

## ОРГАНИЗАЦИЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ПРАЗДНИЧНЫЕ ДНИ

Организация питания детей в дошкольном учреждении может отличаться от повседневного меню в двух случаях:

- накануне гражданских или церковных праздников, которые традиционно принято отмечать застольем;
- в дни рождения детей.

Естественно, родители и педагоги хотят, чтобы питание детей в ДООУ в праздничные (предпраздничные) дни было особенным. При этом взрослые используют разные способы организации детского праздничного стола.

**Первый способ можно назвать неорганизованным.** По просьбе педагогов родители приносят для празднования Нового года или 8 Марта продукты либо блюда, которые очень нравятся детям и являются необходимым элементом для создания приподнятого настроения.

Однако с позиций безопасности детей такой вариант категорически недопустим, т.к. может привести к серьезным пищевым отравлениям.

В питании детей в организованных коллективах не должны применяться пищевые продукты неизвестного происхождения, без сопроводительных документов – это прописная истина. Следовательно, руководителю ДООУ необходимо принимать меры, направленные на недопущение подобной инициативы педагогов.

**Второй способ носит организованный характер,** поэтому более предпочтителен. В меню включаются блюда, которые принято считать праздничными (или составитель меню считает их таковыми). Данный вариант оптимален, т. к. питание детей организуют специалисты.

Но, к сожалению, не исключена вероятность несоответствия даже такого меню принципам здорового питания детей. Кроме того, в отсутствие каких-либо научно обоснованных рекомендаций по организации праздничного питания детей следствием подобной инициативы ДООУ может быть возникновение пищевых отравлений и кишечных инфекций у воспитанников. Поэтому для предупреждения нежелательных последствий при организации праздничного питания специалистом (например, старшей мед.сестрой) мы приводим ассортимент блюд, рекомендуемых для использования в праздничных меню (приложение). Хочется отметить, что для создания ощущения праздника достаточно предложить детям в этот день два три блюда, которые обычно отсутствуют в их рационе. Как правило, это более дорогостоящие и трудоемкие для каждодневного приготовления блюда и кулинарные изделия. Очень важным является оформление блюд. Необычная фигурная нарезка овощей и фруктов, макаронные изделия различной формы, несколько линий, кораблик или цветочек, нарисованные на горке пюре, смешная рожица или надпись из соуса (разрешенного для детского питания), – все это позволяет не только украсить блюда, но и подарить детям положительные эмоции радости, удивления.

**Варианты праздничного меню** подлежат согласованию с территориальным органом Роспотребнадзора в установленном порядке. Питание детей по праздничному меню разрешается организовывать не чаще чем два раза в течение четырех недель. Продукты для этих целей закупаются централизованно и учитываются на общих основаниях. Приведем пример праздничного меню (табл. 1).

*Таблица 1*

**Примерный вариант праздничного меню для дошкольников**

<b>Выход</b>	<b>Масса, г</b>
<b><i>Завтрак 1</i></b>	
Бутерброд с икрой лососевых рыб	40
Омлет с горошком зеленым запеченный	80
Салат фруктовый	60
Какао на молоке	180
<b><i>Завтрак 2</i></b>	
Сок фруктовый или овощной	100
<b><i>Обед</i></b>	
Салат из помидоров свежих с перцем сладким и растительным маслом	60
Уха ростовская	250
Пирожки печеные с капустой	110
Котлеты натуральные рубленые	90
Пюре картофельное	160
Компот из плодов свежих (яблоки, вишня, слива, персики или абрикосы)	180
<b><i>Полдник</i></b>	
Блинчики с фруктовой начинкой промышленного производства	140
Кисломолочный напиток	180
Зефир витаминизированный	20

Хлеб пшеничный (витаминизированный или зерновой) на весь день	75
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) на весь день	40
Вода питьевая детская на весь день	100
<b>Ужин</b>	
Морковь тертая с изюмом и сахаром с растительным маслом	60
Изделие творожное с фруктовым наполнителем промышленного производства	100
Чай с сахаром	180
Хлеб пшеничный (витаминизированный)	30

**Примечание.** Наименования блюд и кулинарных изделий приведены в соответствии с изданиями: Методические указания г. Москвы "Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях" (утв. Департаментом образования города Москвы) – М.: 2007; Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции для питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах (к ГОСТ 30390-95/ГОСТ Р 5076395) – М.: 2006.

