

Рациональное питание в ДОУ

Рациональное питание детей дошкольного возраста - необходимое условие их гармоничного роста, физического и нервно-психического развития, устойчивости к действию инфекций и других неблагоприятных факторов внешней среды.

Правильно построенное питание формирует у детей полезные привычки, закладывает основы культуры питания.

Режим питания детей в детском саду устанавливается в соответствии с правилами, нормативами и гигиеническими рекомендациями, регламентирующими организацию питания детей в образовательных учреждениях: СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций".

Организация питания в детском саду начинается с заключения договоров на поставку продуктов питания с поставщиками. Доставка осуществляется строго с сертификатами качества продуктов, специальным автотранспортом поставщиков. Продукция поступает в таре производителя (поставщика).

Особое внимание уделяется контролю за качеством и срокам реализации поставляемых продуктов: наличие сертификатов, соблюдение товарного качества, условий хранения. Документация, удостоверяющая качество и безопасность продукции, маркировочные ярлыки (или их копии) хранятся до окончания реализации продукции.

Входной контроль поступающих продуктов осуществляется завхозом. Результаты контроля регистрируются в журнале бракеража скоропортящихся пищевых продуктов, поступающих на пищеблок, который хранится в течение года.

Пищевые продукты хранятся в соответствии с условиями хранения и сроками годности, установленными предприятием-изготовителем в соответствии с нормативно-технической документацией.

Контроль соблюдения температурного режима в холодильном оборудовании осуществляется ежедневно, результаты заносятся в журнал учета температурного режима в холодильном оборудовании, который хранится в течение года.

В складских помещениях для хранения сухих сыпучих продуктов имеются приборы для измерения температуры.

Хранение продуктов в холодильных и морозильных камерах осуществляется на стеллажах и подтоварниках в таре производителя в таре поставщика или в промаркированных емкостях.

Молоко хранится в той же таре, в которой оно поступило, или в потребительской упаковке.

Масло сливочное хранится на полках в заводской таре или брусками, завернутыми в пергамент, в лотках.

Крупные сыры хранятся на стеллажах, мелкие сыры - на полках в потребительской таре.

Яйцо хранится в коробах на подтоварниках в сухих прохладных помещениях (холодильниках) или в кассетах, на отдельных полках, стеллажах. Обработанное яйцо хранится в промаркированной емкости в производственных помещениях.

Крупа, мука, макаронные изделия хранятся в сухом помещении в заводской (потребительской) упаковке на подтоварниках либо стеллажах на расстоянии от пола не менее 15 см, расстояние между стеной и продуктами должно быть не менее 20 см.

Ржаной и пшеничный хлеб хранятся отдельно 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.

Картофель и корнеплоды хранятся в сухом, темном помещении; капусту - на отдельных стеллажах

Продукты, имеющие специфический запах (специи, сельдь), хранят отдельно от других продуктов, воспринимающих запахи (масло сливочное, сыр, чай, сахар, соль и другие).

Кисломолочные и другие готовые к употреблению скоропортящиеся продукты перед подачей детям выдерживают в закрытой потребительской упаковке при комнатной температуре до достижения ими температуры реализации $15\text{ }^{\circ}\text{C} \pm 2\text{ }^{\circ}\text{C}$, но не более одного часа.

Обработка сырых и вареных продуктов проводится на разных столах при использовании соответствующих маркированных разделочных досок и ножей. Промаркированные разделочные доски и ножи хранятся на специальных полках, или кассетах, расположенных в непосредственной близости от технологического стола с соответствующей маркировкой.

ДОО оборудовано пищеблоком и работает на сырье. Помещение пищеблока оснащено всем необходимым технологическим оборудованием.

Весь цикл приготовления блюд происходит на пищеблоке, который размещён на первом этаже и имеет отдельный выход.

В МБДОУ ДС с. Грабово организовано 4-х разовое горячее питание: завтрак, 2 завтрак, обед, полдник и в соответствии с требованиями СанПиН , составлено 10-дневное меню.

