



Об организации питания в МКДОУ «Детский сад «Березка»

Здоровье детей в МКДОУ «Детский сад «Березка» невозможно обеспечить без рационального питания. Питание является необходимым условием гармоничного роста дошкольников, их физического и нервно-психического развития, устойчивости организма к воздействиям инфекций и других неблагоприятных факторов внешней среды. Правильно организованное питание обеспечивает организм всеми необходимыми ему питательными веществами (белками, жирами, углеводами, витаминами и минеральными солями) и энергией. Достигается это путём использования достаточного ассортимента продуктов и различных способов кулинарной обработки. В повседневный рацион включены основные группы продуктов: мясо, рыба, яйца, молоко, фрукты, овощи, сахар, хлеб, крупы и др.

Обеспечение принципа санитарно-эпидемиологической безопасности питания включает соблюдение всех требований к состоянию пищеблока, поставляемым продуктам питания, их транспортировке, хранению, приготовлению и раздаче блюд. Согласно постановлению Главного государственного санитарного врача Российской Федерации № 32 от 24.10.2020 с 01 января 2021 года введены в действие санитарно-эпидемиологические правила и нормативы (далее - санитарные правила) СанПиН 2.3/2.4.1.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания», направленные на охрану здоровья детей при осуществлении деятельности по их воспитанию, обучению, развитию и оздоровлению в дошкольных организациях независимо от их вида, организационно-правовых форм и форм собственности. Настоящими санитарными правилами установлены санитарно-эпидемиологические требования как к организации питания в детском саду, так и к составлению меню для организации питания детей разного возраста:

- Требования к оборудованию пищеблока, инвентарю, посуде.
- Требования к условиям хранения, приготовления и реализации пищевых продуктов и кулинарных изделий.
- Требования к составлению меню для организации питания детей разного возраста.
- Требования к перевозке и приему в дошкольные организации пищевых продуктов.

Для организации питания в детском саду имеются функциональные помещения: пищеблок, склад продуктов питания.

Питание в детском саду осуществляется в строгом соответствии с десятидневным меню, утвержденным заведующим ДОУ и составленным с учетом требований СанПиН 2.3/2.4.1.3590-20:

Принципы организации питания:

- сбалансированность в рационе всех пищевых веществ;
- максимальное разнообразие продуктов и блюд;
- правильная технологическая и кулинарная обработка продуктов, сохранность пищевой ценности;
- оптимальный режим питания;
- соблюдение гигиенических требований к питанию соответствие энергетической ценности рациона энергозатратам ребёнка.

Количество приёмов пищи в группах общеразвивающей направленности – четыре:

