***Организация*** ***питания*** ***детей***

*Питание* *–* *один* *из* *важных факторов,*

*Обеспечивающих нормальное течение* *процессов* *роста,* *физического* *и нервно* *–* *психического* *развития* *ребенка.* *Правильно* *организованное* *питание, обеспечивающее* *организм* *всеми* *необходимыми* *ему* *пищевыми* *веществами* *(белками,* *жирами,* *углеводами,* *витаминами* *и* *минеральными* *веществами)* *и энергией,* *является* *необходимым* *условием* *гармоничного* *роста,* *физического* *и* *нервно-психического* *развития,* *устойчивости* *к* *действию* *инфекций* *и других* *неблагополучных* *факторов* *внешней* *среды.*

*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* *энерго затратам* *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).*

*Основой* *рационального* *питания* *является* *организация* *питания* *-* *строгий* *режим* *приема* *пищи,* *предусматривающий* *4-х* *разовое* *питание* *в* *группах*  *полного* *дня:* *завтрак,* *II* *завтрак,* *обед,* *полдник.*

***Режим*** ***питания*** ***в*** ***детском*** ***саду***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***группа*** | ***завтрак*** | ***второй***  ***завтрак\**** | ***обед*** | ***полдник*** |
| ***Младшая разновозрастная группа №1*** | ***8.20-8.50*** | ***10.30*** | ***12.00-12.30*** | ***15.30-15.45*** |
| ***Старшая разновозрастная группа №2*** | ***8.40-9.00*** | ***10.30*** | ***12.30-13.00*** | ***15.15-15.50*** |

*\** *гибкий* *режим*

*Рацион* *питания* *детей* *в* *СП ГБОУ СОШ пос. Прибой – детский сад «Зоренька»* *и* *технология* *приготовления* *пищи* *соответствуют* *СанПиН* *2.3/2.4.3590-20.*

***Масса*** ***порций*** ***для*** ***детей*** ***в*** ***зависимости*** ***от*** ***возраста*** ***(в*** ***граммах)***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Блюдо | Масса порций | |
| от 1 года до 3 лет | 3 - 7 лет |
| Каша, или овощное, или яичное, или творожное, или мясное блюдо (допускается комбинация разных блюд завтрака, при этом выход каждого блюда может быть уменьшен при условии соблюдения общей массы блюд завтрака) | 150 | 200 |
| Закуска (холодное блюдо) (салат, овощи и т.п.) | 40 | 60 |
| Первое блюдо | 150 | 200 |
| Второе блюдо (мясное, рыбное, блюдо из мяса птицы) | 60 | 70 |
| Гарнир | 110 | 130 |
| Третье блюдо (компот, кисель, чай, напиток кофейный, какао-напиток, напиток из шиповника, сок) | 150 | 200 |
| Фрукты | 95 | 100 |

***Употребление* *пищевых* *веществ,* *энергии,***

***витамин* *и* *минеральных* *веществах* *в***

***СП ГБОУ СОШ пос. Прибой – детский сад «Зоренька»***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Показатели | Потребность в пищевых веществах | |
| 1 - 3 лет | 3-7 лет |
| белки (г) | 36 | 46 |
| жиры (г) | 40 | 51 |
| углеводы (г) | 173 | 222 |
| энергетическая ценность (ккал) | 1190 | 1530 |
| витамин C (мг) в период эпидемиологического подъема заболеваемости ОРВИ и гриппом в Самарской области | 35 | 50 |

*Питание* *детей* *в* *СП ГБОУ СОШ пос. Прибой – детский сад «Зоренька»* *осуществляется* *в* *соответствии* *с* *ежедневным* *меню,* *с* *учетом* *пищевой* *ценности* *отдельных* *видов* *блюд,* *разработанным* *на* *основе* *физиологических* *потребностей* *в* *пищевых* *веществах* *и* *норм* *питания* *детей* *раннего* *и* *дошкольного* *возраста.*

*Ежедневное* *меню* *обеспечивает* 85*%* *суточного* *рациона*

|  |  |
| --- | --- |
| *завтрак* | *25%* |
| *второй завтрак* | *5%* |
| *обед* | *35%* |
| *полдник* | *20%* |

В *соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20 в организации,* *осуществляющей* *питание* *детей,* *нуждающихся* *в* *лечебном* *и* *диетическом* *питании,* *допускается* *употребление* *детьми* *готовых* *домашних* *блюд,* *предоставленных* *родителями.* *Блюда* *хранятся* *в* *холодильнике для* *временного* *хранения* *готовых* *блюд* *и* *пищевой* *продукции,* *разогреваются* *в* *микроволновых* *печах.*

*Контроль* *за* *качеством* *питания,* *витаминизацией* *блюд,* *закладкой* *продуктов* *питания,* *кулинарной* *обработкой,* *выходом* *готовых* *блюд,* *вкусовыми* *качествами* *пищи,* *за* *санитарным* *состоянием* *пищеблока,* *правильностью* *хранения* *и* *соблюдением* *сроков* *реализации* *продуктов* *возлагается* *на* *руководителя и ответственное лицо назначенное приказом директора.*

***Ежедневно*** ***соблюдается*** ***питьевой*** ***режим.***

*Пищевые* *продукты,* *поступающие* *в* *детский* *сад,* *имеют* *документы,* *подтверждающие* *их* *происхождение,* *качество* *и* *безопасность;*

*хранятся* *в* *кладовой* *с* *соблюдением* *требований* *санитарных* *правил.* *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.*

