

## **Сведения**

### **об условиях питания воспитанников МКДОУ «ДС №42»**

Правильное и рациональное питание – это один из основных факторов сохранения и укрепления здоровья детей. Контроль за организацией питания детей в МКДОУ «ДС №42» осуществляется старшей медицинской сестрой.

Контролируется качество поставляемой продукции, правильность хранения, соблюдение сроков реализации, соблюдение натуральных норм при составлении меню-раскладок, качество приготовления пищи. Один раз в месяц проводится итоговый анализ выполнения натуральных норм продуктов питания по накопительной ведомости расхода продуктов.

В ДОУ организовано 5-ти кратное питание. Питание в ДОУ осуществляется в соответствии с «Примерным 10 - дневным меню». [Циклическое десятидневное меню для организации питания в МКДОУ «ДС №42»](#)

При составлении меню учитываются:

- сезонность, национально-территориальные особенности приготовления блюд;
- среднесуточный набор продуктов для каждой возрастной группы (Приложение N 12 к СанПиН 2.4.1.3049-13);
- рекомендуемый ассортимент основных пищевых продуктов для использования в питании детей (Приложение N 11 к СанПиН 2.4.1.3049-13);
- объем блюд для этих групп (Приложение N 1 к СанПиН 2.4.1.3049-13);
- нормы потерь при холодной и тепловой обработке продуктов;
- выход готовых блюд;
- нормы взаимозаменяемости продуктов при приготовлении блюд;
- данные о химическом составе блюд;
- требования Роспотребнадзора в отношении запрещенных продуктов и блюд, использование которых может стать причиной возникновения желудочно-кишечного заболевания, отравления.

Организация питания в детском саду представляет собой задачу огромной социальной значимости, так как основная доля питания дошкольников происходит в ДОУ и, обеспечив правильно организованное, полноценное, сбалансированное питание, мы в значительной мере можем гарантировать нормальный рост и развитие детского организма, оказать существенное влияние на иммунитет ребенка, повысить работоспособность и выносливость детей, создать оптимальные условия для их нервно-психического и умственного развития.

**Примерные возрастные объёмы порций для детей**  
**Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы**  
**СанПиН 2.4.1.2791-10**

Наименование блюда	Вес (масса) в граммах	
	от 1 года до 3-х лет	от 3-х лет до 7-ми лет
<b>завтрак</b>		
<i>Каша, овощное блюдо</i>	<b>120-200</b>	<b>200-250</b>
<i>Яичное блюдо</i>	<b>40-80</b>	<b>80-100</b>
<i>Творожное блюдо</i>	<b>70-120</b>	<b>120-150</b>
<i>Мясное, рыбное блюдо</i>	<b>50-70</b>	<b>70-80</b>
<i>Салат овощной</i>	<b>30-45</b>	<b>60</b>
<i>Напиток (какао, чай, молоко и т.д.)</i>	<b>150-180</b>	<b>180-200</b>
<b>обед</b>		
<i>Салат, закуска</i>	<b>30-45</b>	<b>60</b>
<i>Первое блюдо</i>	<b>150-200</b>	<b>250</b>
<i>Блюдо из мяса, рыбы, птицы</i>	<b>50-70</b>	<b>70-80</b>
<i>гарнир</i>	<b>100-150</b>	<b>150-180</b>
<i>Третье блюдо</i>	<b>150-180</b>	<b>180-200</b>
<b>полдник</b>		
<i>Кефир, молоко</i>	<b>150-180</b>	<b>180-200</b>
<i>Булочка, выпечка (печенье, вафли)</i>		
<i>Блюдо из творога, круп, овощей</i>	<b>80-150</b>	<b>150-180</b>
<i>Свежие фрукты</i>	<b>40-75</b>	<b>75-100</b>
<b>ужин</b>		
<i>Овощное блюдо, каша</i>	<b>120-200</b>	<b>200-250</b>
<i>Творожное блюдо</i>	<b>70-120</b>	<b>120-150</b>
<i>напиток</i>	<b>150-180</b>	<b>180-200</b>
<i>Свежие фрукты</i>	<b>40-75</b>	<b>75-100</b>
<b>Хлеб на весь день:</b>		
<i>пшеничный</i>	<b>50-70</b>	<b>110</b>
<i>ржаной</i>	<b>20-30</b>	<b>60</b>

