучающихся, воспитанников образовательных учреждений. Москва 2012 год.

-[СанПиН 2.4.1.3049-13](#) "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций"

- Приказ №305 от 10.12.80 об утверждении дополнений и изменений к действующим нормам отходов и потерь при холодной и тепловой обработках сырья и продуктов на предприятиях общественного питания

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

(официальный источник [СанПиН 2.4.1.3049-13](#) "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций"- утв. Главным государственным санитарным врачом РФ)

Таблица №2

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
от 1 года до 3-х лет	350 - 450	450 - 550	200 - 250	400 - 500
от 3-х до 7-ми лет	400 - 550	600 - 800	250 - 350	450 - 600

Наборы продуктов включают все основные продукты, потребление которых позволяет удовлетворить физиологические потребности дошкольников в энергии и основных пищевых веществах. Основой для формирования рационов питания детей в ДООУ являются также «Нормы физиологической потребности в пищевых веществах и энергии для различных групп населения». При формировании рационов питания (типовых и повседневных) следует учитывать, что одни продукты, входящие в утвержденные наборы продуктов включаются в меню ежедневно, а другие – через день или 2-3 раза в неделю.

При составлении перспективного меню особое внимание обращается на разнообразие блюд в течение дня и всей недели и сочетание продуктов животного и растительного происхождения. Очень важно широко использовать в питании детей овощи и фрукты. Желательно, чтобы ребенок получал ежедневно два овощных блюда и только одно крупяное. Овощи следует шире использовать в качестве гарнира ко вторым блюдам.

Рекомендуемый типовой рацион питания, утвержденный в установленном порядке, может использоваться без изменений, либо на его основе, с учетом пищевых предпочтений данной местности. Примерное перспективное меню утверждается руководителем дошкольного учреждения в установленном порядке. Типовой рацион питания позволяет более правильно распределять пищевые продукты с учетом их пищевой и энергетической ценности. А также облегчает формирование повседневного рациона питания и организацию своевременной доставки продуктов в ДООУ.

При составлении 2-недельного меню следует учитывать:

- рекомендуемый среднесуточный набор продуктов для каждой возрастной группы;
- объем порций для этих групп;
- выход готовых продуктов;
- нормы взаимозаменяемости продуктов при приготовлении блюд;
- данные о химическом составе (пищевой и энергетической ценности) продуктов и блюд.

Основным критерием правильно составленного меню является его оптимальная пищевая ценность (оптимальный уровень основных пищевых веществ, соответствующий

физиологическим потребностям детей дошкольного возраста) и энергетическая ценность (калорийность). Поэтому при формировании рациона питания в ДОО следует соблюдать утвержденные в установленном порядке типовые рационы питания. Любые отклонения от них допускаются только при условии проводимой расчетным методом оценки его качественного и количественного состава.

Оценка качественного и количественного состава питания рациона проводится ежедневно (на этапе формирования повседневного рациона питания) и основывается на анализе формируемого рациона питания по следующим показателям

(отдельно по каждому приему пищи и по совокупному рациону питания за каждый день и в среднем за неделю):

содержание белков, жиров, углеводов (г);

содержание животных белков (в г или % от общего количества белков);

содержание растительных жиров (в г или % от общего количества жиров);

энергетическая ценность (ккал);

содержание важнейших витаминов – С (мг);

набор пищевых продуктов, используемых при формировании рациона питания (определяется по меню-раскладкам, в соответствии с номенклатурой видов пищевых продуктов, приведенных в таблице 1.)

При формировании рациона питания детей в ДОО среднесуточная пищевая и энергетическая ценность рациона питания за отдельную календарную неделю

может колебаться в большую или меньшую сторону (по сравнению с нормами физиологической потребности в пищевых веществах и энергии) не более чем на

5 %; пищевая ценность (содержание в рационе питания тех или иных пищевых веществ-макро или микронутриентов) не более $\pm 10\%$ Рекомендуемый среднесуточный (среднесуточный) набор пищевых продуктов следует выполнять в течение недели, т.е. при анализе набора продуктов используется период осреднения в 10 дней

При формировании повседневного рациона питания (на основе перспективного меню), при условии полной эквивалентности пищевой и энергетической ценности заменяющих и заменяемых продуктов, блюд и кулинарных изделий, а также использования в составе недельного рациона питания рекомендуемого среднесуточного набора продуктов, с учетом фактического наличия продуктов (в случае непредвиденных перебоев с доставкой тех или иных продуктов и т.п.) допускается проводить замены. В частности в повседневном меню допускаются замены блюд, кулинарных изделий и пищевых продуктов, на основе технологических карт указанных в перспективном меню. Аналогичными - вырабатываемыми из того же сырья и (или) относящимися к той же группе продуктов (в соответствии с классификацией по нутриентному составу, в зависимости от того, источником каких пищевых веществ является продукт) и сходными по пищевой и энергетической ценности.

