



Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях

Правильно организованное питание, обеспечивающее организм всеми необходимыми ему пищевыми веществами (белками, жирами, углеводами, витаминами и минеральными солями) и энергией, является необходимым условием гармоничного роста и развития детей дошкольного возраста.

В то же время, правильно организованное питание способствует повышению устойчивости организма к действию инфекций и других неблагоприятных внешних факторов.

**Принципы
организации
питания**

**Выполнение
физиологических
норм питания**

Режим питания

**Разнообразный
ассортимент
продуктов**

Витаминизация

Эстетика питания

**Вовлечение
воспитанников в
социально-
бытовые практики**

**Формирование
навыков
безопасного и
правильного
питания**

Принципы рационального питания детей в ДОУ

- 1. Адекватная энергетическая ценность рационов, соответствующая энергозатратам детей.**
- 2. Сбалансированность рациона по всем заменимым и незаменимым пищевым факторам, включая белки и аминокислоты, пищевые жиры и жирные кислоты, различные классы углеводов, витамины, минеральные соли и микроэлементы**

Принципы рационального питания детей в ДОУ

- 3. Максимальное разнообразие рациона, являющееся основным условием обеспечения его сбалансированности, которое достигается путем использования достаточного ассортимента продуктов и различных способов кулинарной обработки.**
- 4. Адекватная технологическая и кулинарная обработка продуктов и блюд, обеспечивающая их высокие вкусовые достоинства и сохранность исходной пищевой ценности.**

Принципы рационального питания детей в ДОУ

- 5. Исключение из рациона питания продуктов и блюд, способных оказывать раздражающее действие на слизистую органов пищеварения, а также продуктов, которые могли бы привести к ухудшению здоровья у детей с хроническими заболеваниями (вне стадии обострения) или компенсированными функциональными нарушениями органов желудочно-кишечного тракта (щадящее питание).**

Принципы рационального питания детей в ДОУ

- 6. Учет индивидуальных особенностей детей (в том числе непереносимость ими отдельных продуктов и блюд).**
- 7. Обеспечение санитарно-эпидемиологической безопасности питания, включающее соблюдение всех санитарных требований к состоянию пищеблока, поставляемым продуктам питания, их транспортировке, хранению, приготовлению и раздаче блюд**

Важнейшими нарушениями питания у детей и взрослых являются:

1. Избыточное потребление животных жиров;
2. Дефицит полиненасыщенных жирных кислот;
3. Дефицит или избыток животного белка;
4. Витаминный дефицит (С, В1, В2, фолиевой кислоты, А, Е);
5. Дефицит минеральных веществ (кальция, железа);
6. Дефицит микроэлементов (йода, фтора, селена, цинка);
7. Дефицит пищевых волокон.
8. Избыток в питании легкоусвояемых углеводов.



Потребность в основных пищевых ингредиентах и энергии для детей старше года

Возраст	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1,5-3	3,5-4,0	3,5-4,0	15-16	110
4-6	3-3,5	3-3,5	12-14	90-95
7-11	2,5-3	2,5-3	10-12	70-80
12-15	2,0-2,5	2-2,5	7-8	55-65

Таблица 3.

Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах
для детей возрастных групп

	0—3 мес.	4—6 мес.	7—12 мес.	1—2 г.	2—3 г.	3—7 лет
Энергия (ккал)	115*	115*	110*	1200	1400	1800
Белок, г	--	--	--	36	42	54
* в.т.ч. животный (%)				70	65	60
** г/кг массы тела	2,2	2,6	2,9	--	--	--
Жиры, г	6,5*	6*	5,5*	40	47	60
Углеводы, г	13*	13*	13*	174	203	261

Нормы физиологических потребностей детей дошкольного возраста в основных витаминах (в сутки).

Возраст	Витамины, в мг									
	B ₁	B ₂	PP	B ₆	B ₁₂	B _C	A	D	E	C
1-3 года	0,8	0,9	10	0,9	0,00 1	0,1	0,45	0,01	5	45
4-6 лет	0,9	1,0	11	1,3	0,00 15	0,2	0,5	0,00 25	7	50

Нормы физиологических потребностей детей дошкольного возраста в основных минеральных веществах

Возраст	Минеральные вещества					
	Ca	P	Mg	Fe	Zn	I
1-3 года	800	800	150	10	5	0,06
4-6 лет	900	1350	200	10	8	0,07

Организация рационального питания детей предусматривает строгое выполнение режима

- В ДООУ с 10-часовым пребыванием детей организуют 4 -разовое питание с усилением полдников,
- с 12-часовым - 5-разовое;
- с круглосуточным - 6-разовое с дополнительным ужином перед сном,
- только с ночным пребыванием - одноразовое (ужин).

- Длительность промежутков между отдельными приемами пищи не превышала 3,5 – 4 часов.
- Если интервал между приемами пищи слишком велик (больше 4 часов), у ребенка снижаются работоспособность, память.
- Чрезмерно же частый прием пищи снижает аппетит и тем самым ухудшает усвояемость пищевых веществ



Распределение энергоценности рациона:

Для детей с круглосуточным пребыванием в ДОУ

- Завтрак – 20 - 25%
- 2-й завтрак – 5%
- Обед – 30 - 35%
- Полдник – 10 - 15%
- Ужин – 20 - 25%
- 2-й ужин – 5%

Для детей с дневным пребыванием в ДОУ – 8 - 10 час.

- Завтрак – 20 - 25%
- 2-й завтрак – 5%
- Обед – 30 - 35%
- Полдник – 10 - 15%

Для детей с дневным пребыванием в ДОУ – 12,5 час

- Завтрак – 20 - 25%
- 2-й завтрак – 5%
- Обед – 30 = 35%
- Полдник – 10 - 15% или уплотненный 30 = 35%
- Ужин – 20 - 25%

- В суточном рационе допускается отклонение калорийности на $\pm 5\%$.
- В ДООУ с круглосуточным пребыванием за 1 час до ночного сна рекомендуется выдавать детям стакан молока или кисломолочного продукта.
- Для групп кратковременного пребывания детей в ДООУ (3 - 4 часа) организуют одноразовое питание (второй завтрак, обед или полдник), в зависимости от времени работы группы (первая или вторая половина дня), при этом рацион питания должен обеспечивать не менее 15 - 25% суточной потребности в пищевых веществах и энергии.



Ассортимент основных продуктов питания, рекомендуемых для использования в питании детей и приготовления блюд

- Такие продукты, как хлеб, крупы, молоко, мясо, сливочное и растительное масло, сахар, овощи, включают в меню ежедневно, а остальные продукты (творог, сыр, яйцо) 2 - 3 раза в неделю. В течение декады ребенок должен получить количество продуктов в полном объеме в расчете установленным нормам.



- На основании примерного 10-дневного меню составляется меню-требование установленного образца, с указанием выхода блюд для разного возраста.

- При составлении меню следует учитывать национальные и территориальные особенности питания населения и состояние здоровья детей.

- При отсутствии каких-либо продуктов разрешается проводить их замену на равноценные по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов в целях обеспечения полноценного сбалансированного питания.

Таблица замены продуктов по белкам и углеводам

Наименование продуктов	Количество (нетто, г)	Химический состав			Добавить к суточ- ному рациону или исключить
		белки, г	жиры, г	углеводы, г	
Замена хлеба (по белкам и углеводам)					
Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,7	
Хлеб ржаной простой	150	8,3	1,5	48,1	
Мука пшеничная 1 сорт	70	7,4	0,8	48,2	
Макароны, вермишель	70	7,5	0,9	48,7	
Крупа манная	70	7,9	0,5	50,1	
Замена картофеля (по углеводам)					
Картофель	100	2,0	0,4	17,3	
Свекла	190	2,9	-	17,3	
Морковь	240	3,1	0,2	17,0	
Капуста белокочанная	370	6,7	0,4	17,4	
Макароны, вермишель	25	2,7	0,3	17,4	
Крупа манная	25	2,8	0,2	17,9	
Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,4	
Хлеб ржаной простой	55	3,1	0,6	17,6	
Замена свежих яблок (по углеводам)					
Яблоки свежие	100	0,4	-	9,8	
Яблоки сушеные	15	0,5	-	9,7	
Курага (без косточек)	15	0,8	-	8,3	
Чернослив	15	0,3	-	8,7	
Замена молока (по белку)					
Молоко	100	2,8	3,2	4,7	
Творог полужирный	20	3,3	1,8	0,3	
Творог жирный	20	2,8	3,6	0,6	
Сыр	10	2,7	2,7	-	
Говядина (1 кат.)	15	2,8	2,1	-	
Говядина (2 кат.)	15	3,0	1,2	-	
Рыба (филе трески)	20	3,2	0,1	-	
Замена мяса (по белку)					
Говядина (1 кат.)	100	18,6	14,0		
Говядина (2 кат.)	90	18,0	7,5		Масло + 6 г
Творог полужирный	110	18,3	9,9		Масло + 4 г
Творог жирный	130	18,2	23,4	3,7	Масло - 9 г
Рыба (филе трески)	120	19,2	0,7	-	Масло + 13 г
Яйцо	145	18,4	16,7	1,0	
Замена рыбы (по белку)					
Рыба (филе трески)	100	16,0	0,6	1,3	
Говядина 1 кат.	85	15,8	11,9	-	Масло - 11 г
Говядина 2 кат.	80	16,0	6,6	-	Масло - 6 г
Творог полужирный	100	16,7	9,0	1,3	Масло - 8 г
Творог жирный	115	16,1	20,7	3,3	Масло - 20 г

- Зимой и весной при отсутствии свежих овощей и фруктов рекомендуется включать в меню соки, свежзамороженные овощи и фрукты при соблюдении сроков их реализации.
- Для профилактики дефицита витаминов и микронутриентов по назначению врача-педиатра (диетолога) допускается использовать биологически активные добавки (БАД) к пище, имеющие санитарно-эпидемиологическое заключение, зарегистрированные в Федеральном реестре Минздрава РФ и предназначенные для использования в питании детей ясельного и дошкольного возраста.

