

Условия питания в ДОУ

Основа правильного питания — это нормы, которые утверждены постановлением правительства РФ.

Ребенок должен получать в день определенное количество мяса, масла, молока, фруктов и так далее. В нашем детском саду разработано и утверждено 10-дневное меню. Составлены технологические карты приготовления блюд. Ежедневно ведется брокеражный журнал, где фиксируются основные показатели: что каждый день дети получают на завтрак, на обед, на полдник, объем и качество.

Потребление каждого вида продукта должно соответствовать норме СанПиН 2.4.1. 3049-13

Нормы питания детей в дошкольных учреждениях (граммов в день на одного ребенка)

Наименование пищевого продукта или группы пищевых продуктов	Количество продуктов в зависимости от возраста детей			
	в г, мл, брутто ²		в г, мл, нетто	
	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет
Молоко с м.д.ж. 2,5-3,2%, в т.ч. кисломолочные продукты с м.д.ж. 2,5-3,2%	390	450	390	450
Творог, творожные изделия для детского питания с м.д.ж. не более 9% и кислотностью не более 150 ⁰ T	30	40	30	40
Сметана с м.д.ж. не более 15%	9	11	9	11
Сыр неострых сортов твердый и мягкий	4,3	6,4	4	6
Мясо (говядина 1 кат. бескостная/говядина 1 кат. на костях)	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	37	39	32	37
Колбасные изделия для питания дошкольников	5	7	4,9	6,9
Яйцо куриное диетическое	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
Фрукты (плоды) сухие	9	11	9	11
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	70	100	70	100
Крупы (злаки), бобовые	30	43	30	43
Макаронные изделия группы А	8	12	8	12
Мука пшеничная хлебопекарная	25	29	25	29
Мука картофельная (крахмал)	3	3	3	3
Масло коровье сладкосливочное	22	26	22	26
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 злаковый (суррогатный), в т.ч. из цикория	1,0	1,2	1,0	1,2
Дрожжи хлебопекарные	0,4	0,5	0,4	0,5
Сахар	37	47	37	47
Соль пищевая поваренная	4	6	4	6

Один раз в десять дней медсестра контролирует выполнение среднесуточной нормы выдачи продуктов на одного ребенка и при необходимости проводит коррекцию питания в следующей декаде. Подсчет основных пищевых ингредиентов по итогам накопительной ведомости проводится один раз в месяц, подсчитывается калорийность (количество белков, жиров, углеводов, витаминов). В весенне-зимний период проводится витаминизация пищи препаратами «Аскорбиновая кислота».

В ДОУ заключены договора на поставку продуктов питания с теми фирмами и предпринимателями, которые выиграли тендер. К любому поставляемому продукту прилагаются обязательные документы: накладная, сертификат качества и ветеринарная справка (мясо). Прием продуктов питания осуществляет кладовщик и медсестра.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ в МБДОУ ЦРР-ДС СКАЗКА на 5 дней

Понедельник Вторая неделя Наименование блюд	Выход	Цена	калораж				Витамины, мг			Минер. в-ва, мг	
			Б	Ж	У	кал	В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
Завтрак											
Каша манная мол. с м/с, сахаром	200	5-52	6,06	7,45	23,23	184,64	0,05	0,19	1,0	120,0	0,1
Кофейный напиток с молоком	260,0	2-86	2,52	3,15	18,39	114,3	0,03	0,19	1,0	120,0	0,1
Булка с маслом											
<i>Итого:</i>	<u>8-40</u>	<u>3-41</u>	<u>2,95</u>	<u>0,45</u>	<u>70,78</u>	<u>95,4</u>	<u>0,05</u>	<u>0,03</u>	=	<u>20,0</u>	<u>1,65</u>
		11,79	11,53	11,05	97,53	393,34	0,13	0,41	2,0	260,0	1,85
Второй завтрак											
Напиток диетический с фруктозой	100,0	2-96	0,86	-	23,1	96,3	-	-	6,0	24,0	-
Обед											
Салат овощной с растительным маслом	60,0	1,56	0,69	1,88	3,6	35,31	0,002	0,002	12,0	17,3	0,16
Суп гороховый на курином бульоне	250,0	5-41	10,53	7,69	36,82	257,92	0,085	0,04	4,48	13,5	0,64
Ленивые голубцы в сметанной подливе	135-30	13-68	13,71	1,61	55,68	264,94	0,16	0,22	9,22	31,59	3,1
Компот из яблок	200	2,67	0,06	-	16,23	66,7	1,08	1,08	2,23	5,7	1,32
Хлеб ржаной	50	<u>1,14</u>	<u>4,98</u>	<u>0,78</u>	<u>28,86</u>	<u>121,9</u>	<u>0,02</u>	<u>0,02</u>	<u>3,72</u>	<u>9,6</u>	<u>1,32</u>
<i>Итого:</i>		24,46	<u>24,57</u>	29,57	137,09	711,46	613,47	1,36	31,65	78,69	6,54
Полдник											
«Снежок»	200	8-60	10,0	3,0	17,0	140,0	0,1	0,38	2,0	240	-
Батон с повидлом	15-40	<u>2-30</u>	-	<u>0,44</u>	<u>18,56</u>	<u>0,04</u>	<u>0,03</u>	=	<u>16,0</u>	<u>1,32</u>	-
<i>Итого:</i>		10,90	12,89	4,7	44,71	474,74	0,13	0,38	18,0	241,32	-
Ужин											
Ленивые вареники	120,0	13,82	21,94	14,02	34,83	269,96	0,1	0,56	-	149,0	1,53
<i>Итого за день:</i>		63,99	72,48	59,32	353,19	178,51	13,83	2,71	57,65	753,9	9,92

