

Одной из главных задач работы детского сада является организация правильного рационального питания детей. Здоровье детей невозможно обеспечить без рационального питания, которое является необходимым условием их гармоничного роста, физического и нервно-психического развития, устойчивости к действиям инфекций и др. неблагоприятных факторов внешней среды.

В МБДОУ «Детский сад № 11» имеется специально оборудованный пищеблок. На пищеблоке в достаточном количестве набор оборудования, инвентаря и посуды. Все промаркировано в соответствии с их нахождением в цехах разного назначения (сырой, вареной продукции), в соответствии с приготавливаемым блюдом.

В детском саду организовано 5-ти разовое питание (завтрак, второй завтрак, обед, полдник, ужин). Основными принципами питания является обеспечение достаточного поступления всех пищевых веществ, необходимых для нормального роста и развития детского организма, соблюдение правил приготовления пищи и гигиенических основ питания.

С этой целью разработано десятидневное меню, в котором сбалансированы пищевые вещества в количестве необходимом для данного детского возраста. Оно согласовано и утверждено заведующим ДОУ.

Снабжение детского сада продуктами питания осуществляется поставщиками по договорам. Поставка продуктов осуществляется строго по заявке учреждения. Привоз продуктов по графику. Каждый поступающий продукт имеет удостоверение качества или сертификат соответствия. Регулярно осуществляются лабораторные исследования питьевой воды.

Питание детей в детском саду организуется в соответствии с учетом физиологических потребностей детей в калорийности и пищевых веществах; качество питания соответствует требованиям по калорийности, сбалансированности соотношения белков, жиров, углеводов. Осуществляется забор ежедневных проб, хранящихся в течение 48 часов; проводится С – витаминизация третьего блюда, соблюдается питьевой режим. Контроль за правильным питанием детей осуществляет медицинская сестра: знакомится с сопроводительными документами, подтверждающими качество продуктов (сертификат соответствия, качественные удостоверения ветеринарные справки) следит за правилами хранения и сроками реализации продуктов. Ежедневно отмечает в журнале реализацию скоропортящихся продуктов и температурный режим холодильных установок.

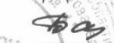
Большое внимание уделяется процессу и качеству приготовления пищи. Для этого в ДОУ создана бракеражная комиссия, которая присутствует при закладке основных продуктов и проверяет блюда на выходе. Выдача готовых блюд разрешается только после того, как члены комиссии снимают пробу и полученный результат фиксируют в бракеражном журнале по контролю за качеством готовой продукции.

Работниками кухни неукоснительно соблюдаются санитарно-эпидемиологические правила и техника безопасности.

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ

«Детский сад №4»

 Т.В. Баскакова

«02» сентября 2013 года



Примерное десятидневное меню с 12-ти часовым пребыванием детей от 3 до 7 лет

Г. Вышний Волочёк

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак 1	Картофельное пюре	150	3.06	5.88	19.25	141	5.29	№3
	Салат из капусты	50	1.58	2.58	3.12	41.8	5.5	№40
	Какао на молоке	200	4.2	3.62	16.8	118.6	1.6	№11
	Хлеб пшеничный с маслом	30/10	2.45	7.55	14.62	136.0	0	№29
	Итого	440	11.29	19.63	53.79	314.4	12.39	-
Завтрак 2	Напиток из изюма	160	0.42	0.09	22.5	92.8	0	№51
Обед	Суп рассольник на курином бульоне и сметаной	250	6.5	9.6	13.9	169	6.88	№12
	Тефтели из куриы и риса	120	8.18	9.4	10.34	159	0.46	№9
	Соус томатный с овощами	30	0.44	2.12	3.78	36,0	0.7	№73
	Салат из свёклы	50	0.7	6.1	3.04	46.9	4.75	№ 40
	Компот из смеси сухофруктов	200	1.04	0	26.95	107.47	0	№4
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87	0	-
	Итого	700	20.16	27.82	74.71	605.37	12.79	-
Полдник	Кисель	200	0.09	0.03	9.46	38.66	1.72	№5
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	71	0	-
	Итого	230	2.46	0.33	23.95	109.66	1.72	-
Ужин	Сырники из творога	150	28.03	19.00	17.1	351	0.37	№32
	Соус сметанный	50	0.73	2.50	2.93	37.05	0.02	№34
	Хлеб пшеничный	60	1.89	1.56	23.08	143.89	8.67	-
	Чай сладкий	200	0.06	0.02	9.99	40	0.03	№28

