Об организация питания в ДДОУ

**Организация питания в детском саду**

Для эффективной организации питания составляется «Примерное 10-ти дневное меню для  детей в возрасте от 2 до 7 лет».На основании этого меню строится ежедневное меню для детей. Продукция принимается в соответствии с сертификатами качества. Приготовление блюд осуществляется в соответствии с технологическими картами.  В рацион питания ДДОУ включены все основные группы продуктов – мясо, рыба, молоко и молочные продукты, пищевые жиры, яйца, овощи и фрукты, сахар, кондитерские изделия, хлеб, крупа и др.

            Составление меню и контроль за соблюдением правил приготовления пищи в нашем детском саду осуществляет старшая медицинская сестра. В обязанности старшей медицинской сестры 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. Медсестра детского сада также контролирует санитарное состояние пищеблока, соблюдение личной гигиены его работниками, доведение пищи до детей, постановку питания детей в группах.

**Уважаемые родители, пожалуйста, обратите внимание на следующие рекомендации:**

Питание ребенка в дошкольном учреждении и в семье должно сочетаться. С этой целью в каждой группе вывешивается меню.  Пожалуйста, внимательно, изучайте его, если у  вашего ребенка есть хронические заболевания и  какие-либо противопоказания  к определенным продуктам питания предупредите об этом медицинскую сестру  и воспитателей группы.

            До отправления ребенка в детский сад не кормите его, т.к. это нарушает режим питания, приводит к снижению аппетита. Если Вы приводите ребенка  с 7.30, то дома можно дать сок и (или) какие - либо фрукты.

**Особенности питания  ребенка в период адаптации**

            Переход ребенка от домашнего  воспитания к воспитанию в детском коллективе всегда сопровождается определенными психологическими трудностями, часто у детей в это время снижается аппетит, нарушается сон, иногда наблюдаются невротические реакции, снижается общая сопротивляемость к заболеваниям.  Правильная организация питания в это время имеет большое значение и помогает ребенку скорее адаптироваться в коллективе.

            Перед поступлением ребенка в детский сад максимально приблизьте режим питания и состав рациона  к условиям детского сада. Приучить его к тем блюдам, которые чаще дают в  дошкольном учреждении, особенно, если раньше он их никогда не получал.

**Примерные возрастные объемы порций для детей**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование блюд | Вес (масса) в граммах | |
| от 1 года  до 3-х лет | от 3-х до 7-ми лет |
| Завтрак | | |
| Каша, овощное блюдо | 120-200 | 200-250 |
| Яичное блюдо | 40-80 | 80-100 |
| Творожное блюдо | 70-120 | 120-150 |
| мясное, рыбное блюдо | 50-70 | 70-80 |
| Салат овощной | 30-45 | 60 |
| Напиток (какао, чай, молоко и т.п.) | 150-180 | 180-200 |
| Обед | | |
| Салат, закуска | 30-45 | 60 |
| Первое блюдо | 150-200 | 250 |
| Блюдо из мяса,    рыбы, птицы | 50-70 | 70-80 |
| Гарнир | 100-150 | 150-180 |
| Третье блюдо (напиток) | 150-180 | 180-200 |
| Полдник | | |
| Кефир, молоко | 150-180 | 180-200 |
| Булочка, выпечка  (печенье, вафли) | 50-70 | 70-80 |
| Блюдо из творога, круп, овощей | 80-150 | 150-180 |
| Свежие фрукты | 40-75 | 75-100 |
| Ужин | | |
| Овощное блюдо, каша | 120-200 | 200-250 |
| творожное блюдо | 70-120 | 120-150 |
| Напиток | 150-180 | 180-200 |
| Свежие фрукты | 40-75 | 75-100 |
| Хлеб на весь  день: |  |  |
| пшеничный | 50-70 | 110 |
| ржаной | 20-30 | 60 |