Проведение в ДОУ дня рождения ребенка – вопрос сложный и спорный. Групповое празднование детских именин в ДОУ давно стало традицией. Это способствует лучшей адаптации ребенка к среде сверстников, повышению самооценки каждого воспитанника и, в конечном счете, возникновению более тесных психологических связей в коллективе. По традиции такой праздник не обходится без угощения, приготовленного для всех родителями именинника. Это могут быть всевозможные сладости, конфеты, кондитерские изделия, выпечка, в т. ч. домашнего производства. Выбор вкусного десерта зависит от предпочтений виновника торжества и финансовой свободы взрослых, которые организуют для него этот праздник. В настоящее время, в условиях роста благосостояния населения, развития кондитерской промышленности и малого бизнеса, актуальными становятся вопросы: что именно дети получают в качестве угощения и в каких количествах? Кем, в каких условиях и из чего изготовлены предлагаемые лакомства? Где и как долго они хранились прежде чем попали на стол? Не противоречит ли их употребление принципам здорового питания? Не представляют ли они эпидемиологической угрозы? Не стоит забывать и о повышении количества случаев **патологии аллергической природы, пищевой непереносимости** среди детского населения городов. Ведь отдельные продукты могут вызывать очень тяжелые аллергические реакции, вплоть до смертельного исхода. И конечно, учитывая, что гостинцами обычно являются сладости, а дни рождения в группе бывают несколько раз в месяц, вполне реальна перспектива развития у детей пищевого дисбаланса.

К тому же никто не может гарантировать, что продукты, приносимые именинником из дома, не навредят здоровью детей. Как сделать праздник не только приятным, но и безопасным мероприятием?

Мы далеки от мысли, что кто-то из родителей умышленно может причинить вред детям. Наоборот, часто из лучших побуждений взрослые стараются устроить пышный праздник, побаловать детей изысканными яствами. Те, кто сомневается в качестве кондитерской продукции, готовят домашнюю выпечку. В конечном счете, лишь фантазия и убеждения родителей определяют, что в день рождения их ребенка получит вся группа. Приведем примерный перечень пищевых продуктов, которые можно принести из дома (табл. 2).

Таблица 2

**Примерный перечень пищевых продуктов промышленного производства, которые допускается приносить из дома для празднования дней рождения в ДОУ**

№ п/п	Наименование пищевых продуктов	Максимальная масса (объем) на одного ребенка
1	2	3
1	Фрукты (яблоки, груши, бананы, киви, виноград, абрикосы, персики, цитрусовые*), ягоды* и свежие овощи (помидоры, перец сладкий и т. п.), которые обязательно моются в буфетной ДОУ	Не ограничена
2	Соки* фруктовые 100%ные, соки овощные, нектары* фруктовые – в индивидуальной, герметичной асептической упаковке объемом до 0,2 л	200 мл
3	Батончики из злаков и сухофруктов и (или) орехов типа "Мюсли"	25 г
4	Шоколад молочный, в т. ч. шоколадные яйца с игрушкой внутри	10 г
5	Конфеты шоколадные с корпусами между слоями вафель ("Красная шапочка", "Мишка косолапый" и т. п.), без содержания кофе и алкоголя	15 г
6	Конфеты шоколадные со сбивными корпусами ("Птичье молоко", "Стратосфера" и т. п.), без содержания кофе и алкоголя	15 г
7	Конфеты шоколадные с желевыми корпусами ("Желейные", "Лукум в шоколаде" и т. п.), без содержания кофе и алкоголя	25 г
8	Зефир, пастила	20 г