- В целях профилактики гиповитаминозов проводят искусственную витаминизацию холодных напитков (компот и др.) аскорбиновой кислотой (для детей 1 - 3 лет - 35 мг, 3 - 6 лет - 50 мг на 1 порцию).
- Возможно использование поливитаминного напитка "Золотой шар" (15 г на 1 стакан воды) или поливитаминных препаратов (1 драже в день во время или после еды).
- Аскорбиновая кислота вводится в компот после его охлаждения до температуры не выше 15 град. С (перед реализацией).



Таблица 2

Журнал проведения витаминизации третьих и сладких блюд

(образец)

Дата	Наименование препарата	Наименование блюда	Количество питающихся	Общее количество внесенного витаминного препарата (гр)	Время внесения препарата или приготовления витаминизированного блюда	Время приема блюда	Примечание
1	2	3	4	5	6	7	8

- Ежеженедельно или 1 раз в 10 дней медицинский работник контролирует выполнение среднесуточной нормы выдачи продуктов на 1 ребенка и при необходимости проводит коррекцию питания в следующей декаде.
- Подсчет основных пищевых ингредиентов по итогам накопительной ведомости проводит медицинская сестра 1 раз в месяц (подсчитывается калорийность, количество белков, жиров и углеводов).
- Витаминизированные блюда не подогреваются.



- Для обеспечения преемственности питания родителей информируют об ассортименте питания ребенка, вывешивая ежедневное меню за время его пребывания в ДООУ.




- Выдача готовой пищи разрешается только после снятия пробы медицинским работником с обязательной отметкой вкусовых качеств, готовности блюд и соответствующей записи в бракеражном журнале готовых блюд.
- Вес порционных блюд должен соответствовать выходу блюда, указанному в меню - раскладке.
- При нарушении технологии приготовления пищи, а также в случае неготовности блюдо допускают к выдаче только после устранения выявленных кулинарных недостатков.

Журнал бракеража готовой кулинарной продукции

(образец)

Дата и час изготовления блюда	Время снятия бракеража	Наименование блюда, кулинарного изделия	Результаты органолептической оценки и степени готовности блюда, кулинарного изделия	Разрешение к реализации люда, кулинарного изделия	Подписи членов бракеражной комиссии	Примечание <*>
1	2	3	4	5	6	7

- Важным моментом в питании детей 1-3 лет являются требования к кулинарной обработке пищи:
- супы и каши готовятся протертыми;
- мясо и рыба - в виде суфле, паровых котлет, тефтелей;
- овощи и фрукты - пюре, иногда мелкая шинковка.

- 
- **От полутора до трех лет по-прежнему актуальна особая механическая и термическая обработка пищи:**
 - разваренные каши;
 - нежные запеканки;
 - пюре и суфле;
 - тушение;
 - блюда, приготовленные на пару



Ежедневно следует оставлять суточную пробу готовой продукции.

- Суточная проба отбирается в объеме: порционные в полном объеме, 1 блюдо и гарниры не менее 100 г с целью микробиологического исследования при неблагополучной эпидемиологической ситуации.
- Пробу отбирают в стерильную стеклянную посуду с крышкой (гарниры и салаты в отдельную посуду) и сохраняют в течение 48 часов в специальном холодильнике или в специально отведенном месте в холодильнике для хранения кисломолочных продуктов при температуре +2 - +6 град. С.
- Контроль за правильностью отбора и хранения суточной пробы осуществляет медицинский работник

- Транспортировку пищевых продуктов необходимо проводить в условиях, обеспечивающих их сохранность и предохраняющих от загрязнения
- Пищевые продукты, поступающие в ДООУ, должны иметь санитарно-эпидемиологическое заключение о соответствии их санитарным правилам.

- Качество продуктов проверяет кладовщик и медицинский работник (бракераж сырых продуктов), последний делает запись в специальном журнале. Не допускаются к приему в ДОУ пищевые продукты без сопроводительных документов, с истекшим сроком хранения и признаками порчи.
- Урожай овощей и фруктов, собранный на территории ДОУ, допустимо использовать в питании детей только при наличии санитарно-эпидемиологического заключения.

**Журнал бракеража скоропортящихся пищевых продуктов,
поступающих на пищеблок**

(образец)

Дата и час поступления продовольственного сырья и пищевых продуктов	Наименование пищевых продуктов	Количество поступившего продовольственного сырья и пищевых продуктов (в килограммах, литрах, штуках)	Номер товарно-транспортной накладной	Условия хранения и конечный срок реализации (по маркировочному ярлыку)	Дата и час фактической реализации продовольственного сырья и пищевых продуктов по дням	Подпись ответственного лица	Примечание <*>
1	2	3	4	5	7	8	9

Примечание:

<*> Указываются факты списания, возврата продуктов и др.



Особо скоропортящиеся пищевые продукты хранят в холодильных камерах или холодильниках при температуре +2 - +6 град. С и в соответствии с требованиями действующих санитарных правил.

- Для контроля за температурой в холодильниках и холодильных камерах устанавливают термометры.
- При наличии одной холодильной камеры места хранения мяса, рыбы и молочных продуктов должны быть строго разграничены, с обязательным устройством специальных полок, легко поддающихся мойке и обработке.

Журнал учета температурного режима в холодильном оборудовании

	Наименование единицы холодильного оборудования	Месяц/дни: (t в °С)					
		1	2	3	4	5	6



- Молоко фляжное непастеризованное перед употреблением подлежит обязательному кипячению не более 2 - 3 минут. После кипячения его охлаждают и хранят закрытым крышкой. В случае невозможности использовать молоко тотчас же после получения, его хранят в холодильнике при температуре +4 - +6 град

При приготовлении пищи соблюдаются следующие правила:

- обработку сырых и вареных продуктов проводят на разных столах при использовании соответствующих маркированных разделочных досок и ножей;
- в перечень технологического оборудования следует включать не менее 2 мясорубок для раздельного приготовления сырых и готовых продуктов.
- При кулинарной обработке пищевых продуктов необходимо соблюдать гигиенические требования в технологических процессах приготовления блюд:
- котлеты, биточки из мясного или рыбного фарша, рыбу кусками обжаривают не менее 5 минут с обеих сторон в нагретом до кипения жире, после чего их доводят до готовности в духовом или жарочном шкафу при температуре 250 - 280 град. С 5 - 7 минут;



- вторые блюда из вареного мяса (кур), а также измельченное мясо, добавляемое в первое блюдо, подвергают вторичной термической обработке - кипячению в бульоне в течение 5 - 7 минут и хранят в нем при температуре +75 град. С до раздачи не более 1 часа;

- омлеты готовят слоем 2,5 - 3 см в течение 8 - 10 минут при температуре жарочного шкафа 180 - 200 град. С;
- яйцо варят 10 минут после закипания воды; яйцо перед использованием в любые блюда предварительно обрабатывают в соответствии с требованиями санитарных правил; не допускается хранить яйцо в кассетницах поставщика в производственных цехах пищеблока ДОУ;





- сосиски, вареные колбасы обязательно отваривают (термическую обработку заканчивают после 5-минутной варки с момента начала кипения);
- макаронные изделия, рис для приготовления гарниров варят в большом объеме воды (в отношении не менее 1:6), без последующей промывки;
- творожные запеканки изготавливают в жарочном шкафу при температуре 220 - 280 град. С в течение 20 - 30 минут, слой готового блюда должен иметь не более 3 - 4 см.

При кулинарной обработке овощей для сохранения витаминов следует соблюдать следующие правила:

- кожуру овощей чистят тонким слоем,
- очищают их непосредственно перед приготовлением;
- закладывают овощи только в кипящую воду, нарезав их перед варкой;
- свежую зелень добавляют в готовые блюда во время раздачи.
- фрукты, включая цитрусовые, перед употреблением обязательно промывают.
- в целях профилактики иерсиниеза и псевдотуберкулеза не допускается предварительное замачивание овощей



- для приготовления салатов из сырых овощей допускается использовать овощи урожая предыдущего года только до марта.
- овощи, предназначенные для приготовления винегретов и салатов, варят в кожуре, охлаждают;
- очищают и нарезают вареные овощи в холодном цехе или в варочном цехе на столе для вареной продукции.
- варка овощей накануне дня приготовления блюд не допускается.



- С момента приготовления до отпуска первые и вторые блюда могут находиться на горячей плите не более 2 - 3 часов.
- Кефир, ряженку, простоквашу и другие кисломолочные продукты порционируют в чашки непосредственно из пакетов или бутылок перед их раздачей.
- Прокисшее молоко может быть использовано только для приготовления теста.
- В эндемичных по йоду районах используется йодированная поваренная соль, соответствующая требованиям государственных стандартов.