На основании десятидневного меню, ежедневно составляется меню-раскладка, в котором указывается количество детей, расход продуктов на каждое блюдо и его масса в сыром и готовом виде (выход блюда). Объем пищи, и выход блюд строго соответствует возрасту ребёнка

Выдача готовой пищи разрешается только после снятия пробы с обязательной отметкой вкусовых качеств, готовности блюд и соответствующей записи в бракеражном журнале готовых блюд.

Бракеражная комиссия отслеживает технологию приготовления пищи, соответствие веса порций меню-раскладке, а также контролирует правильность отбора и сроки хранения суточной пробы.

Масса порционных блюд соответствует выходу блюда, указанному в меню. При нарушении технологии приготовления пищи, а также в случае неготовности, блюдо допускают к выдаче только после устранения выявленных кулинарных недостатков.

Непосредственно после приготовления пищи отбирается суточная проба готовой продукции (все готовые блюда). Суточная проба отбирается в объеме: порционные блюда - в полном объеме; холодные закуски, первые блюда, гарниры и напитки (третьи блюда) - в количестве не менее 100 г.; порционные вторые блюда , биточки, котлеты, бутерброды и т.д. оставляют поштучно, целиком (в объеме одной порции).

Пробы отбираются стерильными или прокипяченными ложками в стерильную или прокипяченную посуду (банки, контейнеры) с плотно закрывающимися крышками, все блюда помещаются в отдельную посуду и сохраняются в течение не менее 48 часов при температуре +2 - +6 °С. Посуда с пробами маркируется с указанием наименования приема пищи и датой отбора. Контроль за правильностью отбора и хранения суточной пробы осуществляется ответственным лицом.

Ежедневно ответственное лицо составляет меню-раскладку, являющуюся документом для получения продуктов из кладовой и рабочей ведомостью для повара по расходу продуктов на блюда в отдельные приемы пищи.

В меню-раскладке проставляют дату, общее количество питающихся детей и отдельно детей, находящихся в учреждении в данное время

По каждому блюду указывается выход (масса порции готового блюда) в граммах - на одного ребенка.

Блюда готовятся согласно технологических карт установленного образца.

При составлении меню используется разработанная картотека блюд, что обеспечивает сбалансированность питания по белкам, жирам и углеводам.

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

от 3-х до 7-ми лет

400 - 550

600 - 800

250 - 350

450 - 600

Котлеты, биточки из мясного или рыбного фарша, рыбу кусками запекают при температуре 250 – 280 °С в течение 20 - 25 мин.

Суфле, запеканки готовятся из вареного мяса (птицы); формованные изделия из сырого мясного или рыбного фарша готовятся на пару или запеченными в соусе; рыба (филе) кусками отваривается, припускается, тушится или запекается.

При изготовлении вторых блюд из вареного мяса (птицы, рыбы) или отпуске вареного мяса (птицы) к первым блюдам порционированное мясо подвергается вторичной термической обработке - кипячению в бульоне в течение 5 - 7 минут и хранится в нем при температуре +75 °С до раздачи не более 1 часа.

Омлеты и запеканки, в рецептуру которых входит яйцо, готовятся в жарочном шкафу, омлеты - в течение 8 - 10 минут при температуре 180 – 200 °С, слоем не более 2,5 - 3 см; запеканки - 20 – 30 минут при температуре 220 - 280 °С, слоем не более 3 - 4 см; хранение яичной массы осуществляется не более 30 минут при температуре 4 +/- 2 °С.

Оладьи, сырники выпекаются в духовом или жарочном шкафу при температуре 180 - 200 °С в течение 8 - 10 мин.

Яйцо варят после закипания воды 10 мин.

При изготовлении картофельного (овощного) пюре используется картофелемялка.

Масло сливочное, используемое для заправки гарниров и других блюд, должно предварительно подвергаться термической обработке (растопливаться и доводиться до кипения).

Гарниры из риса и макаронных изделий варятся в большом объеме воды (в соотношении не менее 1:6) без последующей промывки.

