



МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА «СОЛНЫШКО» П. ТИКСИ»
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА «БУЛУНСКИЙ УЛУС»
РЕСПУБЛИКИ САХА (ЯКУТИЯ)

Индекс 678400 п. Тикси Ул. Академика Федорова 30а , телефон: 53398, 52311, эл/адрес: dou_solnushko@mail.ru

Аналитическая справка от 25.05.2024
«Составление сбалансированного рациона питания детей в ДОУ»

Медицинская сестра диетическая: Мохначевская У.А.

Принципы рационального питания

Правильно организованное питание детей раннего и дошкольного возраста в условиях ДОО является важным фактором в формировании роста и развития ребенка, его здоровья не только на данный момент, но и в будущем.

ДОО посещают 250 детей, основную часть суточного рациона питания (не менее 70%) получают именно в детском саду. Поэтому организация питания в ДОО предусматривает обеспечение детей большей частью необходимых им энергии и пищевых веществ.

Меню- это набор блюд и кулинарных изделий, которые скомпонованы по дням и приемам пищи.

Принципы составления рационов питания для ДОО:

- принцип сбалансированности (оптимальное соотношение пищевых веществ, удовлетворяющих физиологические потребности детей, энергетическая ценность рационов, соответствующая энерготратам детей);
- принцип рациональности (используется разрешенный ассортимент продуктов питания и различных способов кулинарной обработки);
- принцип учета возрастных особенностей;
- принцип учета индивидуальных особенностей детей (в том числе непереносимость ими отдельных продуктов и блюд);

Санитарно- эпидемиологические требования к организации общественного питания населения СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Общие требования: по пунктам (в кратком изложении)

8.1. При формировании рациона здорового питания и меню при организации общественного питания детей в организациях, осуществляющих образовательную деятельность, оказание услуг по воспитанию и обучению, уходу и присмотру за детьми.

8.1.2. В организованных детских коллективах общественное питание детей должно осуществляться посредством реализации основного (организованного) меню, включающего горячее питание, дополнительного питания, а также индивидуальных меню для детей, нуждающихся в лечебном и диетическом питании с учетом требований, содержащихся в приложениях № 6-13 к настоящим Правилам. В организованных детских коллективах в детских организациях исключение горячего питания из меню, а также замена его буфетной продукцией, не допускаются.

Меню должно предусматривать распределение блюд, кулинарных, мучных, кондитерских и хлебобулочных изделий по отдельным приемам пищи (завтрак, второй завтрак, обед, полдник) с учетом следующего:

8.1.2.3 допускается в течение дня отступление от норм калорийности по отдельным приемам пищи +/- 5% при условии, что средний % пищевой ценности за неделю будет соответствовать нормам, приведенным в таблице № 3 приложения № 10 к настоящим Правилам, по каждому приему пищи.

8.1.2.5 Разрешается производить замену отдельных видов пищевой продукции в соответствии с санитарными правилами и нормами а пределах средств.

Требования к лечебному и диетическому питанию

При организации общественного питания детей, нуждающихся в лечебном и диетическом питании в организованных детских коллективах.

- Для детей, нуждающихся в лечебном и диетическом питании организовано питание в соответствии с представленными родителями (законными представителями ребенка) назначениями лечащего врача.

Требования к питьевому режиму

Питьевой режим в детском саду соблюдается с соблюдением следующих требований:

-Питьевой режим обеспечивается выдачи кипяченой питьевой воды, до раздачи детям кипяченая вода охлаждается до комнатной температуры непосредственно в емкости, где она кипятилась

- смену воды в емкости для ее раздачи проводится не реже, чем через 3 часа. Перед сменой кипяченой воды емкость полностью освобождается от остатков воды, промывается в соответствии с инструкцией по правилам мытья кухонной посуды, ополаскивается. Время

смены кипяченой воды отмечается в графике, ведение которого осуществляется в произвольной форме воспитателям группы.

Рекомендации к условиям хранения, приготовления и реализации пищевых продуктов и кулинарных изделий

-Кисломолочные и другие готовые к употреблению скоропортящиеся продукты перед подачей детям выдерживаются в закрытых потребительских упаковках при комнатной температуре до достижения ими температуры реализации 15 градусов С +/- 2 градуса С, но не более одного часа.

- Котлеты, биточки из мясного или рыбного фарша, курицу кусками запекают при температуре 250-280 градусов 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) 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 градусов С до раздачи не более 1 часа.

- Омлеты и запеканки, в рецептуру которых входит яйцо, готовятся в жарочном шкафу при температуре 180-200 градусов С

- Масло сливочное, используемое для заправки гарниров и других блюд, предварительно подвергается термической обработке (растопливается и доводится до кипения).

-Гарниры из риса макаронных изделий варятся в большом объеме воды (в соотношении не менее 1:6)

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

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

Физиологические потребности дошкольников

Таблица среднесуточной нормы физиологической потребности дошкольников:

Показатели	Потребность в пищевых веществах	
	1-3 лет	3-7 лет
белки	42	54
жиры	47	60
углеводы	203	261
энергетическая ценность (ккал)	1400	1800
витамин С	45	50
витамин В1	0,8	0,9
витамин В2	0,9	1,0
витамин А	450	500
витамин Д	10	10
кальций	80	900
фосфор	700	800
магний	80	200
железо	10	10
калий	400	600
йод	0,07	0,1
селен	0,0015	0,02
фтор	1,4	2,0

Источники:

Белки: животные белки –мясо , рыба, молочные продукты, яйца, растительные белки-хлеб, крупы, бобовые и овощи.

Жиры: масло сливочное, сливки, молоко и молочные продукты, мясо, рыба, масло растительное, орехи.

Углеводы: сладкие фрукты, овощи, хлеб, крупы, сахар, кондитерские изделия, молочный сахар, содержащийся в молоке.

Минеральные вещества: Не менее важный компонент пищи, представляющий собой группу органических веществ. Следовательно , чтобы у ребенка было нормальное развитие и крепкое здоровье, витамины должны поступать с пищей в достаточных количествах.

Документация медицинского кабинета.

1. Примерное 14-ти дневное меню.
2. Технологические карты
3. Журнал бракеража готовой пищевой продукции
4. Журнал учета температурного режима холодильного оборудования
5. Журнал учета температуры и влажности в складских помещениях
6. Журнал визуального производственного контроля пищеблока
7. Журнал витаминизации третьих и сладких блюд
8. гигиенический журнал сотрудников пищеблока
9. медицинские книжки персонала
10. Журнал регистрации результатов лабораторно – инструментального контроля, проводимого лабораторией Филиала ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в РС (Я) в Булунском районе»

Вывод: Питание в МБДОУ «Солнышко» п. Тикси проводится в соответствии санитарным правилам и нормам СанПиН 2.3./2.4.3590- «Санитарно- эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»