

# Организация питания в ДОУ



**Подготовила: студентка группы 10/576-зд Свердлова С.А.  
ГБОУ д/с № 696 комбинированного вида**

Рациональное питание является одним из основных факторов, определяющих нормальное развитие ребёнка. Оно оказывает самое непосредственное влияние на жизнедеятельность, рост, состояние здоровья.

Понимая, что правильное, сбалансированное питание, отвечающее физиологическим потребностям растущего организма, повышает устойчивость к различным неблагоприятным воздействиям. Поэтому важно соблюдать принципы рационального питания детей.

Мы работаем по примерному 20-дневному рациону питания (меню) для организации питания детей от 1.5 до 3 лет и от 3-х до 7 лет в ГБОУ, реализующих общеобразовательные программы дошкольного образования с 12-часовым пребыванием детей. Разработан Отделом детского питания ГУ НИИ питания РАМН. Утверждён Департаментом образования г. Москвы.

В своей работе мы руководствуемся следующими принципами.

Составление полноценного рациона питания.

Использование разнообразного ассортимента продуктов, гарантирующих достаточное содержание необходимых минеральных веществ и витаминов.

Строгое соблюдение режима питания, отвечающего физиологическим особенностям детей различных возрастных групп, правильное сочетание его с режимом дня для каждого ребёнка и режимом работы учреждения.

Соблюдение правил эстетики питания, воспитание необходимых гигиенических навыков в зависимости от возраста и развития детей.



Правильное сочетание питания в детском саду с питанием в домашних условиях, проведение необходимой санитарно-просветительской работы с родителями, гигиеническое воспитание детей.

Индивидуальный подход к каждому ребёнку, учёт состояния его здоровья, особенностей развития, периода адаптации, наличие хронических заболеваний.

Строгое соблюдение технологических требований при приготовлении пищи, обеспечение правильной обработки



пищевых продуктов, повседневный контроль за работой пищеблока, доведение порций до ребёнка, правильной организации питания детей в группах.

## Технологические карты блюд для ДОУ

Все блюда, предлагаемые детям в детском саду, следует готовить в соответствии с технологическими картами. Представляем вам - технологические карты рецептур салатов.

Каждое блюдо должно обладать достаточной энергетической и биологической ценностью, соответствовать физиологическим возрастным потребностям детей, содержать необходимое количество белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ.



## Технологическая карта № 1

Наименование блюда: Винегрет овощной

Выход: с маслом 50 г.

На диеты № 5, 8, 9, 15.

Наименование продуктов	Масса, г		Химический состав			Энергетиче- ская ценность, ккал
	брутто	нетто	белк и	жиры	углевод ы	
Картофель	14,7	11				
Свекла	9,5	7,5				
Морковь	6,5	5				
Огурцы соленые	19	15				
Лук репчатый		7,5				
Масло растительное	5	5				
<b>ИТОГО</b>			0,63	5,07	4,16	64,63

## **Технология приготовления.**

Свеклу варят в кожуре или запекают в жарочном шкафу до готовности, охлаждают, нарезают ломтиками толщиной 2'10 мм. Картофель очищают, нарезают ломтиками 2'10 мм, заливают (1/4 объема) кипящей водой, закрывают крышкой и припускают до готовности (7 мин), отвар сливают, охлаждают. Морковь очищают, нарезают и припускают (отдельно от картофеля), отвар сливают, охлаждают. Огурцы очищают от кожицы и семян, нарезают ломтиками 1'6 мм. Лук репчатый нарезают мелким кубиком (рубят), бланшируют (ошпаривают). Картофель и морковь можно отварить в целом виде очищенными по отдельности, затем охладить и мелко нарезать. Овощи соединяют, заправляют нерафинированным растительным маслом, солью, хорошо перемешивают, и готовый винегрет выносят на раздачу. Чтобы свекла не окрашивала другие овощи, ее заправляют отдельно, затем соединяют с овощами. Огурцы соленые можно заменить капустой квашеной полностью или частично. Капусту перебирают, мелко рубят. Если капуста кислая, промывают до рубки охлажденной кипяченой водой, откидывают на сите.

Температура подачи – 14 С.

**Требования к качеству.** Овощи аккуратно нарезаны, нарезка сохранилась, цвет и запах соответствуют виду овощей. Вкус в меру соленый. Винегрет уложен горкой. Консистенция вареных овощей – мягкая, сырых – слегка хрустящая.

## Технологическая карта № 2

Наименование блюда: Салат витаминный

Выход: с маслом 50 г.

На диеты № 5, 7, 8, 9, 10, 15 (9-без сахара).

Наименование продуктов	Масса, г		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	
Капуста белокочанная	25	20				
Яблоки свежие	14	10				
Морковь	16	13				
Сахар	2,5	2,5				
Масло растительное	5	5				
Лимонная кислота	0,05	0,05				
Вода для разведения лимонной кислоты	2,5	2,5				
ИТОГО			0,57	5,07	5,77	70,97



### **Технология приготовления.**

Капусту шинкуют тонкой соломкой (1,5´15мм), кладут в эмалированную кастрюлю, добавляют соль и перетирают деревянным пестиком. Морковь чистят, моют, ошпаривают, натирают на терке тонкой соломкой. Яблоки моют, ошпаривают, очищают от кожицы, удаляют сердцевину, шинкуют соломкой (2´15 мм), сбрызгивают раствором лимонной кислоты, чтобы не потемнели. Овощи и яблоки соединяют в эмалированной посуде, заправляют растительным маслом, сахаром, хорошо перемешивают и выносят на раздачу.

Температура подачи – 14 С.

**Требования к качеству.** Нарезка овощей аккуратная, сохранившаяся. Окраска овощей и яблок не изменилась. Аромат и вкус кисло-сладкий, свойственный входящим в салат продуктам, в меру соленый.

### Технологическая карта № 3

Наименование блюда: Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками

Выход: с маслом 50 г.

На диеты: № 5, 7, 8, 9, 10, 15.

Наименование продуктов	Масса, г		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	
Капуста белокочанная	35,5	28,5				
Яблоки свежие	14,5	10				
Морковь	12,5	10				
Масло растительное	5	5				
Лимонная кислота	0,05	0,05				
Вода для разведения лимонной кислоты	2,5	2,5				
<b>ИТОГО</b>			0,68	5,07	3,5	60,55

### **Технология приготовления.**

Капусту шинкуют тонкой соломкой (1,5'15 мм), кладут в эмалированную кастрюлю, добавляют соль и перетирают деревянным пестиком. Морковь моют, чистят, ошпаривают, натирают на терке тонкой соломкой. Яблоки моют, ошпаривают, очищают от кожицы, удаляют сердцевину, шинкуют соломкой (2'15 мм), сбрызгивают раствором лимонной кислоты, чтобы не потемнели. Овощи и яблоки соединяют в эмалированной посуде, заправляют растительным маслом, хорошо перемешивают и выносят на раздачу. Температура подачи – 14 С.

**Требования к качеству.** Нарезка овощей аккуратная, сохранившаяся. Окраска овощей и яблок не изменилась. Аромат и вкус кисло-сладкий, свойственный входящим в салат продуктам, в меру соленый

**Спасибо за внимание**