Понедельник Вторая неделя Наименование блюд	Выход	Цена	калораж				Витамины, мг			Минер. в-ва, мг	
			Б	Ж	У	кал	В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
Завтрак	80/40	9,67	10,5	13,14	8,36	199,2	-	--	-	104,0	--
Омлет с кабачковой икрой											
Кофейный напиток с молоком	200,0	3,49	2,52	3,15	18,39	114,3	0,03	0,19	1,0	120,0	0,1
Батон с маслом	<u>8-40</u>	<u>3-46</u>	<u>2,95</u>	<u>0,45</u>	<u>70,78</u>	<u>95,4</u>	<u>0,05</u>	<u>0,03</u>	-	<u>20,0</u>	<u>1,65</u>
<i>Итого:</i>	250,0	16,62	15,97	16,74	97,53	408,9	0,1	0,22	1,0	244,0	1,71
Обед											
Суп пшеничный на курин. бульоне	150/10	4,96	2,29	1,9	20,44	110,77	0,085	0,04	4,48	13,5	0,6
Картофельные зразы с мясом и сметанной подливой, солен. деликат. огурец	24,0	16,87	17,01	16,38	96,39	317,89	0,16	0,22	9,2	31,5	3,1
Нектар из яблок с мякотью	150,0	4,95	0,64	-	17,38	72,15	0	0	9,0	36,0	0,9
Хлеб ржаной	50,0	<u>1,14</u>	<u>4,98</u>	<u>0,78</u>	<u>28,86</u>	<u>121,9</u>	<u>0,07</u>	<u>0,07</u>	<u>0,06</u>	<u>24,5</u>	<u>1,7</u>
<i>Итого:</i>		27,92	25,1	19,06	163,77	626,2	0,3	0,34	24,0	111,0	6,59
Полдник											
Чай с молоком	200	3,45									
Булка	40	1,7									
Банан	150	<u>6,75</u>									
<i>Итого:</i>		11,90	7,89	4,09	49,2	253,59	0,08	0,19	17,0	120,0	1,42
Ужин											
Оладьи с маслом и сахаром	110/20										
Фруктовая подлива											
<i>Итого :</i>		5,52	8,32	13,8	63,34	325,55	0,11	0,16	0,5	74,51	1,05
<i>Итого за день:</i>		61,96	57,28	53,79	374,8	1614,0	0,75	0,91	42,5	549,0	10,91

