



## Питание в ДОУ.

**Правильное питание** – основа длительной и плодотворной жизни, залог здоровья, бодрости, гарантия от появления различных недугов.

Организация питания детей осуществляется Учреждением самостоятельно в соответствии с действующими нормативными документами. В детском саду предусмотрены соответствующие помещения для питания детей, а также приготовления пищи и хранения продуктов. Режим работы пищеблока, график питания детей, меню утверждается заведующим Учреждения. Детский сад обеспечивает сбалансированное четырехразовое питание детей (завтрак, 2-ой завтрак, обед, полдник) в соответствии с их возрастом и временем пребывания в Учреждении по нормам, установленным законодательством Российской Федерации. Питание осуществляется в соответствии с примерным двухнедельным меню, которое разрабатывается на основе норм физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей возрастных групп, утвержденным заведующим Учреждения. В детском саду питание организовано в групповых комнатах. Весь цикл приготовления блюд проходит на пищеблоке. Пищеблок 100 % укомплектован кадрами. Помещение пищеблока размещается на первом этаже и имеет отдельный выход. Транспортирование пищевых продуктов осуществляется специальным автотранспортом поставщиков. Имеется десятидневное перспективное меню. При составлении меню используется разработанная картотека блюд.

Готовая пища с пищеблока выдается только после снятия пробы бракеражной комиссией.

В меню включены суточные нормы молока, сливочного и растительного масла, сахара, мяса и хлеба. Продукты, богатые белком (рыба и мясо) включаются в меню второй половины дня. Для приготовления вторых блюд используются субпродукты: печень в виде котлет, суфле или гуляша. Ежедневно в меню включены овощи, как в свежем виде, так и в тушеном. Дети регулярно получают на полдник кисломолочные продукты. Питание осуществляется по 10-ти дневному типовому рациону питания для детей от 1,5 до 3 лет и от 3 лет до 7.

Здоровье детей невозможно обеспечить без рационального питания, которое является необходимым условием их гармоничного роста, физического развития, устойчивости к неблагоприятным факторам внешней среды. Правильное питание формирует у детей культурно – гигиенические навыки, полезные привычки, так называемое рациональное пищевое поведение, закладывает основы культуры питания.

В рацион питания включены следующие продукты: мясо, рыба, молоко и кисломолочные продукты, яйца, пищевые жиры, овощи, фрукты и сахар, кондитерские изделия, хлеб, мука, крупы,