

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 305 г. Челябинска»

Сталеваров ул., 18, Трудовая ул., 5А, г. Челябинск, 454047, тел. 8 (351) 717-00-55, 8 (351) 717-00-30

e-mail: sadik305@mail.ru

Организация питания в МБДОУ «ДС № 305 г. Челябинска»



**Правильное питание – это основа
длительной и плодотворной жизни,
залог здоровья, бодрости.**



Правильное, здоровое, рациональное питание для ребёнка является гарантией нормального течения роста, физического и нервно-психологического развития, долгой и счастливой жизни, эффективного образовательного и воспитательного процесса. Ухудшение качества питания приводит к ослаблению иммунной системы, ухудшению защитной реакции организма,

прогрессированию развития аллергических реакций.

Поэтому в работе любого детского сада организация питания должна постоянно находиться под контролем.



Нормативные документы по организации питания в МБДОУ "ДС № 305 г. Челябинска"

*Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 29.12.2022) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 11.01.2023). Статья 37. Организация питания обучающихся.

*Федеральный закон "О качестве и безопасности пищевых продуктов" от 02.01.2000 N 29-ФЗ (последняя редакция).

*Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"
(Зарегистрирован 18.12.2020 № 61573).

*Приказ Минздравсоцразвития России № 213н, Минобрнауки России № 178 от 11.03.2012 "Об утверждении методических рекомендаций по организации питания обучающихся и воспитанников образовательных учреждений"

*Санитарно-эпидемиологические правила и нормы СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения" (от 27 октября 2020 года N 32)

*Санитарные правила СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" от (28 сентября 2020 года N 28)

*Об установлении платы, взимаемой с родителей (законных представителей) за присмотр и уход, Порядок установления.

*Положение об организации детского питания

в МБДОУ "ДС № 305 г. Челябинска"

Примерное 10-дневное меню в МБДОУ "ДС № 305 г. Челябинска"



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

10 дневное меню

Заведующий МБ ДОУ «ДС № 305 г. Челябинска»
Н.И.Пашенко
Приказ № 426 от 09.01.2023

