

Организация питания в МБДОУ Д/с № 9

В детском саду организовано 3-х разовое сбалансированное питание детей. Питание детей в детском саду организуется в соответствии с 10-ти дневным меню, разработанным с учётом физиологических потребностей детей в калорийности и пищевых веществах. В ДОУ имеется картотека блюд с разработанными технологическими картами, позволяющими выдерживать все требования к приготовлению разнообразных детских блюд. При организации питания соблюдаются возрастные, физиологические нормы суточной потребности в основных пищевых веществах.

В организации питания ребёнка дошкольного возраста большое значение имеет соблюдение определённого режима дня, что обеспечивает лучшее сохранение аппетита. Выдача готовой пищи с пищеблока и приём пищи в группе осуществляется согласно режиму дня. Питьевой режим в детском саду проводится в соответствии с требованиями Сан Пин 2.4.1.3049-13.

Распределение энергетической ценности суточного рациона

В нашем детском саду при составлении рациона питания детей мы предусматриваем правильное распределение продуктов в течение суток.

Учитывая, что продукты, богатые белком, особенно в сочетании с жиром, дольше задерживаются в желудке ребенка и требуют большого количества пищеварительных соков, рекомендуются блюда, содержащие мясо, рыбу, яйца, давать в первую половину дня - на завтрак и обед. На ужин детям даем молочно-растительную, легко усваиваемую пищу, так как ночью во время глубокого сна процессы пищеварения замедляются. При составлении меню учитываем, что некоторые продукты должны входить в рацион ребенка ежедневно, а некоторые он может получать через день или 2-3 раза в неделю. Каждый день необходимо включать всю суточную норму молока, сливочного масла, растительного масла, сахара, хлеба, мяса. Рыбу, яйца, сыр, творог, сметану даем детям не каждый день, но в течение декады эти продукты расходуются в полном объеме возрастной потребности. При этом завтрак должен составлять 25 % суточной калорийности, обед- 35-40 % ,

полдник -15-20 %.

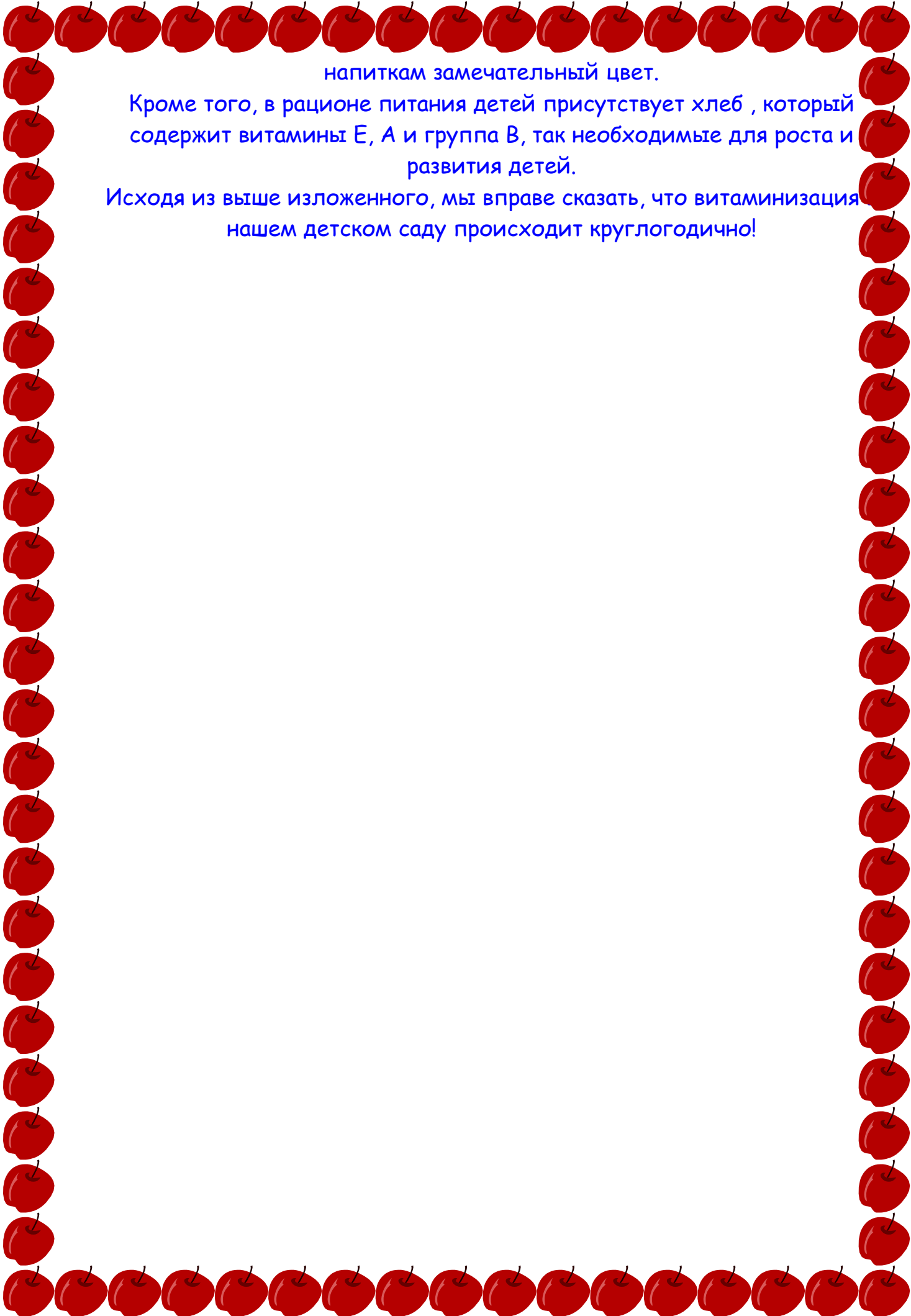
Меры для преемственности питания

Для обеспечения преемственности питания, мы информируем родителей об ассортименте питания ребенка, вывешивая ежедневное меню за время его пребывания в ДОО. В нашем детском саду есть 10-ти дневное меню, разработанное на основе физиологических потребностей в пищевых веществах и норм питания. Примерное меню согласовано с учреждениями Госсанэпиднадзора. В течение декады каждый ребенок получает количество продуктов в полном объеме в расчете установленных норм. На основании примерного 10-ти дневного меню составляем меню-требование установленного образца, с указанием выхода блюд разного возраста.

Круглогодичная витаминизация



В целях профилактики гиповитаминозов мы проводим искусственную витаминизацию холодных напитков (компот) аскорбиновой кислотой (для детей 1-3-х лет -35 мг, 3-6-ти лет - 50 мг на порцию) непосредственно перед реализацией блюда. Зимой и весной при отсутствии свежих фруктов мы включаем в меню соки, а салаты из свежих овощей (капуста, морковь, свекла) присутствуют в меню каждый день на обед. Также, в рационе у детей от 3-х лет присутствует детский киселек в котором содержится 13 витаминов, которые укрепляют иммунитет ребенка. Витамины в виде киселей и напитков лучше усваиваются, содержат только натуральные красители: бета-каротин и свекольный сок, которые придают



напиткам замечательный цвет.

Кроме того, в рационе питания детей присутствует хлеб, который содержит витамины Е, А и группа В, так необходимые для роста и развития детей.

Исходя из выше изложенного, мы вправе сказать, что витаминизация нашем детском саду происходит круглогодично!