

## Законодательная база по питанию

Питание детей в нашем дошкольном учреждении организуется на следующей Законодательной основе:

1. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения», которые вступили в действие с 1 января 2021 года и будут действительны до 1 января 2027 года.

2. Приказ Министерства здравоохранения и социального развития РФ и Министерства образования и науки РФ от 11 марта 2012 г. № 213н/178 «Об утверждении методических рекомендаций по организации питания обучающихся и воспитанников образовательных учреждений»

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 устанавливает ряд определенных требований, выдвигаемых к построению процесса организации питания в детских садах:

- к пищевой продукции, которая не допускается при организации питания детей, использование которой запрещается;
- к среднесуточным наборам пищевой продукции (минимальных) для детей до 7-ми лет;
- к массе порций для детей в зависимости от возраста;
- к перечню витаминов и минеральных веществ (суточного) и указывает на потребность в пищевых веществах, энергии;
- к распределению в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии по приемам пищи в зависимости от времени пребывания в организации;
- к режиму питания в зависимости от длительности пребывания детей в дошкольной организации;
- к замене пищевой продукции с учетом их пищевой ценности;
- к количеству приемов пищи в зависимости от режима функционирования организации и режима обучения и др.

В нашем детском саду имеются служебные документы и локальные акты, разработанные в соответствии с требованиями действующего СанПиН:

- приказ об организации питания воспитанников;
- приказ об организации питьевого режима воспитанников;
- примерное 10-дневное меню приготавливаемых блюд;
- ежедневное меню;
- индивидуальное меню (будет разрабатываться по необходимости);
- технологические карты кулинарных блюд;
- ведомость контроля за рационом питания;
- график смены кипяченой воды;
- программа производственного контроля;
- инструкция по отбору суточных проб;
- инструкция по правилам мытья кухонной посуды;
- гигиенический журнал (сотрудники);
- журнал учета температурного режима в холодильном оборудовании;
- журнал учета температуры и влажности в складских помещениях;
- журнал санитарно-технического состояния и содержания помещений пищеблока;
- графики выдачи пищи на пищеблоке;
- и др. документы.

### Кратность и время приёмов пищи

Нормативными документами предусмотрено требование для детского сада по разделению продуктов, потребляемых детьми дошкольного возраста в период нахождения в группах детского сада.

При распределении времени приема пищи учитывается возраст детей и время, в течение которого ребенок посещает детский сад.

## Режим питания в зависимости от длительности пребывания детей в дошкольной организации

Приложение № 10 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Таблица 4

Время приема пищи	Приемы пищи в зависимости от длительности пребывания детей в дошкольной организации		
	8-10 часов	11-12 часов	24 часа
8.30-9.00	завтрак	завтрак	Завтрак
10.30-11.00	второй завтрак	второй завтрак	второй завтрак
12.00-13.00	Обед	Обед	Обед
15.30	полдник	полдник	Полдник
18.30	-	ужин	Ужин
21.00	-	-	второй ужин

### Количество приемов пищи зависит от режима обучения и режима функционирования образовательной организации.

Вид организации	Продолжительность, либо время нахождения ребенка в организации	Количество обязательных приемов пищи
Дошкольные организации, организации по уходу и присмотру	до 5 часов	2 приема пищи (приемы пищи определяются фактическим временем нахождения в организации)
	8-10 часов	завтрак, второй завтрак, обед и полдник
	11-12 часов	завтрак, второй завтрак, обед, полдник и ужин
	круглосуточно	завтрак, второй завтрак, обед, полдник, ужин, второй ужин

Режим работы нашего детского сада составляет 10,5 ч., поэтому ежедневное меню включает 4 полноценных приема пищи, которые проводятся в определенное время.

Приемы пищи формируются на основании определенных позиций, приведенных в таблице ниже.

Время приема пищи	Компоненты рациона
<b>Завтрак</b>	Первое блюдо (каша, запеканка, творожные и яичные блюда)
	Бутерброд
	Горячий напиток
<b>Второй завтрак</b>	Фруктовый сок или свежие фрукты
<b>Обед</b>	Закуска (салат или порционные овощи)
	Первое блюдо (супы, борщи)
	Второе блюдо (гарнир и блюдо из мяса, рыбы или птицы)
	Напиток (компот или кисель)
<b>Полдник</b>	Напиток (кисломолочный или горячий)
	Хлебобулочное, либо кондитерское изделие

В детском саду 3 блюда в день подаются горячими – это могут быть каши, тефтели, супы и запеканки. Каждое блюдо при этом содержит определенное количество белков, жиров и углеводов. Калорийность блюд имеет большое значение, поскольку еда должна в первую очередь насыщать организм энергией.

**Распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии по приемам пищи в зависимости от времени пребывания в организации.**

Приложение № 10 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Таблица 3

Тип организации	Прием пищи	Доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии
Дошкольные организации, организации по уходу и присмотру, организации отдыха (труда и отдыха) с дневным пребыванием детей	завтрак	20%
	второй завтрак	5%
	обед	35%
	полдник	15%
	ужин	25%

Родителям перед приходом в детский сад не советуем кормить ребенка утром дома, чтобы не сбивать организм с одного режима и не портить аппетит. Максимум, что можно предложить ребенку утром дома – это чашку чая и небольшой бутерброд с маслом.

**Продукты, используемые в питании детей**

В дошкольной организации предусмотрено ежедневное использование в питании детей следующих продуктов: молока, кисломолочных напитков, сметаны, мяса, птицы или рыбы, картофеля, овощей, фруктов, хлеба, круп, сливочного и растительного масла, сахара, соли. Остальные продукты (творог, сметана, сыр, яйцо, соки и др.) включаются 2 — 3 раза в неделю.

Кроме того, в детское меню обязательно включаются соки, фруктовые компоты, кисели.

Ежедневный рацион ребенка обязательно должен включать свежие фрукты и овощи – полезный источник клетчатки. В зимний период рацион детей мы разнообразим сухофруктами: черносливом, курагой, изюмом, яблоками. На полдник или на второй завтрак детям предлагают свежие фрукты в качестве перекуса.

Для детей в любое время дня в свободном доступе имеется кипяченая питьевая вода, которая меняется каждые 3 часа.

Таблица 1

**Среднесуточные наборы пищевой продукции для детей до 7-ми лет (в нетто г, мл на 1 ребенка в сутки)**

№	Наименование пищевой продукции или группы пищевой продукции	Итого за сутки	
		1-3 года	3-7 лет
1	Молоко, молочная и кисломолочные продукция	390	450
2	Творог (5% - 9% м.д.ж.)	30	40
3	Сметана	9	11
4	Сыр	4	6
5	Мясо 1-й категории	50	55
6	Птица (куры, цыплята-бройлеры, индейка - потрошенная, 1 кат.)	20	24
7	Субпродукты (печень, язык, сердце)	20	25
8	Рыба (филе), в т.ч. филе слабо или малосоленное	32	37
9	Яйцо, шт.	1	1
10	Картофель	120	140
11	Овощи (свежие, замороженные, консервированные), включая соленые и квашенные (не более 10% от общего количества овощей <sup>^</sup> в т.ч. томат-пюре, зелень, г	180	220
12	Фрукты свежие	95	100

13	Сухофрукты	9	11
14	Сок фруктовые и овощные	100	100
15	Витаминизированные напитки	0	50
16	Хлеб ржаной	40	50
17	Хлеб пшеничный	60	80
18	Крупы, бобовые	30	43
19	Макаронные изделия	8	12
20	Мука пшеничная	25	29
21	Масло сливочное	18	21
22	Масло растительное	9	11
23	Кондитерские изделия	12	20
24	Чай	0,5	0,6
25	Какао-порошок	0,5	0,6
26	Кофейный напиток	1	1,2
27	Сахар (в том числе для приготовления блюд и напитков, в случае использования пищевой продукции промышленного выпуска, содержащих сахар выдача сахара должна быть уменьшена в зависимости от его содержания в используемом готовой пищевой продукции)	25	30
28	Дрожжи хлебопекарные	0,4	0,5
29	Крахмал	2	3
30	Соль пищевая поваренная йодированная	3	5

Существует **таблица замены пищевой продукции в граммах (нетто)** с учетом их пищевой ценности которую допускается использовать в питании детских образовательных учреждений.

