Питание в ДОУ

В ДОУ используется примерное 20-ти дневное меню, рассчитанное на 4 недели, с учетом рекомендуемых среднесуточных норм питания для двух возрастных категорий с 1 года до 3 лет и с 3 до 7 лет. На основании примерного 20-ти дневного меню ежедневно составляется меню - требование установленного образца, с указанием выхода блюд для детей разного возраста.

Дети находятся в дошкольном учреждении 10-12 часов и их питание, в основном, обеспечивается именно в детском саду. Поэтому от того, насколько правильно организовано питание в ДОУ, во многом зависит здоровье и развитие дошкольников. Только при включении в повседневный рацион всех основных групп продуктов - мяса, рыбы, молока , молочных продуктов, яиц, пищевых жиров, овощей и фруктов, сахара и кондитерских изделий, хлеба, круп и др. можно обеспечить малышей всеми необходимыми им пищевыми веществами.

Мясо, рыба, яйца, молоко, кефир, творог, сыр являются источником высококачественных животных белков, способствующих повышению устойчивости детей к действию инфекций и других неблагоприятных внешних факторов. Поэтому их следует постоянно включать в рацион питания дошкольников.

- На завтрак готовятся различные молочные каши, блюда из творога, яичные омлеты.

- Из напитков на завтрак дается злаковый кофе с молоком, какао на молоке, чай.

- На второй завтрак детям предлагаются фрукты, фруктовые соки.

- Из мясных продуктов готовятся суфле, котлеты, гуляш, которые делаются в отварном и тушеном виде.

- В качестве гарниров ко вторым блюдам чаще используются овощи (отварные, тушеные, в виде пюре).

- Первые блюда представлены различными борщами, супами, как мясными, так и рыбными.

- Учитывая необходимость использования в питании детей различных овощей, как в свежем, так и в сыром виде, в состав блюда включается салат, преимущественно из свежих овощей. Салаты заправляются растительным маслом.

- В качестве третьего блюда - компот из с/ф, кисель, отвар шиповника.

В целях улучшения витаминного статуса, нормализации обмена веществ, снижения заболеваемости, укрепления здоровья подрастающего поколения, в ДОУ согласно требованиям нормативных документов (СанПиН 2.4.1.3049-13 п.14.21) проводится искусственная «С» – витаминизация. Из расчета для детей от 1-3 лет – 35мл., для детей 3-7 лет – 50мл. (на порцию). Препараты витаминов вводят в третье блюдо (компот или кисель). После его охлаждения до температуры 150С. (для компота) и 350С. (для киселя) не посредственно перед реализацией. Подогрев витаминизированных блюд не допускается. Ежедневно введется журнал «С» – витаминизация», где заносятся сведения о проводимой витаминизации, число витаминизированных порций.

В организации питания ребенка дошкольного возраста имеет большое значение соблюдение режима, что обеспечивает лучшее сохранение аппетита, поэтому промежутки между отдельными приемами пищи составляют 3,5-4 часа, а объем ее строго соответствует возрасту детей.

Родители ежедневно информируются об ассортименте питания ребенка, вывешивая ежедневное меню с указанием объема блюд.

Расчеты и оценку использованного на одного ребенка среднесуточного набора продуктов питания проводится 1 раз в 10 дней. По результатам оценки, при необходимости, проводится коррекция питания в следующей 10-ти дневке.

Ежедневно отбирается суточная проба готовой продукции в объёме: порционные блюда - в полном объёме, остальные - не менее чем 100 гр., которая хранится 48 часов в холодильнике при температуре +2-+6С.

Выдача готовой пищи разрешается только после проведения приемочного контроля бракеражной комиссией в составе повара, представителя администрации ДОУ, м/с. Результаты контроля регистрируются в бракеражном журнале.