- Завтрак
- Второй завтрак
- Обед
- Полдник





Рекомендации по организации питания согласно СанПиН 2.3/2.4.1.3590-20

Приложение № 6 к СанПиН 2.3/2.4.1.3590-20

1. Пищевая продукция без маркировки и (или) с истекшими сроками годности и (или) признаками недоброкачества.
2. Пищевая продукция, не соответствующая требованиям технических регламентов Таможенного союза
3. Мясо сельскохозяйственных животных и птицы, рыба, не прошедшие ветеринарно-санитарную экспертизу.
4. Субпродукты, кроме говяжьих печени, языка, сердца.
5. Непотрошенная птица.
6. Мясо диких животных.
7. Яйца и мясо водоплавающих птиц.
8. Яйца с загрязненной и (или) поврежденной скорлупой, а также яйца из хозяйств, неблагополучных по сальмонеллезам.
9. Консервы с нарушением герметичности банок, бомбажные, "хлопуши", банки с ржавчиной, деформированные.
10. Крупа, мука, сухофрукты, загрязненные различными примесями или зараженные амбарными вредителями.
11. Пищевая продукция домашнего (не промышленного) изготовления.
12. Кремовые кондитерские изделия (пирожные и торты).
13. Зельцы, изделия из мясной обрезки, диафрагмы; рулеты из мякоти голов, кровяные и ливерные колбасы, заливные блюда (мясные и рыбные), студни, форшмак из сельди.
14. Макароны по-флотски (с фаршем), макароны с рубленным яйцом.
15. Творог из непастеризованного молока, фляжный творог, фляжную сметану без термической обработки.
16. Простокваша - "самоквас"
17. Грибы и продукты (кулинарные изделия), из них приготовленные.
18. Квас.
19. Соки концентрированные диффузионные.
20. Молоко и молочная продукция из хозяйств, неблагополучных по заболеваемости продуктивных сельскохозяйственных животных, а также не прошедшая первичную обработку и пастеризацию.
21. Сырокопченые мясные гастрономические изделия и колбасы.
22. Блюда, изготовленные из мяса, птицы, рыбы (кроме соленой), не прошедших тепловую обработку.
23. Масло растительное пальмовое, рапсовое, кокосовое, хлопковое.
24. Жареные во фритюре пищевая продукция и продукция общественного питания.
25. Уксус, горчица, хрен, перец острый (красный, черный).
26. Яйца с загрязненной и (или) поврежденной скорлупой, а также яйца из хозяйств, неблагополучных по сальмонеллезам.
26. Консервы с нарушением герметичности банок, бомбажные, "хлопуши", банки с ржавчиной, деформированные.
27. Крупа, мука, сухофрукты, загрязненные различными примесями или зараженные амбарными вредителями.

28. Пищевая продукция домашнего (не промышленного) изготовления.
29. Кремовые кондитерские изделия (пирожные и торты).
30. Зельцы, изделия из мясной обрезки, диафрагмы; рулеты из мякоти голов, кровяные и ливерные колбасы, заливные блюда (мясные и рыбные), студни, форшмак из сельди.
31. Макароны по-флотски (с фаршем), макароны с рубленным яйцом.
32. Творог из непастеризованного молока, фляжный творог, фляжную сметану без термической обработки.
33. Простокваша - "самоквас"
34. Овощи и фрукты консервированные, содержащие уксус.
35. Кофе натуральный; тонизирующие напитки (в том числе энергетические).
36. Кулинарные, гидрогенизированные масла и жиры, маргарин (кроме выпечки).
37. Ядро абрикосовой косточки, арахис.
38. Газированные напитки; газированная вода питьевая
39. Молочная продукция и мороженое на основе растительных жиров.
40. Жевательная резинка.
41. Кумыс, кисломолочная продукция с содержанием этанола (более 0,5%).
42. Карамель, в том числе леденцовая.
43. Холодные напитки и морсы (без термической обработки) из плодово-ягодного сырья.
44. Окрошки и холодные супы.
45. Яичница-глазунья.
46. Паштеты, блинчики с мясом и с творогом.
34. Блюда из (или на основе) сухих пищевых концентратов, в том числе быстрого приготовления.
35. Картофельные и кукурузные чипсы, снеки.
36. Изделия из рубленого мяса и рыбы, салаты, блины и оладьи, приготовленные в условиях палаточного лагеря.
37. Сырки творожные; изделия творожные более 9% жирности.
38. Молоко и молочные напитки стерилизованные менее 2,5% и более 3,5% жирности; кисломолочные напитки менее 2,5% и более 3,5% жирности.
39. Готовые кулинарные блюда, не входящие в меню текущего дня, реализуемые через буфеты.



Среднесуточные наборы пищевой продукции (минимальные)

Среднесуточные наборы пищевой продукции для детей до 7-ми лет (нетто г, мл на 1 ребенка в сутки)

