Отправляя малыша в детский сад, родители беспокоятся о том, чтобы ребенок был опрятно одет, чтобы ему было интересно в группе, на прогулке, чтобы он отдыхал в тихий час... и т. д. Но самый главный вопрос, волнующий мам и пап, – это чем малыша будут кормить.

     Организация полноценного, сбалансированного питания детей – одно из важных направлений деятельности нашего дошкольного учреждения.

**Уважаемые родители, не надо забывать, что питание ребенка в детском саду должно сочетаться с правильным питанием  в семье.**

     Нужно стремиться к тому, чтобы домашнее питание дополняло рацион детского сада, поэтому на ужин лучше предлагать те продукты и блюда, которые ребенок не получал в детском саду, а в выходные и праздничные дни рацион ребенка лучше приближать к детсадовскому.

   Мы же в свою очередь создаем в ДОУ все необходимые условия для обеспечения детей здоровым питанием.

**ОРГАНИЗАЦИЯ  ПИТАНИЯ  ДЕТЕЙ 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 требования 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, макаронные изделия. В качестве напитка –   чай с молоком, кофе на молоке, какао на молоке с бутербродом с маслом сыром.

**2-ой завтрак -**с 10.30 до 11.00 детям подают фрукты или фруктовые соки

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

**Полдник**  может включать в себя  кисломолочные, хлебобулочные изделия,  выпечку собственного производства (ватрушка с творогом, сладкая булочка), кондитерскими изделиями, печенье, сушки, пряники.

**Ужин**может включать в себя второе блюдо, хлеб и напиток.

При разработке меню учитывают возрастные группы: 1,5 -3 лет и 4-7 лет. Набор блюд 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.

    Выдача готовой пищи производится только после проведения приемочного контроля бракеражной комиссией.

   Для контроля за организацией питания детей в учреждении создана брокеражная коммиссия. Приемочный контроль готовой кулинарной продукции осуществляется бракеражной комиссией в составе повара, представителя администрации ДОУ и медицинского работника.

   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.

   Все блюда — собственного производства; готовятся в соответствии с технологическими картами, санитарными нормами.

   В  детском саду   организовано 5-разовое питание на основе разработанного 10-дневного меню, разработанного для определенного сезона.

   В меню представлены разнообразные блюда, исключены их повторы.

    Между завтраком и обедом дети  получают соки или витаминизированные напитки. В ежедневный рацион питания включены свежие фрукты  и овощи.

Утверждаю:

Заведующий ГБДОУ НАО

«Детский сад «Кораблик»

\_\_\_\_\_\_/Плотникова С.Р.

«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_2019г.

**ГРАФИК ВЫДАЧИ ПИЩИ НА ПИЩЕБЛОКЕ**

**(по группам)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Группа** | **Завтрак** | **Обед** | **Полдник** | **Ужин** |
| **Первая младшая** | **08:00** | **11:30** | **15:00** | **17:00** |
| **Вторая младшая** | **08:15** | **11:50** | **15:15** | **17:10** |
| **Средняя № 1** | **08:15** | **12:10** | **15:20** | **17:10** |
| **Средняя № 2** | **08:15** | **12:10** | **15:20** | **17:15** |
| **Старшая № 1** | **08:15** | **12:20** | **15:25** | **17:15** |
| **Старшая № 2** | **08:15** | **12:20** | **15:25** | **17:20** |
| **Подготовительная** | **08:20** | **12:25** | **15:25** | **17:25** |
| **Речевая** | **08:20** | **12:25** | **15:25** | **17:25** |





