

Условия питания воспитанников МБДОУ «ДСОВ № 20»

Организация питания воспитанников детского сада осуществляется в соответствии с санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.1.3049-13.

Рациональное питание является одним из основных факторов внешней среды, определяющих нормальное развитие ребенка, оказывает самое непосредственное влияние на его жизнедеятельность, рост, состояние здоровья. Правильное, сбалансированное питание, отвечающее физиологическим потребностям растущего организма, повышает устойчивость к различным неблагоприятным факторам. Под правильно сбалансированным питанием понимается питание, полностью отвечающее возрастным физиологическим потребностям детского организма в основных пищевых веществах и энергии.

В настоящее время в дошкольных учреждениях введены новые нормы физиологической потребности детей в основных пищевых веществах и энергии установлены СанПиН.

Дети, находящиеся в дошкольном учреждении получают пятиразовое питание. Калорийность завтрака составляет 20-25%, второго завтрака 5%, обеда - 30-35%, полдника – 10-15% и ужина не превышать 20 - 25%.

Питание в дошкольном учреждении осуществляется в соответствии с примерным 10-дневным меню, разработанным на основе физиологических потребностей в пищевых веществах и возрастных норм необходимых пищевых продуктов детей дошкольного возраста. Накануне предшествующего дня медицинская сестра совместно с поваром и кладовщиком составляют ежедневное меню – раскладку. Меню - раскладка этим же днем утверждается заведующим учреждения. И только после этого ежедневное меню передается повару для приготовления пищи воспитанникам.

При составлении меню так же учитывается, что некоторые продукты должны входить в рацион ребенка ежедневно, а некоторые он может получать через день или 2 - 3 раза в неделю. Так, в меню детей каждый день необходимо включать всю суточную норму молока, сливочного и растительного масла, сахара, хлеба, мяса. В то же время, рыбу, яйца, сыр, творог, сметану можно давать детям не каждый день, но в течение декады (10 дней) количество этих продуктов израсходовано в полном объеме возрастной потребности.

При отсутствии каких-либо продуктов медсестра может заменять другими, но только такими, которые содержат то же количество основных пищевых веществ, особенно белка и жира.

Объем пищи строго соответствует возрасту ребёнка.

**Рекомендуемый среднесуточный набор продуктов для питания
(на одного ребенка) в детском саду с 12- часовым режимом функционирования**

Продукты, количество, г брутто	Возраст детей	
	1,5 – 3 года	3[1]-7 лет
Хлеб пшеничный	60	80
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	40
Мука пшеничная, ржаная	18	20
Крупы, бобовые	23	30
Макаронные изделия	7	10
Картофель	180	210
Овощи разные (кроме картофеля), зелень (укроп, петрушка)	245	300
Фрукты (плоды) свежие	150	150
Соки фруктовые (овощные), напитки витаминизированные[2]	150	180
Фрукты (плоды) сухие, в т.ч. шиповник	10	10
Кондитерские изделия	10	13
Сахар	40	50
Масло коровье сливочное	21	25
Масло растительное	8	10
Яйцо диетическое	0,5 шт.	0,5 шт.
Молоко (м.д.ж. 3,2 %)	230	220
Кисломолочные продукты (м.д.ж. 3,2 %)	150	180
Творог или творожные изделия (м.д.ж. 9 %)	30	40
Мясо (I кат, бескостный полуфабрикат)	70	80
Птица (I кат., п/п)	30	30
Колбасные изделия	5	5
Рыба-филе	33	40
Сметана	7	10
Сыр сычужный	3	5
Чай	0,5	0,5
Какао-порошок	0,45	0,9
Кофейный напиток злаковый (суррогатный)	0,6	1
Мука картофельная (крахмал)	3	3
Соль пищевая поваренная йодированная	3-4	5-6
Дрожжи хлебопекарные	0,3	0,3
Примерный химический состав набора:[3]		
Белок, г	56	66
Жир, г	56	70
Углеводы, г	190	228
Энергетическая ценность, ккал	1533	1812