В целях предупреждения возникновения и распространения пищевых токсико-инфекций:

1. не использовать остатки пищи от предыдущего приема и пищу, приготовленную накануне;
2. не допускается изготовление
 - простокваши-самокваса,
 - творога и других кисломолочных продуктов, а также
 - блинчиков с мясом или с творогом из непастеризованного молока,
 - макарон по-флотски,
 - макарон с рубленным яйцом,
 - зельцев,
 - яичницы-глазуньи,
 - кондитерских изделий с кремом, кремов, морсов, форшмаков из сельди,
 - изделий во фритюре,
 - студней, паштетов, заливных блюд (мясные и рыбные).

В питании детей в ДОО категорически запрещается использование:

- грибов,
- фляжного (бочкового) молока без кипячения,
- фляжного творога и сметаны.
- консервированного зеленого горошка без термической обработки,
- кровяных и ливерных колбас,
- яиц и мяса водоплавающих птиц, рыбы, мяса, не прошедшего ветеринарный контроль,
- консервированных продуктов домашнего приготовления в герметической упаковке;
- консервов в банках с нарушением герметичности, бомбажных, с ржавчиной, деформированных, без этикеток;
- крупу, муку, сухофрукты, загрязненные различными примесями и зараженные амбарными вредителями;
- овощи и фрукты с наличием плесени и признаками гнили.

Не следует использовать в питании детей специи, острые блюда, пищевые добавки искусственного происхождения:

- продукты, содержащие в своем составе пищевые добавки (синтетические ароматизаторы, красители) искусственного происхождения, в том числе безалкогольные газированные напитки, кондитерские изделия, жевательную резинку, чипсы и др.;
- закусочные консервы: маринованные овощи и фрукты (огурцы, томаты, сливы, яблоки);
- кулинарные жиры;
- сливочное масло жирностью ниже 72%;
- копчености;
- майонез, перец, горчицу, хрен, уксус, острые соусы, натуральный кофе.
- В ДООУ должен быть организован питьевой режим, обеспечивающий безопасность качества питьевой воды, которая должна отвечать требованиям санитарных правил.

Пищевые продукты, которые не допускается использовать в питании детей:

Мясо и мясопродукты:

- мясо диких животных;
- коллагенсодержащее сырье из мяса птицы;
- мясо третьей и четвертой категории;
- мясо с массовой долей костей, жировой и соединительной ткани свыше 20%;
- субпродукты, кроме печени, языка, сердца;
- кровяные и ливерные колбасы;
- непотрошенная птица;
- мясо водоплавающих птиц.

Блюда, изготовленные из мяса, птицы, рыбы:

- зельцы, изделия из мясной обреси, диафрагмы; рулеты из мякоти голов;
- блюда, не прошедшие тепловую обработку, кроме соленой рыбы (сельдь, семга, форель).

Консервы:

- консервы с нарушением герметичности банок, бомбажные, «хлопуши», банки с ржавчиной, деформированные, без этикеток.

Пищевые жиры:

- кулинарные жиры, свиное или баранье сало, маргарин (маргарин допускается только для выпечки) и другие гидрогенизированные жиры;
- сливочное масло жирностью ниже 72%;
- жаренные в жире (во фритюре) пищевые продукты и кулинарные изделия, чипсы.

Молоко и молочные продукты:

- молоко и молочные продукты из хозяйств, неблагополучных по заболеваемости сельскохозяйственных животных;
- молоко, не прошедшее пастеризацию;
- молочные продукты, творожные сырки с использованием растительных жиров;
- мороженое;
- творог из непастеризованного молока;
- фляжная сметана без термической обработки;
- простокваша «самоквас»;

Яйца:

- яйца водоплавающих птиц;
- яйца с загрязненной скорлупой, с насечкой, «тек», «бой»;
- яйца из хозяйств, неблагополучных по сальмонеллезам;

Кондитерские изделия:

- кремовые кондитерские изделия (пирожные и торты) и кремы.

Прочие продукты и блюда:

- любые пищевые продукты домашнего (не промышленного) изготовления, а также принесенные из дома (в том числе при организации праздничных мероприятий, праздновании дней рождения и т.п.);

- первые и вторые блюда на основе сухих пищевых концентратов быстрого приго-

АССОРТИМЕНТ ОСНОВНЫХ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ, РЕКОМЕНДУЕМЫХ ДЛЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ В ПИТАНИИ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ ОРГАНИЗОВАННЫХ КОЛЛЕКТИВОВ

- **Мясо и мясопродукты:**

- говядина I категории;
- телятина;
- мясо птицы (курица, индейка);
- мясо кролика;
- сосиски и сардельки (говяжьи), не чаще чем 1 - 2 раза в неделю;
- колбасы вареные (докторская, отдельная и др.), не чаще 1 - 2 раз в неделю, после тепловой обработки;
- субпродукты (печень говяжья, язык).

- **Рыба и рыбопродукты** - треска, хек, минтай, ледяная рыба, судак, сельдь (соленая).

- **Яйца куриные** - в виде омлетов или в вареном виде.

- **Молоко и молочные продукты:**

- молоко (2,5%, 3,2%, 3,5% жирности), пастеризованное, стерилизованное, сухое;
- сгущенное молоко (цельное и с сахаром), сгущенно-вареное молоко;
- творог (9% и 18% жирности; 0,5% жирности - при отсутствии творога более высокой жирности) - после термической обработки;
- сыр неострых сортов (твердый, мягкий, плавленый, колбасный без специй);
- сметана (10%, 15%, 30% жирности) - после термической обработки;
- кефир;
- йогурты (предпочтительнее: не подвергшиеся термической обработке - "живые", молочные и сливочные);
- ряженка, варенец, бифидок и др. кисломолочные продукты промышленного выпуска;
- сливки (10%, 20% и 30% жирности).

- Пищевые жиры:

- сливочное масло (в том числе крестьянское);
- растительное масло (подсолнечное, кукурузное, соевое
- только рафинированное; рапсовое, оливковое) - в салаты, винегреты, сельдь, вторые блюда; ограничено для обжаривания в смеси с маргарином.

- Кондитерские изделия:

- конфеты (предпочтительнее зефир, пастила, мармелад), карамель, шоколадные - не чаще одного раза в неделю;
- галеты, печенья, крекеры, вафли, кексы (предпочтительнее с минимальным количеством пищевых ароматизаторов);
- пирожные, торты (песочные и бисквитные, без крема);
- джемы, варенье, повидло, мед - промышленного выпуск



- **Овощи:**

- картофель, капуста белокочанная, капуста цветная, морковь, свекла, огурцы, томаты, кабачки, патиссоны, лук, чеснок (для детей дошкольного возраста с учетом индивидуальной переносимости);
Консервы:
 - говядина тушеная (в виде исключения при отсутствии мяса) для приготовления первых блюд;
- томатное пюре (для приготовления супов);

- **Фрукты:** компоты, фрукты дольками, баклажанная и кабачковая икра;

- яблоки, груши, бананы, ягоды (за исключением клубники);
 - зеленый горошек;
 - томаты и огурцы стерилизованные.
- цитрусовые (апельсины, мандарины, лимоны) с учетом индивидуальной переносимости;
Хлеб, крупы, макаронные изделия - все виды без ограничения.
- сухофрукты.
Дополнительно при наличии финансовых возможностей в питании детей могут использоваться:

- **Бобовые:** горох, фасоль, соя

- икра осетровая и лососевая зернистая (не чаще 1 раза в 2 недели);

- **Соки и напитки:**

- рыба соленая красная (предпочтительнее горбуша, кета) - не чаще 1 раза в 2 недели;
- натуральные отечественные и импортные соки и нектары промышленного выпуска (осветленные и с мякотью);
Тропические фрукты (манго, киви, гуава и др.) - с учетом предпочтительно в мелкоштучной упаковке;
индивидуальной переносимости.
- напитки промышленного выпуска на основе натуральных фруктов;
- витаминизированные напитки промышленного выпуска без консервантов и искусственных пищевых добавок;
- кофе (суррогатный), какао, чай.

ТРЕБОВАНИЯ К УСЛОВИЯМ ХРАНЕНИЯ ПРОДУКТОВ

1. Мороженое мясо хранят на стеллажах и подтоварниках. Субпродукты хранят в таре поставщика на стеллажах или подтоварниках.
2. Птицу мороженую или охлажденную хранят в таре поставщика на стеллажах или подтоварниках.
3. Рыбу мороженую (филе рыбное) хранят на стеллажах или подтоварниках в таре поставщика.
4. Молоко фляжное или бутылочное следует хранить в той же таре, в которой оно поступило.
5. Масло сливочное хранят на полках в заводской таре или брусками, завернутыми в пергамент, в лотках. Крупные сыры - на чистых стеллажах (при укладывании сыров один на другой между ними должны быть прокладки из картона или фанеры), мелкие сыры хранят на полках в потребительской таре. Сметану, творог хранят в таре с крышкой. Не допускается оставлять ложки, лопатки в таре со сметаной, творогом. Яйцо в коробах хранят на подтоварниках в сухих прохладных помещениях.
6. Крупу, муку, макаронные изделия хранят в сухом помещении в мешках, картонных коробках на подтоварниках либо стеллажах на расстоянии от пола не менее 15 см, расстояние между стеной и продуктами должно быть не менее 20 см.
7. Ржаной и пшеничный хлеб хранят отдельно на стеллажах и в шкафах, при расстоянии нижней полки от пола не менее 35 см. Дверки в шкафах должны иметь отверстия для вентиляции. При уборке мест хранения хлеба крошки сметают специальными щетками, полки протирают тканью, смоченной 1% раствором столового уксуса.
8. Картофель и корнеплоды хранят в сухом, темном помещении; капусту - на отдельных стеллажах, в ларях; квашеные, соленые овощи - в бочках, при температуре не выше +10 град. С. Плоды и зелень хранят в ящиках в прохладном месте при температуре не выше +12 град. С.
9. Продукты, имеющие специфический запах (специи, сельдь), следует хранить отдельно от других продуктов, воспринимающих запахи (масло сливочное, сыр, яйцо, чай, сахар, соль).

