

## Организация питания в ДОУ

Рациональное питание детей дошкольного возраста это необходимое условие для гармоничного роста, физического и нервно-психического развития, устойчивости к действию инфекций и других неблагоприятных факторов внешней среды. 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.

Основным принципом правильного питания дошкольников должно служить максимальное разнообразие пищевых рационов. Только при включении в повседневные рационы всех основных групп продуктов - мяса, рыбы, молока и молочных продуктов, яиц, пищевых жиров, овощей и фруктов, сахара и кондитерских изделий, хлеба, круп и др. можно обеспечить малышей всеми необходимыми им пищевыми веществами. И, наоборот, исключение из рациона тех или иных продуктов, равно как и избыточное потребление каких-либо из них, неизбежно приводит к нарушениям в состоянии здоровья детей.

В нашем детском саду используется 10-ти дневное меню с учетом рекомендуемых среднесуточных норм питания для двух возрастных категорий с 1,5 до 3 и с 3 до 7 лет, которое составляется шеф-поваром, с использованием программы «Вижен-Софт: Питание в детском саду», разработанной специалистами в области питания согласно СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно – эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций». Общий контроль за качеством питания осуществляет заведующий МАДОУ «Колокольчик». Медицинская сестра следит за качеством приготовления пищи в соответствии с технологическими картами приготовления блюд, производит пробу готовых блюд и закладывает ее на хранение в соответствии с требованиями СанПиН, следит за соблюдением графика получения пищи группами, проводит ежедневный обход, проверяя организацию питания в группах, ведет необходимую документацию. Также отслеживается соблюдение сроков прохождения медицинских обследований персоналом с обязательными

отметками в санитарных книжках; проводятся ежедневные осмотры работников пищеблока на наличие гнойничковых заболеваний кожи, контролируется соблюдение личной гигиены сотрудниками пищеблока.

Наши повара, которые состоят в штате детского сада, готовят самые разнообразные блюда. Например, на завтрак молочные каши (овсяная Геркулес, пшеничная, рисовая, гречневая, «Дружба», пшенная, манная, ячневая), яичный омлет. На второй завтрак, с целью витаминизации, подаются различные фруктовые напитки (лимонный, апельсиновый, брусничный, клюквенный, малиновый, из плодов шиповника) и фрукты (яблоки, груши, бананы, апельсины). На обед готовятся разнообразные супы: борщ, щи, с бобовыми (горох, фасоль), с макаронными изделиями, суп из красной рыбы (форель), а также вторые блюда с различными гарнирами (картофельное пюре, макароны, гречка, перловка, тушеная капуста, овощное рагу, свекла тушеная в сметанном соусе): печенье по-строгановски, оладьи из печени, тефтели из говядины с рисом, биточки паровые, котлеты рубленые с говядиной, азу, кнели куриные, рулет из говядины с луком и яйцом, гуляш из отварного мяса, жаркое по-домашнему. В качестве третьего блюда – компот из свежих фруктов, отвар шиповника. На полдник предлагается какао с молоком, кофейный напиток, чай с молоком, чай с лимоном и сахаром, кипяченое молоко, биоюгурт, биокефир, кисломолочный напиток, с разнообразными кондитерскими изделиями (баранки, кексы, батоны, печенье, пряники, хлеб «северный», хлеб «когалымский»), которые каждое утро доставляются ООО «Хлебпродукт» города Когалыма. Так же наши повара готовят свою выпечку: ватрушки, крендель сахарный, булочка домашняя, булочка к чаю, пирожки из дрожжевого теста с различными начинками. На ужин готовится запеканка из творога с джемом, суфле творожное, макароны, запеченные с яйцом, макароны отварные с сосиской, рыба, запеченная в омлете (горбуша, треска), суфле рыбное, пюре картофельное с морковью.

Учитывая необходимость использования в питании детей различных овощей, как в свежем, так и в сыром виде, в летне-осенний период включаются салаты из свежих огурцов и помидор, винегрет, свекла с сыром, салат

«витаминный», салат из моркови, из белокочанной капусты с огурцом и морковью. Салаты, как правило, заправляются растительным маслом.

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

Статью подготовила:  
воспитатель Шамратова Ю.И.