

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 (1,5-7 лет). Ежедневное меню обеспечивает 95% суточного рациона, при этом завтрак составляет 20- 25% суточной калорийности, второй завтрак 5%, обед 30-35%, уплотнённый полдник 30-35%. Уплотнённый полдник включает блюдо ужина. 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 – кисломолочный продукты.

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, сырники, выпечка, а также напиток – молоко, соки, чай с лимоном, кисель из натуральных ягод, кондитерскими изделиями (печенье, вафли, конфеты). Хлеб.

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 1,5 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		
1,5-3 года	В детском саду 95% от нормы	1330	42		47	203
3*7 лет	В детском саду 95% от нормы	1710	54	24,3	60	261