

Рациональное питание, как известно, способствует нормальному росту ребёнка, правильному развитию его органов, формированию скелета, повышает защитные силы организма. Чтобы пищевые вещества приносили максимальную пользу, они должны поступать в организм ребёнка в определённом количестве и правильном соотношении.

В правильной организации питания главным является строгий режим. В нашем саду для детей организовано 5-и разовое питание. Дошкольное учреждение работает по примерному 20-дневному меню разработанному Центром технологического контроля, согласованному с Управлением Роспотребнадзора по Тюменской области и технологическим картам к нему (они имеются у медсестры и на пищеблоке).

Завтрак состоит из горячего блюда (каша, запеканка, творожные и яичные блюда и др.), бутерброда и горячего напитка. Обед включает закуску (салат или порционные овощи), первое блюдо (суп), второе (гарнир и блюдо из мяса, рыбы или птицы), напиток (компот или кисель). Полдник включает напиток (молоко, соки, чай) с булочными или кондитерскими изделиями без крема. Ужин состоит из творожных или крупяных запеканок, каш, овощного рагу и т.д.

Ежедневно в питание детей включены: молоко, мясо (или рыба), картофель, овощи, фрукты, хлеб, крупа, сливочное и растительное масла, сахар, соль. Остальные продукты (творог, сметана, птица, сыр, яйцо, соки и другие) включаются 2 - 3 раза в неделю.

Организация питания осуществляется на основе принципов "щадящего питания". При приготовлении блюд соблюдаются щадящие технологии: варка, запекание, припускание, пассерование, тушение, приготовление в пароконвектомате. При приготовлении блюд не применяется жарка.

Выдача готовой пищи разрешается только после проведения контроля бракеражной комиссией в составе заведующего, медицинского работника, повара.

Детский сад посещает немало детей с отклонениями в состоянии здоровья, которым по рекомендациям врачей обеспечивается коррекция питания. Готовятся каши и супы на воде, проводится замена рыбы, курицы, сливочного масла, яйца и т.д.

Витаминизация блюд проводится с учетом состояния здоровья детей, под контролем медицинского работника и при обязательном информировании родителей о проведении витаминизации. С-витаминизация 3-го блюда проводится ежедневно.

Питание детей осуществляется в группе. Столовая и чайная посуда выделяется для каждой группы из расчета не менее одного комплекта на одного ребенка согласно списочному составу детей в группе. Посуда и столовые приборы моются в посудомоечных машинах.

Ежемесячно проводится анализ выполнения натуральных норм питания, ведется подсчёт количества пищевых веществ (белков, жиров, углеводов), калорийности питания детей.

**Хороший аппетит у детей это - улыбки и отличное настроение, а главное - хорошее здоровье,**

**чего желаем и вам!**