Таблица 1

N	Наименование пищевой продукции или группы пищевой продукции	Итого за сутки	
		1-3 года	3-7 лет
1	Молоко, молочная и кисломолочные продукция	390	450
2	Творог (5% - 9% м.д.ж.)	30	40
3	Сметана	9	11
4	Сыр	4	6
5	Мясо 1-й категории	50	55
6	Птица (куры, цыплята-бройлеры, индейка - потрошенная, 1 кат.)	20	24
7	Субпродукты (печень, язык, сердце)	20	25
8	Рыба (филе), в т.ч. филе слабо- или малосоленое	32	37
9	Яйцо, шт.	1	1
10	Картофель	120	140
11	Овощи (свежие, замороженные, консервированные), включая соленые и квашенные (не более 10% от общего количества овощей), в т.ч. томат-пюре, зелень, г	180	220
12	Фрукты свежие	95	100
13	Сухофрукты	9	11
14	Соки фруктовые и овощные	100	100
15	Витаминизированные напитки	0	50
16	Хлеб ржаной	40	50
17	Хлеб пшеничный	60	80
18	Крупы, бобовые	30	43
19	Макаронные изделия	8	12
20	Мука пшеничная	25	29
21	Масло сливочное	18	21
22	Масло растительное	9	11
23	Кондитерские изделия	12	20
24	Чай	0,5	0,6
25	Какао-порошок	0,5	0,6
26	Кофейный напиток	1	1,2

27	Сахар (в том числе для приготовления блюд и напитков, в случае использования пищевой продукции промышленного выпуска, содержащих сахар выдача сахара должна быть уменьшена в зависимости от его содержания в используемом готовой пищевой продукции)	25	30
28	Дрожжи хлебопекарные	0,4	0,5
29	Крахмал	2	3
30	Соль пищевая поваренная йодированная	3	5

Масса порций для детей в зависимости от возраста (в граммах)

Приложение № 9
к СанПиН 2.3/2.4.1.3590-20

Блюдо	Масса порций			
	от 1 года до 3 лет	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Каша, или овощное, или яичное, или творожное, или мясное блюдо (допускается комбинация разных блюд завтрака, при этом выход каждого блюда может быть уменьшен при условии соблюдения общей массы блюд завтрака)	130-150	150-200	150-200	200-250
Закуска (холодное блюдо) (салат, овощи и т.п.)	30-40	50-60	60-100	100-150
Первое блюдо	150-180	180-200	200-250	250-300
Второе блюдо (мясное, рыбное, блюдо из мяса птицы)	50-60	70-80	90-120	100-120
Гарнир	110-120	130-150	150-200	180-230
Третье блюдо (компот, кисель, чай, напиток кофейный, какао-напиток, напиток из шиповника, сок)	150-180	180-200	180-200	180-200
Фрукты	95	100	100	100

**Рекомендуемые суточные наборы продуктов для организации питания
детей в дошкольных образовательных организациях (г,
мл, на 1 ребенка/сутки)**

Приложение № 9
к СанПиН 2.3/2.4.1.3590-20

Наименование вида пищевой продукции	Возраст				
	12-18 месяцев	18 месяцев - 3 года	3 года - 7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Хлеб ржаной (г)	20	30	50	100	150
Хлеб пшеничный (г)	60	70	90	200	250
Мука пшеничная (г)	16	16	25	40	42
Крахмал	-	2	2	3	3
Крупы, бобовые, макаронные изделия (г)	40	45	45	60	75
Картофель (г)	150	180	240	300	400
Овощи (свежие, мороженные), включая соленые и квашеные (не более 10% от общего количества овощей), в том числе томат-пюре зелень (г)	150	200	300	400	475
Фрукты свежие, ягоды (г)	-	250	260	300	300
Фруктовое пюре (г)	250	-	-	-	-
Соки фруктовые (мл)	150	150	200	200	200
Фрукты сухие (г)	10	15	15	15	20
Сахар (в том числе для приготовления блюд и напитков, в случае использования пищевой продукции промышленного выпуска, содержащих сахар, выдача сахара должна быть уменьшена в зависимости от его содержания в используемом готовой пищевой продукции) (г)	30	35	55	65	70
Кондитерские изделия (г)	15	20	25	30	30
Кофе (кофейный напиток) (г)	-	-	2	2	2
Какао (г)	-	-	0,5	2	2
Чай (г)	0,2	0,2	0,5	1	1
Мясо 1-й категории (в т.ч. субпродукты - печень, язык, сердце) (г)	80	100	100	110	110

