

«ОРГАНИЗАЦИЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В УСЛОВИЯХ ДЕТСКОГО САДА»



Филиал
«Детский сад № 48»

Основные принципы организации питания

1. Соответствие энергетической ценности рациона энергозатратам ребенка.
2. Сбалансированность в рационе всех заменимых и незаменимых пищевых веществ.
3. Максимальное разнообразие продуктов и блюд, обеспечивающих сбалансированность рациона.
4. Правильная технологическая и кулинарная обработка продуктов, направленная на сохранность их исходной пищевой ценности, а также высокие вкусовые качества блюд.
5. Оптимальный режим питания, обстановка, формирующая у детей навыки культуры приема пищи.



Порции пищи для дошкольников:

Приложение 12

Примерные возрастные объемы порций для детей

Наименование блюд	Вес (масса) в граммах	
	от 1 года до 3-х лет	от 3-х до 7-ми лет
Завтрак		
Каша, овощное блюдо	120 — 200	200 — 250
Яичное блюдо	40 — 80	80 — 100
Творожное блюдо	70 — 120	120 — 150
мясное, рыбное блюдо	50 — 70	70 — 80
Салат овощной	30 — 45	60
Напиток (какао, чай, молоко и т.п.)	150 — 180	180 — 200
Обед		
Салат, закуска	30 — 45	60
Первое блюдо	150 — 200	250
Блюдо из мяса, рыбы, птицы	50 — 70	70 — 80
Гарнир	100 — 150	150 — 180
Третье блюдо (напиток)	150 — 180	180 — 200
Полдник		
Кефир, молоко	150 — 180	180 — 200
Булочка, выпечка (печенье, вафли)	50 — 70	70 — 80
Блюдо из творога, круп, овощей	80 — 150	150 — 180
Свежие фрукты	40 — 75	75 — 100
Ужин		
Овощное блюдо, каша	120 — 200	200 — 250
творожное блюдо	70 — 120	120 — 150
Напиток	150 — 180	180 — 200
Свежие фрукты	40 — 75	75 — 100
Хлеб на весь день:		
пшеничный	50 — 70	110
ржаной	20 — 30	60

ЧЕМ КОРМЯТ СЕГОДНЯ РЕБЕНКА В ДЕТСКОМ САДУ И В КАКОМ КОЛИЧЕСТВЕ РАССКАЖЕТ МЕНЮ

День 2 (вторник) неделя первая

сезон: : ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ

возрастная категория с 3 до 7 лет

№ рец.	прием пищи, наименование блюда	масса порция
	завтрак	
4.11	салат свекольный с изюмом	60
7.10	суп молочный с рисом	200
5.5	кофейный напиток	200
6.1	хлеб с маслом	60
	2 завтрак	
	сок	100
	обед	
7.2	суп с клецками на курином бульоне	250
1.12	бигус	200
5.3	компот из сухофруктов	200
6.2	хлеб ржаной	38
	полдник	
2.2	Сырники из творога с кисельным	120/30
6.15	подливом	
5.4	кисломолочный продукт	150
6.7	хлеб	55
6.4	фрукты	100
	Цена дня	75,53

Рекомендуемый ужин:
Картофельные котлеты, молоко или чай с молоком, свежие фрукты

**МЕНЮ НА ДЕНЬ
НАХОДИТСЯ В
РОДИТЕЛЬСКОМ УГОЛКЕ В
ПРИЕМНЫХ ГРУПП.**

**ЗДЕСЬ ЖЕ ВЫ НАЙДЕТЕ
РЕКОМЕНДУЕМЫЙ УЖИН.**



РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ДОШКОЛЬНИКОВ

- Одно из необходимых условий гармоничного роста дошкольников
- физического и нервно-психического развития
- устойчивости к воздействию инфекций и других неблагоприятных факторов внешней среды



УСЛОВИЯ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ

- ❑ **Правильный подбор продуктов, обеспечивающий нормы физиологических потребностей детей;**
- ❑ **Строгий режим питания, который должен предусматривать не менее 4-х приемов пищи;**
- ❑ **Соблюдение всех санитарных требований**
- ❑ **Выполнение основных норм питания**
- ❑ **Столовый этикет**
- ❑ **Организация питьевого режима**
- ❑ **Организация работы по пропаганде здорового питания**



