***С организацией питания в нашем детском саду Вы можете***

***ознакомиться на этой страничке.***

Отправляя малыша в детский сад, родители беспокоятся о том, чтобы ребенок был опрятно одет, чтобы ему было интересно в группе, на прогулке, чтобы он отдыхал в тихий час... и т. д. Но самый главный вопрос, волнующий мам и пап, – это чем малыша будут кормить.

Организация полноценного, сбалансированного питания детей – одно из важных направлений деятельности нашего образовательного учреждения.

Не надо забывать, что питание ребенка в детском саду должно сочетаться справильным питанием в семье. Необходимо стремиться к тому, чтобы домашнее питание дополняло рацион детского сада, поэтому на ужин лучше предлагать те продукты и блюда, которые ребенок не получал в детском саду, а в выходные и праздничные дни рацион ребенка лучше приближать к детсадовскому.

Мы же в свою очередь создаем в ДОУ все необходимые условия для обеспечения детей здоровым питанием.

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.

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).

Мы понимаем, что правильное, сбалансированное питание, отвечающее

физиологическим потребностям растущего организма, повышает

устойчивость к различным неблагоприятным воздействиям, поэтому очень

важно соблюдать принципы рационального питания детей.

Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах

для детей возрастных групп

|  |  |
| --- | --- |
|  | **от 3-х до 7-х лет** |
| **Энергия, ккал** | **1800** |
| **Белок, г** | **54** |
| **Жиры, г** | **60** |
| **Углеводы, г** | **261** |

Режим питания детей по отдельным приемам пищи представлен в таблице.

|  |  |
| --- | --- |
| **Время приема пищи** | **Кратность приема пищи** |
| **800-900** | **Завтрак** |
| **1030** | **Второй завтрак** |
| **1230- 1300** | **Обед** |
| **1530 -1600** | **Полдник** |

Количество приемов пищи в нашем детском саду – 4.

Завтрак – молочные каши: овсяная, манная,

рисовая, пшенная, гречневая, "дружба". Каши

чередуются с блюдами из натуральных яиц,

творога, рыбы, овощей. В качестве напитка – чай с

молоком, чай с лимоном, злаковый кофе, какао на

молоке с бутербродом с маслом и сыром.

2-ой завтрак - В 10.00 детям получают свежие

фрукты, соки.

Обед – закуска в виде салатов из свежих овощей

(огурцы, помидоры, лук, свекла отварная,

капуста,) с растительным маслом. Первое горячее блюдо – щи, борщ,

овощной суп, суп с вермишелью, суп с клёцками, уха (рыбный суп). Второе

блюдо – мясное, рыбное, из птицы. Третье блюдо – компот из свежих

фруктов, сухофруктов, кисель. Хлеб.

Полдник может включать в себя молоко или другие молочные продукты

(йогурт, снежок), хлебобулочные изделия, выпечку собственного

производства (ватрушка с творогом, запеканка творожная, ленивые

вареники со сметано-молочным соусом, блинчики), кондитерские изделия,

печенье, пряники.

Рацион разнообразен за счет расширения ассортимента продуктов и

разнообразия блюд. Родители могут ознакомиться с полным 10-дневным

меню. Все блюда — собственного производства; готовятся в соответствии с

технологическими картами, санитарными нормами на основе принципов

«щадящего питания». При приготовлении блюд соблюдаются следующие

технологии: варка, запекание, припускание, пассерование, тушение.

В ДОУ проводится круглогодичная С-

витаминизация готовых блюд (50,0 мг

на порцию) из расчета 50–75% от

суточной потребности в витаминах в

одной порции напитка. Препараты

витаминов вводят в третье блюдо

(компот, кисель и т. п.) после его

охлаждения до температуры 15°С (для

компота) и 35°С (для киселя)

непосредственно перед реализацией.

Витаминизированные блюда не

подогревают.

В детском саду организован питьевой

режим. Питьевая вода по качеству и

безопасности отвечает требованиям на

питьевую воду (применяется кипяченая питьевая вода, при условии ее

хранения не более 3-х часов).

Для контроля за организацией питания детей в учреждении создана

бракеражная комиссия. Приемочный контроль готовой кулинарной

продукции осуществляется бракеражной комиссией в составе повара,

заведующего ДОУ. Результаты производственного контроля

регистрируются в бракеражном журнале.

Пищевые продукты, поступающие в детский сад, имеют документы,

подтверждающие их происхождение, качество и безопасность; хранятся в

соответствии с требованиями СаНПин.

Доставка пищевых продуктов осуществляется лицами, имеющие личную

медицинскую книжку с отметками о результатах медицинских осмотров.

Устройство, оборудование, содержание пищеблока детского сада

соответствует санитарным правилам к организации детского

общественного питания. Пищеблок оснащен всем необходимым

технологическим и холодильным оборудованием, производственным

инвентарем, кухонной посудой.