Качество и безопасность пищевых продуктов.

1. Документами, подтверждающими соответствие пищевых продуктов требованиям качества и безопасности, являются:

- удостоверение качества и безопасности предприятия-изготовителя на продукцию;
- декларация о соответствии (или сертификат соответствия – на продукцию, подлежащую обязательной сертификации
- санитарно-эпидемиологическое заключение на продукцию (товар),
- ветеринарное свидетельство (на продукты животноводства).

2. В удостоверении качества и безопасности обязательно должно быть указано, каким требованиям безопасности соответствует продукция (ссылка на соответствующий технический регламент, санитарные правила или другой нормативный документ, либо гарантируемые изготовителем значения всех нормируемых показателей безопасности).

- Детям с хроническими заболеваниями желудочно-кишечного тракта, печени и желчевыводящих путей, с избыточной массой тела, с заболеваниями и нарушениями развития опорно-двигательного аппарата, часто и длительно болеющих детей, а также перенесшим острые заболевания, нуждающимся в индивидуальном питании, в каждом конкретном случае индивидуальные рекомендации по питанию должен давать врач ДООУ.
- При наличии организационной возможности обеспечить питание отдельной группы детей с каким-то из перечисленных хронических заболеваний (например, в специализированном ДООУ), рекомендуется организовывать питание таких детей по отдельным, специально разработанным рационам питания.
- При организации лечебного питания детей следует также руководствоваться приказом Минздрава РФ от 05.08.2003 № 330 «О мерах по совершенствованию лечебного питания в лечебно-профилактических учреждениях Российской Федерации».

Рацион питания детей различается по
качественному и количественному
составу в зависимости от возраста детей
и формируется отдельно для групп детей
в возрасте от 1,5 до 3 лет и от 4 до 6 лет.

Примерная масса порций для детей дошкольного возраста

Блюда и кулинарные изделия	Возраст детей примерная масса порции, г	
	1-3 года	3-6 лет
Салаты	30-50	40-60
Каша, овощное блюдо	150	180-200
Супы	150-200	180-250
Порционные мясные, рыбные, творожные, крупяные, яичные блюда, колбасные изделия	60-70	70-80
Гарниры	85-150	100-200
Напитки (объем порции, мл)	150	180-200
Свежие фрукты	50-100	100-150
Кондитерские изделия (мучные, сахарные)	20	20
Булочные и мучные кулинарные изделия	40-60	50-70
Хлеб (масса одного кусочка)	20	20
Хлеб (на весь день):		
– пшеничный	70	110
– ржаной	30	60

Методика разработки индивидуальных типовых рационов питания в ДООУ и формирования повседневных рационов питания на их основе

- Рацион должен обеспечивать достаточное разнообразие и отсутствие повторов, иметь сезонные варианты.
- При формировании рационов питания (типовых и повседневных) следует учитывать, что одни продукты, входящие в утвержденные наборы продуктов, включаются в меню ежедневно, а другие – через день или 2-3 раза в неделю.
- Мясо или рыба, молоко и кисломолочные напитки, сливочное и растительное масло, хлеб, крупы, овощи, фрукты, сахар должны присутствовать в рационе питания детей в ДООУ ежедневно.
- Их количества при этом могут колебаться, так как блюда, входящие в рацион разных дней недели, могут различаться по ингредиентному составу (рецептурам).


- В течение недели в рационе питания обязательно должны присутствовать крупяные и макаронные изделия, картофель, сметана, сыр, яйца, творог, фруктовые соки, печень.
- При этом, такие продукты, как рыба, яйцо, творог, сметана, используют в питании детей 1 раз в 2-3 дня, но в увеличенных количествах (по сравнению с количеством, предусмотренным продуктовым набором), строго компенсирующих их отсутствие в рационе питания в предыдущие дни.
- Иными словами, необходимо, чтобы в течение недели дети получили все положенное количество этих продуктов, предусмотренное продуктовым набором в расчете на день.

- При составлении меню особое внимание обращается на разнообразие блюд в течение дня и всей недели и сочетание продуктов животного и растительного происхождения.
- Очень важно широко использовать в питании детей овощи. Желательно, чтобы ребенок получал ежедневно два овощных блюда и только одно крупяное. Овощи следует шире использовать и в качестве гарниров ко вторым блюдам.
- Включение в меню максимально широкого ассортимента продуктов является гарантией того, что ребенок получит достаточное количество всех необходимых ему пищевых веществ;
- при этом одним из важных условий разнообразия питания является разнообразие блюд, изготовляемых из одного и того же продукта.
- В рационе питания должны максимально широко использоваться пищевые продукты с повышенной пищевой и биологической ценностью

- Типовой рацион питания составляется в соответствии с нормами физиологической потребности детей в пищевых веществах и энергии (отдельно для каждой возрастной группы).
- Следует разрабатывать рацион на период не менее чем в две недели.
- В зависимости от сезонного наличия пищевых продуктов и продовольственного сырья, разрабатывается два типовых рациона питания: на зимне-весенний и на летне-осенний период.
- Рацион питания формируется отдельно для двух возрастных групп детей (1,5-3 и 3-6 лет).

Чтобы составить рацион питания, следует учитывать:

- утвержденный продуктовый набор для каждой возрастной группы;
- объем порций для этих групп;
- нормы потерь при холодной и тепловой обработке продуктов;
- выход готовых блюд;
- нормы взаимозаменяемости продуктов при приготовлении блюд;
- данные о химическом составе (пищевой и энергетической ценности) продуктов и блюд.



Основным критерием правильно составленного меню является его **оптимальная пищевая ценность** (оптимальное содержание основных пищевых веществ и энергии, соответствующее физиологическим потребностям детей дошкольного возраста) и **энергетическая ценность** (калорийность).

Оценка качественного и количественного состава индивидуального типового рациона питания основывается на его анализе по следующим показателям (отдельно по каждому приему пищи и по совокупному рациону питания за каждый день и в среднем за неделю):

- содержание белков, жиров, углеводов (г);
- содержание животных белков (г или % от общего количества белков);
- содержание растительных жиров (г или % от общего количества жиров);
- энергетическая ценность (ккал);
- содержание важнейших витаминов – С, В₂ (мг);
- содержание важнейших минеральных веществ – железа и кальция (мг); набор пищевых продуктов, используемых при формировании рациона питания (определяется на основании рациона питания и технологических карт, в соответствии с номенклатурой видов пищевых продуктов

При формировании рациона питания следует руководствоваться следующими рекомендациями:

- Составление меню лучше начинать с обеда, т.к. он включает наибольшее количество продуктов и блюд и для его приготовления расходуется максимальное количество мяса, рыбы, овощей и других продуктов.
- Среднесуточная норма мяса, предусмотренная продуктовым набором, как правило, полностью расходуется в обед, в основном, в качестве второго блюда, для приготовления которого помимо говядины можно использовать постную свинину, мясо кур, кроликов, субпродукты (печень, язык и т.д.).
- Традиционный для нашей страны обед включает: закуску, первое блюдо (горячий суп), второе блюдо (обычно мясное или рыбное блюдо с гарниром) и третье блюдо (напиток).

- В качестве закуски наиболее целесообразно использовать салат (из огурцов, помидоров, свежей капусты, моркови, свеклы и др.) с добавлением свежей зелени
- Для улучшения вкуса в салат можно добавлять свежие или сухие фрукты (яблоки, чернослив, изюм).
- Салат следует заправлять растительным маслом (соевым, кукурузным, подсолнечным или др.).

- **Ассортимент первых блюд** в ДООУ может быть весьма широк и включать щи, борщи и различные виды супов на мясном, рыбном, курином бульонах, супы вегетарианские, в том числе заправленные овощами, крупами, клецками, фрикадельками, а также молочные, фруктовые супы.
- Однако, в соответствии с современными принципами рационального питания, супы на мясных бульонах целесообразно включать в рационы не чаще 2-3 раз в неделю, а в другие дни использовать вегетарианские и молочные супы.

- **Вторые блюда** могут быть из мяса или рыбы в виде котлет, биточков, гуляша, в отварном, тушеном, припущенном виде и т.п.
- Широко используются мясные, мясоовощные, мясокрупяные рубленые кулинарные изделия.
- Гарнир можно приготовить из картофеля, овощей, а также из круп и макаронных изделий. Рекомендуются сложные гарниры из круп и различных овощей.



