

Организация питания в ДОО

Меню в ДОО

Меню – это набор блюд и кулинарных изделий, скомпонованных по дням и приемам пищи.

Рацион питания - это набор продуктов, предназначенных для питания детей в течение суток или иного фиксированного отрезка времени.

При формировании рациона питания и меню выполняются требования:

- рационального питания
- питания отдельных категорий потребителей

Чтобы сформировать рацион питания в детском саду следует определиться:

- с кратностью приема пищи;
 - блюдами, которые будут входить в рацион питания;
 - продуктами, которые будут входить в эти блюда.
-

При этом следует учитывать:

- технический регламент, который устанавливает требования к безопасности и пищевой ценности пищевых продуктов, в том числе специализированных — для питания детей дошкольного возраста;
- СанПиН детского сада;
- СанПиН 2.3.2.1940-05, утвержденными постановлением Главного санитарного врача России от 17 января 2005 г. № 3

Приемы пищи в детском саду подразделяются:

- на завтрак,
 - второй завтрак,
 - обед,
 - полдник,
 - ужин,
 - второй ужин.
-

Кратность приема пищи зависит:

- от режима работы детского сада,
- времени пребывания детей.

Кратность приема пищи

- 10,5-12 часов – 4-5 разовое питание
- 13-24 часа – 5-6 разовое питание
- В группах кратковременного пребывания организуйте три приема пищи – завтрак, второй завтрак и обед.
- Однако независимо от времени пребывания воспитанников в детском саду соблюдайте установленный СанПиН детского сада интервал между приемами пищи – **не более 4 часов**

Блюда, входящие в рацион питания

Прием пищи	Ежедневный рацион	Объем блюд для детей от 1 года до 3 лет	Объем блюд для детей от 3 до 7 лет
Завтрак	Горячее блюдо (каша, запеканка, творожные и яичные блюда и др.); бутерброд; горячий напиток.	350–450	400-550
Второй завтрак	Напиток или сок и (или) свежие фрукты		
Обед	Закуска (салат или порционные овощи, сельдь с луком); первое блюдо (суп); второе блюдо (гарнир и блюдо из мяса, рыбы или птицы); напиток (компот или кисель)	450–550	600-800
Полдник	Напиток (молоко, кисломолочные напитки, соки, чай); булочное или кондитерское изделие без крема. Допускается выдача творожных или крупяных запеканок и блюд	200–250	250-350
Ужин	Рыбные, мясные, овощные и творожные блюда, салаты, винегреты; горячий напиток	400–500	450-600
Второй ужин	Кисломолочные продукты (ряженка, варенец, бифидок, кефир, йогурты, простокваша)		

Продукты, входящие в блюда рациона

ПИТАНИЯ

Ежедневно

- Молоко и молочные продукты
- Кисломолочные напитки
- Мясо, мясопродукты или рыба
- Овощи и фрукты
- Хлеб
- Крупы
- Сливочное и растительное масло
- Сахар, соль

2-3 раза в неделю

- Творог
- Сметану
- Птицу
- Сыр
- Яйцо
- Соки

Способы организации питания

Готовить еду самостоятельно

При таком способе образовательная организация контролирует процесс на всех этапах от составления рациона питания до уборки пищеблока.

Доготовливать продукцию

Доготовка позволит образовательной организации уменьшить количество персонала пищеблока и существенно сократить накладные расходы.

Привлечение организации общественного питания

Этот способ больше подходит образовательным организациям с контингентом обучающихся от 600 человек.
Организация питания привлекается по договору аутсорсинга.

Организации, осуществляющие образовательную деятельность, обязаны организовать питание обучающихся (ч. 1 ст. 37 Закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ). В детском саду это задача его **руководителя.**

Он обязан обеспечить:

- составление примерного меню или использование подходящего меню, разработанного специалистами,
- ежедневное составление меню-раскладки.

Составить меню может как детский сад самостоятельно, так и специализированная организация.