9	Ирис тираженный ("Школьный", "Здоровяк", "Сливочный" и т. п.)	20 г
10	Вафли с молочножировой начинкой ("Детские", "Артек" и т. п.)	20 г
11	Печенье (без содержания маргарина в составе), в т. ч. печенье типа "сэндвич"	20 г
12	Пасты молочношоколадные детские (бутерброды готовятся непосредственно перед раздачей)	20 г
13	Халва подсолнечная или тахинная (кроме тахинно-арахисовой)	20 г
14	Сухари "Детские", баранки, сушки и т. п. (без содержания маргарина)	20 г
15	Молочные коктейли, пудинги, десерты сладкие стерилизованные ("Чудопудинг" и т. п.), с жирностью не более 4% – в индивидуальной, герметичной асептической упаковке объемом до 0,2 л	200 мл
16	Орехи* сушеные (не жареные, не соленые, без глазури) и их смеси с сухофруктами	20 г
17	Изделия фигурные (звездочки, колечки, шарики, подушечки) и хлопья из кукурузы и других круп (злаков) фасованные	20 г

**\*С учетом индивидуальной переносимости.**

*Составляя вышеназванный перечень, мы основывались на пищевой ценности, эпидемиологической безопасности и гипоаллергенности продуктов, что определяет их пригодность для использования в питании детей. Применение продуктов только из этого перечня позволит уменьшить риск возникновения заболеваний и отравлений среди детей, связанных с приносимыми лакомствами. Необходимо отметить, что ассортимент допустимых домашних гостинцев сводится практически только к кондитерским изделиям, что еще раз заставляет задуматься о пользе для детей таких праздников.*

Пути решения:

- Нужно постараться отойти от традиционной, ориентированной в первую очередь на застолье, концепции праздника.
- Собственно, почему именно угощение должно быть ведущим атрибутом торжества? Атмосферу праздника можно создать с помощью особого убранства помещения. Для этого пригодятся воздушные шары, бумажные гирлянды, цветы. Предложите гостям и ребятам надеть яркие колпачки, маски, смешные носы, карнавальные костюмы. Чтобы дети могли весело провести время, подготовьте для

них забавные конкурсы и викторины, соответствующие их уровню развития. Наполните программу музыкой, танцами, пением.

А завершающим аккордом шумного праздника пусть будет легкий десерт.

- Необходимо стремиться к централизованной организации праздничного питания в данной отдельно взятой группе детей.

Будем смотреть на вещи реально: в некоторых ДООУ, несмотря на все усилия администрации, отказаться от угощений, приносимых из дома, не удастся.

Необходимо отметить, что в случае возникновения массовых пищевых отравлений или заболеваний среди детей вся тяжесть ответственности, включая уголовную, ложится на педагогов, в первую очередь на заведующего ДООУ.

**Если заведующий ДООУ готов взять на себя всю ответственность за предлагаемые родителями именинника продукты, в этом случае можно дать следующие рекомендации по их выбору:**

- категорически исключить использование любых продуктов, блюд и кулинарных изделий домашнего (не промышленного) приготовления;
- не допускать применения в питании детей кремовых кондитерских изделий – тортов, пирожных и других запрещенных продуктов (например, кофе, копченостей и продуктов с острыми специями в составе);
- включать в меню только нескоропортящиеся продукты (температура хранения, указанная изготовителем на упаковке, должна быть не выше +18 °С), с достаточным резервом остаточного срока годности, фасованные в индивидуальные упаковки (не требующие порционирования);
- контролировать массу кондитерских изделий, приходящихся на одного ребенка, которая не должна превышать 25 г с учетом изделий, включенных в основной рацион питания (в день, когда в той или иной группе проводится празднование дня рождения, необходимо исключить из основного рациона питания детей кондитерские изделия или, например, выдать их вечером родителям "сухим пайком");
- составить и довести до сведения всех педагогов и родителей перечень продуктов, которые могут использоваться при праздновании дней рождения (с указанием допустимой массы продукта, приходящегося на одного ребенка).

