



**кейтеринбург**  
*горячо любимое дело*

**Организация питания детей**

## Организация питания в ДОУ

Питание в детском саду организуется согласно федеральным нормативным документам:

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации №26 от 15.05.2013г. Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях».
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПин 2.4.1.3049-13, дата введения 30.07.2013г.

- Организация питания осуществляется на основе принципов «щадящего питания», то есть варка, запекание, припускание, пассерование, тушение, приготовление на пару, приготовление в пароконвектомате. При приготовлении блюд не применяется жарка.
- Используется йодированная соль, витаминизированный хлеб, напитки дополнительно витаминизируются аскорбиновой кислотой.
- Все продукты, поступающие на пищеблок, имеют документы, подтверждающие их качество и безопасность.
- В питании детей используются только разрешенные продукты (приложение 11 к СанПиН 2.4.1.3049-13).

## Составление меню

Меню для детей дошкольного возраста пишется по циклическому двадцатидневному меню.

**Завтрак** должен состоять из горячего блюда (каша, запеканка, творожные и яичные блюда), бутерброда и горячего напитка.

**Обед** должен включать закуску (салат или порционные овощи, сельдь с луком), первое блюдо (суп), второе (гарнир и блюдо из мяса, рыбы или птицы), напиток (компот или кисель).

**Полдник** включает напиток (молоко, кисломолочные напитки, соки, чай) с булочными или кондитерскими изделиями без крема, допускается выдача творожных или крупяных запеканок и блюд.

**Ужин** может включать рыбные, мясные, овощные и творожные блюда, салаты, винегреты и горячие напитки.

**На второй ужин** рекомендуется выдавать кисломолочные напитки.

## Суммарные объёмы блюд по приемам пищи ( в граммах)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
От 1 года до 3-х лет	350-450	450-550	200-250	400-500
От 3-х до 7-ми лет	400-550	600-800	250-350	450-600

## Полезные свойства овощей

Почему овощи в детском рационе питания являются залогом здоровья малышей? Одна из основных причин заключается в том, что они снабжают детский организм ценными пищевыми волокнами.

Пищевые (растительные) волокна относятся к особой группе углеводов. Они не перевариваются пищеварительной системой и выходят наружу в том же виде, при этом захватив с собой «отходы» – накопившиеся в организме вредные вещества. В этом и заключается главная заслуга пищевых волокон. В наш организм эти вещества попадают из фруктов, овощей и зерновых, а груднички черпают особые пищевые волокна с маминым молоком.

## Чем же ещё полезны пищевые волокна?

Они усиливают выход желчи и работу кишечника, а, значит, избавляют от запоров.

Они снижают уровень холестерина.

Они выводят из организма радионуклиды и ионы тяжёлых металлов (свинца и стронция).

Они не дают задержаться в организме лишнему жиру, контролируя скорость всасывания углеводов в кишечнике.

# Капуста



Капуста содержит тартроновую кислоту, предотвращающую превращение углеводов в жиры. В соке белокочанной капусты содержится вещество, заживляющее язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, - витамин U. Капустный сок также способствует выделению желудочного сока, обладает желчегонным действием.

## Цветная капуста



Клетчатка, входящая в состав цветной капусты более тонкая и нежная по структуре, она не раздражает слизистую пищеварительных органов, легко переваривается и не нагружает организм. Поэтому цветную капусту рекомендуют педиатры в качестве первого прикорма для малышей, а гастроэнтерологи рекомендуют больным язвенными болезнями, гастритами, при заболеваниях желчного пузыря и печени.

# Картофель

Картофель имеет высокое содержание калия и низкое натрия, что улучшает мочеотделение. Полезен при заболеваниях почек и сердечно-сосудистой системы.

