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, кукурузная, гречневая, "дружба". В качестве напитка –  чай с молоком,  злаковый кофе, какао на молоке с батоном или бутербродом с маслом, сыром.

Второй завтрак – кисломолочный продукты, молоко

Обед – закуска из свежих овощей (огурцы, помидоры), овощные салаты. 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, кондитерские изделия.

Полдник в нашем учреждении – уплотненный, включает в себя блюда из творога – запеканка, сырники, омлет, каши,мясные и рыбные блюда.выпечка, а также напиток – молоко, соки, чай, фруктовый, ягодный чай, 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.

**СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"**

**Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Возраст детей | Завтрак | 2 завтрак | Обед | Полдник | Ужин |
| От1,5 до3-х лет | 350 | 100 | 450 | 200 | 400 |
| от 3-х до 7-ми лет | 400 | 100 | 600 | 250 | 450 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Норма потребности в день** | | | | |
| **Возраст детей** | **Энергетическая потребность ( в калл)** | **Белки (в граммах)** | **Жиры (в граммах)** | **Углеводы (в граммах)** | **Энергетическая потребность ( в калл) (1800)** |
| 1-3 года | 1400 | 42 | 47 | 203 |  |
| 3-7 лет | 1800 | 54 | 60 | 261 |  |

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