Колбасные изделия (сосиски, вареные колбасы, сардельки) отвариваются (опускают в кипящую воду и заканчивают термическую обработку после 5-минутной варки с момента начала кипения).

При перемешивании ингредиентов, входящих в состав блюд, необходимо пользоваться кухонным инвентарем, не касаясь продукта руками.

Обработку яиц проводят в специально отведенном месте мясорыбного цеха, используя для этих целей промаркированные ванны и (или) емкости. Возможно использование перфорированных емкостей, при условии полного погружения яиц в раствор в следующем порядке: I - обработка в 1 - 2% теплом растворе кальцинированной соды; II - обработка в разрешенных для этой цели дезинфицирующих средствах; III - ополаскивание проточной водой в течение не менее 5 минут с последующим выкладыванием в чистую промаркированную посуду.

Допускается использование других моющих или дезинфицирующих средств в соответствии с инструкцией по их применению.

Крупы не должны содержать посторонних примесей. Перед использованием крупы промывают проточной водой.

Потребительскую упаковку консервированных продуктов перед вскрытием промывают проточной водой и вытирают.

Горячие блюда (супы, соусы, горячие напитки, вторые блюда и гарниры) при раздаче должны иметь температуру +60...+65 °С; холодные закуски, салаты, напитки - не ниже +15 °С.

С момента приготовления до отпуска первые и вторые блюда могут находиться на горячей плите не более 2 часов. Повторный разогрев блюд не допускается.

Овощи сортируются, моются и очищаются. Очищенные овощи повторно промываются в проточной питьевой воде не менее 5 минут небольшими партиями, с использованием дуршлагов, сеток. При обработке белокочанной капусты необходимо обязательно удалить наружные листья.

Не допускается предварительное замачивание овощей.

Очищенные картофель, корнеплоды и другие овощи, во избежание их потемнения и высушивания, допускается хранить в холодной воде не более 2 часов.

Овощи урожая прошлого года (капусту, репчатый лук, корнеплоды и др.) в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки.

При кулинарной обработке овощей, для сохранения витаминов, следует соблюдать следующие правила: овощи очищаются непосредственно перед приготовлением,

закладываются только в кипящую воду, нарезав их перед варкой. Свежая зелень добавляется в готовые блюда во время раздачи.

Для обеспечения сохранности витаминов в блюдах овощи, подлежащие отвариванию в очищенном виде, чистят непосредственно перед варкой и варят в подсоленной воде (кроме свеклы).

Овощи, предназначенные для приготовления винегретов и салатов, рекомендуется варить в кожуре, охлаждают; очищают и нарезают вареные овощи в холодном цехе или в горячем цехе на столе для вареной продукции.

Варка овощей накануне дня приготовления блюд не допускается.

Отваренные для салатов овощи хранят в промаркированной емкости (овощи вареные) в холодильнике не более 6 часов при температуре плюс 4 +/- 2 °С.. Листовые овощи и зелень, предназначенные для приготовления холодных закусок без последующей термической обработки, следует тщательно промывать проточной водой и выдержать в 3% растворе уксусной кислоты или 10% растворе поваренной соли в течение 10 минут с последующим ополаскиванием проточной водой и просушиванием. Изготовление салатов и их заправка осуществляется непосредственно перед раздачей.

Не заправленные салаты допускается хранить не более 2 часов при температуре плюс 4 +/- 2 °С. Салаты заправляют непосредственно перед раздачей.

В качестве заправки салатов следует использовать растительное масло. Использование сметаны и майонеза для заправки салатов не допускается.

Хранение заправленных салатов может осуществляться не более 30 минут при температуре 4 +/- 2 °С.

Фрукты, включая цитрусовые, тщательно моют в условиях холодного цеха (зоны) или цеха вторичной обработки овощей (зоны).

Кефир, ряженку, простоквашу и другие кисломолочные продукты порционируют в чашки непосредственно из пакетов или бутылок перед их раздачей в групповых ячейках.

