



Организация питания в МБДОУ ПМО СО «Детский сад № 49»

Основные требования

Нормативная база и значение правильного питания

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 регулирует питание в ДООУ, обеспечивая безопасность и качество блюд. Введение 4-разового питания способствует профилактике заболеваний и правильному развитию детей.



Ключевые положения СанПиН по организации питания

Частота и объём питания

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 четко регламентирует количество приёмов пищи и порций для дошкольников. Это обеспечивает оптимальный уровень энергии и питательных веществ в течение дня.



Витаминизация рациона

Ежедневное обогащение блюд витаминами считается обязательным. Это помогает предотвратить гиповитаминозы и поддерживает иммунитет детей.



Соблюдение технологии

Контроль правильности приготовления и хранения продуктов строго обязателен. Это исключает риск пищевых отравлений и сохраняет качество пищи.



Основные требования к организации питания в детском саду

- 8.1.2.2. При 12-часовом пребывании возможна организация как отдельного полдника, так и "уплотненного" полдника с включением блюд ужина и с распределением калорийности суточного рациона 30%.
- 8.1.2.3. Допускается в течение дня отступление от норм калорийности по отдельным приемам пищи в пределах +/- 5% при условии, что средний % пищевой ценности за неделю будет соответствовать нормам, приведенным в таблице N 3 приложения N 10 к настоящим Правилам, по каждому приему пищи.
- 8.1.3. В организации, в которой организуется питание детей, должно разрабатываться меню. Меню должно утверждаться руководителем организации.

В случае привлечения предприятия общественного питания к организации питания детей в организованных детских коллективах в детских организациях, ... меню должно утверждаться руководителем предприятия общественного питания, согласовываться руководителем организации, в которой организуется питание детей.

Распределение энергетической ценности при 4-разовом питании

- ▶ Доля от суточной нормы
- ▶ Завтрак 30%
- ▶ Второй завтрак 5-10%
- ▶ Обед 35-40%
- ▶ Уплотнённый полдник 20-25%
- ▶ Сбалансированное соотношение калорийности по приёмам пищи обеспечивает равномерное обеспечение энергией детей.
- ▶ Равномерное распределение калорий облегчает пищеварение и поддерживает стабильный уровень энергии у детей.

Меню и рацион



Меню в детском саду разработано с учётом возрастных особенностей детей и включает в себя разнообразные блюда, которые обеспечивают полноценное и сбалансированное питание. Рацион составлен в соответствии с новыми санитарными правилами и нормами, что гарантирует безопасность и качество продуктов. В меню предусмотрены первые и вторые блюда, закуски, фрукты и напитки, способствующие здоровому росту и развитию малышей.

Организация питания в детском саду:

Имеется двадцатидневное перспективное меню.

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

Согласовано:

Заведующий ДОУ

А. В. Козырева



Утверждаю директор

ООО "Комбинат общественного питания"

О. Ю. Козырева

№ 2.3/2.4.3590-20

День: понедельник

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Полевской ДОУ 3-7 л 240.00 руб		Неделя: 1		Пищевые вещества				№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность		
Завтрак	Каша гречневая вязкая молочная с маслом сливочным	180	8,39	7	40,11	260,6	845	
	Чай с молоком	180	1,23	1	14,4	79,2	854	
	Бутерброд с повидлом	35	1,88	1	19,42	90,4	1 046	
	Итого за Завтрак	395	11,5	9	73,93	430,2		
Обед	Суп-пюре из гороха	180	5,55	2	16,26	102	1 049	
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943	
	Котлета Домашняя	70	10,89	9	11,19	217	661	
	Соус белый основной	20	0,13	1	0,74	10,6	824	
	Макаронные изделия отварные с маслом	120	5,07	3	30,3	174,8	516	
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,31		21,92	91,5	928	
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2,14	1	8,7	54,8	897,01	
Итого за Обед	620	27,09	17	106,62	742,5			
Полдник	Пудинг творожно-манный	150	22,47	14	24,02	356,7	1 073	
	Соус сладкий из повидла	15	0,02		5,01	19,6	903	
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188	
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148	
Итого за Полдник	385	24,19	15	54,73	491,9			
Итого за день	1 400	62,78	41	235,28	1624,6			

(лист 2)

Рацион: Полевской ДОУ 3-7 л 240.00 руб		Неделя: 1		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	180	6,47	7	28,61	218,3	883	
	Чай с лимоном	180	0,05		13,65	53,9	686	
	Бутерброд с маслом сливочным	35	1,84	11	9,52	161	808	
	Итого за Завтрак	395	8,36	18	51,78	433,2		
Обед	Суп-лапша на курином бульоне	180	3,95	4	11,02	99	1 015	
	Биточек рыбный	70	9,28	7	11,12	140,9	1 107	
	Соус томатный	15	0,09	3	0,87	8,3	1 126	
	Рис припущенный	100	2,4	4	24,7	146,9	512	
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61		24,86	115,8	705	
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2,14	1	8,7	54,8	897,01	
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148	
Итого за Обед	585	20,17	20	90,97	617,5			
Полдник	Котлета картофельная с морковью	140	4,01	6	23,95	164,2	1 173	
	Соус молочный (для подачи к блюду)	20	0,42	1	1,43	18,2	905	
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188	
	Печенье детское	30	2,25	3	17	122,1	1 141,09	
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2,14	1	8,7	54,8	897,01	
Итого за Полдник	410	8,82	11	87,08	423,1			
Итого за день	1 390	37,35	49	209,83	1473,8			

- 
- 
- 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 свинины и мяса птицы используются также субпродукты (печень в виде суфле, котлет, биточков, гуляша).
 - Ежедневно в меню включены овощи, как в свежем, так и вареном и тушеном виде.

Организация уплотнённого полдника с элементами ужина

1. В меню включаются питательные блюда ужина: каши, запеканки, мясные и рыбные блюда и кисломолочные продукты, чтобы обеспечить необходимую энергию и усвояемость.
2. Дополняется свежими овощами, фруктами и напитками, что способствует профилактике вечернего голода и плавному переходу к домашнему ужину.



График выдачи пищи

ГРАФИК ВЫДАЧИ ПИЩИ

Холодный период года

№ группы	Возраст	Завтрак	2-ой завтрак	Обед	Уплотненный полдник с включением блюд ужина
1	1,5-2	8-00	9-30	11-45	15-45
2	2-3	8-00	9-30	11-45	15-45
3	3-4	8-05	9-35	12-10	15-50
4	3-4	8-05	9-35	12-10	15-50
5	4-5	8-10	9-40	12-15	15-55
6	4-5	8-10	9-40	12-15	15-55
7	5-6	8-15	9-45	12-20	16-00
8	5-6	8-15	9-45	12-20	16-00
9	6-7	8-20	9-50	12-25	16-05
10	6-7	8-20	9-50	12-25	16-05

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 303540294533635982749676679132712847518854643072

Владелец Нижникова Татьяна Станиславовна

Действителен с 12.03.2025 по 12.03.2026