

Питание – один из важных факторов, обеспечивающих нормальное течение процессов роста, физического и нервно – психического развития ребенка. Ухудшение качества питания приводит к снижению уровня защитно – приспособительных механизмов детского организма и возможному увеличению аллергических реакций, способствует росту болезней органов пищеварения. Поэтому именно качеству питания в нашем детском саду уделяется повышенное внимание.

В нашем саду организовано 4-разовое питание, согласно 10-дневному меню, разработанного на основе физиологических потребностей в пищевых веществах и нормах питания. Составляется меню-требование установленного образца с указанием выхода блюд для детей дошкольного возраста (1,6-7 лет). Ежедневное меню обеспечивает 80% суточного рациона, при этом завтрак составляет 25% суточной калорийности, обед 35-40%, полдник 15-20%. Ведется бракераж готовой продукции с регулярной оценкой вкусовых качеств. Выдача пищи с кухни проводится только после снятия пробы медсестрой и членами бракеражной комиссии с отметкой в журнале о вкусовых качествах готовых блюд. Оставляется суточная проба, выставляется контрольное блюдо.

Основными принципами организации питания в нашем учреждении являются:

- * Соответствие энергетической ценности рациона энергозатратам ребенка.
- * Сбалансированность в рационе всех заменимых и незаменимых пищевых веществ.
- * Максимальное разнообразие продуктов и блюд, обеспечивающих сбалансированность рациона.
- * Правильная технологическая и кулинарная обработка продуктов, направленная на сохранность их исходной пищевой ценности, а также высокие вкусовые качества блюд.
- * Оптимальный режим питания, обстановка, формирующая у детей навыки культуры приема пищи.
- * Соблюдение гигиенических требования к питанию (безопасность питания).

Количество приемов пищи в нашем детском саду – 4.

Завтрак – молочные каши: овсяная, манная, рисовая, пшенная, гречневая, "дружба". В качестве напитка – чай с молоком, злаковый кофе, какао на молоке с батоном или бутербродом с маслом, сыром.

Второй завтрак – сок, фрукты.

Обед – закуска из свежих овощей (огурцы, помидоры). Первое горячее блюдо – щи, борщ, овощной суп, суп — пюре, уха (рыбный суп), суп с крупами или макаронными изделиями и т.д.. Второе блюдо – мясное, рыбное, из птицы, из печени с гарниром. Третье блюдо – компот из свежих фруктов, сухофруктов, чай с лимоном. Хлеб.

Полдник в нашем учреждении – уплотненный, включает в себя блюда из творога – запеканка, ленивые вареники, выпечка, а также напиток – молоко, соки, чай с лимоном, кисель из натуральных ягод, кондитерскими изделиями (печенье, вафли, конфеты). Батон.

Пищевые продукты, поступающие в детский сад, имеют документы, подтверждающие их происхождение, качество и безопасность; хранятся в кладовой с соблюдением требований СанПин и товарного соседства.

Все блюда —готовятся в соответствии с технологическими картами, санитарными нормами.

Приложение N 13

к СанПиН 2.4.1.3049-13

Суммарные объемы 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

Нормы физиологических потребностей детей в пищевых веществах и энергии (в день)

Возраст детей	Норма потребности в день	Энергетическая потребность (в калл) (1800)	Белки (в граммах)		Жиры (в граммах)	Углеводы (в граммах)
			всего	В т.ч. животный		
3*7 лет	В детском саду 75% от нормы	1350	40,5	24,3	45	195,75

Распределение общей калорийности суточного рациона питания детей в зависимости от времени пребывания ребенка в ДОУ

Для детей с дневным пребыванием в детском	Возраст детей	Энергетическая ценность (в калл)	Белки (в граммах)	Жиры (в граммах)	Углеводы (в граммах)
---	---------------	----------------------------------	-------------------	------------------	----------------------

саду					
(10 часов)					
Завтрак – 25%	3-7 лет	450	13,5	15	65,25
Обед – 35%		630	18,9	21	91,35
Ужин – 15%		270	8,1	9	39,15
Всего -75		350	40,5	45	195,75