

Организация питания

Правильная организация питания детей с учетом возрастных потребностей и индивидуальных особенностей определяет развитие здорового ребенка.

Основным принципом правильного питания дошкольников должно служить максимальное разнообразие пищевых рационов. Только при включении в повседневные рационы всех основных групп продуктов - мяса, рыбы, молока и молочных продуктов, яиц, пищевых жиров, овощей и фруктов, сахара и кондитерских изделий, хлеба, круп и др. можно обеспечить малышей всеми необходимыми им пищевыми веществами.

Для эффективной организации питания, в нашем детском саду имеется примерное 10-ти дневное меню, специально составлены технологические карты, где указаны раскладка, калорийность блюд, содержание жиров, белков и углеводов.

В детском саду организовано четырехразовое питание: завтрак, 2-й завтрак, обед, полдник.

На завтрак готовим различные молочные каши, блюда из творога (запеканки, крупеники), макаронные изделия, яичные омлеты. Из напитков на завтрак даем кофейный напиток с молоком, какао с молоком, чай с молоком.

На второй завтрак дается сок, фрукты.

Обед

Первые блюда варим на мясном или курином бульоне (щи, борщ, рассольник, вермишелевый, картофельный и др.). Из мясных, куриных и рыбных продуктов готовим котлеты, биточки, тефтели, гуляш.

В качестве гарниров ко **вторым блюдам** чаще используем овощи (отварные, тушеные, в виде пюре). Учитывая необходимость использования в питании детей различных овощей, как в свежем, так и в сыром виде, в состав блюда включаем салат, преимущественно из свежих овощей. Салаты, как правило, заправляем растительным маслом.

На третье блюдо - компот из свежих фруктов или сухофруктов, кисель.

На полдник выдается молоко, чай с молоком, выпечка, фрукты. Контроль качества питания и санитарно-гигиеническое состояние пищеблока специально созданная комиссия.

В учреждении проводится круглогодичная искусственная «С» - витаминизация готовых блюд и профилактика йод-дефицитных состояний путём использования йодированной соли.

Особое внимание обращаем:

- на разнообразное, сбалансированное меню;
- на сервировку стола, правильное пользование столовыми приборами;
- приучаем детей есть не спеша, полностью пережевывая пищу.