



Организация питания в МБДОУ МО г. Краснодар «Центр – детский сад № 46»

**В МБДОУ МО г. Краснодар "Центр – детский сад № 46"
организовано 4-х разовое питание:**

- завтрак;**
- второй завтрак;**
- обед;**
- уплотненный полдник.**

Рациональное питание детей дошкольного возраста – необходимое условие их гармоничного роста, физического и нервно-психического развития, устойчивости к действию инфекций и других неблагоприятных факторов внешней среды. Дети в большинстве находятся в дошкольных учреждениях по 12 часов и их питание, в основном, обеспечивается именно этими учреждениями. Поэтому от того, насколько правильно организовано питание в ДОУ, во многом зависит здоровье и развитие дошкольников.

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. И, наоборот, исключение из рациона тех или иных из названных групп продуктов, равно как и избыточное потребление каких-либо из них, неизбежно приводит к нарушениям в состоянии здоровья детей. Мясо, рыба, яйца, молоко, кефир, творог, сыр являются источником высококачественных животных белков, способствующих повышению устойчивости детей к действию инфекций и других неблагоприятных внешних факторов. Поэтому их следует постоянно включать в рацион питания дошкольников. Правильное рациональное питание – важный и постоянно действующий фактор, обеспечивающий процессы роста, развития организма, условие сохранения здоровья в любом возрасте.

Факторы, определяющие соответствие питания принципам здорового образа жизни и гигиены питания в организованной форме, следующие: - состав продуктов питания; - их качество и количество; - режим и организация.

В нашем детском саду большое внимание уделяется правильному составлению меню и строгому соблюдению правил приготовления пищи.

В обязанности медицинского персонала входит осуществление контроля за качеством доставляемых продуктов питания, их правильным хранением, соблюдением сроков реализации, а также за соблюдением натуральных норм продуктов при составлении меню-раскладок, качеством приготовления пищи, соответствием ее физиологическим потребностям детей в основных пищевых веществах. Медицинская сестра контролирует санитарное состояние пищеблока, соблюдение личной гигиены его работниками, доведение пищи до детей, постановку питания детей в группах. Контроль за качеством получаемых продуктов, условиями их хранения и сроками реализации осуществляется ежедневно бракеражной комиссией. Все пищевые продукты, поступающие в детское учреждение, проверяются на соответствие требованиям государственных стандартов. При

получении скоропортящихся продуктов обязательно требуются за них сертификаты, с указанием даты выработки, сорта или категории, срока реализации, ряда лабораторных данных (например, для молока и молочных продуктов - жирность, содержание белка). Для эффективной организации питания, в детском саду имеется примерное 10-ти дневное меню, составлена картотека блюд, где указаны раскладка, калорийность блюд, содержание жиров, белков и углеводов. Использование таких картотек позволяет легко подсчитать химический состав рациона и при необходимости заменить одно блюдо другим, равноценным по составу и калорийности. Из мясных продуктов готовятся котлеты, гуляш которые делаются в отварном и тушеном виде. В качестве гарниров ко вторым блюдам чаще используются овощи (отварные, тушеные, в виде пюре). Первые блюда представлены различными борщами, супами, как мясными, так и рыбными. Учитывая необходимость использования в питании детей различных овощей, как в свежем, так и в сыром виде, в состав блюда включается салат, преимущественно из свежих овощей. Салаты, как правило, заправляются растительным маслом. В качестве третьего блюда – компот из свежих фруктов, отвар из сухофруктов, или кисель. На завтрак и полдник готовятся различные молочные каши, а также овощные блюда (овощное рагу, тушеная капуста), блюда из творога, яичные омлеты и свежие фрукты. Из напитков на завтрак дается злаковый кофе с молоком, молоко, чай. В качестве второго завтрака дается фруктовый сок, фрукты. В организации питания ребенка дошкольного возраста имеет большое значение соблюдение режима, что обеспечивает лучшее сохранение аппетита, поэтому промежутки между отдельными приемами пищи составляют 3,5 - 4 часа, а объем ее строго соответствует возрасту детей. Заведующий контролирует соблюдение основных норм рационального питания детей в нашем учреждении. И если при проведении расчетов питания выявляются отклонения от рекомендованных норм, то при очередном составлении меню, с учетом этих отклонений, вносится необходимая коррекция. Таким образом, достигается необходимое содержание в меню детей полноценных продуктов и соответствие химического состава рациона действующим нормам.

Для составления меню и приготовления блюд в ДОО используется «Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях» под редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна, 2016 г.

Ежедневно на стенде вывешивается меню на текущий день.