	Итого	460	30.7 1	23.08	53.1	571.94	9.09	-
	Итого за первый день	1990	65.0 4	70.95	228.05	1694.17	35.99	-
День 2								
Завтрак 1	Каша гречневая молочная	200	11.8 1	7.97	59.6	357.00	0	№6
	Кофейный напиток на молоке	200	3.12	2.66	14.17	93.33	1.3	№7
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	30/10	2.43	8.54	14.58	108.5	0	№29
	Итого	440	17.3 6	19.17	88.35	558.83	1.3	-
Завтрак 2	Напиток из плодов шиповника	150	0.5	0.2	15.5	65.8	75	№33
Обед	Салат из капусты с растительным маслом	50	0.8	2.55	3.45	50	8	№68
	Суп картофельный с пшеном и курой	250	2.98	2.8	15.52	98.7	8.55	№62
	Макароны с маслом	150	5	6.2	32	207	0	№22
	Печень по строгановски	50	8.21	7.24	3.83	105.95	13	№13
	Кисель	200	0.09	0.03	9.46	38.66	1.72	№5
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87	0	-
	Итого	750	20.3 8	19.42	80.96	587.31	31.27	-
Полдник	Компот из сухофруктов	200	1.04	0	26.96	107.47	0.4	№4
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	71	0	-
	Итого	230	3.41	0.3	41.45	178.47	0.4	-
Ужин	Блины с повидлом	120/10	9.35	8.65	81.4	440.6	1.33	№49
	Чай сладкий	180/10	0.06	0.02	9.99	40	0.03	№28
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	71	0	-

	Итого	335	11.78	8.97	105.88	551.6	1.36	-
	Итого за день	1905	53.43	48.06	332.14	1 942.01	109.33	-
День 3								
Завтрак 1	Каша рисовая молочная	200	5.2	8.4	28.8	212	1.33	№57
	Какао на молоке	200	4.2	3.62	16.8	118.6	1.6	№11
	Хлеб пшеничный с маслом	30/10	2.43	8.54	14.58	108.5	0	№29
	Итого	440	11.83	20.56	60.18	439.1	2.93	-
Завтрак 2	Сок	150	0.75	0.15	14.85	64.5	0.01	№58
Обед	Суп гороховый с гренками на курином бульоне	250	3.5	2.8	18	111.9	8.55	№45
	Котлеты из мяса куры	60	9.43	9.65	9.98	164	0.5	№52
	Каша гречневая рассыпчатая	130	4.9	4.1	23.7	165.1	0	№14
	Соус томатный с овощами	30	0.44	2.12	3.78	36	0.7	№73
	Компот из сухофруктов	200	1.04	0	26.95	107.47	0	№4
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87	0	-
	Итого	720	22.61	19.27	108.11	671.47	9.75	-
Полдник	Молоко	180	5.48	4.88	9.07	102	2.46	№31
	Гренки	25	2.7	4	4.25	83.45	0.3	№35
	Итого	205	8.18	8.88	13.32	185.45	2.76	-
Ужин	Запеканка из творога	150	26.31	18.09	25.74	372	0.36	№19
	Соус молочный	30	0.6	1.3	4	30.4	0.1	№ 53