Среда Вторая неделя Наименование блюда	Выход	Цена	калораж				Витамины, мг			Минер. в-ва, мг	
			Б	Ж	У	кал	В ₁	В ₂	С	Са	Fe
Завтрак											
Вермишель отв с м/с, сосиска	100/30	6,77	5,23	4,57	37,65	203,4	след	0,02	-	<u>17,0</u>	<u>0,75</u>
Кофейный напиток с молоком	200,0	4,67	2,52	3,15	18,39	114,3	0,05	0,19	1,0	<u>120,0</u>	<u>0,1</u>
Хлеб с маслом	8-40	<u>3,46</u>	<u>2,95</u>	<u>0,45</u>	<u>70,78</u>	<u>95,4</u>	<u>0,05</u>	<u>0,03</u>	-	<u>20,0</u>	<u>1,65</u>
<i>Итого:</i>		14,90	13,87	14,21	127,06	490,9	0,1	0,24	1,0	<u>159,05</u>	<u>3,06</u>
Обед											
Салат из капусты	60,0	1,05	1,0	0,69	1,88	3,6	35,31	0,02	0,02	<u>12,0</u>	<u>4,3</u>
Рассольник с курами	250,0	7,24	1,81	5,33	15,35	318,2	-	-	-	<u>22,07</u>	<u>0,87</u>
Котлета мясная с картоф. пюре	50/150	15,93	32,01	14,46	32,01	336,86	0,23	0,3	14,5	<u>110,15</u>	<u>3,69</u>
Компот из ягодого желе с мякотью из чёрной смородины	1/200	<u>2,58</u>	<u>0,28</u>	-	<u>18,81</u>	<u>72,1</u>	-	-	<u>102,9</u>	<u>12,25</u>	<u>0,31</u>
<i>Итого:</i>		258,0	35,1	20,48	68,05	530,76	35,54	0,32	117,41	<u>56,47</u>	<u>9,17</u>
Полдник											
Чай с молоком	200		4,4	4,86	33,68	203,5	-	-	-	<u>18,4</u>	<u>1,71</u>
Печенье	50	<u>8,28</u>	<u>2,8</u>	<u>3,5</u>	<u>14,84</u>	<u>120,05</u>	<u>0,5</u>	<u>0,19</u>	<u>1,0</u>	<u>120,0</u>	<u>0,1</u>
<i>Итого</i>		8,28	7,2	8,36	48,52	324,0	0,05	0,19	1,0	<u>138,4</u>	<u>1,81</u>
Ужин											
Рыба под омлетом	150	<u>15,86</u>	<u>10,33</u>	<u>7,68</u>	<u>0,11</u>	<u>114,54</u>	<u>0,065</u>	<u>0,2</u>	<u>-</u>	<u>34,0</u>	<u>0,8</u>
<i>Итого за день</i>		64,84	66,44	50,72	243,74	1650	35,7	0,95	119,4	<u>48,0</u>	<u>12</u>

Четверг Вторая неделя Наименование блюд	Выход	Цена	калораж				Витамины, мг			Минер. в-ва, мг	
			Б	Ж	У	кал	В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
Завтрак											
Каша рисовая молочная с мс,сахаром	200,0	4,14	4,61	6,97	34,05	287,4	0,05	0,02	1,0	127,2	0,42
Кофейный напиток с молоком	200,0	2,49	2,52	3,15	18,39	114,3	0,05	0,19	1,0	120,0	0,1
Хлеб с маслом	8-40	<u>3,46</u>	<u>2,95</u>	<u>0,45</u>	<u>70,78</u>	<u>95,4</u>	<u>0,05</u>	<u>0,03</u>	-	<u>20,0</u>	<u>1,65</u>
<i>Итого:</i>		10,09	10,57	10,08	123,15	497,1	0,15	0,42	2,0	267,2	2,17
Второй завтрак											
Яблоко	100,0	4-50	0,3	0	10,2	41,4	0,027	0,027	5,58	14,4	1,98
Обед											
Салат из овощей	60,0	1,0	0,69	1,88	3,6	35,31	0,02	0,02	12,0	17,3	0,16
Щи на м/бульоне со сметаной	250,0	4,21	4,8	5,13	17,8	385,2	0,01	0,01	0,68	0,2	0,024
Котлета мясная с гречневой кашей	60/100	17,03	12,32	7,63	15,03	308,52	0,14	0,1	0,3	10,0	1,99
Компот из ягод желе с мякотью из чёрной смородины	1/200	1,56	0,28	-	18,81	72,1	-	-	102,9	12,25	0,31
Хлеб ржаной	50	<u>1,14</u>	<u>2,35</u>	<u>0,35</u>	<u>24,9</u>	<u>107,0</u>	<u>0,075</u>	<u>0,06</u>	<u>0</u>	<u>24,5</u>	<u>1,7</u>
<i>Итого:</i>		24,94	20,42	14,99	80,14	908,1	0,236	0,186	104,4	64,25	4,18
Полдник											
Молоко	200	5-72	5,6	5,0	9,4						
Гренки	30	<u>1,37</u>	<u>2,98</u>	<u>2,4</u>	<u>20,78</u>	114,5	0,1	0,38	2,0	240,0	0,2
<i>Итого</i>		7,09	8,58	7,4	30,18	<u>62,4</u> 176,9	<u>0</u> 0,1	<u>0,04</u> 0,42	<u>0</u> 2,0	<u>0,24</u> 240,24	<u>1,8</u> 2
Ужин											
Сырники творожные со сметаной	120/20	15,6	12,97	20,33	18,63	316,93	0,1	0,56	-	149,9	1,53
Чай с молоком	200	<u>2,68</u>	<u>2,8</u>	<u>3,5</u>	<u>14,84</u>	<u>120,05</u>	<u>0,05</u>	<u>0,19</u>	<u>1,0</u>	<u>120,0</u>	<u>0,1</u>
<i>Итого</i>		18,26	15,77	23,83	33,77	436,98	0,15	0,75	1,0	269,9	1,63
<i>Итого за день</i>		64,86	55,64	56,3	277,38	2060,0	50,66	1,8	115,0	855,9	11,96