Приём пищи	Дни недели									
	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
завтрак	- каша пшеничная 154/174 -кофейный напиток на сгущенном молоке 150/180 - батон с маслом 35/35	- запеканка из творога 110/130 - соус молочный сладкий 30/30 - какао с молоком 150/180 - батон с маслом 35/35	каша ячневая 154/174 - кофейный напиток с молоком 150/180 - батон с маслом и сыром 45/45	- каша овсяная «Геркулес» жидкая 154/174 - кофейный напиток с молоком 150/180 - батон с маслом 35/35	- запеканка из творога 110/130 - соус молочный сладкий 30/30 - кофейный напиток с молоком 150/180 -батон с маслом 35/35	- каша манная 154/174 - кофейный напиток на сгущенном молоке 150/180 - батон с маслом 35/35	- суп молочный с макаронными изделиями 150/200 - кофейный напиток с молоком 150/180 - батон с маслом и сыром 45/45	- запеканка из творога 110/130 - соус сметанный сладкий 30/30 -кофейный напиток с молоком 150/180 - батон с маслом 35/35	- каша пшеничная 154/174 - кофейный напиток с молоком 150/180 - батон с маслом 35/35	- запеканка из творога 110/130 - сгущенное молоко 35/35 - кофейный напиток на молоке 150/180 - батон с маслом 35/35
второй завтрак	Сок 100/100		Сок 100/100		Сок 100/100		Сок 100/100			Сок 100/100
обед	- суп картофельный с рыбной консервы 150/200 - котлета из курицы 60/70 - гречка отв. рассып 110/130 - компот из сух-тов 150/180 - хлеб ржаной 30/40	- борщ со сметаной 150/200 - рыба (минтай) в сметанном соусе 120/140 - картофельное пюре 110/120 - компот из сухофруктов 150/180 - хлеб ржаной 30/40	- суп курявый 150/200 - азу по-татарски (свинина) 170/200 - компот из сухофруктов 150/180 - хлеб ржаной 30/40	- суп картофельный с зел. горошком 150/200 - плов из отварного мяса 170/200 - компот из смеси сух-тов 150/180 - хлеб ржаной 30/40	- рассольник ленинградский со сметаной 150/200 - куры отв. порционные 60/70 -картофельное пюре 110/130 - компот из смеси сух-тов 150/180 - хлеб ржаной 30/40	- щи с капустой, картофелем и с сметаной 150/200 - куры отв. порционные 60/70 - печень по – строгановски с соусом 90/110 -отв. картофель 100/130 -компот из смеси сух-тов 150/180 -хлеб ржаной 30/40	- суп гороховый 150/200 - куры отв. порц. 60/70 - капуста тушенная 130/150 - компот из смеси сух-тов 150/180 - хлеб ржаной 30/40	- свекольник со сметаной 150/200 - гуляш «Обжорка» из свинины 60/80 - отварная перловка 100/120 - компот из смеси сух-тов 150/180 - хлеб ржаной 30/40	- суп полевой со сметаной 150/200 - рыба запеченная по-руски 190/240 - компот из смеси сух-тов 150/180 - хлеб ржаной 30/40	- суп картофельный с клецками 150/200 - суфле из кур с рисом 55/65 - овощи тушенные 140/170 - компот из свежих яблок (или апельсин) 150/180 - хлеб ржаной 30/40
полдник	- молоко 150/180 - булочка розовая 50/70	- молоко 150/200 -яблоки 150/150	- кефир 150/200 - вафли 20/40	- молоко 150/200 - булочка сырная 50/70	- молоко 150/180 - печень 20/40	- молоко 150/180 - булочка нежная 50/70	- молоко 150/180 - яблоко 150/150	- кефир 150/180 - булочка дорожная 50/70	- сок 130/150 - гренки с сыром 35/50	- молоко 150/200 - вафли 20/40
ужин	- икра кабачковая 30/50 - отварные макароны с маслом 90/120 - чай с сахаром 150/200 - хлеб пшеничный 30/30	- каша гороховая 134/154 - чай с сахаром 150/200 - хлеб пшеничный 30/40	- омлет 130/150 - салат из зеленого горошка 30/50 - чай с сахаром 150/200 - хлеб пшеничный 30/40	- запеканка свекольная 120/150 - соус молочный 30/30 - чай с сахаром 150/200 - хлеб 30/40	- капуста тушенная 110/130 - яйцо отварное 1/1 (40/40) - чай с сахаром 150/200 - хлеб 30/40	- яйцо отварное 40/40 - отварные макароны с маслом 90/120 - чай с сахаром 150/200 - хлеб 30/40	- картофель запеченный с яйцом 150/200 - чай с сахаром 150/200 - хлеб 30/30	- рагу из овощей 150/200 - чай с сахаром 150/200 - хлеб 20/40	- запеканка морковная 120/150 - соус молочный 30/30 - чай с сахаром 150/200 - хлеб 30/40	- салат из свеклы 30/50 - омлет 130/150 - чай с сахаром 150/200 - хлеб 30/40



В детском саду организовано 4-х разовое питание. В меню каждый день включена суточная норма молока, сливочного и растительного масла сахара, хлеба, мяса.

Продукты, богатые белком (рыба, мясо), включаются в меню первой половины дня. Во второй половине дня детям предлагаются молочные и овощные блюда.

Для приготовления вторых блюд кроме говядины используются также субпродукты (печень в виде суфле, гуляша).

Ежедневно в меню включены овощи, как в свежем, так и вареном и тушеном виде.

Дети регулярно получают на полдник кисломолочные продукты.

Суточная калорийность пищи для детей до 3-х лет 1400 Ккал, для детей с 3-х лет – 1800 Ккал.