- В качестве **напитка** на обед рекомендуется КОМПОТ или кисель из свежих или сухих фруктов.
- Можно также использовать консервированные компоты, плодоовощные соки и пюре для детского питания, отвар шиповника, витаминизированные напитки («Золотой шар», «Витастарт» и аналогичные), витаминизированные кисели («Золотой шар», «Леовит» и др. аналогичные).



- Также целесообразно в обед давать детям свежие фрукты.
- Завтрак и ужин обычно состоят из закуски, горячего блюда, горячего напитка.
- В качестве закуски используются сыр (бутерброды с сыром), салат, порционные овощи, фрукты, салаты из свежих овощей и фруктов и т. п.
- На завтрак и ужин, как и на обед, желательно давать салаты из свежих овощей и фруктов.
- Особенно это целесообразно в летний период.

- Завтрак или ужин обязательно должны содержать горячее блюдо – мясное, рыбное, творожное, яичное или крупяное.
- Чаще всего детям дают различные молочные каши, желательны с овощами или фруктами, овощные блюда (овощное рагу, тушеная капуста, свекла, морковь в молочном соусе, овощная икра и др.), запеканки и котлеты из круп или овощей, блюда из творога (пудинги, запеканки, сырники, ленивые вареники), рыбные, яичные блюда.

- Рекомендуются также смешанные крупяно-овощные блюда (овощные голубцы с рисом, морковные, картофельные, капустные котлеты с соусом, запеканки).
- В качестве основного горячего блюда может использоваться рыба (припущенная, отварная, тушеная).
- 1-2 раза в неделю дети могут получать сосиски или сардельки.



- Из напитков на завтрак обычно дают какао-напиток с молоком, злаковый кофейный напиток (не содержащий кофе и кофеина) на цельном молоке, чай с молоком, молоко; на ужин – молоко, кефир, йогурт, чай, чай с молоком, чай с лимоном.
- На завтрак и ужин можно давать чай из различных видов растительного сырья, напиток из шиповника и т.п.; на ужин – горячие компоты из свежих и сухих плодов (фруктов).

- Полдник состоит из двух блюд, обычно – молочного продукта (кисломолочного напитка), и сдобного булочного изделия (выпечки) или мучных кондитерских изделий (печенье, сухари, вафли, зефир).
- Желательно в состав полдника включать различные свежие фрукты или ягоды.
- Для детей, находящихся в ДООУ 12 часов, но получающих трехразовое питание, в состав полдника следует добавить какое-либо овощное или крупяное блюдо - например, запеканку, шарлотку, пудинг, или блюдо из творога, яиц (так называемый «уплотненный» полдник)..

- Ужин обычно состоит из молочных, крупяных, овощных, творожных и яичных блюд
- При круглосуточном пребывании ребенка в ДОО, кисломолочные напитки рекомендуется давать детям не на полдник, а непосредственно перед сном, с хлебом, булочкой, яблоком и т. п., в качестве дополнительного пятого приема пищи. В этом случае на полдник детям дают сок или витаминизированный напиток.

- Одним из **важнейших условий** при составлении меню является максимальное разнообразие блюд с обязательным введением в него всех групп продуктов, включая мясные, рыбные, молочные продукты, свежие фрукты и овощи в натуральном виде и в виде салатов и др. и исключение частой повторяемости блюд в течение срока действия меню.
- Кроме того, следует учитывать имеющиеся научные данные о совместимости продуктов и наилучшем сочетании блюд.
- При составлении меню принимаются также во внимание сложившиеся традиции и **привычки**

- Не допускается повторение в рационе одних и тех же блюд или кулинарных изделий в смежные дни.
- В смежные дни следует избегать использования блюд, приготавливаемых из одного и того же сырья (каши и гарниры из одного и того же вида круп, макаронные изделия в разных блюдах и т.п.).
- В различные приемы пищи в один день не допускается повторение одних и тех же блюд.
- При наличии первых блюд, содержащих крупу и картофель в качестве основного рецептурного компонента, гарнир ко второму блюду не должен приготавливаться из этих продуктов.
- Для замены блюд из овощей урожая прошлого года (капусты, репчатого лука, корнеплодов), не прошедших тепловую обработку, должен разрабатываться сезонный вариант рациона на период с 1 марта (обычно, в виде перечня блюд, которыми заменяются аналогичные блюда в этот период – с указанием дня и существа замены).

Особенности оборота пищевых продуктов, блюд и кулинарных изделий, используемых в питании детей в дошкольных образовательных учреждениях

1. Сроки годности пищевых продуктов.

- Сроки годности продуктов устанавливаются изготовителем и указываются в удостоверении качества и безопасности и на упаковке продукта (в этикеточной надписи) одним из 2-х способов:
 - ✓ надписью «годен до ...» («употребить до ...»);
 - ✓ надписью «срок годности ...» и указанием даты (времени) изготовления;

Особенности оборота пищевых продуктов, блюд и кулинарных изделий, используемых в питании детей в дошкольных образовательных учреждениях

1. В случае если целостность потребительской упаковки продукта не нарушена, а условия его хранения на пищеблоке соответствуют указанным на упаковке и в удостоверении о качестве и безопасности, выданном изготовителем, продукт можно использовать вплоть до даты истечения срока годности, установленном изготовителем (указанном на упаковке).
- С гигиенической точки зрения целесообразно использовать все пищевые продукты как можно раньше (в том числе и в день поступления), избегая их длительного хранения.

- После вскрытия упаковки, следует руководствоваться указаниями изготовителя по срокам годности продукции после вскрытия потребительской упаковки. При отсутствии таких указаний – продукт должен быть использован в соответствии со следующими правилами:
- После вскрытия потребительской упаковки нескоропортящиеся продукты, такие как крупы, мука, крахмал, чай, какао-порошок, сухофрукты, сахар, мед, поваренная соль, макаронные изделия, растительное масло, кондитерские изделия, сушеная зелень и др., могут храниться в производственных помещениях (или комнате хранения суточного запаса продуктов) в отдельных промаркированных шкафах (растительное масло – в холодильном шкафу) с соблюдением правил товарного соседства до полного использования, но не позже установленного срока годности.

- После вскрытия упаковки такие продукты помещаются в отдельную промаркированную специальную тару либо, если позволяет упаковка, хранятся непосредственно в ней.
- Хлебопекарные дрожжи после вскрытия потребительской упаковки могут храниться в течение непродолжительного времени (в пределах установленного срока годности, в соответствии с указанными на упаковке условиями хранения).

- Допускается хранить скоропортящиеся продукты (например, твердые сыры, а также вскрытые консервы, включая плодоовощные соки и стерилизованные молочные продукты), в соответствующем холодильном шкафу при температуре $+2...+6^{\circ}\text{C}$ не более 12 часов с момента вскрытия упаковки.
- Остатки таких продуктов после вскрытия потребительской упаковки, не использованные в течение указанного времени, подлежат списанию (в качестве отходов) или направляются на утилизацию.

- Складское оборудование пищеблоков (кладовых) ДООУ должно обеспечивать надлежащие условия хранения продуктов питания, использование которых предусмотрено рационом питания.
- При отсутствии холодильного оборудования, необходимого для хранения необходимого для организации питания в ДООУ ассортимента пищевых продуктов, следует немедленно направить в окружное управление образования заявку на приобретение недостающего оборудования или приобрести это оборудование самостоятельно за счет средств ДООУ, поступающих из родительской оплаты. Как правило, в большинстве ДООУ для этих целей может использоваться обычные бытовые холодильные шкафы.

2.оборот фасованных продуктов.

- При использовании расфасованных в групповую тару и потребительскую упаковку скоропортящихся продуктов (молоко, творог, сметана, соки и т.п.), товар следует, по возможности, заказывать в такой потребительской упаковке, чтобы минимизировать отклонение массы расфасованного товара от нормы закладки.
- В целях обеспечения данного соответствия допускается увеличивать или уменьшать закладку отдельных продуктов в пределах $\pm 5\%$ от нормы, при условии, что такое изменение рецептуры не приведет к ухудшению органолептических свойств блюд.
- После вскрытия групповой тары хранение продуктов осуществляется в соответствии со сроками годности и условиями хранения, указанными на потребительской упаковке. После вскрытия потребительской упаковки хранение таких продуктов осуществляется в соответствии с приведенными выше правилами.
- При фасовке пищевых продуктов (продовольственного сырья) на предприятиях оптовой торговли, снабжающих образовательные учреждения, требования к расфасованным продуктам определяются в соответствии с техническими документами на фасовку пищевых продуктов (продовольственного сырья), которые подлежат санитарно-эпидемиологической экспертизе в установленном порядке.
- Такое изменение рецептуры следует учитывать при последующем анализе накопительной ведомости.

2. Оборот фасованных продуктов.

- При использовании расфасованных в групповую тару и потребительскую упаковку скоропортящихся продуктов (молоко, творог, сметана, соки и т.п.), товар следует, по возможности, заказывать в такой потребительской упаковке, чтобы минимизировать отклонение массы расфасованного товара от нормы закладки.
- В целях обеспечения данного соответствия допускается увеличивать или уменьшать закладку отдельных продуктов в пределах $\pm 5\%$ от нормы, при условии, что такое изменение рецептуры не приведет к ухудшению органолептических свойств блюд.
- После вскрытия групповой тары хранение продуктов осуществляется в соответствии со сроками годности и условиями хранения, указанными на потребительской упаковке. После вскрытия потребительской упаковки хранение таких продуктов осуществляется в соответствии с приведенными выше правилами.

