**Как организовано правильное питание в детском саду?**

**Мы предлагаем Вам получить ответы на Ваши вопросы. Итак…**

 Детское питание является одним из основополагающих факторов, влияющих на состояние здоровья и гармоничное развитие ребёнка. Дошкольник большую часть дня проводит в детском учреждении, поэтому немаловажно правильно организованное питание в детском саду. Жизнедеятельность ребёнка дошкольного возраста связана с большим расходом энергии. А восполнить её можно только лишь за счёт веществ, которые поступают с пищей. Таким образом, питание в детском саду должно быть полноценным и сбалансированным, то есть, содержать основные пищевые вещества: белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, воду.

 С целью получения детьми всех нужных для правильного развития веществ, разработан примерный суточный рацион. Детский суточный рацион охватывает продукты животного и растительного происхождения. Питание в детском саду предусматривает ежедневное употребление детьми продуктов животного происхождения. Это молоко, кисломолочные продукты, сметана, мясо, сливочное масло.

 Из продуктов растительного происхождения в детский рацион включают: овощи, фрукты, соки, хлеб, крупы, растительное масло. Не обойтись в детском саду и без сахара и соли. Такие продукты, как: рыба, творог, сыр, яйцо рекомендуют давать не более 2-3 раз в неделю. Если какой-либо продукт отсутствует, то его можно заменить другим, равнозначным по составу (для этого пользуются таблицей замены продуктов).

 В любом детском саду обязательно составляется меню. Непременно наличие примерного меню на десять дней, в котором учитываются нормы питания для детей разных возрастов: с 1 года до 3 лет и с 3 до 7 лет, а также соблюдается баланс белков, жиров, и углеводов (1:1:4). На основе этого составляется ежедневное меню, где указаны название блюда и объёмы порций для детей разных возрастных групп. Как правило, ежедневное меню помещается на информационном стенде рядом с пищеблоком и в группах Ваших малышей.

**Питание в детском саду организовано по режиму.**

**В нашем детском саду, предусмотрено 4 приёма пищи:**

завтрак – в 8.30,

второй завтрак – в 10.30,

обед – в 12.00,

уплотнённый полдник – в 16.20.

**Что же мы предлагаем Вашим детям?**

 ***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 для детского питания, злаковый кофе, какао на молоке с бутербродом с маслом сыром, кондитерские изделия.

 ***2-ой завтрак*** - детям подают фрукты, соки

 ***Обед*** – салаты из овощей (морковь, капуста, свекла, огурцы) с растительным маслом. **Первое горячее блюдо** – щи, борщ, свекольник, овощной суп, суп с мясными фрикадельками. **Второе блюдо** – мясное, рыбное, из птицы с гарниром (гречка, рис, овощи тушенные, картофельное пюре). **Третье блюдо** – компот из свежих фруктов, напитки и компот из сухофруктов. Хлеб.

 ***Уплотненный полдник*** в нашем учреждении включает в себя блюда из творога – запеканка, пудинг (с соусами собственного приготовления), блюда из рыбы, овощей, картофеля, молочный суп, выпечки собственного производства (ватрушки с творогом, сладкая булочка), а также напиток – соки, чай с лимоном, чай с молоком, молоко. Хлеб. Кондитерские изделия.

Время начала приёма пищи корректируется в зависимости от возраста детей.

**Каков объём порций?**

 Питание в детском саду нормировано. То есть, с учётом возраста детей рассчитывается дневной объём пищи и объём порций на каждое кормление. Объём порций обязательно указывается в меню, которое ежедневно помещается в родительский уголок воспитателем.

**Завтрак**

* Каша 200-250гр.
* Напиток 180-200 гр.

**Обед**

* Салат 45-50 гр.
* Суп 200-250 гр.
* Гарнир 150-180 гр.
* Мясо (рыба) 70-80 гр.

**Уплотненный полдник**

* Овощное блюдо 200-250 гр.
* Напиток 180-200 гр.
* Свежие фрукты 75-100 гр.

 **Каков набор продуктов?**

Раскладка на одного ребенка сырой продукции в гр.:

Мясо – 30 гр.

Капуста – 50 гр.

Картофель – 50 гр.

Свекла – 50 гр.

Масло раст. – 2 гр.

Лук – 10 гр.

Морковь – 15 гр.

Сметана – 10 гр.

Зелень – 2 гр.

Томат. паста – 5 гр.

Лимон – 1 гр.

Чеснок – 2 гр.

Сахар – 2 гр.