	(сладкий)							
	Чай сладкий	180/10	0.06	0,02	9.99	40	0.03	№28
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	71	0	-
	Итого	400	29.34	19.71	54.22	513.4	0.49	
	Итого за день	1 915	72.71	68.57	250.68	1873.92	15.94	
День 4								
Завтрак 1	Яйцо варёное	40	5.08	4.6	0	63	0	№54
	Салат из капусты	60	1.9	3.1	3.7	50.1	6.6	№68
	Кофейный напиток с молоком	200	3.12	2.66	14.17	93.33	1.3	№7
	Хлеб пшеничный с маслом	30/10	2.43	8.54	14.58	108.5	0	№29
	Сыр порционный	15	4.5	5.3	0	61.8	0	№38
	Итого	355	17.3	24.2	32.45	376.73	7.7	-
Завтрак 2	Сок	150	0.75	0.15	14.85	64.5	0.01	№58
Обед	Суп картофельный на курином бульоне с макаронными изделиями	250/10	6.7	6.9	24	138.3	0.8	№25
	Овощи тушёные с курой	150	3.58	4.41	16.56	120	26.87	№23
	Компот из смеси сухофруктов	200	1.04	0	26.95	107.47	0	№4
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87	0	-
	Итого	730	37.97	12.8	90.68	630.57	27.67	
Полдник	Чай сладкий	180/10	0.06	0.02	9.99	40	0.03	28

	Ватрушки с творогом	70	9.22	5.48	29.18	202	0.04	№26
	Итого	260	9.28	5.5	39.17	242	0.07	-
Ужин	Каша пшеничная молочная	200/5	5.43	4.23	38.27	213	0	№65
	Кисель	200	0.09	0.03	9.46	38.66	0	№5
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	71	0	-
	Итого	435	7.89	4.56	62.22	322.66	0	
	Итого за день	1 930	73.19	47.21	239.37	1636.46	35.65	-
День 5								
Завтрак 1	Каша пшённая молочная с маслом	200/5	8.59	9.81	38	136.3	1.1	№ 15
	Салат из моркови с сахаром	50	3.12	0.05	5.8	26	2.5	№44
	Какао с молоком	200	4.2	3.62	16.8	118.6	1.6	№ 11
	Хлеб пшеничный с маслом	30/10	2.43	8.54	14.58	108.5	0	№29
	Итого	495	18.34	22.02	75.18	389.4	4.2	-
Завтрак 2	Компот из смеси сухофруктов	200	1.04	0	26.95	107.47	0	№ 4
Обед	Борщ из свежей капусты со сметаной на мясном бульоне	250	4.44	5.5	14.5	125.5	11.5	№2
	Рис отварной с маслом	155	3.72	4.16	38.72	207	0	№46
	Гуляш из мяса говядины	70	18.56	20.72	5.77	190.2	1	№67
	Компот из изюма	160	0.42	0.09	22.5	92.8	0	№51

	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87	0	-
	Итого	685	30.44	31.07	98.19	702.5	12.5	-
Полдник	Кисель	200	0.09	0.03	9.46	38.66	0	№5
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	71	0	-
	Итого	230	2.46	0.33	23.95	109.66	0	
Ужин	Салат овощной с картофелем и зелёным горошком	200	3.9	10.4	19.5	188.4	31.32	№ 43
	Чай сладкий	180/10	0.06	0.02	9.99	40	0.03	№ 28
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	71	0	-
	Итого	420	6.33	10.72	43.98	299.4	31.35	-
	Итого за день	2030	58.61	64.16	268.25	1617.43	48.05	-
День 6								
Завтрак 1	Молочная вермишель с маслом	200	6.07	6.68	29.02	200	0	№61
	Кофейный напиток	200	3.12	2.66	14.17	93.33	13	№7
	Хлеб пшеничный с маслом	30/10	2.43	8.54	14.58	108.5	0	№29
	Итого	440	11.62	11.68	57.77	401.83	13	-
Завтрак 2	Сок	150	0.75	0.15	14.85	64.5	0.01	№ 58
Обед	Щи из свежей капусты на курином бульоне со сметаной	250	2.54	4.9	9.4	91.9	18.8	№ 18

