

ОРГАНИЗАЦИЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДЕТСКОМ САДУ

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.

Питание в детском саду организуется в соответствии с Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций (СанПиН 2.4.1.3049-13).

Основными принципами организации питания в нашем детском саду 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 требований к питанию (безопасность питания).

Меню составляется с учётом "Примерного двадцатидневного меню для организации питания детей, с дневным пребыванием (10 часов) в образовательных учреждениях, реализующих основную общеобразовательную программу дошкольного образования".

В «Примерном меню» сохранены основные принципы организации питания для детей:

- принцип сбалансированности (оптимальное соотношение пищевых веществ, удовлетворяющих физиологические потребности детей),
- разнообразие (не допускается повторение одних и тех же кулинарных изделий, блюд в один и тот же день или смежные дни),
- принцип щадящего питания (при приготовлении блюд используются такие методы тепловой обработки, как варка, запекание, припускание, пассерование, тушение, приготовление на пару, не используется жарка),
- принцип рациональности,
- соответствие возрасту.

В примерном 20-ти дневном меню представлено большое разнообразие блюд, повтор которых в течение 20 дней исключен. В рационе оптимально используются блюда с повышенной пищевой и биологической ценностью, что позволяет скорректировать пищевую ценность рациона по содержанию микронутриентов и сформировать у детей привычку употреблять такие продукты.

В соответствии с пунктом 15.11 СанПиН 2.4.1.3049-13 режим питания на основе Примерного меню в группах детского сада № 50 рассчитан на четыре приема пищи: завтрак - 8.30 - 9.00, второй завтрак - 10.30 - 11.00, обед - 12.00 - 13.00, уплотненный полдник - 15.30 - 16.00.



Завтрак – молочные каши: овсяная, манная, рисовая, пшеничная, гречневая, "дружба», кукурузная. В качестве напитка - чай с молоком, злаковый кофе, какао на молоке с бутербродом с маслом сыром.

подают фрукты и сок.

2-ой завтрак - в 10.30 детям



Обед – закуска в виде салатов из свежих овощей с растительным маслом. Первое горячее блюдо – щи, борщ, овощной суп, суп — пюре, рыбный суп. Второе блюдо – мясное, рыбное, из птицы, из печени с гарниром. Третье блюдо – компот из свежемороженых ягод, свежих фруктов, сухофруктов, кисель из натуральных ягод. Хлеб.

При формировании меню **на обед предусмотрено** сочетание крупяных и овощных блюд: если суп крупяной, то гарнир ко второму блюду овощной. Мясные блюда сочетаются с крупяными, овощными гарнирами, достаточно широко используются соусы. Рыбные блюда сочетаются с овощными гарнирами.

Мясные блюда предлагаются в широком ассортименте, чаще приготовленные из фарша (суфле, тефтели, фрикадельки, голубцы, запеканка, котлеты, биточки), что позволяет достигать нормируемый выход мясного блюда (60-80г.). Объем порционных блюд, сочетающих в своем составе мясное блюдо и гарнир (ленивые голубцы, макаронник с мясом, запеканка из печени с рисом, запеканка картофельная с мясом), должен соответствовать суммарному объему гарнира и блюда из мяса (рыбы, птицы).



Полдник в нашем учреждении – уплотненный, включает в себя блюда из творога – запеканка, пудинг с соусами собственного приготовления, а также кисломолочные напитки, с выпечкой собственного производства (ватрушка с творогом, сладкая булочка, пирожки), печеньем, кондитерскими изделиями.

