

# По каким принципам организуется питание?



Питание в детском саду осуществляется в соответствии с десятидневным циклическим меню, утвержденным приказом руководителя детского сада «Алые Паруса».

## ***Принципы организации питания:***

- ✓ сбалансированность в рационе всех пищевых веществ;
- ✓ максимальное разнообразие продуктов и блюд;
- ✓ правильная технологическая и кулинарная обработка продуктов, сохранность пищевой ценности;
- ✓ оптимальный режим питания;
- ✓ соблюдение гигиенических требований к питанию, соответствие энергетической ценности рациона энергозатратам ребёнка.

## ***Количество приёмов пищи – четыре раза***

- ✓ завтрак;
- ✓ второй завтрак (фрукты или сок);
- ✓ обед;
- ✓ полдник.

В рационе питания присутствуют фрукты, овощи, мясо или рыба, молочные продукты и т.д.

Ежедневно меню составляется с учетом норм отдельно на воспитанников раннего и дошкольного возрастов.

***На каждого ребенка детей раннего возраста (до трех лет) порция составляет:***

- ✓ первого блюда – 180 гр.;
- ✓ второго блюда – 85 – 100 гр.;
- ✓ третьего – 150 гр.

***Для детей дошкольного возраста порция составляет:***

- ✓ первого блюда – 200 гр.;
- ✓ второго – 100 – 170 гр.;
- ✓ третьего – 180 – 200 гр.

Два раза в неделю каждый ребенок употребляет продукты из творога 150 – 200 гр., рыбы – 160 – 185 гр.

Ежедневно дети получают свежие фрукты или соки, а в осенне – зимний период проводится С – витаминизация третьего блюда. Для детей готовится свежая выпечка.

В нашем детском саду осуществляется общественный контроль за качеством приготовленной еды для воспитанников. Совет родителей ежегодно контролирует качество приготовления блюд, его разнообразие. Члены общественного органа присутствуют на раздаче готовых блюд, Комиссионно проводится не только осмотр групп во время обеда, но и сервировку столов во время приёма пищи.

Повара детского сада отличаются профессионализмом : соблюдаются нормы и правила приготовления пищи для детей. На каждое блюдо разработаны и утверждены технологические карты. Все приготовленные блюда вкусны и полезны.

