

Организация питания в ДОУ

Многие родители, отдавая малыша в детский сад, задаются вопросом питания: удовлетворяет ли меню садика потребности растущего малыша, что делать, если у вашего ребенка пищевая аллергия. Все детские дошкольные учреждения составляют детское меню с соблюдением строгих норм, утвержденных Министерством образования и Минздравом. Детские сады ни в коем случае не могут отступить от этих норм, а, следовательно, вы можете быть спокойны – ваш ребенок получит все необходимое.

Организация питания в ДОУ ведется согласно: **СанПиН 2.4.1.3049-13 Рекомендуемые суточные наборы продуктов для организации питания детей в дошкольных образовательных организациях (г, мл, на 1 ребенка/сутки)**

Наименование пищевого продукта или группы пищевых продуктов	Количество продуктов в зависимости от возраста детей			
	в г, мл, брутто		в г, мл, нетто	
	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет
Молоко и кисломолочные продукты с м.д.ж. не ниже 2,5%	390	450	390	450
Творог, творожные изделия с м.д.ж. не менее 5%	30	40	30	40
Сметана с м.д.ж. не более 15%	9	11	9	11
Сыр твердый	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 малосоленое	34	39	32	37
Колбасные изделия	—	7	—	6,9
Яйцо куриное столовое	0,5 шт.	0,6 шт.	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 (ржано-пшеничный)	40	50	40	50
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	60	80	60	80
Крупы (злаки), бобовые	30	43	30	43
Макаронные изделия	8	12	8	12
Мука пшеничная хлебопекарная	25	29	25	29
Масло коровье сладкосливочное	18	21	18	21
Масло растительное	9	11	9	11
Кондитерские изделия	7	20	7	20
Чай, включая фиточай	0,5	0,6	0,5	0,6
Какао-порошок	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
Хим состав (без учета т/о)				
Белок, г			59	73
Жир, г			56	69
Углеводы, г			215	275
Энергетическая ценность, ккал			1560	1963

Рацион питания в детском саду формируют в зависимости от возраста ребенка. Это две возрастные категории: дети до 3 лет, и от 3 до 7 лет. Список блюд, которые дети будут употреблять в пищу, обычно составляют опираясь на **Примерное десятидневное меню**. **Примерное десятидневное меню**, составлено согласно документа «Организация питания детей в дошкольных образовательных учреждениях г. Челябинска, 2008», составители Л.Е. Егорова, А.Н. Смирнова, Ю.Г. Гафурова, Н.П. Миндиярова.

1 день		2 день	
<u>Завтрак</u>	<u>Выход порции</u>	<u>Завтрак</u>	<u>Выход порции</u>
Каша «Геркулесовая» жидкая с маслом	200/5	Запеканка творожная	
Чай с молоком	180	Кофейный напиток	140
Хлеб с маслом	20/5		180
<u>10-00</u>		<u>10-00</u>	
Фрукт	130	Сок	180
<u>Обед</u>		<u>Обед</u>	
Салат «Степной»	60	Салат «Морозец»	60
Рассольник «Ленинградский» со сметаной	250/5	Свекольник со сметаной	250/5
Жаркое по-домашнему	220	Рыба запеченная с маслом	70/5
Хлеб пшеничный	35	Рагу овощное	150
Хлеб ржаной	40	Хлеб пшеничный	45
Компот из свежих яблок + Витамин «С»	180	Хлеб ржаной	40
		Компот из изюма + Витамин «С»	180
<u>Полдник</u>	150	<u>Полдник</u>	
Овощи тушеные в сметане		Пирожок печеный с мясом	70
Напиток витаминизированный	180	Чай с лимоном	180
Печенье	50	Конфета	15
Хлеб	20		1372
<u>Ккал</u>	1372	<u>Ккал</u>	

3 день		4 день	
<u>Завтрак</u>	Выход порции	<u>Завтрак</u>	Выход порции
Суп молочный с макаронными изделиями	250	Каша манная с маслом	200/5
Чай с сахаром	180	Какао с молоком	180
Хлеб с сыром	40/14	Хлеб с маслом	20/5
<u>10-00</u>		<u>10-00</u>	
Отвар шиповника	180	Фрукт	130
<u>Обед</u>		<u>Обед</u>	
Салат из свеклы с огурцом	60	Капуста квашеная	60
Щи из свежей капусты на курином бульоне	250/5	Суп пюре из разных овощей на вегетарианском бульоне	250/10
Плов из курицы	220	Ежики мясные с соусом сметанным	
Хлеб пшеничный	35	Картофель отварной	70/50
Хлеб ржаной	40	Хлеб пшеничный	150
Кисель из свежих ягод + Витамин «С»	180	Хлеб ржаной	40
		Компот из кураги + Витамин «С»	35
			180
<u>Полдник</u>		<u>Полдник</u>	
Ватрушка «Царская»	150	Пирог с повидлом	70
Кисломолочный напиток	200	Чай с лимоном	180
		Йогурт в индивидуальной упаковке	
Ккал	1372	Ккал	1372
5 день		6 день	
<u>Завтрак</u>	Выход порции	<u>Завтрак</u>	Выход порции
Каша гречневая молочная с маслом	200/5	Каша пшеничная	200/5
Чай с сахаром	180	Чай с сахаром	180
Хлеб пшеничный	20	Хлеб с повидлом	30/25

10-00		10-00	
Сок	180	Фрукт	130
Обед		Обед	
Винегрет овощной	60	Салат из свежей капусты с морковью	60
Уха рыбацкая	250/40	Суп пюре из гороха с гречками	250/10
Мясо тушеное с капустой	220	Рулет из говядины	80/50
Хлеб пшеничный	55	Рис припущенный с овощами	
Хлеб ржаной	40	Хлеб пшеничный	150
Компот из свежих ягод + Витамин «С»	180	Хлеб ржаной	20
Полдник		Кисель из свежих ягод + Витамин «С»	35
Пирог манный	70		180
Кисломолочный напиток	200	Полдник	
	1365	Шаньга с картофелем	80
Ккал		Молоко кипяченое	180
			1388
		Ккал	

(полностью с документом «Примерное десятидневное меню» вы можете ознакомиться в мед. кабинете ДОУ.)

Организация питания детей в дошкольном учреждении должна сочетаться с правильным питанием ребенка в семье. Для этого необходима четкая преемственность между ними. Нужно стремиться к тому, чтобы питание вне ДОУ дополняло рацион, получаемый в организованном коллективе. В выходные и праздничные дни рацион питания ребенка по набору продуктов и пищевой ценности лучше максимально приближать к рациону, получаемому им в ДОУ.

Уважаемые родители!

Утром, до отправления ребенка в детский сад, не кормите его, так как это нарушает режим питания, приводит к снижению аппетита, в таком случае ребенок плохо завтракает в группе.