Приложение № 11  
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Вид пищевой продукции	Масса, г	Вид пищевой продукции-заменитель	Масса, г
Говядина	100	Мясо кролика	96
		Печень говяжья	116
		Мясо птицы	97
		Рыба (треска)	125
		Творог с массовой долей жира 9%	120
		Баранина II кат.	97
		Конины I кат.	104
		Мясо лосося (мясо с ферм)	95
		Оленины (мясо с ферм)	104
Молоко питьевое с массовой долей жира 3,2 %	100	Консервы мясные	120
		Молоко питьевое с массовой долей жира 2,5%	100
		Молоко сгущенное (цельное и с сахаром)	40
		Сгущено-вареное молоко	40
		Творог с массовой долей жира 9%	17
		Мясо (говядина I кат.)	14
		Мясо (говядина II кат.)	17
		Рыба (треска)	17,5
		Сыр	12,5
Творог с массовой долей жира 9%	100	Яйцо куриное	22
		Мясо говядина	83
Яйцо куриное (1 шт.)	41	Рыба (треска)	105
		Творог с массовой долей жира 9%	31
		Мясо (говядина)	26
		Рыба (треска)	30
		Молоко цельное	186
Рыба (треска)	100	Сыр	20
		Мясо (говядина)	87
Картофель	100	Творог с массовой долей жира 9%	105
		Капуста белокочанная	111
		Капуста цветная	80
		Морковь	154
		Свекла	118
		Бобы (фасоль), в том числе консервированные	33
Горошек зеленый	40		

		Горошек зеленый консервированный	64
		Кабачки	300
Фрукты свежие	100	Фрукты консервированные	200
		Соки фруктовые	133
		Соки фруктово-ягодные	133
		Сухофрукты:	
		Яблоки	12
		Чернослив	17
		Курага	8
		Изюм	22

## Запрещенные продукты

Приложение № 6  
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

### Перечень пищевой продукции, которая не допускается при организации питания детей

В дошкольной организации состоит из 45 позиций.

1. Пищевая продукция без маркировки и (или) с истекшими сроками годности и (или) признаками недоброкачества.
2. Пищевая продукция, не соответствующая требованиям технических регламентов Таможенного союза.
3. Мясо сельскохозяйственных животных и птицы, рыба, не прошедшие ветеринарно-санитарную экспертизу.
4. Субпродукты, кроме говяжьих печени, языка, сердца.
5. Непотрошенная птица.
6. Мясо диких животных.
7. Яйца и мясо водоплавающих птиц.
8. Яйца с загрязненной и (или) поврежденной скорлупой, а также яйца из хозяйств, неблагополучных по сальмонеллезам.
9. Консервы с нарушением герметичности банок, бомбажные, "хлопуши", банки с ржавчиной, деформированные.
10. Крупа, мука, сухофрукты, загрязненные различными примесями или зараженные амбарными вредителями.
11. Пищевая продукция домашнего (не промышленного) изготовления.
12. Кремовые кондитерские изделия (пирожные и торты).
13. Зельцы, изделия из мясной обрезки, диафрагмы; рулеты из мякоти голов, кровяные и ливерные колбасы, заливные блюда (мясные и рыбные), студни, форшмак из сельди.
14. Макароны по-флотски (с фаршем), макароны с рубленным яйцом.
15. Творог из непастеризованного молока, фляжный творог, фляжную сметану без термической обработки.
16. Простокваша - "самоквас".
17. Грибы и продукты (кулинарные изделия), из них приготовленные.
18. Квас.

19. Соки концентрированные диффузионные.
20. Молоко и молочная продукция из хозяйств, неблагополучных по заболеваемости продуктивных сельскохозяйственных животных, а также не прошедшая первичную обработку и пастеризацию.
21. Сырокопченые мясные гастрономические изделия и колбасы.
22. Блюда, изготовленные из мяса, птицы, рыбы (кроме соленой), не прошедших тепловую обработку.
23. Масло растительное пальмовое, рапсовое, кокосовое, хлопковое.
24. Жареные во фритюре пищевая продукция и продукция общественного питания.
25. Уксус, горчица, хрен, перец острый (красный, черный).
26. Острые соусы, кетчупы, майонез.
27. Овощи и фрукты консервированные, содержащие уксус.
28. Кофе натуральный; тонизирующие напитки (в том числе энергетические).
29. Кулинарные, гидрогенизированные масла и жиры, маргарин (кроме выпечки).
30. Ядро абрикосовой косточки, арахис.
31. Газированные напитки; газированная вода питьевая.
32. Молочная продукция и мороженое на основе растительных жиров.
33. Жевательная резинка.
34. Кумыс, кисломолочная продукция с содержанием этанола (более 0,5%).
35. Карамель, в том числе леденцовая.
36. Холодные напитки и морсы (без термической обработки) из плодово-ягодного сырья.
37. Окрошки и холодные супы.
38. Яичница-глазунья.
39. Паштеты, блинчики с мясом и с творогом.
40. Блюда из (или на основе) сухих пищевых концентратов, в том числе быстрого приготовления.
41. Картофельные и кукурузные чипсы, снеки.
42. Изделия из рубленого мяса и рыбы, салаты, блины и оладьи, приготовленные в условиях палаточного лагеря.
43. Сырки творожные; изделия творожные более 9% жирности.
44. Молоко и молочные напитки стерилизованные менее 2,5% и более 3,5% жирности; кисломолочные напитки менее 2,5% и более 3,5% жирности.
45. Готовые кулинарные блюда, не входящие в меню текущего дня, реализуемые через буфеты.