## **Ассортимент блюд и кулинарных изделий, рекомендуемых для организации праздничного питания воспитанников дошкольного возраста**

- Бутерброды с паштетом мясным промышленного производства для дошкольного и школьного питания
- Колбаса детская (для дошкольного и школьного питания) порционная
- Бутерброды с мясными гастрономическими изделиями (изделия деликатесные мясные для дошкольного и школьного питания)
- Бутерброды с рыбными гастрономическими продуктами (рыба слабосоленая семейства лососевых)
- Бутерброды с икрой зернистой, кетовой
- Сыр сычужный твердый порциями
- Колбаса полукопченая для школьного питания порциями
- Изделия деликатесные из мяса (ветчина, шейка, буженина, балык и др.) для школьного питания порциями
- Салат из капусты белокочанной с яблоками и сельдереем
- Салат из моркови с орехами и медом
- Салат овощной с яблоками и перцем сладким
- Салаткоктейль с курицей и фруктами
- Салат из сыра и яблок
- Салат из моркови или моркови с яблоками, или финиками, или черносливом
- Салат из моркови, яблок, чернослива
- Салат из моркови, яблок, апельсинов
- Салат из моркови с изюмом
- Салат из капусты белокочанной с кальмарами
- Салат из кальмаров с яблоками
- Салат из кальмаров с перцем сладким и луком
- Рассольник домашний
- Уха ростовская
- Суп из плодов свежих
- Суп из смеси сухофруктов
- Картофель, запеченный в соусе сметанном
- Картофель, запеченный с яйцами и помидорами
- Каша "Янтарная" (из пшена с яблоками)
- Каша рисовая вязкая с черносливом
- Завтрак сухой крупяной витаминизированный (в индивидуальной упаковке) с молоком
- Запеканка с плодами свежими
- Пудинг рисовый, манный, пшеничный
- Плов из риса с черносливом и изюмом
- Плов из риса с курагой
- Кукуруза консервированная
- Макароны, запеченные с сыром
- Омлет, смешанный с продуктами мясными для дошкольного и школьного питания, запеченный
- Сырники по-киевски
- Рыба, запеченная с картофелем, порусски
- Биточки, котлеты из кальмаров и рыбы
- Язык отварной
- Котлеты натуральные паровые
- Жаркое подомашнему

- Говядина, тушенная с луком, орехами и чесноком
- Говядина, тушенная с черносливом
- Азу из мяса отварного
- Пудинг из говядины
- Пудинг из вермишели с мясом отварным
- Пудинг из риса с мясом отварным
- Суфле паровое из мяса отварного
- Пельмени отварные из полуфабрикатов промышленного производства для детей дошкольного и школьного возраста
- Голубцы с мясом и рисом тушеные
- Цыплята, тушенные с морковью и репой
- Котлеты рубленые из кур, запеченные с соусом молочным
- Картофель в молоке
- Пюре картофельное
- Гарниры сложные
- Огурцы соленые стерилизованные (консервированные, без уксуса и острых специй)
- Соус польский, голландский, сухарный
- Соус земляничный, малиновый, вишневый, абрикосовый, клюквенный, яблочный
- Соус сладкий из кураги
- Соус салатный для дошкольного и школьного питания промышленного производства
- Сок плодовый, ягодный или овощной, напиток витаминизированный (промышленного производства)
- Компот из плодов свежих (яблоки, айва, груши, черешня, вишня, слива, персики или абрикосы)
- Компот из яблок и слив или из яблок и алычи
- Компот из апельсинов, мандаринов, крыжовника, смородины черной, алычи
- Кисель из плодов или ягод свежих
- Чай с лимоном
- Напиток молочный, коктейль промышленного производства в индивидуальной упаковке
- Желе из плодов или ягод свежих
- Желе из лимонов, апельсинов, мандаринов
- Желе с плодами свежими и консервированными
- Желе из экстракта плодового или ягодного, или из сока плодового или ягодного натурального
- Желе из сиропа плодового или ягодного
- Желе из молока
- Мусс клюквенный, лимонный, апельсиновый, мандариновый
- Мусс плодоваягодный (на крупе манной)
- Мусс яблочный (на крупе манной)
- Яблоки в желе
- Яблоки печеные
- Яблоки, фаршированные морковью
- Яблоки, фаршированные рисом и орехами
- Яблоки, запеченные с творогом
- Фрукты свежие (яблоко, груша, киви, мандарин, апельсин, банан, персик, абрикос и др.)
- Салат фруктовый
- Мороженое молочное, сливочное (без использования жиров растительных) витаминизированное или (и) обогащенное пробиотическим фактором

