

Организация питания в ДОО

Одна из главных задач, решаемых в ДОО, – это обеспечение конституционного права каждого ребенка на охрану его жизни и здоровья.

Здоровье детей невозможно обеспечить без рационального питания, которое является необходимым условием их гармоничного роста, физического и нервно-психического развития, устойчивости к действию инфекций и других неблагоприятных факторов внешней среды. Кроме того правильно организованное питание формирует у детей культурно-гигиенические навыки, полезные привычки, так называемое рациональное пищевое поведение, закладывает основы культуры питания.

Одним из важных факторов здоровья ребенка является организация рационального питания и отражение ее в воспитательно-образовательном процессе.

Правильное питание – это основа длительной и плодотворной жизни, залог здоровья, бодрости, гарантия от появления различных недугов. Поэтому в плане работы детского сада вопрос о правильном питании занимает одно из важнейших мест.

В детском саду питание организовано в групповых комнатах. Весь цикл приготовления блюд происходит на пищеблоке. Пищеблок на 100% укомплектован кадрами. Помещение пищеблока размещается на первом этаже, имеет отдельный выход.

Транспортирование пищевых продуктов осуществляется специальным автотранспортом поставщиков.

Имеется десятидневное перспективное меню. При составлении меню используется разработанная картотека блюд, что обеспечивает сбалансированность питания по белкам, жирам, углеводам. Готовая пища выдается только после снятия пробы медработником и соответствующей записи в журнале результатов оценки готовых блюд. Организация питания постоянно находится под контролем администрации.

В детском саду организовано 4-х разовое питание.

В меню каждый день включена суточная норма молока,

сливочного и растительного масла сахара, хлеба, мяса. Продукты, богатые белком (рыба, мясо), включаются в меню первой половины дня. Во второй половине дня детям предлагаются молочные и овощные блюда. Для приготовления вторых блюд кроме говядины используются также субпродукты (печень в виде суфле, котлет, биточков, гуляша). Ежедневно в меню включены овощи, как в свежем, так и вареном и тушеном виде. Дети регулярно получают на полдник кисломолочные продукты.



Питание детей осуществляется по 20-дневному типовому рациону питания детей от 1,5 до 3 лет и от 3 до 7 лет в государственных общеобразовательных учреждениях, реализующих общеобразовательные программы дошкольного образования, с 12-часовым пребыванием детей.



В рацион питания ДОО включены все основные группы продуктов – мясо, рыба, молоко и молочные продукты, яйца, пищевые жиры, овощи и фрукты, сахар, кондитерские изделия, хлеб, крупа и др..

Основные принципы организации питания в ДОО следующие:

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

Контроль за фактическим питанием и санитарно-гигиеническим состоянием пищеблока осуществляется медицинскими работниками ДОО.



Примерное меню на день

(вторая неделя – среда)

| Завтрак | Ca | P | Mg | Fe |
|--|-----------|----------|-----------|-----------|
| Каша гречневая с молоком (вязкая) | 186 | 229 | 55 | 3 |
| Чай с лимоном | 5 | 6 | 3 | |
| Хлеб пшеничный | 6 | 19 | 4 | |
| Масло сливочное | 1 | 1 | | |
| 2 Завтрак | | | | |
| Апельсин | 34 | 23 | 13 | |
| Обед | | | | |
| Икра кабачковая | 25 | 40 | 21 | 1 |
| Суп картофельный с макаронными изделиями | 14 | 50 | 19 | 1 |
| Голубцы ленивые | 102 | 217 | 39 | 3 |
| Компот из сухофруктов | 40 | 14 | 5 | |
| Хлеб ржаной | 7 | 26 | 6 | 1 |
| Полдник | | | | |
| Морковная запеканка | 65 | 51 | 26 | 1 |
| Молочный соус | 31 | 26 | 4 | |
| Молоко кипяченое | 189 | 141 | 21 | 2 |
| Булочка «Веснушка» | 34 | 66 | 12 | |

Таблица

калорийности, замены продуктов по белкам, жирам и углеводам на день

Возраст детей от 3 до 7 лет

| Принятие пищи | ККАЛ | БЕЛКИ | ЖИРЫ | УГЛЕВОДЫ |
|----------------------|-------------|--------------|-------------|-----------------|
| Завтрак | 489 | 15 | 14 | 81 |
| 2 завтрак | 39 | 1 | | 8 |
| Обед | 769 | 27 | 35 | 87 |
| Полдник | 563 | 16 | 17 | 84 |
| Всего: | 1860 | 59 | 66 | 260 |

Возраст детей от 1 до 3 лет

| Принятие пищи | ККАЛ | БЕЛКИ | ЖИРЫ | УГЛЕВОДЫ |
|--------------------------|-------------|--------------|-------------|-----------------|
| Завтрак | 377 | 10 | 13 | 60 |
| 2 завтрак | 39 | 1 | | 8 |
| Обед | 676 | 21 | 32 | 74 |
| Полдник | 580 | 16 | 19 | 85 |
| Всего: | 1672 | 48 | 64 | 227 |