Особый критерий при выборе продуктов для детского меню – это жирность мясных продуктов. Все блюда готовятся на пару или с минимальным количеством растительного масла. Запрещается использовать в детском меню говядину на кости и жирную свинину. В детском саду в качестве животного белка в рацион добавляется курица, говяжий фарш.

Не допускается включать в рацион детей в дошкольном учреждении блюда, готовящиеся с большим количеством растительного масла, например, жареная картошка, попкорн и т. д.

Необходимо, чтобы еда для малыша обеспечивала растущий организм необходимыми витаминами и веществами для здорового развития. Чтобы обеспечить потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная) постоянно контролируется основное меню – оно должно состоять из обязательного набора продуктов.

Приложение № 10  
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Таблица 1

### Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная)

Показатели	Потребность в пищевых веществах			
	1-3 лет	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
белки (г/сут)	42	54	77	90
жиры (г/сут)	47	60	79	92
углеводы (г/сут)	203	261	335	383
энергетическая ценность (ккал/сут)	1400	1800	2350	2720
витамин С (мг/сут)	45	50	60	70
витамин В1 (мг/сут)	0,8	0,9	1,2	1,4
витамин В2 (мг/сут)	0,9	1,0	1,4	1,6
витамин А (рет. экв/сут)	450	500	700	900
витамин D (мкг/сут)	10	10	10	10
кальций (мг/сут)	800	900	1100	1200
фосфор (мг/сут)	700	800	1100	1200
магний (мг/сут)	80	200	250	300
железо (мг/сут)	10	10	12	18
калий (мг/сут)	400	600	1100	1200
йод (мг/сут)	0,07	0,1	0,1	0,1
селен (мг/сут)	0,0015	0,02	0,03	0,05
фтор (мг/сут)	1,4	2,0	3,0	4,0

Запрещено кормить детей едой, которая была приготовлена за пределами детского сада.

Любое нарушение правил и стандартов может нанести вред ребенку, поэтому персонал дошкольной организации старается строго соблюдать все установленные законом нормы.

### Порядок и требования к составлению меню

Основное меню разрабатывается минимум на две недели для каждой возрастной группы: для детей 1-3 лет и 3-7 лет. Разработкой меню занимается дошкольная организация, т.к. пища готовится работниками детского сада. Меню утверждается руководителем — заведующим.

Наш детский сад работает по утвержденному 10-дневному меню, с учетом рекомендуемых среднесуточных норм питания.

Меню содержит информацию о количественном составе основных пищевых веществ и энергии (белков, жиров, углеводов) по каждому блюду, приему пищи, за каждый день и в целом за период его реализации.

Уведомление родителей о списке пищевых продуктов на каждый день, что подаются при приеме пищи, производится путем предоставления ежедневного меню на текущий день во всех

возрастных группах в уголках для родителей. Наименования блюд в меню соответствуют их названиям в технологических картах.

### Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах - не менее)

Показатели	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 7 до 12 лет	12 лет и старше
Завтрак	350	400	500	550
Второй завтрак	100	100	200	200
Обед	450	600	700	800
Полдник	200	250	300	350
Ужин	400	450	500	600
Второй ужин	100	150	200	200

Детские дошкольные группы разделяются на две возрастные категории, исходя из которых и подбирается рацион:

- суточный рацион для детей раннего возраста (от 1 до 3 лет) должен составлять 1400 Ккал в день;
- суточный рацион для младшей, средней и старшей группы в возрасте детей от 3 до 7 лет должен составлять 1800 Ккал.