- Пудинги, десерты молочные промышленного производства в индивидуальной упаковке
- Блины
- Блины с соусом сладким постароелецки
- Изделия кулинарные "Блинчики школьные" с фруктовыми начинками замороженные промышленного производства
- Вареники с начинкой творожной, фруктовой, овощной
- Оладьи
- Оладьи с изюмом, с яблоками
- Пирожки печеные из теста дрожжевого
- Ватрушки
- Бутерброды горячие с колбаской или сосиской, или сарделькой ("хотдоги")
- Пицца школьная (с говядиной, со свининой, с мясом птицы, с колбасой, с ветчиной) из полуфабрикатов промышленного производства
- Хлеб пшеничный витаминизированный (обогащенный витаминноминеральным комплексом)
- Хлеб ржаной, ржанопшеничный витаминизированный (обогащенный витаминно-минеральным комплексом)
- Хлеб зерновой (из зерна цельного)
- Изделия булочные витаминизированные (обогащенные витаминноминеральным комплексом)
- Изделия булочные сдобные витаминизированные (обогащенные витаминно-минеральным комплексом)
- Булочки "Октябренок", "Колобок", "Лада", "Звездная", "Аппетитная", "К завтраку", "Любительская", "Янтарная", "Полезная", "Деревенская", "Творожная", "Украинская", "К чаю", "Школьная", "Новинка", "Космическая", "Студенческая", "Любимая", "Городская"
- Булочка с изюмом
- Булочка молочная
- Шоколад
- Конфеты (с корпусами между слоями вафель, со сбивными корпусами, с желевыми корпусами) витаминизированные
- Ирис тираженный, обогащенный витаминноминеральным премиксом
- Зефир, обогащенный витаминноминеральным премиксом
- Вафли с молочножировой начинкой, обогащенные витаминноминеральным премиксом
- Печенье типа "сэндвич", обогащенное витаминноминеральным премиксом
- Пряники, обогащенные витаминноминеральными премиксами
- Кексы, обогащенные витаминноминеральным премиксом

#### **Нормативные документы**

- *Приказ Департамента образования от 21.11.2007 № 920 "О введении в действие типового рациона питания для детей от 1,5 до 3 лет и от 3 до 7 лет в государственных образовательных учреждениях, реализующих общеобразовательные программы дошкольного образования, с 12-часовым, 14 часовым и 24 часовым пребыванием детей (методические рекомендации)"*
- *"Общественное питание. Кулинарная продукция, реализуемая населению. Общие технические условия. ГОСТ Р 5076395" (утв. постановлением Госстандарта России от 05.04.1995 № 199) (с изм. и доп.)*

**А.В. Мосов,**  
зам. начальника отдела надзора за условиями воспитания и обучения Управления Роспотребнадзора по г. Москве, науч. сотр. НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков ГУ НЦЗД РАМН