

Важным условием гармоничного роста и развития дошкольников является правильная организация питания, обеспечивающая растущий организм энергией и всеми необходимыми витаминами, минеральными веществами, белками, жирами, углеводами. Соблюдение принципов рационального, сбалансированного питания детей раннего и дошкольного возраста – важный фактор процессов роста, совершенствования многих органов и систем, особенно нервной системы, усиленными процессами обмена веществ, развитием моторной деятельности.

Для эффективной организации питания в детском саду **имеется примерное 10-дневное меню**, утвержденное заведующим МБДОУ и начальником МКУОО Железнодорожного района города Ростова-на-Дону и согласованное с начальником Отдела и надзора за условиями воспитания и обучения Управления Роспотребнадзора по Ростовской области.

Дети в детском саду обеспечены **5-разовым сбалансированным питанием** в соответствии с режимом дня. Режим питания детей с 12-часовым пребыванием включает: завтрак, 2-й завтрак, обед, полдник, ужин.

Специально составлена картотека технологических карт блюд, где указаны раскладка, калорийность блюд, содержание жиров, белков и углеводов, в соответствии со Сборником технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, рекомендованным Роспотребнадзором по Ростовской области.

Питание в детском саду различается в зависимости от сезона и подразделяется на периоды "зима-весна" и "лето-осень". Меню для детей разрабатывается заранее, с учетом суточной нормы продуктов в рационе питания, объема порций и сведений о химическом составе продуктов. Также в МБДОУ круглогодично проводится искусственная С-витаминизация готовых блюд, используется йодированная соль.

- Завтрак в детском саду состоит из овощных или творожных блюд, хлеба с маслом и сыром, напитка.
- Второй завтрак более легкий и может состоять из какого-либо фрукта или сока.
- Обед состоит из горячего блюда и мясных продуктов с гарниром. Для приготовления вторых блюд используются мясо говядины и курицы. В дополнение предлагается компот из свежих фруктов или сухофруктов. Детские супы достаточно разнообразны, поэтому в течение недели они не повторяются.
- Полдник состоит из кисломолочного напитка, сыра или яйца, печенья или булочки.
- Во второй половине дня на ужин детям предлагаются молочные и овощные блюда.

Питание в детском саду организовано в отдельной столовой (1 корпус) и

в групповых комнатах (2 корпус). Весь цикл приготовления блюд осуществляется на пищеблоке, состоящем из нескольких цехов и кладовых для хранения продуктов. Помещение пищеблока размещается на первом этаже, имеет отдельный выход и полностью оснащено оборудованием в соответствии с нормативными требованиями.

[pdf](#)