	Фрикадельки из куры	60	8.82	7.88	5.85	130	0,3	№59
	Греча рассыпчатая с маслом	130	4.9	4.1	23.7	165.1	0	№14
	Соус томатный с овощами	30	0.44	2.12	3.78	36.0	0.7	№ 73
	Кисель плодово-ягодный (полуфабрикат)	200	0,09	0.03	9.46	38.66	0	№5
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87	0	-
	Итого	720	20.09	19.63	68.89	548.66	19.8	-
Полдник	Чай сладкий	180/10	0.06	0.02	9.99	40	0.03	№28
	Хлеб пшеничный с повидлом	55	2.49	3.93	27.56	156	0.1	№ 47
	Итого	245	2.55	3.95	37.55	196	0.13	
Ужин	Сырники из творога	150	27.99	19.0	16.78	350	0.38	№32
	Соус сметанный	50	0.73	2.50	2.93	37.05	0.02	№34
	Компот из сухофруктов	200	1.04	0	26.95	107.47	0	№4
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	71	0	-
	Итого	430	32.13	21.8	61.15	565.52	0.4	
	Итого за день	1985	67.14	57.21	240.21	1776.51	33.34	
День 7								
Завтрак 1	Каша геркулесовая молочная	200/5	6.7	11	22.6	216.4	0.9	№1
	Какао с молоком	200	4.2	3.62	16.8	118.6	1.6	№ 11
	Хлеб пшеничный с маслом	30/10	2.43	8.54	14.58	108.5	0	№29

	Итого	445	13.3 3	23.16	53.98	443.5	2.5	-
Завтрак 2	Сок фруктовый	150	0.75	0.15	14.85	64.5	0.01	№ 58
Обед	Суп молочный рисовый	250	6.00	6.3	21	165.5	1.14	№ 21
	Рыба с овощами запеченная в омлете	200	32.7	10.9	6.4	255	0.42	№72
	Салат из зелёного горошка консервированного	50	1.58	2.58	3.12	41.8	5.5	№ 55
	Компот из сухофруктов	200	1.04	0	26.95	107.47	0	№4
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87	0	-
	Итого	750	44.6 2	20.38	74.17	656.77	7.06	-
Полдник	Кисель	200	0.09	0.03	9.46	38.66	0	№5
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	71	0	-
	Итого	230	2.46	0.33	23.95	109.66	0	-
Ужин	Оладьи со сметанным соусом	120/5	9.16	14.66	49.5	366	0.44	№ 39
	Чай сладкий	200	0.13	0.0	12.94	49.34	0.0	№28
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	71	0	-
	Итого	355	11.6 6	14.96	76.93	486.34	0.44	
	Итого за день	1930	72.8 2	58.98	243.88	1760.77	10.01	

День 8

Завтрак 1	Макароны с сыром	200	11.17	10.28	31.78	264	0.14	№16
	Кофейный напиток	200	3.12	2.66	14.17	93.33	1.3	№7
	Хлеб пшеничный с маслом	30/10	2.43	8.54	14.58	108.5	0	№29
	Итого	440	17.25	21.48	60.53	465.83	1.44	
Завтрак 2	Компот из изюма	160	0.42	0.09	22.5	92.8	0	№51
Обед	Свекольник с курой и со сметаной	250	6.47	7.91	10.49	166.3	18.5	№18
	Картофельное пюре	150	3.06	4.8	20.4	137	18.6	№3
	Гуляш из печени	50	8.21	7.24	3.8	105,9	13	№13
	Кисель	180	0.14	0.11	21.67	88	0.77	№5
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87	0	-
	Итого	680	20.67	17.69	81.23	595.3	25.63	-
Полдник	Молоко	200	2.96	2.6	15.9	98.9	1.3	№ 31
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	71	0	-
	Итого	230	5.33	2.9	30.39	169.9	1.3	-
Ужин	Запеканка из творога	150	26.64	18.15	13.8	379.5	0.36	№19
	Соус сметанный	50	0.73	2.50	2.93	37.05	0.02	№34
	Компот из сухофруктов	200	1.04	0	26.95	107.47	0	№4
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	71	0	-
	Итого	430	30.78	20.95	58.17	595.02	0.38	
	Итого за день	1940	73.92	63.11	252.82	1918.85	28.75	