Птица 1-й категории (куры потрошенные, цыплята-бройлеры, индейка - потрошенная,) 1 кат. (г)	20	20	30	40	50
Рыба-филе, в т.ч. филе слабо- или малосоленное (г)	25	27	42	80	110
Колбасные изделия (г)	-	-	10	25	25
Молоко, кисломолочные продукты (мл)	600	600	550	500	500
Творог (5% - 9% м.д.ж.) (г)	25	50	50	60	70
Сметана (г)	5	8	10	10	11
Сыр (г)	5	10	10	12	12
Масло сливочное (г)	25	30	35	45	51
Масло растительное (мл)	5	7	10	15	19
Консервы овощные натуральные (горошек зеленый, кукуруза, фасоль)	-	-	20	30	40
Яйцо (штук)	0,5	1	1	1	1
Дрожжи хлебопекарные (г)	0,3	0,3	0,4	0,6	0,6
Соль (г)	1,5	3	5	6	8
Специи (г)	-	1	1	2	2

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах не менее)

Приложение № 9
к СанПиН 2.3/2.4.1.3590-20

Показатели	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 7 до 12 лет	12 лет и старше
Завтрак	350	400	500	550
Второй завтрак	100	100	200	200
Обед	450	600	700	800
Полдник	200	250	300	350
Ужин	400	450	500	600
Второй ужин	100	150	200	200

Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах

Приложение № 9
к СанПиН 2.3/2.4.1.3590-20

Показатели	Потребность в пищевых веществах			
	1-3 лет	3-7 лет	7-11 лет	12 лети старше
белки (г/сут)	42	54	77	90
жиры (г/сут)	47	60	79	92
углеводы (г/сут)	203	261	335	383
энергетическая ценность (ккал/сут)	1400	1800	2350	2720
витамин С (мг/сут)	45	50	60	70

витамин В1 (мг/сут)	0,8	0,9	1,2	1,4
витамин В2 (мг/сут)	0,9	1,0	1,4	1,6
витамин А (рет. экв/сут)	450	500	700	900
витамин D (мкг/сут)	10	10	10	10
кальций (мг/сут)	800	900	1100	1200
фосфор (мг/сут)	700	800	1100	1200
магний (мг/сут)	80	200	250	300
железо (мг/сут)	10	10	12	18
калий (мг/сут)	400	600	1100	1200
йод (мг/сут)	0,07	0,1	0,1	0,1
селен (мг/сут)	0,0015	0,02	0,03	0,05
фтор (мг/сут)	1,4	2,0	3,0	4,0

Распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии по приемам пищи в зависимости времени пребывания в организации

Приложение № 10
к СанПиН 2.3/2.4.1.3590-20

Тип организации	Прием пищи	Доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии
Дошкольные организации, организации по уходу и присмотру, организации отдыха (труда и отдыха) с дневным пребыванием детей	завтрак	20%
	второй завтрак	5%
	обед	35%
	полдник	15%
	ужин	25%
Организации с круглосуточным пребыванием детей	завтрак	20%
	второй завтрак	5%
	обед	35%
	полдник	15%

ужин	20%
второй ужин	5%

Распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии по приемам пищи в зависимости времени пребывания в организации

Приложение № 10
к СанПиН 2.3/2.4.1.3590-20

Тип организации	Прием пищи	Доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии
Дошкольные организации, организации по уходу и присмотру, организации отдыха (труда и отдыха) с дневным пребыванием детей	завтрак	20%
	второй завтрак	5%
	обед	35%
	полдник	15%
	ужин	25%

Режим питания в зависимости от длительности пребывания детей в дошкольной организации

Приложение № 10
к СанПиН 2.3/2.4.1.3590-20

Время приема пищи	Приемы пищи в зависимости от длительности пребывания детей в дошкольной организации		
	8-10 часов	11-12 часов	24 часа
8.30-9.00	завтрак	завтрак	Завтрак
10.30-11.00	второй завтрак	второй завтрак	второй завтрак
12.00-13.00	Обед	Обед	Обед
15.30	полдник	полдник	Полдник
18.30	-	ужин	Ужин
21.00	-	-	второй ужин