Меню		27 Января 2023г.		Детсад	
Львовская блуд		Выход блуд		Воскр. Катери	
ЗАВТРАК					
**Запеканка из творога	130	232.92			
Сыр молочный сладкий	30	24.61			
**Сладкий напиток с молоком	180	123.72			
**Батон с маслом	35	125.68			
10 ЧАСОВ					
Сок	100	45.66			
ОБЕД					
**Рисовый суп с овощами со сметаной	200	137.34			
Укроп отварная пори	75	255.26			
**Картофельная пюре	130	134.47			
КОМПОТ из смеси сухофруктов	150	28.99			
Хлеб ржаной	40	89.32			
ПОЛДНИК					
**Молоко цельнокоровое (НМТ)	180	110.64			
Печенье *	40	180.32			
УЖИН					
Капустя тушенная *	130	69.76			
Рисов отварная	1	62.84			
ЧАЙ с сахаром	200	27.98			
Хлеб пшеничный	40	85.84			
Итого калорийность: 1766.75 Ккал.					



В МБДОУ «ДС № 305 г. Челябинска» своевременно заключаются договоры на поставку продуктов. Пищевые продукты, поступающие в детский сад, имеют документы, подтверждающие их происхождение, качество и безопасность. К любому продукту, поставляемому в детский сад, прилагаются три обязательных документа: накладная, сертификат качества и ветеринарная справка.

Поставщики 2023 года

ООО "КПС - Урал" - поставка мяса свинины, мяса говядины, печени;

ООО "КПС - Урал" - минтай;

ИП Ермаков М.М. - сок; ООО "Кило" - яйцо куриное;

ИП Каширская Е.Т. – яблоки;

ООО "Равис - птицефабрика Сосновская" - мясо птицы;

ИП ГК Козлов А.П. – овощи;

ООО "КИЛО" - творог, кефир, масло сливочное;

ИП Зулькарнаев О.М. - бакалея, сыр;

ООО "Гранд" - молоко, сметана;

ООО "Ахтанак" - хлеб, батон.



Весь цикл приготовления блюд происходит на пищеблоке.

Пищеблок оснащен всем необходимым технологическим и холодильным оборудованием, производственным инвентарем, кухонной посудой. В нашем детском саду все продукты хранятся на складах: для продуктов и овощей. Особо скоропортящиеся пищевые продукты хранятся в холодильниках при температуре +2...+6С, которые обеспечены термометрами.

Места хранения мяса, рыбы, и молочных продуктов строго разграничены. Все продукты хранятся в производственных упаковках. На которых указаны: производитель, дата выработки, срок годности, условия хранения данного продукта. Этикетки, упаковки от продуктов с указанием даты выработки хранятся два дня после выдачи продукта на пищеблок, для контроля.

Ежедневно оставляется суточная проба готовой продукции. Пробу отбирают в стерильную стеклянную посуду с крышкой и сохраняют в течение 48 часов в специальном холодильнике.

Организация питания постоянно находится под контролем администрации.



Педагогические аспекты питания в детском саду. Культурно-гигиенические навыки.



После прогулки
И перед обедом,
Руки помоем
С мылом как следует.
Чтобы любые микробы, бактерии,
С нами еду за обедом не ели бы.



Вытирай салфеткой рот. И
не капай на живот. Ложкой
ешь кисель и кашу, суп,
пюре и простоквашу.



Педагогические аспекты питания в детском саду. Сервировка стола, дежурство.



Мы дежурные сегодня.
Станем быстро помогать,
Аккуратно и красиво
Все столы сервировать.



Педагогические аспекты питания в детском саду. Занятие по столовому этикету в группе раннего возраста.



С раннего возраста малыши осваивают навыки столового этикета и правильного питания.



Взаимодействие с родителями /законными представителями/.

В каждой возрастной группе есть информационные стенды по правильному питанию, где родители могут познакомиться с ежедневным меню детского сада, меню выходного дня, с советами и рекомендациями специалистов.