Требования к составлению меню для ДОО

- Необходимо руководствоваться рекомендуемым СанПиН детского сада ассортиментом основных пищевых продуктов.
- Продукты и блюда, запрещенные СанПиН, не должны входить в меню для дошкольников.
- Блюда запрещено повторять в тот же день и в течение последующих двух дней. Это не относится к хлебу, горячим напиткам и некоторым другим продуктам, используемым в питании детей ежедневно.
- Проведение экспертизы в федеральных бюджетных учреждениях здравоохранения (центры гигиены и эпидемиологии).
- Детский сад ежедневно должен вывешивать информацию для родителей о фактическом меню.
- Если в детском саду есть дети с пищевыми аллергиями и сахарным диабетом, то дополнительно укажите сведения о заменах блюд.

Составление примерного меню

Примерное меню – это документ, который представляет собой список блюд, кулинарных изделий и пищевых продуктов, которые непосредственно используются в питании и распределены по дням недели и отдельным приемам пищи в течение дня. При этом указывается количество (масса, объем порции или выхода) каждого блюда, изделия, продукта, которые приходятся на одного питающегося.

Примерное меню необходимо для составления ежедневной **меню-раскладки**.

Примерное меню составляет и утверждает руководитель организации **не менее чем на две недели**.

При составлении примерного меню имеет смысл ориентироваться на рекомендуемую форму из [приложения 12](#) к СанПиН детского сада. В частности, оно должно содержать информацию (по графам):

- 1) о приеме пищи: завтрак, второй завтрак, обед, полдник, ужин;
- 2) наименовании блюда;
- 3) массе выхода готового блюда в граммах;
- 4) пищевой (белки, жиры, углеводы) и энергетической ценности блюда;
- 5) содержания витамина С;
- 6) рецептуре блюда (ссылка на нее).

Кроме того, рекомендуемая форма также содержит графы с итоговыми значениями:

- пищевой ценности за день, за весь период действия меню, средних значений за весь период;
- содержания основных пищевых веществ в процентах от калорийности.

Однако заполнять эти графы не обязательно. Составитель меню включает их по своему усмотрению.

Суммарные объемы блюд по приемам пищи приводит [приложение 13](#) к СанПиН детского сада, и они являются обязательной нормой.

- При составлении примерного меню руководствуйтесь **распределением энергетической ценности** (калорийности) суточного рациона по отдельным приемам пищи.

	Для детей с круглосуточным пребыванием	Для детей с дневным пребыванием 8–10 часов	Для детей с дневным пребыванием 12 часов	
Завтрак	20–25%	20–25%	20–25%	
2-й завтрак	5%	5%	5%	
Обед	30–35%	30–35%	30–35%	
Полдник	10–15%	10–15%	10–15%	Вместо полдника и ужина можно организовать уплотненный полдник (30–35%)
Ужин	20–25%	–	20–25%	
2-й ужин – дополнительный прием пищи перед сном (кисломолочный напиток с булочным или мучным кулинарным изделием)	до 5%	–	–	–

Составление меню-раскладки

Меню-раскладка – это документ, который регламентирует режим питания коллектива в течение определенного периода времени. Он содержит распределение блюд по отдельным приемам пищи с указанием массы, содержания основных пищевых веществ и энергетической ценности используемых продуктов питания.

В меню-раскладке:

- перечисляют все блюда, которые входят в дневной рацион ребенка,
- указывают число детей, получающих питание,
- указывают расход продуктов для приготовления каждого блюда.

Документ составляют **ежедневно** на основании утвержденного примерного меню

- **Продукты и блюда, запрещенные для питания воспитанников дошкольных образовательных организаций**

Требования к продуктам и блюдам, запрещенным в питании воспитанников дошкольных образовательных организаций, регламентированы в приложении 9 санитарно-эпидемиологических правил и нормативов "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций. СанПиН 2.4.1.3049-13, утв. постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15 мая 2013 г. № 26

- **Рекомендуемые продукты питания для дошкольников**

Рекомендуемый ассортимент основных пищевых продуктов для использования в питании детей в дошкольных образовательных организациях регламентирован в приложении 11 к СанПиН детского сада.

Спасибо за внимание!