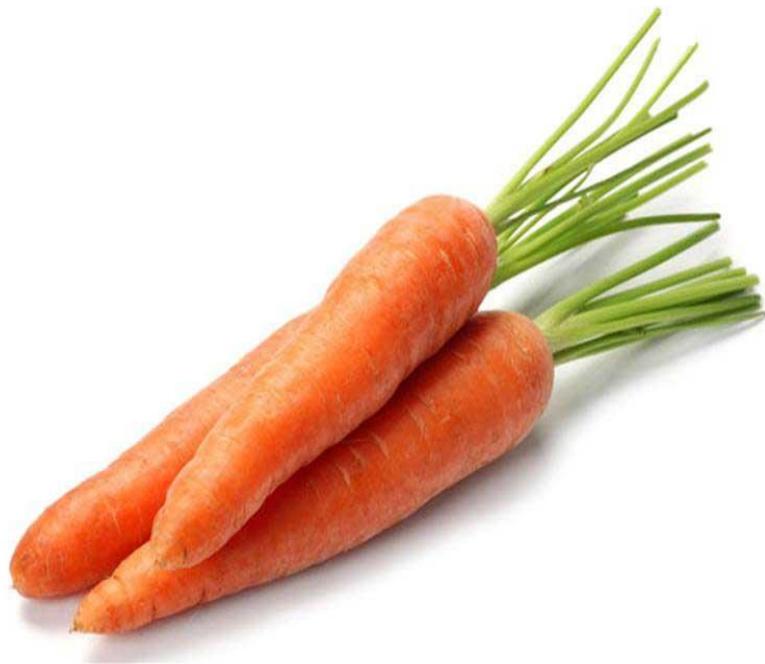


## Свекла



Полезные свойства свеклы обусловлены наличием в корнеплодах различных витаминов (группы В, РР, С и др.), бетаина, минеральных веществ (йода, магния, калия, кальция, железа, меди и др.), биофлавоноидов. Употребляется как общеукрепляющее, улучшающее пищеварение и обмен веществ средство. Целебные свойства свеклы сохраняет как в сыром, так и в вареном виде. По содержанию йода свекла уступает лишь морской капусте. Пищевые волокна очищают кишечник, препятствуя накоплению жировых отложений и нейтрализуя токсины.

## Морковь



Морковь содержит витамины группы В, [РР](#), [С](#), [Е](#), [К](#). Морковь содержит бета-каротин, который улучшает работу легких, укрепляет сетчатку глаза, поддерживает в хорошем состоянии кожу и слизистые оболочки, способствует росту. Блюда из моркови и особенно морковный сок используются в лечебном питании при гипо- и авитаминозе А, заболеваниях печени, сердечно-сосудистой системы, почек, желудка, малокровии, полиартрите, нарушениях минерального обмена. Пюре из сырой либо отварной моркови показано при колите.

## Лук репчатый и зеленый



Лук репчатый содержит комплекс витаминов (группы В, С, Е, РР) и минеральных составляющих (фтор, железо, калий, йод, цинк, фосфор, кальций, натрий), кверцетин, серу, фитонциды, сахара (инулин, глюкоза, фруктоза), пектиновые соединения, флаваноиды, пищевые волокна, сапонины, эфирные масла, дубильные вещества, антиоксиданты, органические кислоты.

Лук возбуждает желудочную секрецию. Противопоказан при острых заболеваниях желудочно-кишечного тракта, печени и почек.

# Чеснок



В состав чеснока входят азотистые вещества, натрий, [калий](#), [кальций](#), [магний](#), кремниевая, серная, фосфорная кислоты, [витамин С](#), [D](#), [B](#), фитостерины, экстрактивные вещества, фитонциды и эфирные масла. Чеснок способен понижать артериальное давление, а также оказывает обезболивающее, ранозаживляющее, противомикробное, противоглистное, антитоксическое действие.

## Кабачки



Мякоть кабачка легко усваивается организмом, не вызывая раздражения желудка и кишечника. Пищевые волокна кабачков хорошо адсорбируют токсичные вещества, избыток холестерина и воды, выводят их из организма.

## Баклажаны



Баклажан, имея большое количество органических кислот, эффективно используются как лечебное питание при атеросклерозе, имеет мочегонное воздействие на организм и хорошо стимулирует работу кишечника. Мягкая, нежная клетчатка баклажан регулирует кислотно-щелочной баланс. При этом сильно понижается количество холестерина в крови.

## Огурец



Огурцы бедны витаминами; состоят в основном из воды, но содержат тартроновую кислоту, препятствующую превращению углеводов в жиры.

## Зеленый горошек



Горох обладает целым комплексом полезных веществ, витаминов, минералов. Содержит в своем составе калий, кальций, магний, железо, йод. В продукте много витаминов: А, В1, В2, РР, С, Е. Богат горох также белками, минеральными солями, крахмалом. Элементы, находящиеся в его составе оказывают лечебное действие на организм человека. Его полезно употреблять при заболеваниях сердца, сосудов, почек, печени.

## Редис



В редисе содержится огромное количество витамина С. Также, этот корнеплод богат железом, калием и почти всей группой витамина В, натрием, кальцием, фосфором, магнием. Она замечательно поднимает иммунитет, так как ее антибактериальные свойства защищают во время разгула простудных заболеваний. Редис улучшает работу кишечника, выводит токсины и шлаки, расщепляет жиры.

## Перец болгарский



Плоды перца содержат огромное количество витамина С — большее, чем в чёрной смородине и лимоне. По содержанию каротина сладкий перец догоняет морковь. Калий, находящийся в плодах, выводит из организма избыток жидкости. В составе сладкого перца так же содержится большое количество фосфора, магния, железа, кальция. Сладкий перец является прекрасным мультивитаминным средством, он поможет при анемии, упадке сил, плохом аппетите, метеоризме.

## Томаты



Помидоры: содержат фруктозу, сахарозу, органические кислоты (яблочную, щавелевую, винную, лимонную и др.); цинк, хром, каротин, витамины С, В1, В2, В3, В6, Е, РР; минеральные соли калия, кальция, натрия, магния, меди, фосфора, железа; поддерживают кислотно-щелочной баланс; выводят холестерин; улучшают работу желудка; рекомендуются при авитаминозе, анемии, нехватке минеральных веществ.

Спасибо за внимание!

Малова Светлана Николаевна  
Директор ООО «Комбинат общественного  
питания»  
623380, г.Полевской, ул.Трубников, д. 10  
офис 208  
Тел. +7(343) 504-16-15  
[office.polevs@gmail.com](mailto:office.polevs@gmail.com)