- При фасовке пищевых продуктов (продовольственного сырья) на предприятиях оптовой торговли, снабжающих образовательные учреждения, требования к расфасованным продуктам определяются в соответствии с техническими документами на фасовку пищевых продуктов (продовольственного сырья), которые подлежат санитарно-эпидемиологической экспертизе в установленном порядке.
- Такое изменение рецептуры следует учитывать при последующем анализе накопительной ведомости.

3. Хранение и использование продуктов в индивидуальной потребительской упаковке.

- Если в питании детей используются продукты в индивидуальной потребительской упаковке (например, изделия творожные массой нетто 100 г, джем массой нетто 20 г, изделия кондитерские, обогащенные гемоглобином, массой нетто 20 г и др.), то при несоответствии количества заказанного продукта числу пришедших детей следует поступать следующим образом:
- Если продукта имеется в наличии больше, чем число пришедших детей, то в случае, когда позволяют сроки годности продуктов, излишки таких продуктов следует использовать в другой день в соответствии с меню;

3. Хранение и использование продуктов в индивидуальной потребительской упаковке.

- Если сроки годности продукта не позволяют его использовать в следующий раз в соответствии с рационом питания, излишки скоропортящихся продуктов следует или вернуть поставщику (с его согласия), или реализовать сотрудникам ДООУ (с их согласия), или использовать в качестве дополнительного питания детей, которые нуждаются в дополнительном питании по медицинским показаниям.
- *Распределение излишков продуктов между всеми пришедшими детьми не допускается.*

- Если детей оказалось больше, чем планировалось, то питание детей, родители которых не предупредили о предстоящем выходе ребенка после отсутствия, следует организовать с использованием блюд и кулинарных изделий, приготовленных из резервного запаса продуктов .

Уменьшение выходов блюд в целях организации питания детей, незапланированно вышедших после отсутствия, не допускается.

- Масса нетто продуктов в индивидуальной расфасовке должна соответствовать «выходу» блюда, указанному в рационе.

- При заказе пищевых продуктов руководителю ДООУ необходимо обеспечить контроль за тем, чтобы снабжающая организация доставляла продукт именно в той фасовке, которая указана в рационе питания.
- При несоблюдении этого требования необходимо направить снабжающей организации претензию, а при повторном нарушении – известить об этом окружное управление образования.
- Требования к фасовке (массе нетто) таких продуктов следует включать в договоры (контракты, в том числе государственные контракты) со снабжающими организациями.
- Выкладывание (перетаривание) фасованного продукта в посуду с целью его заданного порционирования не допускается.



- При использовании в рационе штучных продуктов питания (например, сосисок) следует стремиться построить взаимоотношения со снабжающей организацией таким образом, чтобы заказ принимался и исполнялся поштучно.
- При этом предпочтение следует отдавать продукции тех изготовителей, которые гарантируют минимальное отклонение массы одного изделия от стандартной массы (дозированные сосиски и т.п.).
- При невозможности заказывать товар поштучно, следует заказывать количество товара, несколько превышающее планируемую потребность с учетом фактической массы одного изделия по опыту предыдущих закупок.
- Излишек продукта следует или вернуть поставщику (с его согласия) или реализовать сотрудникам (с их согласия), или использовать в качестве дополнительного питания детей, которые нуждаются в нем по медицинским показаниям.
- Например, если планируемая потребность в сосисках стандартной массы 50 г составляет 100 шт., а масса одной сосиски, по опыту предыдущих закупок, может колебаться в пределах 49-51 г, то заказать следует 5,1 кг сосисок (100 шт. по 51 г), т.к. при заказе 5 кг сосисок в поставленном количестве сосисок может оказаться от 98 до 102 шт. В случае, если масса каждой сосиски будет 49 г (что маловероятно), при заказе 5,1 кг сосисок, будет поставлено 104 сосиски.



4. Использование свежих плодов (ягод) и овощей в питании детей и подростков:

- При включении в рацион плодов и ягод предпочтительно давать детям целые (не поделенные на части) плоды. Для этого следует заказывать в снабжающей организации калиброванные плоды. В типовом рационе питания указана средняя (примерная) масса плодов и ягод на один день.
- В зависимости от вида используемых плодов и ягод, в том числе чтобы избежать нарезки плодов, масса их порции («выход») в отдельный день может отличаться от указанной в рационе питания в пределах $\pm 20-30\%$. Если позволяет финансирование лучше такое отклонение делать в большую сторону.

4. Использование свежих плодов (ягод) и овощей в питании детей и подростков:

- Анализ ассортимента и количества плодов и ягод (фруктов), получаемых детьми в течение недели, проводится отдельно от других пищевых продуктов (по меню-требованиям и накопительной ведомости). При этом средненедельное их количество должно соответствовать количеству, указанному в продуктовом наборе .
- Если в один из дней детям было дано количество фруктов меньшее, чем средненедельное количество, предусмотренное продуктовым набором, то в последующие дни дети должны получить большее количество фруктов, с тем чтобы в течение недели обеспечить выполнение продуктового набора.





- Допускается увеличивать количество плодов (ягод) и овощей, получаемых детьми в отдельный день и в течение недели, с исключением из продуктового набора соответствующего по энергетической ценности (калорийности) количества кондитерских изделий и/или сахара.
- В исключительных случаях допускается давать детям резаные (обычно, пополам) фрукты. В этом случае нарезка фруктов производится непосредственно перед раздачей.

- При использовании овощей и картофеля необходимо обеспечить соблюдение по массе-нетто установленных технологическими картами норм их закладки в блюда.
- Учитывая, что в различные календарные периоды (с 1 сентября по 31 октября, с 1 ноября по 31 декабря, с 1 января по 29 февраля и с 1 марта – для картофеля; до 1 января и после 1 января - для корнеплодов) применяются различные нормы отходов и потерь при их холодной обработке, сохранение массы-нетто этих продуктов при наступлении другого календарного периода означает соответствующее изменение их массы-брутто. Для расчета требуемой массы-брутто овощей следует руководствоваться справочными таблицами (*Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания [68], часть I, таблица 24*). При соблюдении этих правил выход блюда будет соответствовать указанному в рационе питания.



5. Использование консервов. При поступлении консервов, их следует приходить по количеству продукта, фактически используемому в питании детей, то есть по массе нетто продукта без учета несъедобной части, рассола (маринада) или заливочной жидкости.

- При использовании в рационе питания консервов, в накопительной ведомости их следует учитывать по массе-брутто, которая определяется обратным пересчетом, как если бы блюдо было приготовлено не из консервов, а из аналогичного сырья.

6. Сложные блюда. В типовой рацион питания включен ряд блюд, неотъемлемой частью которых является соус или гарнир (например, гуляш, рыба запеченная в молочном соусе, пудинг из макаронных изделий с печенью, запеканка картофельная с отварным мясом и т.п.).

- Масса порции этих блюд должна учитываться вместе с соусом или гарниром.
- Контроль соблюдения норм закладки продуктов в эти блюда, предусмотренных технологическим картами, может осуществляться только лабораторным методом в условиях аккредитованной лаборатории.

Технология приготовления кулинарной продукции в ДОУ

- При производстве кулинарной продукции для детей, из способов тепловой обработки продуктов преимущественно должны использоваться варка, припускание, запекание в духовом шкафу и тушение, а также СВЧ-нагрев, конвекционный и инфракрасный нагрев. В целях организации щадящего питания детей мясо и рыба отвариваются, тушатся или готовятся в рубленом виде на пару, крупы и овощи развариваются до мягкости, допускается легкое запекание блюд, исключается обжаривание (жарка) и пассеровка продуктов в жире (масле).
- Кратковременное обжаривание в масле используется только при приготовлении формованных изделий из фарша мяса, рыбы, птицы (котлет, биточков и других рубленых изделий).
- Для этой цели рекомендуется использовать пальмовый олеин или кокосовое масло, а также масло коровье (с массовой долей влаги не более 16 %), рафинированное дезодорированное растительное масло.

Технология приготовления кулинарной продукции в ДОУ

- Эти же жиры используют при выпекании (запекании) кулинарных изделий для смазывания противней, выпечных листов и форм.
- При приготовлении других блюд и кулинарных изделий обжаривание заменяется припусканием или запеканием в жарочном шкафу.
- Пассеровка овощей, томатного пюре (пасты), муки, при приготовлении закусок, супов, вторых блюд, соусов не проводится, и соответствующее количество жира исключается из рецептуры блюда.
- Обжаривание недопустимо, так как возникающие при обжаривании продукты окисления жиров раздражают нежную слизистую оболочку желудка и кишечника детей и могут вызвать изжогу, боли в животе и т.п.