В питании используется йодированная поваренная соль.

Завтрак состоит из горячего блюда (каша, запеканка, творожные и яичные блюда и др.), бутерброда и горячего напитка. Обед включает закуску (салат или порционные овощи, сельдь с луком), первое блюдо (суп), второе (гарнир и блюдо из мяса, рыбы или птицы), напиток (компот или кисель). Полдник включает напиток (молоко, кисломолочные напитки, соки, чай) с булочными или кондитерскими изделиями без крема, допускается выдача творожных или крупяных запеканок и блюд.

В промежутке между завтраком и обедом осуществляется дополнительный прием пищи - второй завтрак, включающий напиток или сок и (или) свежие фрукты..

Организация питьевого режима соответствует требованиям СанПиН. Допускается использование кипяченой питьевой воды, при условии ее хранения не более 3-х часов.

Для правильной организации питания детей в ДОО ведется следующая документация:

- утвержденный набор продуктов для дошкольных учреждений;
- меню-раскладки и примерные 10-дневные меню ;
- накопительная ведомость расхода продуктов;
- бракеражный журнал;
- тетрадь бракеража сырой продукции;
- картотека блюд;
- нормы выхода мясных, рыбных, овощных блюд при тепловой обработке;
- таблица замены продуктов по основным пищевым веществам.

Штат пищеблока укомплектован в соответствии со штатным расписанием . Все работники проходят ежегодный медицинский осмотр и санитарно-гигиеническое обучение. Обеспеченность спецодеждой и моющими средствами - 100%.

Выполнение санитарно-гигиенического режима, организация питания является предметом постоянного контроля заведующего, медсестры, заведующего хозяйством.

В рационе питания увеличилась доля молочных изделий, мяса, рыбы, фруктов.

В меню каждый день включена суточная норма молока, сливочного и растительного масла, сахара, хлеба и мяса.

Ежедневно в меню включены овощи, как в свежем, так и вареном и тушеном виде. Дети регулярно получают кисломолочные продукты.

Для укрепления здоровья детей с целью профилактики кариеса, организована витаминотерапия (витаминизация блюд, ежедневное употребление соков, фруктов, овощей).

Витаминизация блюд проводится с учетом состояния здоровья детей, под контролем медицинского работника и при обязательном информировании родителей о проведении витаминизации.

Технология приготовления витаминизированных напитков должна соответствовать технологии, указанной изготовителем в соответствии с инструкцией и удостоверением о государственной регистрации. Витаминизированные напитки готовят непосредственно перед раздачей.

При отсутствии в рационе питания витаминизированных напитков проводится искусственная С-витаминизация. Искусственная С-витаминизация в дошкольных образовательных организациях (группах) осуществляется из расчета для детей от 1 - 3 лет - 35 мг, для детей 3 - 6 лет - 50,0 мг на порцию.

Препараты витаминов вводят в третье блюдо (компот или кисель) после его охлаждения до температуры 15 °С (для компота) и 35 °С (для киселя) непосредственно перед реализацией.

Витаминизированные блюда не подогреваются. Витаминизация блюд проводится под контролем медицинского работника (при его отсутствии - иным ответственным лицом).

Данные о витаминизации блюд заносятся медицинским работником в журнал проведения витаминизации третьих и сладких блюд, который хранится один год.

Стоимость услуг образовательной организации за присмотр и уход за детьми (далее – родительская плата) с 14 февраля 2019 г. устанавливается на основании приказа Управления образования Бессоновского района Пензенской области от “13” февраля 2019г. № 22/01-09: в размере 84 рубля за одно посещение воспитанникам от 2 месяцев до 3 лет и 100 рублей за одно посещение воспитанникам с 3 до 7 лет, в том числе 79 рублей и 95 рублей (соответственно возрасту) на приобретение продуктов питания и 5 рублей на хозяйственно-бытовое обслуживание детей, обеспечение ими личной гигиены и режима дня.

Родители информируются об ассортименте питания ребенка, вывешивается ежедневное меню.