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ



ОГРАНИЧЕНИЕ

Жиров
сливочного масла, сала, жирного мяса и птицы, жирных молочных продуктов

Сладостей, в том числе сладких газированных напитков

Поваренной соли (менее 5 грамм в сутки); не досаливайте готовую пищу, избегайте солевых продуктов

Алкоголя (потребление в сутки не более 50 мл крепких напитков для мужчин и 25 мл для женщин)



Питание должно соответствовать принципу энергетического равновесия: если человек потребляет больше калорий, чем расходует, развивается ожирение

Питание должно быть разнообразным, умеренным и сбалансированным (55-60% углеводы, 10-15% — белки и 15-30% — жиры)

Важна не диета, а ежедневный выбор в пользу продуктов и принципов здорового питания

РЕКОМЕНДУЮТСЯ

Ежедневно зерновые продукты: хлеб из муки грубого помола, овсянка, гречка, рис, пшено, макароны

500 грамм и более овощей, фруктов и ягод в день

Рыба, особенно жирная, 2-3 раза в неделю

Фасоль, чечевица, горох, грибы, соевые продукты, орехи

Нежирное мясо и птица, нежирные молочные продукты

Растительные масла для заправки салатов и приготовления пищи

Жидкости (не сладкие) не менее 1,5 литра в день

Запекание и отваривание продуктов, вместо жарения



МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ЗДОРОВЬЯ ОБУ ГИИЦ Профилактической иждивания Минздрава России, Москва

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

15 продуктов, участвующих обмен веществ

ГРЕЙПФРУТ	ЗЕЛЕНЫЙ ЧАЙ	КОЛУМБИЯ	МИНДАЛЬ	КОРЕЯ
ИНДИЙСКИЙ	МЯСНО	БЕЛОВАТ	ФАСОЛЬ	МАЛАЙСКО
КОКОСОВАЯ	КАРДИ	КОНОПЦА	СОЕВЫЕ	ОСЕННЯ

8 признаков здорового питания

- В основе питания должны лежать углеводы — зерновые, крупы, хлеб, картофель. Ежедневно взрослому организму нужно 5-11 порций пищи. Богатый углеводами завтрак составляет половину суточной нормы, а обед — половину риса или другой крупы, 4 калории.
- В течение суток желательно съесть 5 видов овощей и фруктов. Организовать три приема 3-5 основных порций и 2-4 фруктовых. Порция составляет половину стандартных продуктов. Если это густой салат — порция увеличивается до стакана. Мясо в течение дня превращается в жиры, бананы, морковь, свекла — одна порция. Очень важно, чтобы фрукты и овощи были равными: лучше съесть порцию тушеной капусты и брокколи, чем порцию картофеля фри.
- В рационе должно быть много белка. Самые богатые источники — курица, говядина, рыба, яйца, соевые продукты, постное мясо индейки.
- Молочные продукты также необходимы. В день рекомендуется употреблять 2-4 порции, две порции — это стакан молока, кефир, ряженка, йогурт, творог, сыр. Постная телятина, 3-5 кусочков сыра.
- Важно получать жир и витамин D. Достаточное количество жира — это 2-3 порции в день. В идеале — это орехи, авокадо, жирная рыба, яйца, сыр, сливочное масло.
- Молочные продукты также необходимы. В день рекомендуется употреблять 2-4 порции, две порции — это стакан молока, кефир, ряженка, йогурт, творог, сыр. Постная телятина, 3-5 кусочков сыра.
- Важно получать жир и витамин D. Достаточное количество жира — это 2-3 порции в день. В идеале — это орехи, авокадо, жирная рыба, яйца, сыр, сливочное масло.
- Молочные продукты также необходимы. В день рекомендуется употреблять 2-4 порции, две порции — это стакан молока, кефир, ряженка, йогурт, творог, сыр. Постная телятина, 3-5 кусочков сыра.

Пирамида питания

СОВЕТ: если вы не можете выбрать продукты, используйте пирамиду питания.

КАТЕГОРИИ ПРОДУКТОВ: овощи и фрукты (5 порций), злаки (3 порции), молочные продукты (2 порции), мясо, рыба, яйца (2 порции), жиры (2 порции).

Министерство здравоохранения Российской Федерации





Мы за здоровое
питание!