В исключительных случаях, в течение ограниченного времени (не более 2-3 дней и не чаще одного раза в течение месяца), как правило, в случаях неожиданных срывов поставки продуктов или выбраковки поступившей их партии по причине недоброкачества, допускается при формировании рациона питания использовать в его составе кулинарные изделия и блюда, приготовленные из других видов сырья со схожей пищевой ценностью (определяется содержанием основных пищевых, в первую очередь белка, а также жира в суточном рационе, которое не должно меняться). Так, блюдо из рыбы, яиц, творога могут служить для замены ими мясных блюд, равных им по пищевой ценности. В то же время мясо нельзя заменять крупой, а молоко - фруктами. Замены, отдельных видов продовольственного сырья и пищевых продуктов при приготовлении блюд и кулинарных изделий производятся в соответствии с нормами взаимозаменяемости продуктов. Замены пищевых продуктов и видов продовольственного сырья могут осуществляться только в течение ограниченного времени. При этом не следует проводить замены растительных

масел животными жирами. Рацион питания (меню) составляется отдельно на 1г лет до 3-х лет, с 3-х до 7 лет. В меню-раскладке указывается выход блюд и расходы продуктов раздельно. Расчет пищевой ценности рационов питания осуществляется по меню-раскладкам. При расчете пищевой и энергетической ценности рациона питания следует руководствоваться данными о химическом составе продуктов, приведенными в справочниках:

-«Химический состав блюд и кулинарных изделий» (под редакцией проф. И.М. Скурихина, М.Н. Волгарева, 1994 г) и сборнике

-«Химический состав российских продуктов питания» (под редакцией проф. И.М. Скурихина, В.А. Тутельяна 2002г), а также сведениями о пищевой и энергетической ценности продуктов, указанных на их упаковке.

-При расчете потерь основных пищевых веществ, энергетической ценности, витаминов и микронутриентов при основных процессах кулинарной обработке блюд и кулинарных изделий следует руководствоваться таблицами, приведенными в справочниках.(МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ГИГИЕНИЧЕСКОМУ КОНТРОЛЮ ЗА ПИТАНИЕМ В ОРГАНИЗОВАННЫХ КОЛЛЕКТИВАХ (УТВ. МИНЗДРАВом СССР 29.12.1986 N 4237-86)(по состоянию на 7 октября 2006 года)

-Нормы технологических отходов и потерь и нормы выхода полуфабрикатов и готовых изделий приводятся в сборниках технологических нормативов сборниках рецептур блюд и кулинарных изделий.

В каждом ДОУ необходимо иметь картотеку всех блюд и кулинарных изделий, входящих в перспективное меню, состоящую из технологических карт, в которых указывается рецептура (масса - брутто и масса - нетто всех входящих в рецептуру продуктов, выход блюда), а также технологии приготовления блюда или кулинарного изделия. В технологических картах обязательно указывается энергетическая и пищевая ценность всех продуктов (нетто) и всего блюда или кулинарного изделия. Использование таких карточек позволяет при необходимости оперативно заменять одно блюдо другим,

Эквивалентным ему по химическому составу и энергетической ценности, технологические или отдельные калькуляционные карты также содержат раскладку на определенное количество порций всех входящих в рецептуру продуктов.

При производстве кулинарной продукции для детей, а так же ведение документации по питанию следует руководствоваться требованиями к обработке сырья и производству продукции, предусмотренными СанПиН 2.3.6.1079-01 « Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания, изготовлению и оборотоспособности в них пищевых продуктов и продовольственного сырья. Санитарно-эпидемиологические правила раздел 8» и СанПиН 2.4.1.3049-13 " «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях» раздел 13,14,15,16.Приложения № 5,6,7,8,9,10,11,12,13,14,16

Данное примерное 2-х недельное меню адаптировано с учетом местного региона для организации питания детей от 1 до 3 лет и от 3-х до 7 лет в государственных образовательных учреждениях, реализующих общеобразовательные программы дошкольного образования с 12-ти часовым пребыванием детей.