

## ОРГАНИЗАЦИЯ ПИТАНИЯ

В детском саду организовано 4-х разовое питание согласно 15 дневному меню, разработанного на основе физиологических потребностей в пищевых веществах и норм питания. Составляется меню-требование установленного образца с указанием выхода блюд для детей разного возраста (ясельного и садиковского), Ежедневное меню обеспечивает 80% суточного рациона, при этом завтрак составляет-20-25% суточной калорийности, второй завтрак – 5%, обед 30-35%, полдник-10-15% .

Ведётся бракераж готовой продукции с регулярной оценкой вкусовых качеств. Выдача пищи с кухни производится только после снятия пробы медсестрой и членами бракеражной комиссии с отметкой в журнале о вкусовых качествах готовых блюд. Оставляется суточная проба, выставляется контрольное блюдо. В меню представлены разнообразные блюда, исключены их повторы. Между завтраком и обедом дети получают соки или фрукты.

В ежедневный рацион питания включены основные продукты (творог, сыр, яйца 2-3 раза в неделю.), овощи, фрукты. Особое внимание уделяется качеству приготовляемых блюд, выполнению натуральных норм, калорийности, витаминизации. В период эпидемии гриппа, осеннего и весеннего межсезонья используются чеснок, лук, шиповник.

Медсестра еженедельно контролирует выполнение среднесуточной нормы выдачи продуктов на одного ребенка и при необходимости проводит коррекцию питания в следующей декаде. Готовую продукцию с кухни получают младшие воспитатели, согласно графика, нормы, объема продуктов питания на основе контрольного блюда. Соблюдается преемственность в питании детей, размещаются рекомендации в информационных уголках для родителей по питанию ребенка дома в вечернее время, выходные дни.

Вопросы организации питания постоянно выносятся на обсуждение родительского собрания. Детям прививаются навыки правильного питания на тематических занятиях, в играх, беседах.

## Основными принципами организации питания детей являются:

- обеспечение достаточного поступление всех пищевых веществ, необходимых для нормального роста и развития детского организма;
- строгое соблюдение режима питания, правильное сочетание его с режимом дня каждого ребенка и режимом работы учреждения;
- соблюдение санитарных правил приготовления пищи , гигиенических основ и эстетики питания.
- правильное сочетание питания в ДОО с питанием в домашних условиях;
- повседневный контроль за работой пищеблока, доведение пищи до ребенка, правильной организацией питания детей в группах;
- учет эффективности питания детей

### НОРМЫ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ПОТРЕБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ (В ДЕНЬ)

Возраст детей	норма потребности в день	Энергетическая ценность (в ккал)	Белки (в граммах)		Жиры (в граммах)	Углеводы (в граммах)
			всего	в т.ч. животный		
от 3 лет	в день	1400	42	27,3	47	203
	в детском саду	1050	31,5	20,47	35,25	152,25
	75 % от нормы					
3-7 лет	в день	1800	54	32,4	60	261
	в детском саду	1350	40,5	24,3	45	195,75
	80 % от нормы					

*Составлен на основании Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов*

*СанПиН 2.4.1.3049 – 13*

**СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ  
ПИЩИ (в граммах)**

<b>Возраст детей</b>	<b>Завтрак</b>	<b>Обед</b>	<b>Полдник</b>	<b>Ужин</b>
<b>от 3-х до 7-ми лет</b>	<b>400 - 550</b>	<b>600 - 800</b>	<b>250 - 350</b>	<b>450 - 600</b>

**РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ОБЩЕЙ КАЛОРИЙНОСТИ СУТОЧНОГО РАЦИОНА  
ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ВРЕМЕНИ ПРЕБЫВАНИЯ В  
ДОУ**

<b>Для детей с дневным пребыванием в детском саду  – 10 часов</b>	<b>Возраст детей</b>	<b>Энергетическая ценность  (в ккал)</b>	<b>Белки  (в граммах)</b>	<b>Жиры  (в граммах)</b>	<b>Углеводы  (в граммах)</b>
завтрак -20 %	от 3 лет  в д/саду	280	8,4	9,4	40,6
2 завтрак – 5 %		70	2,1	2,35	10,15
обед –35 %		490	14,7	16,45	71,05
полдник – 15 %		210	6,3	7,05	30,45
<b>всего – 75 %</b>		<b>1050</b>	<b>31,5</b>	<b>35,25</b>	<b>152,25</b>
завтрак -25 %	3-7 лет  в д/саду	360	10,8	12	52,2
2 завтрак – 5 %		90	2,7	3	13,05
обед –35 %		630	18,9	21	91,35
полдник – 15 %		270	8,1	9	39,15
<b>всего – 80 %</b>		<b>1350</b>	<b>40,5</b>	<b>45</b>	<b>195,75</b>