***Нормы и правила питания в ДОУ***

*Основа правильного питания в детских садах — это нормы, которые утверждены постановлением правительства РФ (Сан ПиН 2.4.1.2660-10). Причем для разных возрастных групп — нормы свои.
В нашем детском саду составлено примерное меню на 10 дней, с учётом рекомендуемых среднесуточных норм питания для двух возрастных категорий: для детей с 1-3 лет и для детей от 3 до 7 лет. Питание детей от 1 года до 3 лет и от 3 до 6 лет в целом различается лишь по количеству основных пищевых веществ, суточному объёму рациона и величине разовых порций.*

*Меню содержит информацию о количественном составе основных пищевых веществ и энергии по каждому блюду, приёму пищи, за каждый день и в целом за период его реализации. Так же соблюдено оптимальное соотношение пищевых веществ (белков, жиров, углеводов), которое составляет 1:1:4.Блюда в примерном меню составлены согласно сборника рецептур «Блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях». Выпуск – 2011г.*

**

***Данный сборник является техническим документом для организации питания детей в детских образовательных, санаторно-курортных и лечебных учреждениях.***

*Ежедневно в меню включены: молоко( пастеризованное 3,2% жирности), кисломолочные продукты ( кефир,творог 9%, сметана 15% жирности), мясо (охлаждённое: говядина 1 категории, цыплёнок бройлер), картофель , овощи ( до 1 января могут подаваться в свежем виде, с 01.01 – в варёном, тушёном видах), фрукты, соки (отечественного производства, подразделяются: для детей раннего возраста*

 *( с 1 -3 лет) и для детей дошкольного возраста с 3 и более лет) хлеб, крупы, сливочное масло (несолёное 72,5% жирности) и растительное масло (рафинированное), сахар, соль (йодированная). Остальные продукты: рыба (пикша, треска), сыр (костромской), яйцо (отборное, диетическое) и другие – 2-3 раза в пять дней.*

 *В течение 10 дней дети в нашем детском учреждении получают все продукты в полном объёме в соответствии с установленными нормами.****Пищевые продукты, поступающие в детский сад****, имеют документы, подтверждающие их происхождение, качество и безопасность.
 К любому продукту, поставляемому в детский сад, прилагаются три обязательных документа: накладная, сертификат качества и ветеринарная справка. Кроме того, у фирм, которые развозят продукты, в обязательном порядке есть санитарные справки на машину, санитарная книжка для водителя и для людей, сопровождающих товар. Поставку продуктов обеспечивают только те фирмы, которые выиграли тендеры через Управление образования. С ними составляются контракты в основном на срок – три месяца.*

 *В детском саду все продукты хранятся на складах: для продуктов и овощей.*

*Особо скоропортящиеся пищевые продукты хранятся в холодильниках при температуре +2…+6С, которые обеспечиваются термометрами. Места хранения мяса, рыбы, и молочных продуктов строго разграничены. Все продукты хранятся в производственных упаковках, на которых указаны: производитель, дата выработки, срок годности, условия хранения данного продукта. Этикетки, упаковки от продуктов с указанием даты выработки хранятся у кладовщика два дня после выдачи продукта на пищеблок, для контроля.*

*Основным документом для приготовления пищи на пищеблоке являются меню-раскладка, при составлении которой руководствуемся:*

1. *Технологическими картами (составленными на основании сборника рецептур указанного ранее);*
2. *Примерным Десятидневным меню;*
3. *Наличием продуктов на складе.*

*Основным приемом пищи в детском саду является обед. Именно в это время малыш съедает максимальное количество мяса, рыбы и овощей. Первые блюда представлены борщами, бульонами, мясными, рыбными и вегетарианскими супами. На второе обычно дают мясные блюда (котлеты, биточки, гуляш, рагу). На гарнир желательно чаще использовать овощи. На третье — свежий сок, компот, напитки. На завтрак и ужин малыши получают молочные каши, блюда из творога, омлеты, овощные блюда. Каждый день детям дают кисломолочные продукты (кефир, творог, сметана), обязательно раз в неделю — рыбу (рыбный день).
Питание должно быть сбалансированным. Ни в одном меню вы не встретите крупу (в виде каши) два раза в день. Если вы захотите ознакомиться с десятидневном меню — вы убедитесь, что одно и то же блюдо там не повторяется. Так и с другими продуктами. Меню в детском саду вывешивается в холле, чтобы родители могли в любое время с ним ознакомиться.*

*Согласно санитарным требованиям на пищеблоке есть отдельные зоны – для разделки сырых продуктов, мясной цех, горячий цех. Деревянные разделочные доски все с надписями: „для овощей”, „для мяса” и т.д. Разделочные ножи тоже имеют каждый своего „клиента”: мясо, хлеб, овощи, яйца… Последние, к примеру, перед приготовлением моют в специальной емкости и даже разбивают специальным ножом. По одной порции каждого блюда повара оставляют в холодильнике на двое суток (суточная проба). При любой проверке сразу можно удостовериться, что ели детки именно в этот день.*

 *Питание детей в нашем детском саду организуется в помещении групповой.*

*Для мытья столовой посуды моечные оборудованы двухсекционными ваннами с подводкой к ним холодной и горячей воды.*