ПИРАМИДА ПИТАНИЯ



НАКОПИТЕЛЬНАЯ ВЕДОМОСТЬ (ЛЕТНЕЕ МЕНЮ)

сад	1д	2д	3д	4д	5д	6д	7д	8д	9д	10д	11д	12д	13д	14д	15д	16д	17д	18д	19д	20д	норма	белк	жир	угле	ккал
продукты																									
молоко	313	354	471	440	374	300	414	405	419	380*	192	385	408	366	347*	206	416	395	335	280	360	10	9	16,9	209
творог		81			80		102			100		27			110		27			113	32	3,8	2,9	1	45,1
сметана	5	11	13		5		11	5	9	9	7	5	5	16	5	15	10	35		10	8,8	0,1	1,3	0,3	17,9
сыр (отходы 6%)	6,4\6	14\13	5,3\5	22\21		15\14			5,3\5				15\14			15\14		15\14	15\14		6	1,6	1,6	0	21,6
мясо говядина (отходы 9%)	17\43		16\15	65\59	89\81	05\06		22\20	35\32	95\86	77\70		44\40	70\64	21\110	71\65		26\24		82\75	44	6,2	2,1	0	44,4
птица (отходы 11%-13% из)	140\80						193\110					142\81					198\113				19,2	1,6	0,6	0	12,9
рыба с головой - отходы 45% (филе)			245\135	33\18		55\32		200\110					116\64					198\109	124\68	02\56	29,6	3,4	0,1	0	14,8
рыба без головы - отходы 22%			173\135	23\18		41\32		141\110					82\64					140\109	87\68	72\56					
колбасные изделия/ Отходы яйцо куриное									70\69										70\69		6,9	0,7	1,2	0	13,8
фрукты свежие (отходы 12%)	5	21	28	1	8	18	25		29	3	67	25	12		91	18	15		4	14	19,2	2,3	2,1	0,1	30
фрукты сушие	1\155	40\35	42\125	02\90	02\90	45\40	39\34	16\120	19\17	10\185	34\109	02\90	10\150	72\239	4\100	6\5		170\150	33\135	149\13	100	0,4	0	8,1	34,9
соки фруктовые	12			12	24		20	10	12		12	33	12	12	10	12	10	12	5	12	11	0,1	0	7	30
хлеб ржаной		125	125	125	125	125	125	125	125		125	125		125	125	125	125		125	125	100	0,2	0	12,5	53
хлеб пшеничный	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	1,8	0,2	19,9	85,6
крупы, бобовые	105	85	45	60	45	69	91	45	45	144	50	55	65	56	85	45	45	45	45	55	64	5,3	0,8	30,7	145
макаронные изделия	18	78	18	42	37	27	20	20	42	44	8	47	20	29	72	53	20	24	39	22	34	2,3	0,6	21,5	44,8
мука пшеничная	55			16					70								13		38		9,6	1	0,1	7,1	31,8
масло сливочное	5	2	46	68	27		20		6	12	51	28	40	5	21	54	30	2	43		23	2,4	0,2	16,8	75,6
масло растительное	19	14	17	26	25	16	18	8	18	14	18	21	19	16	15	14	23	10	17	12	17	0,1	12	0,09	127
кондитерские изделия	3	11	10	10	11	4	4	8	7	11	9	9	8	10	6	14	5	17	6	13	8,8	0	8,7	0	79,1
чай				70				70				76		44	70					70	20	0,1	0,9	13,7	81,2
какао - порошок	2,4				2,4					2,4						2,4					0,48				
кофейный напиток				3					3						3				3		0,6	0,1	0	0,15	21
дрожжи		2	2		2		2	2		2		2	2		2		2	2		2	1,2	0,1	0	0,5	2,8
сахар			1,2	2						2			1,5			1,8			1,5		0,5	0,1	0	0,03	0,4
соль	32	49	36	36	50	27	45	29	32	31	34	54	30	43	32	29	51	32	29	51	37,6	0	0	37,5	141
	4,8	4,8	4,8	4,8	4,8	4,8	4,8	4,8	4,8	4,8	4,8	4,8	4,8	4,8	4,8	4,8	4,8	4,8	4,8	4,8	4,8				

Количество приёмов пищи:

- - Завтрак - 25% суточной калорийности
- Второй завтрак (сок, фрукты)
- Обед – 40%,
- Полдник – 15%
- - Ужин - 20% суточной калорийности, дети получают дома.