На протяжении дня в детском саду ребенок должен получить около 80% суточного рациона.

В целом, правила и нормы приготовления еды для всех возрастных категорий не отличаются. Но для младших групп повара режут овощи более мелко, с возрастом объем порций увеличивается, потому что дети постарше нуждаются в дополнительной энергии для подвижных и активных игр, а также для развития и учебы.

### Информация о наличии диетического меню в образовательной организации

Для родителей ребенка аллергика тема питания в детском саду достаточно болезненная.

Дети, нуждающиеся в лечебном и/или диетическом питании, вправе питаться по **индивидуальному меню** или пищи, принесённой из дома.

Согласно новому СанПиН 2.3/2.4.3590-20 для детей, нуждающихся в лечебном и/или диетическом питании, в детском саду должно быть разработано индивидуальное меню.

В СанПин не предусмотрена типовая форма индивидуального меню, поэтому детский сад при необходимости может разработать её самостоятельно. Если ребёнок питается по индивидуальному меню, выдача рационов питания ему будет осуществляться под контролем ответственного лица.

При этом в меню должны быть прописаны рационы по назначению лечащего врача ребёнка. Назначение должны предоставить родители (законные представители) ребёнка. Необходимо сначала посетить педиатра и сдать анализ на аллергопробы, чтобы выявить продукт, который не рекомендуется употреблять в пищу. После этого с полученной справкой можно уже обратиться к заведующему детским садом с вопросом о составлении индивидуального меню для ребёнка.

### Условия для питания детей домашней пищей

Если родители выбрали второй вариант питания по индивидуальному меню (питание домашней пищей), в детском саду создадут особые условия в специально отведённом помещении или месте. Будут созданы условия для мытья рук, а также предоставлены столы и стулья по количеству питающихся домашней едой детей.

Если детям, нуждающимся в лечебном и/или диетическом питании, родители приносят готовую пищу из дома, индивидуальное меню на них в детском саду не составляется.

### Условия для питания детей в семейных группах



В семейной группе, открытой на базе детского сада, но располагающейся по месту жительства многодетной семьи, кухню можно использовать как для приготовления, так и для приёма пищи, при этом в наличии должно быть технологическое, холодильное и моечное оборудование, а также инвентарь и посуда.

Продукция при этом может быть приобретена на рынке или в магазине только в том случае, если на неё есть сертификат соответствия, а сама она промаркирована. Покупка таких продуктов питания должна быть подтверждена чеком.

Также можно приобретать готовые блюда и/или полуфабрикаты у предприятия питания. Такую покупку необходимо подтверждать документом.

### **Контроль организации питания**

Для осуществления контроля организации питания детей, качества доставляемых продуктов и соблюдения санитарно-гигиенических требований при приготовлении и раздаче пищи в учреждении создана бракеражная комиссия. Выдача готовой пищи разрешается только после проведения контроля бракеражной комиссией в составе не менее 3-х человек. Результаты контроля регистрируются в журнале бракеража готовой кулинарной продукции. В соответствии с графиком бракеражная комиссия и снимает пробу готовых блюд.

Также ежедневно повара в детском саду из каждого блюда берут пробу, которая маркируется и хранится в отдельном холодильнике в течение 48 часов. Столько же время хранятся этикетки и маркировки продуктов.

В детском саду проводится круглогодичная искусственная С-витаминизация готового 3-го блюда.

Общий контроль за организацией и качеством питания воспитанников, витаминизацией блюд, закладкой продуктов, кулинарной обработкой, выходом блюд, вкусовыми качествами пищи, санитарным состоянием пищеблока и его оснащением, правильностью хранения, соблюдением сроков реализации продуктов возлагается на администрацию ДООУ.

Пищеблок оснащен всем необходимым технологическим, холодильным и моечным оборудованием, производственным инвентарем, кухонной посудой. Набор оборудования пищеблока принят в соответствии с нормами СанПин.

### **Обратная связь для родителей (законных представителей)**

Все интересующие вопросы по питанию воспитанников в образовательной организации родители (законные представители) могут задать по телефону: 8(47557) 2-50-47.