

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение  
центр развития ребенка – детский сад №106



# Организация здорового питания



Рыбинск, 2015



**Организация питания воспитанников  
дошкольных образовательных учреждений  
полностью возложена  
на образовательное учреждение**





## **ОРГАНИЗАЦИЯ ПИТАНИЯ ОСУЩЕСТВЛЯЕТСЯ В СООТВЕТСТВИИ С ДОКУМЕНТАМИ:**

- **Закон Российской Федерации от 7 февраля 1992 № 2300-І «О защите прав потребителей»**
- **Федеральный закон от 30 марта 1999 г. № 52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»**
- **Федеральный закон от 2 января 2000 г. № 29-ФЗ «О качестве и безопасности пищевых продуктов»**
- **Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных образовательных организациях» (постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. № 26)**
- **Технический регламент таможенного союза от 9 декабря 2011 года №880 «О безопасности пищевой продукции»**

# Пищеблок





**Приготовление пищи в детском саду осуществляется по  
Примерному десятидневному меню для организации  
питания детей от 1 до 3 лет и от 3-х до 7 лет»,  
утверждённому руководителем детского сада № 106**

**Примерное десятидневное  
меню согласовано с  
Управлением  
Федеральной службы по  
надзору в сфере защиты  
прав потребителей и  
благополучия человека в  
г. Рыбинске и утверждено  
к применению  
руководителем детского  
сада № 106.**





# СУТОЧНЫЕ НАБОРЫ ПРОДУКТОВ

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



# СУТОЧНЫЕ НАБОРЫ ПРОДУКТОВ

<b>Фрукты (плоды) сухие</b>	<b>9</b>	<b>11</b>	<b>9</b>	<b>11</b>
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

При составлении Примерного десятидневного меню особое внимание обращено на разнообразие блюд в течение дня и всей недели и сочетание продуктов животного и растительного происхождения. Широко использованы в питании детей овощи и фрукты. Меню составлено так, чтобы ребенок получал ежедневно два овощных блюда и только одно крупяное. Овощи используются в качестве гарнира ко вторым блюдам. Повторение одних и тех же блюд или кулинарных изделий в один и тот же день или последующие два дня не допускается.







Для детей оптимальным является прием пищи с интервалом не более 4 часов.

Режим питания детей в детском саду отражен в таблице



УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МБДОУ  
«детский сад № 10» г.Чебоксары  
С.Н.Мельникова  
12.02.2014г.

### ГРАФИК ВЫДАЧИ ПИТАНИЯ

#### ЗАВТРАК

Первая младшая гр. № 1 «Пуговки»	- 8-00
Первая младшая гр. № 2 «Непоседы»	- 8-05
Первая младшая гр. № 5 «Звездочки»	- 8-10
Вторая младшая гр. № 4 «Почемучки»	- 8-15
Средняя группа № 3 «Умнички»	- 8-20

#### ВТОРОЙ ЗАВТРАК

Первая младшая гр. № 1 «Пуговки»	- 9-50
Первая младшая гр. № 2 «Непоседы»	- 9-55
Первая младшая гр. № 5 «Звездочки»	- 10-00
Вторая младшая гр. № 4 «Почемучки»	- 10-05
Средняя группа № 3 «Умнички»	- 10-10

#### ОБЕД

Первая младшая гр. № 1 «Пуговки»	- 11-40
Первая младшая гр. № 2 «Непоседы»	- 11-45
Первая младшая гр. № 5 «Звездочки»	- 11-50
Вторая младшая гр. № 4 «Почемучки»	- 11-55
Средняя группа № 3 «Умнички»	- 12-00

#### УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК

Первая младшая гр. № 1 «Пуговки»	- 15-35
Первая младшая гр. № 2 «Непоседы»	- 15-40
Первая младшая гр. № 5 «Звездочки»	- 15-45
Вторая младшая гр. № 4 «Почемучки»	- 15-50
Средняя группа № 3 «Умнички»	- 15-55



На долю **завтрака** приходится -  
**25-30%** суточного рациона,  
**второй завтрак** - **5-7%**  
**обед** - **30-35 %**,  
**уплотненный полдник** - **30-35 %**  
суточного рациона.