РЕЖИМ ПИТАНИЯ

Трапеза	Группы	Время
Завтрак 1	Младшая	8.10-8.40
	Средняя	8.-8.50
	Старшая	8.25-8.45
	Подготовительная	8.25-8.45
Завтрак 2	Младшая	09.00
	Средняя	09.10
	Старшая	09.10
	Подготовительная	09.10
Обед	Младшая	11.50-12.20
	Средняя	12.20-12.50
	Старшая	12.30-13.00
	Подготовительная	12.35-13.00
Полдник	Младшая	15.20-15.45
	Средняя	15.25-15.50
	Старшая	15.25-15.45
	Подготовительная	15.25-15.40
Ужин	Все группы	Ужин дома



СОБЛЮДЕНИЕ ВСЕХ САНИТАРНЫХ ТРЕБОВАНИЙ К СОСТОЯНИЮ:

- **Пищеблока**
- **К качеству и условиям хранения поставляемых продуктов**
- **К приготовлению и раздаче блюд**
- **К личной гигиене персонала пищеблока**
- **К организации приема пищи детьми в группе**



Выполнение основных норм питания

- Выдерживается достаточное обеспечение калорийности важных пищевых компонентов (белки, жиры, углеводы)**
- Используется максимальное разнообразие рациона**
- Проводится технологическая и кулинарная обработка продуктов**
- Пища, всегда имеет хорошие вкусовые качества**



ОРГАНИЗАЦИЯ ПИТЬЕВОГО РЕЖИМА

- Питьевой режим проводится в соответствии с требованиями СанПиН 2.4.1.3049-13 ;**
- Питьевая вода доступна воспитанникам в течение всего времени нахождения в саду**
- Размеры потребления воды ребёнком зависят от времени года и двигательной активности ребёнка**



ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ В ДОУ:

- Соответствие энергетической ценности рациона энергозатратам ребёнка;**
- Сбалансированность в рационе всех заменимых и незаменимых пищевых веществ**
- Максимальное разнообразие продуктов и блюд, обеспечивающих сбалансированность рациона**
- правильная кулинарная и технологическая обработка продуктов**
- Оптимальный режим питания, обстановка, формирующая у детей навыки культуры приема пищи**
- Соблюдение гигиенических требований к питанию детей в организованных коллективах**



ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ ПО КОНТРОЛЮ ПИТАНИЯ



- **Контроль за здоровьем работников**
- **Контроль за санитарным состоянием оборудования и посуды**
- **Контроль соблюдения норм выдачи**
- **Контроль организации работы по потреблению детьми блюд**
- **Контроль за формированием у детей навыков культуры еды**



Советы родителям по организации питания детей дома:

Во-первых, питание должно быть разнообразным.

Во-вторых, пища должна быть безопасной.

В-третьих, нужно обеспечить высокие вкусовые качества приготовленных блюд. При этом еда для ребенка не должна быть избыточно соленой, сладкой или терпкой.

В-четвертых, пища должна химически "щадить" ребенка. Жареное не рекомендуется детям до 6 лет, но многие врачи рекомендуют расширять эти границы максимально.

В-пятых, для сбалансированного и полноценного питания необходимо ежедневно включать в детский рацион молочные продукты, фрукты и овощи.

В-шестых, соблюдать режим питания. Перерыв между приемами пищи должен составлять не более 3–4 часов и не менее полутора часов.

Ну и конечно же, ребенок должен есть с аппетитом и не переедать!



ПОЛДНИК:









ОБЕД:





СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