- В рецептуры блюд и кулинарных изделий, предназначенные для использования в питании детей, вносятся следующие изменения:
- Из рецептов исключаются красный и черный перец и другие острые приправы, вино и другие ингредиенты, содержащие алкоголь; кофе и другие ингредиенты, содержащие кофеин и другие тонизирующие вещества.
- Уксус в рецептурах исключается или заменяется лимонным соком либо лимонной кислотой.
- Маргарин или кулинарный жир во всех рецептурах на кулинарную продукцию подлежит замене на сливочное масло.
- Рафинированные растительные масла используют в качестве рецептурного компонента при приготовлении различных блюд и кулинарных изделий, включая салаты и холодные закуски, супы, горячие блюда из мяса, птицы, рыбы, гарниры и горячие блюда из овощей, соусы, мучные блюда.
- Нерафинированные растительные масла можно использовать только при приготовлении салатов, холодных закусок и других блюд, не проходящих тепловой кулинарной обработки

- Для приготовления супов используется мясной, куриный или рыбный бульон, либо вода.
- При отпуске блюд сметану заменяют растопленным (прокипяченным) сливочным маслом, молочным или сметанным соусом или специальным кисломолочным соусом для дошкольного и школьного питания (промышленного производства).
- Сладкие блюда, оладьи, сырники, пудинги можно отпускать с консервированным сгущенным молоком, джемом или медом в качестве соуса.

- В рецептурах используется только йодированная (обогащенная йодатом калия) поваренная соль в количестве, обеспечивающем содержание соли в готовом блюде не более (ориентировочно): в блюдах и кулинарных изделиях из мяса, рыбы, птицы – 1,0-1,2 г / 100 г; в супах – 0,1 г / 100 г.; в гарнирах, салатах, винегретах, холодных и горячих закусках и других блюдах – 0,25 г / 100 г. Предпочтение следует отдавать соли йодированной с пониженным содержанием натрия.
- При производстве кулинарной продукции для детей следует соблюдать следующие правила кулинарной обработки изделий:
- Мясо варят кусками массой не более 1,5 кг и толщиной не более 8 см не менее 2 часов.
- Сметану можно использовать только в составе супов, куда она вносится после тепловой обработки (кипячения), либо суп после добавления сметаны доводится до кипения.

- Изделия из мясного и рыбного фарша, а также рыба кусками готовятся на пару, в СВЧ-печах или в конвекционных шкафах, в соответствии с эксплуатационной документацией на оборудование, а при отсутствии соответствующего оборудования – обжариваются на плите с двух сторон в нагретом жире (масле) в течение 3-5 минут (до образования легкой румяной корочки), а затем доводятся до готовности в духовом или жарочном шкафу при температуре 250-280 °С в течение 20-25 минут.
- О готовности мяса и блюд из него свидетельствует бесцветный сок, выделяющийся из куска при проколе поварской вилкой, и серый цвет на разрезе продукта, а также температура в толще продукта. Для натуральных рубленых изделий - не ниже 85°С, для изделий из котлетной массы - не ниже 90°С. Указанная температура выдерживается в течение 5 минут.

- При изготовлении вторых блюд из вареного мяса, птицы, рыбы или при отпуске вареного мяса (птицы) к первым блюдам порционированное или измельченное мясо обязательно подвергают вторичному кипячению в бульоне в течение 5-7 минут. Порционированное мясо может во время раздачи (не более 1 часа) храниться в бульоне при температуре не ниже 75 °С.
- При изготовлении гарниров необходимо пользоваться (при перемешивании) кухонным инвентарем, не касаясь продукта руками. Масло коровье, используемое для заправки гарниров и других блюд, должно предварительно подвергаться термической обработке (растопливаться и доводиться до кипения).
- Омлеты и запеканки, в рецептуру которых входит яйцо, готовят, запекая в жарочном шкафу на смазанном жиром противне. Омлеты – в течение 8-10 минут при температуре 180-200 °С, слоем не более 2,5-3 см, запеканки – при температуре 220-280 °С, слоем не более 3-4 см – 20-30 минут. Хранение яичной массы осуществляется не более 30 минут. Яйцо варят в течение 10 минут после закипания воды.

- Вареные колбасы, сардельки и сосиски используются в питании только после тепловой обработки (варка в течение 5 минут с момента закипания).
- Гарниры варятся в большом объеме воды (в соотношении не менее 1:6) без последующей промывки.
- Консервированные бобовые (горошек, фасоль и т.п.), кукурузу и т.п. можно использовать в пищу (в том числе и при приготовлении холодных закусок) только после тепловой обработки (отваривания, запекания, тушения и т.п.).
- Соления (бочковые) могут использоваться в пищу только после тепловой обработки (для приготовления супов, соусов, блюд из мяса, овощей и т.п.).
- При приготовлении кулинарной продукции для детей ограничивается использование сырья с высоким содержанием жира, в частности, мясо, птица с высоким содержанием жира должны использоваться в комбинации с сырьем с низким содержанием жира, при условии получения готовой продукции с содержанием жира не выше 16 г/ 100 г.
- В целях обеспечения максимальной сохранности в пище витаминов и других микронутриентов следует соблюдать приведенные далее рекомендации по хранению плодоовощной продукции и приготовлению из нее блюд и кулинарных изделий.

- Овощные полуфабрикаты хранят и перевозят упакованными в полимерные материалы либо в пластмассовых или алюминиевых контейнерах с плотно закрывающейся крышкой, что уменьшает доступ к ним кислорода и потери витамина С. Сульфитированный картофель перевозят целыми клубнями в полиэтиленовых мешках.
- Очень важно соблюдать требования к срокам и условиям хранения овощей и фруктов.
- Так, картофель при нормальном хранении уже через три месяца теряет треть витамина С.
- В переработанных листовых овощах витамин С разрушается уже через 2-3 дня. Разрушению подвержены и витамины группы В, особенно фолиевая кислота.
- Картофель и овощи хранят в сухом темном помещении в закромах слоем не более 1,5 м, в ларях или на стеллажах, отстоящих от пола на 15 см,
- свежие плоды – в затаренном виде на подтоварниках. Плоды и овощи хранят в зависимости от их вида при температуре от + 3 до + 12 °С и относительной влажности воздуха от 70 до 95 %. Хранить овощи в ДОУ следует не более 2-5 дней.
- Завозить плодоовощную продукцию целесообразно небольшими партиями, чтобы избежать порчи при длительном хранении.
- Для уменьшения потерь витаминов кратковременное хранение листовых (зелени) и других свежих овощей нужно производить в холодильнике при температуре 0...+3°

- Процесс приготовления пищи не должен длиться больше времени, установленного действующими технологическими нормативами (сборниками рецептур). При варке продуктов необходимо пользоваться крышками.
- Для обеспечения сохранности витаминов в процессе кулинарной обработки, овощи, подлежащие отвариванию в очищенном виде, чистят непосредственно перед варкой.
- Не допускается предварительная заготовка картофеля и других овощей с длительным (более 3-х часов) замачиванием их в воде.
- Для резки и чистки овощей и фруктов должны использоваться ножи из нержавеющей стали или обычные, начищенные до зеркального блеска.
- Кожуру с овощей и фруктов необходимо снимать тонким слоем, т.к. подкорковый слой наиболее богат витаминами.
- Овощи и зелень опускают в кипящую воду, поддерживая равномерное кипение до полной готовности пищи, варят пищу в посуде, заполненной до верха, с закрытой крышкой.

- Сырые капусту и картофель закладывают в первые блюда не ранее, чем за 25-30 мин. до конца варки.
- При варке овощных супов не доливают холодную воду. Отваренные для салатов овощи хранят в холодильнике не более 4-6 часов.
- Для сохранения минеральных веществ овощи (кроме свеклы) необходимо варить в подсоленной воде.
- Целесообразно использовать для приготовления блюд (например, супов) воду, в которой варили овощи.
- Для всех горячих блюд, кулинарных изделий и горячих напитков, используемых в питании детей и подростков дошкольного возраста, температура подачи составляет +45...+50°C.

- Готовые горячие блюда и кулинарные изделия следует использовать в пищу в течение 2 часов с момента окончания технологического процесса (при условии хранения в изотермической таре или на мармите).
- По возможности, рекомендуется использовать кулинарную продукцию в пищу немедленно после приготовления (после охлаждения до указанной температуры подачи).
- Для холодных блюд (холодных закусок, салатов, напитков) температура подачи составляет +14...+16°C. Их, по возможности, также следует использовать в пищу немедленно, после приготовления (заправки). В исключительных случаях допускается хранить холодные блюда в холодильном шкафу или охлаждаемом прилавке в течение 1 часа.

- В случаях разработки новых рецептов, а также внесения в действующие технические документы изменений, связанных с изменением технологии производства, использованием нового, нетрадиционного сырья, при пересмотре сроков годности и условий хранения пищевых продуктов, использовании новых материалов и оборудования, которые могут оказывать влияние на показатели безопасности готовой продукции, технические документы или вносимые в них изменения подлежат санитарно-эпидемиологической экспертизе в установленном порядке.

Документация пищеблока

1. Официальная документация

- 1.2. О мерах по совершенствованию лечебного питания в лечебно-профилактических учреждениях Российской Федерации» Приказ Минздрава РФ от 5 августа 2003г. N 330**
- 1.3. Приказ Минздрава СССР от 10 марта 1986 г. N 333 «Об улучшении организации питания в родильных домах (отделениях) и детских больницах (отделениях).**
- 1.4. Методические указания. Организация лечебного питания в детских больницах. Утверждено Минздравом РФ от 10 ноября 2000г.**
- 1.5 Приказ Минздрамедпрома № 90 от 14.03.96 « О порядке проведения предварительных и периодических осмотров работников и медицинских регламентов допуска к профессии».**
- 1.6 Приказ МЗ РФ № 555 от 29.09.89 «Медицинские осмотры лиц декретированных профессий».**
- 1.7 Приказ МЗ РФ № 229 от 29.06.2000г «О профессиональной гигиенической подготовке и аттестации должностных лиц и работников организаций».**
- 1.8 Приказ МЗ РФ № 122 от 14.04.2000г. « О личной медицинской книжке и санитарном паспорте на транспортные средства для перевозки пищевых продуктов».**
- МР 2.3.1.2432-08 «Нормы физиол. потребн. в пищевых веществах и энергии для разл. групп насел. РФ»;**
- О сост. забол-ти, обусл. дефицитом микронутриентов /Письмо РПН от 12.11.2008;**
- Пост. Прав-ва РФ от 22.11.2000 №883 «Об орг. и проведении мониторинга кач-ва, безопасн. пищ. прод. и здор. насел.»;**

2. Основная документация пищеблока.