День 9

Завтрак	Салат из свёклы	50	0.7	6.1	3.04	46.9	4.75	№40
	Омлет натуральный с маслом	150	15.7	18.12	6.42	250	0.36	№10
	Какао с молоком	200	4.2	3.62	16.8	118.6	1.6	№11
	Хлеб пшеничный с маслом	30/10	2.45	7.55	14.62	136.6	0	№29
	Итого	440	23.05	35.39	40.88	552.1	6.71	-
Завтрак 2	Сок	150	0.75	0,15	14.85	64.5	0.01	№58
Обед	Суп рыбный со сметаной	250	4.48	2.41	13.13	89.8	0.45	№8
	Ленивые голубцы с мясом тушёные в томатном соусе	200	15.32	17.14	21.61	386	2.14	№17
	Компот из изюма	160	0.42	0.09	22.5	92.8	0	№51
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87	0	
	Итого	660	23.52	20.24	73.94	655.6	2.59	-
Полдник	Чай сладкий	180/10	0.06	0.02	9.99	40	0.03	№28
	Коржики молочные	75	4.89	8.43	46.48	281	0.05	№74
	Итого	265	4.95	8.45	56.47	321	0.08	-
Ужин	Манный пудинг	200/5	6.13	8.27	27.6	209.33	0.33	№42
	Кисель	200	0.09	0.03	9.46	38.66	0	№5
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	71	0	-
	Итого	435	8.59	8.6	51.55	318.99	0.33	
	Итого за день	1950	60.86	72.83	237.69	1912.19	9.72	

День 10

Завтрак 1	Каша ячневая молочная	200	4.2	5.8	30.6	238.2	0	№70
	Кофейный напиток на молоке	200	3.12	2.66	14.17	93.33	1.3	№7
	Хлеб пшеничный с маслом	30/10	2.43	8.54	14.58	108.5	0	№29
	Сыр порционный	15	4.5	5.3	0	61.8	0	№38
	Итого	455	14.25	22.3	59.35	501.83	1.3	-
Завтрак 2	Сок яблочный	150	0.75	0.15	14.85	64.5	0.01	№58
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	220 30	8.49	5.92	20.9	143.7	0.16	№71
	Рис отварной	155	3.72	4.16	38.72	207	0	№46
	Рыба припущенная в молоке	80	10.87	4.01	2.53	90	0.66	№20
	Напиток из плодов шиповника	180	0.61	0.25	18.67	79	90	№33
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87	0	-
	Итого	715	26.99	14.88	97.52	606.7	90.82	-
Полдник	Компот из сухофруктов	200	1.04	0	26.95	107.47	0	№4
	Гренки	25	1.62	2.05	17.1	93.2	0.002	№74
	Итого	225	2.66	2.05	44.05	200.67	0.002	-
Ужин	Винегрет овощной	200	3.25	4.75	17.7	127.5	25.8	№27
	Чай сладкий	200	4.2	3.62	16.8	118.6	1.6	№11
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	71	0	-
	Итого	430	9.82	8.67	48.99	317.1	27.4	-
	Итого за день	1975	54.47	48.05	264.76	1690.8	119.5	

Средние показатели энергетической ценности и химического состава рациона питания детей от 3 до 7 лет

	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	Витамин С, мг
Итого за 10 дней	657.8	676.05	2730.81	18075.77	776.7
Итого за 1 день	65.8	67.6	273.08	1807.6	77.7
Суточная потребность	54	60	261	1800	50
Процент удовлетворения	121.8%	112.7 %	105 %	100.4	155 %

Примечание:

- в соответствии с СанПиН 2.4.1. 3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» в суточном рационе допускается отклонение калорийности на + 5 %

Используемая литература:

«Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, сборник технических нормативов»

/под редакцией М.П.Могильного и В.А. Тутельяна - 2012 г./

Распределение калорийности между приёмами пищи в %

Завтрак	2 - завтрак	Обед	Полдник	Ужин
24,7%	4,5%	35,9%	10,5%	24,4%

