**Организация питания 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.**

**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 требований 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.**

**Количество приемов пищи в нашем детском саду – 5.**

**Завтрак - молочные каши: овсяная, манная, рисовая, пшенная, гречневая, "дружба", суп молочный с макаронными изделиями. Каши чередуются с блюдами из натуральных яиц, творога. В качестве напитка –  сок фруктовый, чай с молоком,  злаковый кофе, какао на молоке с бутербродом с маслом сыром, кондитерские изделия.**

***2-ой завтрак* -  с 9.00 до 10.00 детям подают фрукты или фруктовые соки.**

**Обед - закуска в виде салатов из свежих овощей (огурцы, помидоры, перец, лук, свекла отварная)  с растительным маслом. Первое горячее блюдо – щи, борщ, овощной суп, суп — пюре, уха(рыбный суп). Второе  блюдо – мясное, рыбное, из птицы, из печени с гарниром. Третье блюдо – компот из свежемороженных ягод, свежих фруктов, сухофруктов,  кисель из натуральных ягод. Хлеб.**

**Полдник может включать в себя  молоко или другие молочные продукты (ряженка, биолюкс, снежок), хлебобулочные изделия,  выпечку собственного производства (ватрушка с творогом, сладкая булочка), кондитерскими изделиями, печенье, сушки, пряники.**

**Ужин - блюда из творога – запеканка, ленивые вареники, пудинг с соусами собственного приготовления,  блюда из рыбы, птицы, овощей, а также напиток – соки, чай с лимоном, кисель. Хлеб.**

**При разработке меню учитывают возрастные группы: 1-3 лет и 4-7 лет.**[**Набор блюд**](http://www.mrdom.ru/catalog/detail.php?ELEMENT_ID=899635)**при этом единый, различен объем порций для младших и старших детей. Рацион  разнообразен как за счет расширения ассортимента продуктов, так и за счет разнообразия блюд, готовящихся из одного продукта. С полным 10-ти дневным меню родители могут ознакомиться в  медицинском кабинете. В ДОУ проводится круглогодичная искусственная С-витаминизация готовых блюд (из расчета для детей**[**1–3**](http://www.lightinthebox.com/ru/1-3-inch--CMOS-Color-Chip-Sensor-Mini-Pinhole-Security-CCTV-Camera-with--380-TV-Lines-XHS023-_p158753.html)**лет – 35 мг, для детей 3–6 лет – 50,0 мг на порцию) или их обогащение витаминно-минеральными комплексами, специально предназначенными для этой цели (в соответствии с инструкцией и удостоверением о государственной регистрации) из расчета 50–75% от суточной потребности в витаминах в одной порции напитка, либо использование поливитаминных препаратов специального назначения (детских) в соответствии с инструкцией по применению. 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. Выдача готовой пищи производится только после проведения приемочного контроля бракеражной комиссией.**