**ПИТАНИЕ ДОШКОЛЬНИКА**

Питание - один из основных факторов внешней среды, определяющих нормальное развитие ребенка. Оно оказывает самое непосредственное влияние на его жизнедеятельность, рост, состояние здоровья и развитие. Рациональное питание воздействует на развитие мозга, интеллект ребенка и функциональное состояние его нервной системы. При этом повышается устойчивость организма к различным неблагоприятным факторам внешней среды, обеспечиваются высокий уровень его иммунологической реактивности и профилактика заболеваемости.

 В детском саду организовано 3-х разовое питание, дополнительный второй завтрак. Завтрак – молочные каши: овсяная, манная, рисовая, пшенная, гречневая, "дружба", суп молочный с макаронными изделиями. Каши чередуются с блюдами из творога. В качестве напитка – сок фруктовый, чай с молоком, злаковый кофе, какао на молоке с бутербродом с маслом и сыром.

 Обед – 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 сухофруктов, свежих фруктов, кисель из натуральных ягод. Хлеб.

 Полдник – расширенный, включает в себя блюда из творога – запеканка, пудинг с соусами собственного приготовления, блюда из рыбы, птицы, овощей, а также напиток – соки, чай с лимоном с выпечкой собственного производства (ватрушка с творогом, сладкая булочка, и т.д.), печеньем, кондитерскими изделиями. Хлеб.

Пищевые продукты, поступающие в детский сад, имеют документы, подтверждающие их происхождение, качество и безопасность; хранятся в с соблюдением требований СаНПин и товарного соседства. 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. Меню составлено с учетом калорийности и соблюдения соотношений необходимых питательных веществ для растущего детского организма. Все блюда — собственного производства; готовятся в соответствии с технологическими картами, санитарными нормами. В каждой группе на стенде для родителей ежедневно вывешивается меню на день. Каждое утро, воспитатели выставляют родителям меню, вывешивают в раздевальной комнате – привел детей утром в садик и сразу знаешь, чем их будут сегодня кормить.