***Родителям на заметку***

*Питание ребенка в дошкольном учреждении и в семье должно сочетаться. С этой целью в каждой группе вывешивается меню (с подписью шеф-повара, медсестрой и утверждённое заведующим детского сада). 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.*

*До отправления ребенка в детский сад не кормите его, т.к. это нарушает режим питания, приводит к снижению аппетита. Если Вы приводите ребенка с 7.00-7.30, то дома можно дать сок и (или) какие - либо фрукты.*

***Особенности питания ребенка в период адаптации***

*Переход ребенка от домашнего воспитания к воспитанию в детском коллективе всегда сопровождается определенными психологическими трудностями, часто у детей в это время снижается аппетит, нарушается сон, иногда наблюдаются невротические реакции, снижается общая сопротивляемость к заболеваниям. Правильная организация питания в это время имеет большое значение и помогает ребенку скорее адаптироваться в коллективе.*

*Перед поступлением ребенка в детский сад максимально приблизьте режим питания и состав рациона к условиям детского сада. Приучить его к тем блюдам, которые чаще дают в дошкольном учреждении, особенно, если раньше он их никогда не получал.*

*В первые дни нельзя менять стереотип поведения ребенка, в том числе и привычки в питании. Первое время, если ребенок не ел самостоятельно, воспитатели обязательно будут его кормить и докармливать.*

*Если ребенок отказывается от пищи, ни в коем случае нельзя кормить его насильно. Это усиливает отрицательно отношение к детскому коллективу.*

*Для профилактики ОРЗ и ОРВИ следует проводить дополнительно витаминизацию рациона питания детей, используя широкий ассортимент имеющихся витаминизированным пищевых продуктов и напитков, а по необходимости (по заключению врача), также поливитаминных препаратов (витаминно-минеральных комплексов).*

***Нормы питания детей в дошкольных учреждениях***

***(граммов в день на одного ребенка)***

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование пищевых продуктов** | **Количество продуктов, нетто** **( в г,мл)** |
| **1 – 3 года** | **3 – 7 лет** |
| **Молоко** | **390** | **450** |
| **Творог** | **30** | **40** |
| **Сметана, не более 15%** | **9** | **11** |
| **Сыр, неострых сортов твёрдых и мягких** | **4** | **6** |
| **Мясо (говядина 1 категории)** | **50** | **55** |
| **Птица (1 категории)** | **20** | **24** |
| **Рыба** | **32** | **37** |
| **Колбасные изделия для пит-я дошк-ков** | **-** | **-** |
| **Яйцо куриное диетическое** | **20** | **24** |
| **Картофель: с 01.09 по 31.10** | **120** | **140** |
| **Овощи, зелень** | **205** | **260** |
| **Фрукты (плоды) свежие** | **95** | **100** |
| **Фрукты (плоды) сухие** | **9** | **11** |
| **Соки фруктовые (овощные)** | **100** | **100** |
| **Напитки витаминизированные (готовый)** | **-** | **50** |
| **Хлеб ржаной** | **40** | **50** |
| **Хлеб пшеничный** | **60** | **80** |
| **Крупы**  | **30** | **43** |
| **Макароны (группы А)** | **8** | **12** |
| **Мука пшеничная (хлебопекарная)** | **25** | **29** |
| **Мука картофельная (крахмал)** | **2** | **3** |
| **Масло коровье сладкосливочное** | **18** | **21** |
| **Масло растительное** | **9** | **11** |
| **Кондитерские изделия** | **7** | **20** |
| **Чай, включая фиточай** | **0,5** | **0,6** |
| **Какао-порошок** | **0,5** | **0,6** |
| **Кофейный напиток злаковый (суррогатный) и т.ч. из цикория** | **1** | **1,2** |
| **Дрожжи хлебопекарные** | **0,4** | **0,5** |
| **Сахар** | **37** | **47** |
| **Соль пищевая поваренная** | **4** | **6** |



**Объемы отдельных блюд**

**для детей дошкольного возраста (г, мл)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Название блюд | Дети 2-3 года | Дети 3-7 лет |
| Завтрак | Каша, овощное блюдо | 150 | 200 |
|  | Омлет, мясное, рыбное блюдо | 65 - 80 | 75 -100 |
|  | Кофейный напиток, какао, молоко, чай | 180 | 200 |
| Обед | Салат, закуска | 40 - 50 | 60 - 70 |
|  | Первое блюдо | 150 | 250 |
|  | Блюдо из мяса, рыбы, птицы | 65 - 80 | 80-100 |
|  | Гарнир овощной, крупяной | 100 - 120 | 120 - 150 |
|  | Третье блюдо (напиток) | 150 | 180 |
| Полдник | Кефир, молоко | 150 | 180 |
|  | Булочка | 60 | 80 |
|  | Свежие фрукты, ягоды | 150 | 200 |
| Ужин | Овощное, творожное блюдо, каша | 120 - 150 | 150 - 180 |
|  | Молоко, кефир | 150 | 180 |
|  | Свежие фрукты, ягоды | 100 | 100 |
| Хлеб на весь день | 100 | 130 |