- Завтрак состоит из горячего блюда (каша, запеканка, творожные и яичные блюда и др.), бутерброда и горячего напитка.
- Обед включает закуску (салат или порционные овощи), первое блюдо (суп), второе (гарнир и блюдо из мяса, рыбы или птицы), напиток (компот или кисель).
- Уплотнённый полдник включает напиток (молоко, кисломолочные напитки, соки, чай) с булочными или кондитерскими изделиями без крема, рыбные, мясные, овощные и творожные блюда, винегреты.



**Организация питания осуществляется на основе принципов "щадящего питания".**

**При приготовлении блюд должны соблюдаться щадящие технологии: варка, запекание, припускание, пассерование, тушение, приготовление на пару, приготовление в пароконвектомате.**

**При приготовлении блюд не применяется жарка (СанПиН 2.4.1.3049-13 раздел 14)**



# Технологические карты блюд

Технологическая карта № 92 разработана на основе карты № 70 (из сборника технологических карт из технологиче- кулинарной продукции для организации питания обучающихся и воспитанников образовательных учреждений. Методические рекомендации по организации питания в дошкольных образовательных учреждениях департамента города Москвы (ГУ ИВМ) питания РАМН). 2012 год

## КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изделие	
	Вес, кг (шт.)	Вес, г (шт.)
Крупа гречневая ядрица	33	33
Вода питьевая	70	70
Масло сливочное несоленое	3,0	3,0
Соль водопроводная с пониженным содержанием натрия	0,2	0,02
<b>Выход</b>		<b>100</b>

### В 100 граммах данного блюда содержится

Пищевые вещества, г			Витамины, мг						Минеральные вещества, мг			
Белки	Жиры	Углеводы	А	В1	В2	ВР	С	Са	Мg	Р	К	
1,64	2,95	51,82	0,02	0,13	0,07	1,63	0	2,48	50,1	135,18	1,02	

Энергетическая ценность (ккал) 128,73

**Технология приготовления:** крупу гречневую перебирают, промывают в теплой воде. Подготовленную для варки крупу всыпают в подсоленную кипящую воду. При этом всплывшие пустотелые зерна удаляют. Добавляют масло сливочное. Кашу варят до загустения, помешивая. Когда каша делается густой, перемешивание прекращают, закрывают котел крышкой и дают каше упечь: за это время она приобретает своеобразный приятный запах и цвет.

Для упревания каши гречневой из ядрицы быстрорастворимойшей требуется 1-1,5 часа.

При варке в эмалированной посуде кашу для упревания следует поставить в жарочный шкаф или оставить на плите при минимальном нагреве. При варке в писсарочном котле после набухания крупы уменьшают нагрев, закрывают котел крышкой и доводят кашу до готовности.

**Температура подачи:** 65-5° С.

**Срок реализации:** не более 2-х часов с момента приготовления.

### Требования:

Зерна крупы хорошо набухшие; разварены. Консистенция зерен мягкая. Цвет светло-коричневый. Вкус и запах соответствуют набору продуктов без признаков вкуса пригоревшей каши.

- Производство готовых блюд на пищеблоке осуществляется в соответствии с меню-требованием и с технологическими картами, в которых отражена рецептура и технология приготавливаемых блюд и кулинарных изделий.
- Технологические карты оформлены согласно Приложению N 7 СанПиН 2.4.1.3049-13



Поставка продуктов питания в ДОО осуществляется на основании договоров между **поставщиком и заказчиком.**

Детский сад № 106 обслуживают восемь поставщиков:

- ❖ ООО «Визит»,
- ❖ ЗАО «8 Марта»,
- ❖ ОАО «Ярославский бройлер»,
- ❖ ООО «Молочные продукты»,
- ❖ ООО «Поиск»,
- ❖ ИП Громов,
- ❖ ИП Сизова,
- ❖ ИП Синев

Прием продуктов в ДОО производит ответственное лицо (кладовщик) в соответствии с требованиями СанПиН

**Спасибо за внимание !**

