

## Условия питания и охраны здоровья детей

Важным условием гармоничного роста и развития детей дошкольного возраста является правильная организация питания, обеспечивающая растущий организм энергией и всеми необходимыми витаминами, минеральными веществами, белками, жирами, углеводами. Необходимо соблюдать принципы рационального и сбалансированного питания детей, так как питание является важным фактором роста и развития детей дошкольного возраста.

В целях усиления контроля и улучшения качества питания детей в организации разработано и утверждено 10-дневное перспективное меню, которое полностью соответствует нормам выдачи продуктов питания на одного ребенка в сутки, калорийности и объема порций, согласно СанПиН 2.4.1.3049-13. Разработаны технологические карты, согласно утвержденному меню.

Ежедневно утверждается и составляется меню-требование для 3х-разового питания детей:

- завтрак
- обед
- уплотненный полдник

Примерным меню должно быть предусмотрено в питании детей:

- ежедневное использование молока, кисломолочных напитков, мяса (или рыбы), картофеля, овощей, фруктов, хлеба, круп, сливочного и растительного масла, сахара, соли;
- остальные продукты: творог, сметана, птица, сыр, яйцо, соки и другие включаются 2-3 раза в неделю.

Суммарные объемы блюд по приемам пищи соответствуют СанПиН 2.4.1.3049-13:

Возраст детей	Завтрак	Обед	Уплотненный полдник
от 1 года до 3-х лет	350 - 450	450 - 550	400 - 500
от 3-х до 7-ми лет	400 - 550	600 - 800	450 - 600

Соблюдаются нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах:

	до 3-х лет	3 - 7 лет
Энергия (ккал)	1400	1800
Белок, г	42	54
в т.ч. животный (%)	65	60
Жиры, г	47	60
Углеводы, г	203	261

В детском саду имеется вся необходимая документация по питанию, которая ведется по форме и заполняется своевременно. Все продукты, поступающие в детский сад, имеют необходимые санитарные сертификаты соответствия. Производственный процесс по приготовлению блюд выполняют квалифицированные повара.

Питание в детском саду организовано в групповых комнатах. Весь цикл приготовления блюд осуществляется на пищеблоке, состоящем из цеха по приготовлению и кладовой для хранения продуктов. Помещение пищеблока размещается на первом этаже, имеет отдельный выход и полностью оснащено оборудованием в соответствии с нормативными требованиями.

*Рекомендуемый ассортимент основных пищевых продуктов для использования в питании детей в дошкольных организациях [скачать](#)*

## ССЫЛКА

### **Рекомендуемый ассортимент основных пищевых продуктов для использования в питании детей в дошкольных организациях**

#### **· Мясо и мясопродукты:**

говядина I категории, телятина, нежирные сорта свинины и баранины; мясо птицы охлажденное (курица, индейка), мясо кролика, сосиски, сардельки (говяжьи), колбасы вареные для детского питания, не чаще, чем 1-2 раза в неделю – после тепловой обработки; субпродукты говяжьи (печень, язык).

#### **· Рыба и рыбопродукты:**

треска, горбуша, лосось, хек, минтай, ледяная рыба, судак, сельдь (соленая), морепродукты.

**· Яйца куриные** - в виде омлетов или в вареном виде.

#### **· Молоко и молочные продукты:**

молоко (2,5%, 3,2% жирности), пастеризованное, стерилизованное, сухое; сгущенное молоко (цельное и с сахаром), сгущенно-вареное молоко; творог не более 9% жирности с кислотностью не более 1500 Т – после термической обработки; творог и творожные изделия промышленного выпуска в мелкоштучной упаковке; сыр неострых сортов (твердый, полутвердый, мягкий, плавленый – для питания детей дошкольного возраста); сметана (10%, 15% жирности) – после термической обработки; кисломолочные продукты промышленного выпуска; ряженка, варенец, бифидок, кефир, йогурты, простокваша; сливки (10% жирности); мороженое (молочное, сливочное).

#### **· Пищевые жиры:**

сливочное масло (72,5%, 82,5% жирности); растительное масло (подсолнечное, кукурузное, соевое – только рафинированное; рапсовое, оливковое) - в салаты, винегреты, сельдь, вторые блюда; маргарин ограниченно для выпечки.

#### **· Кондитерские изделия:**

зефир, пастила, мармелад; шоколад и шоколадные конфеты – не чаще одного раза в неделю; галеты, печенье, крекеры, вафли, пряники, кексы (предпочтительнее с минимальным количеством пищевых ароматизаторов и красителей); пирожные, торты (песочные и бисквитные, без крема); джемы, варенье, повидло, мед – промышленного выпуска.

#### **· Овощи:**

##### **· овощи свежие:**

картофель, капуста белокочанная, капуста краснокочанная, капуста цветная, брюссельская, брокколи, капуста морская, морковь, свекла, огурцы, томаты, перец сладкий, кабачки, баклажаны, патиссоны, лук (зеленый и репчатый), чеснок (с учетом индивидуальной переносимости), петрушка, укроп, листовой салат, щавель, шпинат,

сельдерей, брюква, репа, редис, редька, тыква, корни белые сушеные, томатная паста, томат-пюре;

**· овощи быстрозамороженные (очищенные полуфабрикаты):**

картофель, капуста цветная, брюссельская, брокколи, капуста морская, морковь, свекла, перец сладкий, кабачки, баклажаны, лук (репчатый), шпинат, сельдерей, тыква, горошек зеленый, фасоль стручковая.

**· Фрукты:**

яблоки, груши, бананы, слива, персики, абрикосы, ягоды (за исключением клубники, в том числе быстрозамороженные); цитрусовые (апельсины, мандарины, лимоны) – с учетом индивидуальной переносимости; тропические фрукты (манго, киви, ананас, гуава) – с учетом индивидуальной переносимости, сухофрукты.

**· Бобовые:**

горох, фасоль, соя, чечевица.

**Орехи:**

миндаль, фундук, ядро грецкого ореха.

**· Соки и напитки:**

натуральные отечественные и импортные соки и нектары промышленного выпуска (осветленные и с мякотью); напитки промышленного выпуска на основе натуральных фруктов; витаминизированные напитки промышленного выпуска без консервантов и искусственных пищевых добавок; кофе (суррогатный), какао, чай.

**· Консервы:**

говядина тушеная (в виде исключения при отсутствии мяса) для приготовления первых блюд), лосось, сайра (для приготовления супов); компоты, фрукты дольками; баклажанная и кабачковая икра для детского питания; зеленый горошек; кукуруза сахарная; фасоль стручковая консервированная; томаты и огурцы соленые.

**· Хлеб:**

ржаной, пшеничный или из смеси муки, предпочтительно обогащенный.

**Крупы, макаронные изделия** – все виды без ограничения.

**· Соль поваренная йодированная** – в эндемичных по содержанию йода районах.

**· Дополнительно при наличии финансовых возможностей в питании детей могут использоваться:**

икра осетровая и лососевая зернистая (не чаще 1 раза в 2 недели); рыба соленая красная (предпочтительнее горбуша, кета) – не чаще 1 раза в 2 недели.

*Пищевые продукты, которые не допускается использовать в питании детей [скачать](#)*

**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 кондитерских изделия, содержащих алкоголь; кумыс и другие кисломолочные продукты с содержанием этанола (более 0,5%).