**Рекомендуемые суточные наборы продуктов для организации питания  
детей в дошкольных образовательных организациях**

**( г, мл, на 1 ребёнка/ сутки)**

Наименование пищевого продукта или группы пищевых продуктов	Количество продуктов в зависимости от возраста детей			
	в г, мл, брутто		в г, мл, нетто	
	от 1 - 3-х лет	от 3- 7 лет	от 1 - 3-х лет	от 3- 7 лет
Молоко и кисломолочные продукты 2,5%	390	450	390	450
Творог, творожные изделия 5%	30	40	30	40
Сметана не более 15%	9	11	9	11
Сыр твёрдый	4,3	6,4	4	6
Мясо (бескостное / на кости)	55/68	60,5/75	50	55
Птица ( куры 1 кат. потр./ цыплята бройлеры 1 кат.потр./индейка 1 кат. потр.)	23/23/22	27/27/26	20	24
Рыба ( филе), в т.ч. филе слабо – или малосолёное	34	39	32	37
Колбасные изделия	-	7	-	6,9
Яйцо куриное столовое	0,5	0,6	20	24
Картофель: с 01.09 по 31.10	160	187	120	140
с 31.10 по 31.12	172	200	120	140
с 31.12 по 28.02	185	215	120	140
с 29.02 по 01.09	200	234	120	140
Овощи , зелень	256	325	205	260
Фрукты (плоды) свежие	108	114	95	100
Фрукты (плоды) сухие	9	11	9	11
Соки фруктовые (овощные)	100	100	100	100
Напитки витаминизированные (готовый напиток)	-	50	-	50
Хлеб ржаной	40	50	40	50
Хлеб пшеничный	60	80	60	80
Крупы (злаки,) бобовые	30	43	30	43
<i>Макаронные изделия</i>	8	12	8	12
<i>Мука пшеничная</i>	25	29	25	29
<i>Масло сливочное</i>	18	21	18	21
<i>Масло растительное</i>	9	11	9	11
Кондитерские изделия	7	20	7	20
<i>Чай, включая фиточай</i>	0,5	0,6	0,5	0,6
<i>Какао – порошок</i>	0,5	0,6	0,5	0,6
Кофейный напиток	1,0	1,2	1,0	1,2
Сахар	37	47	37	47
Дрожжи хлебопекарные	0,4	0,5	0,4	0,5
Мука картофельная ( крахмал)	2	3	2	3
Соль пищевая поваренная	4	6	4	6

Химический состав без учёта ТО				
Белок			59	73
жир			56	69
Углеводы			215	275
Энергетическая ценность в ККАЛ			1560	1963

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

Мясо и мясопродукты:

- говядина 1 категории;
- телятина;
- Нежирные сорта свинины и баранины;
- мясо птицы охлаждённое ( курица, индейка);
- мясо кролика;
- сосиски, сардельки (говяжьи), колбасы варённые 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 (солёная), морепродукты.

Яйца куриные- в виде омлетов или варёном виде.

Молоко и молочные продукты:

- молоко ( 2,5%, 33,2% жирности), пастеризованное, стерилизованное, сухое;
- сгущённое молоко 9 цельное и с сахаром), сгущено-варёное молоко;
- творог на более 9 % жирности с кислотностью не более 150<sup>0</sup>T и после термической обработки; творог и творожные изделия промышленного выпуска в мелкоштучной упаковке;
- сыр не острых сортов ( твёрдый, полутвёрдый, 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 9 10% жирности);
- мороженное ( 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 1 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 цветная, капуста краснокочанная, брюссельская, брокколи, капуста морская, морковь, свекла, огурцы, томаты, перец сладкий, кабачки, баклажаны, патиссоны, лук (зелёный и репчатый), чеснок (с учётом индивидуальной переносимости), петрушка, укроп, листовой салат, щавель, шпинат, сельдерей, тыква.
- овощи быстрозамороженные (очищенные полуфабрикаты)

#### Фрукты:

- яблоки, груши, бананы, слива, персики, абрикосы, ягоды за исключением клубники.
- цитрусовые с учётом 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
- 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<sup>4</sup>
- зелёный горошек<sup>4</sup>
- кукуруза сахарная;
- фасоль стручковая консервированная<sup>4</sup>
- томаты и огурцы солёные.

Хлеб ( ржаной, пшеничный или из смеси муки, предпочтительно обогащённый), крупы, макаронные изделия – все виды без ограничения.

Соль поваренная йодированная – в эндемичных по содержанию районах.