- 2.1. Картотека блюд (карточки с раскладкой).**
- 2.2. Плановые сезонные 14-дневные меню**
- 2.3. Меню-раскладка (меню-требование).**
- 2.5. Требование на выдачу продуктов со склада (кладовой):**
- 2.7. Сведения о движении больных (форма N 1-89).**
- 2.8. Накладные (требования) на дополнительную выписку и возвращение продуктов питания.**
- 2.9. Книга складского учета продуктов питания и тары).**
- 2.10. Акт об установлении расхождения в качестве при приемке продуктов питания.**
- 2.11. Журнал по отбраковке консервов на складе и пищеблоке).**
- 2.12. Журнал по контролю за доброкачественностью особо скоропортящихся продуктов, поступающих на пищеблок).**
- 2.13. Производственный журнал.**
- 2.14. Журнал по контролю за качеством готовой пищи (бракеражный)**
- 2.15. Журнал по С-витаминизации блюд).**
- 2.16. Личные медицинские книжки работников пищеблока).**
- 2.17. Журнал "Здоровье»).**
- 2.18. Папка анализов готовых блюд на энергетическую ценность и химический состав.**
- 2.19. Журнал санитарного состояния пищеблока.**
- 2.20. График работы и табель учета рабочего времени персонала пищеблока.**
- 2.21. Книга приказов и распоряжений.**
- 2.22. Журнал инструктажа по технике безопасности.**
- 2.23. Журнал учета занятий по санитарному минимуму.**

Перечень документов по обеспечению противоэпидемического режима.

- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.1.3049-13
- Профилактика кори, краснухи, эпидемического паротита СанПиН 3.1.2.1176-02.
- Общие требования по профилактике инфекционных и паразитарных болезней СанПиН 3.1\3.2.1379-03.
- Профилактика инфекционных заболеваний. Кишечные инфекции СанПиН 3.1.1.1117-02.
- Профилактика инфекционных болезней. Инфекции дыхательных путей. Профилактика менингококковой инфекции СанПиН 3.1.2.2156-06.
- Профилактика инфекционных заболеваний. Инфекции дыхательных путей. Профилактика дифтерии. СанПиН 3.1.2.1108-02.
- Федеральный закон о качестве и безопасности пищевых продуктов СанПиН 2.3.2.1940-05.
- Гигиенические требования к срокам годности и условиям хранения пищевых продуктов. СанПиН 2.3.2.1324-03.
- Профилактика энтеробиоза СанПиН 3.2.31317-03.
- Профилактика паразитарных болезней на территории российской Федерации СанПиН 3.2.1333-03.
- Санитарно-эпидемиологические требования к организации и проведению дезинсекционных мероприятий против синантропных членистоногих СанПиН 3.5.2.1376-03.

- Санитарно-эпидемиологические требования к проведению дератизации СанПиН 3.5.3.1129-02.
- Санитарно-эпидемиологические требования к организации и осуществлению дезинфекционной деятельности СанПиН 3.5.1378-03.
- Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания, изготовлению и оборотоспособности в них пищевых продуктов и продовольственного сырья. СанПиН 2.3.6.1079-03
- Гигиенические требования безопасности и пищевой ценности пищевых продуктов. СанПиН 2.3.2.1078-01.
- Гигиенические требования безопасности и пищевой ценности пищевых продуктов. Дополнение и изменения №2 к СанПиН 2.3.2.1078-01 – СанПиН 1280-03.
- Гигиенические требования к срокам годности и условиям хранения пищевых продуктов СанПиН 2.3.2.1324-03.
- Профилактика вирусных гепатитов. Общие требования к эпидемическому надзору за вирусными гепатитами. СанПиН 3.1.958-00.
- Сальмонеллёз. СанПиН 3.1.086-96.
- Иерсиниозы. СанПиН 3.1.094-96.
- Профилактика полиомиелита СанПиН 3.1.1.1118-02.

- Профилактика гриппа. Дополнения и изменения к СП 3.1.2.1382-03 – СанПиН 3.1.2.1319-03.
- Профилактика стрептококковой инфекции(группа А) СанПиН 3.1.2.1203-03.
- Стерилизация и дезинфекция изделий медицинского назначения ОСТ 42-21-2-85.
- Условия транспортировки и хранения медицинских иммунологических препаратов СанПиН 3.3.2.1248-03.
- Правила сбора, хранения и удаления отходов лечебно-профилактических учреждений. СанПиН 2.1.7.728-99.
- Санитарные правила по работе с ртутью, ее соединениями и приборами с ртутным заполнением. СанПиН 4607-88.
- Санитарные правила устройства и эксплуатации систем централизованного горячего водоснабжения СанПиН 4723-88.
- Гигиенические требования к организации производства и оборота биологически активных добавок к пище (БАД). СанПиН 2.3.2.1290-03.
- Приказ МЗ РФ от 27.06.01 г. № 229 «О национальном календаре профилактических прививок по эпидпоказаниям». Профилактика коклюша. СанПиН 3.1.2.1320-03.
- Профилактика острых кишечных инфекций СанПиН 3.1.1.1117-02.

- Дератизация. Санитарно-эпидемиологические требования к проведению дератизации. СанПиН 3.5.3.1129-02.
- Гигиенические требования к условиям обучения в общеобразовательных учреждениях СанПиН 2.4.2.1178-02
- 34. Санитарно-эпидемиологические требования к размещению, устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных образовательных учреждениях (ДОУ) независимо от форм собственности и их подчиненности. СанПиН 2.4.1.1249-03.
- 35. Санитарные правила для детских **МОЛОЧНЫХ КУХОНЬ** СП 942-71
- 36. "Гигиенические требования к устройству, содержанию, оборудованию и режиму работы специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации" СанПиН 2.4.1201-03
- 37. Гигиенические требования к устройству, содержанию, организации режима работы в детских домах и школах-интернатах для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей СП 2.4.990-00

Литература

- Руководство по диетологии. П/ред. А.Ю. Барановский 2006 год
- Организация лечебного питания детей в стационарах. П/ред. А.А. Баранов, К.С. Ладодо. 2001.
- В.А. Анохин, Е.Е. Хпсанова Диетологическая коррекция минимальных пищеварительных дисфункций. 2005.
- Е.И. Капранова, Н.А. Геппе. основы вскармливания детей первого года жизни. 2005.
- Методика оценки пищевого статуса человека (анализ состояния питания). 2006.
- В.А. Тутельян Приоритеты государственной политики здорового питания населения России. 2006.
- Т.С. Алферова. Общероссийская программа «Здоровое питание – здоровье нации». 2006.
- Ж. «Здравоохранение», 2004, №2.
- Химический состав российских продуктов питания. П/ред. проф. И.М. Скурихина и ак. РАМН проф. В.А. Тутельяна 2002г.

- Справочник по диетологии П/ред. М.А. Самсонова и А.А. Покровского – Москва, Медицина 1992год.
- Картотека лечебного и рационального питания М.А. Самсонов 1995г.
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятия общественного питания – М: 2002 год.
- Ю.Г. Новодержкина В.П. Дружинина «Диетология» 2004г.
- Б.Л. Смолянский «Справочник по лечебному питанию 2002 г.
- «Аллергия – выбор диеты» 2005 г. П/ред.А.Г. Шамова
- Пища приготовленная самой природой. Методические рекомендации 1996г.
- Технология приготовления пищи М.В. Уласевич Справочное пособие 2000 г.
- Лечебное питание- практические руководство И.К. Латокус – Харьков 2002г.
- Полная энциклопедия лечебного питания 1998г. Словения.
- Периодическая печать Журналы «Вопросы питания», «Клиническая диетология», «Вопросы детской диетологии», «Лечащий врач»

- **Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях** Методические указания города Москвы.
М.2007

Содержит типовые меню, рецептуры, сведения о пищевой ценности для ДООУ (детсады, ясли) различных категорий. А также методические рекомендации по учету, формы выходных документов. *Обязательны для ДООУ г.Москвы, могут быть использованы в других регионах.*

Разработчики: Конь И.Я.; Мосов А.В.; Тобис В.И.; Цапенко М.М.

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений

В 2-х частях. 532 стр.

Издание 4-е с изменениями и дополнениями. Пермь,
2004

- **Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания (в 2х частях).**
- **Савельева Н.Ю. Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях**
- **Организация детского питания в дошкольных учреждениях: Принципы рационального питания дошкольников; Медицинский контроль; Основные принципы составления меню и др.: Методические материалы и рекомендации (под ред. Коня И.Я.) Изд. 3-е, испр., доп.**

Спасибо за внимание

