**РАЗГОВОРЫ О ПИТАНИИ**

Здравствуйте! Уважаемые родители наших деток и гости сайта, возможно будущие наши родители. Хочется поговорить с вами об организации питания воспитанников в нашем детском саду.

Не секрет, что хорошее питание – залог здоровья. Что уж говорить о растущем детском организме, для развития которого требуется достаточное количество белков и углеводов, витаминов и минералов.  
Все это необходимо для здорового развития ребенка, повышения его интеллектуальной и физической деятельности.

Глубоко заблуждается тот, кто считает, что в детских садах отношение к питанию воспитанников не серьезное, это далеко не так. Давайте попробуем разобраться. Начнем с документов.

**Питание детей в нашем дошкольном учреждении организуется на следующей законодательной основе:**

* [СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»,](https://base.garant.ru/74891586/53f89421bbdaf741eb2d1ecc4ddb4c33/) которые вступили в действие с 1 января 2021 года и будут действительны до 1 января 2027 года.
* [Приказ Министерства здравоохранения и социального развития РФ и Министерства образования и науки РФ от 11 марта 2012 г. № 213н/178 “Об утверждении методических рекомендаций по организации питания обучающихся и воспитанников образовательных учреждений”](https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/70063904/#1000)

Нормативными документами предусмотрено требование для детского сада по разделению продуктов, потребляемых детьми дошкольного возраста в период нахождения в детском саду.

При распределении времени приема пищи учитывается возраст детей и время, в течение которого ребенок посещает детский сад.

  Количество приемов пищи зависит от режима обучения и режима функционирования организации.

Режим работы  нашего детского сада составляет 12  ч., поэтому ежедневное меню включает 5 приемов пищи, которые проводятся в определённое время

На  протяжении дня в детском саду ребенок получает около 80% суточного рациона.

 Родителям перед приходом в детский сад не советуем кормить ребенка утром дома, чтобы не сбивать организм с одного режима и не портить аппетит. Максимум, что можно предложить ребенку утром дома – это бокал чая и небольшой бутерброд с маслом.

В дошкольной организации предусмотрено ежедневное использование в питании детей следующих продуктов:  молока, кисломолочных напитков, сметаны, мяса, птицы или рыбы, картофеля, овощей, фруктов, хлеба, круп, сливочного и растительного масла, сахара, соли.

     Остальные продукты  (творог, сметана, сыр, яйцо и др.) включаются 2 — 3 раза в неделю.

   Кроме того, в детское меню обязательно включаются соки, фрукты, компоты из сухофруктов.

    Для детей в любое время дня  в свободном доступе имеется кипячёная питьевая вода, которая меняется каждые 3 часа.

     Ежедневный рацион ребенка обязательно должен включать свежие фрукты и овощи – полезный источник клетчатки.

На второй завтрак детям предлагают свежие фрукты в качестве перекуса.

Особый критерий при выборе продуктов для детского меню – это жирность мясных продуктов. Все блюда готовятся на пару или с минимальным количеством растительного масла. Запрещается использовать в детском меню говядину на кости и жирную свинину. В качестве животного белка в рацион добавляется курица.

Не допускается включать в рацион детей в дошкольных учреждениях блюда, готовящиеся с большим количеством растительного масла, например, жареная картошка, попкорн и т. д. А растительное масло может использоваться только в качестве заправки к овощным салатам.

 Необходимо, чтобы еда для малыша обеспечивала растущий организм необходимыми витаминами и веществами для здорового развития. Чтобы обеспечить[Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточную),](https://xn--19-6kcq2bo9a.xn--p1ai/images/docs/antikoruptsionnaya-politika/antiterror/menyu/pitanie/prilozhenie-10-1.pdf) следует контролировать основное меню – оно должно состоять из обязательного набора продуктов.

Основное меню разрабатывается минимум на две недели для каждой возрастной группы: для детей 1,5-3 лет и 3-7 лет.

Разработкой меню занимается дошкольная организация, т.к. пища готовится работниками детского сада. Меню утверждается руководителем — заведующим.

 Детский сад обязан уведомлять родителей о списке пищевых продуктов на каждый день, что подаются при приеме пищи. Уведомление производится путем предоставления меню на текущий день во всех возрастных  группах в уголках для родителей, на стенде по питанию в коридоре детского сада и на официальном сайте ДОУ.

Ежедневное меню основного питания составляются ответственным за питание  на следующий день для всех возрастных групп.

Наименования блюд в меню соответствуют их названиям в технологических картах.

Администрация детского сада относится с особым вниманием к продуктам, которые поступают для питания дошкольников. Питание детей в саду осуществляется только высококачественной продукцией.

    Контроль со стороны дошкольной организации за питанием стартует еще с момента подписания договоренностей с поставщиками пищевых продуктов. Рассматриваются коммерческие предложения, по результатам которого и выбирается компания-поставщик.

 Для осуществления контроля организации питания детей, качества доставляемых продуктов и соблюдения санитарно-гигиенических требований при приготовлении и раздаче пищи в учреждении создана бракеражная комиссия. Выдача готовой пищи разрешается только после проведения контроля бракеражной комиссией в составе не менее 3-х человек. Результаты контроля регистрируются в журнале бракеража готовой кулинарной продукции. В соответствии с графиком бракеражная комиссия и снимает пробу готовых блюд.

  Также ежедневно повара в детском саду из каждого блюда берут пробу, которая маркируется и хранится в отдельном холодильнике в течение 48 часов. Столько же время хранятся этикетки и маркировки продуктов

Общим контролем за организацией и качеством питания воспитанников, витаминизацией блюд, закладкой продуктов, кулинарной обработкой, выходом блюд, вкусовыми качествами пищи, санитарным состоянием пищеблока и его оснащением, правильностью хранения, соблюдением сроков реализации продуктов занимается администрация ДОУ в лице заведующего, медицинская сестра, бракеражная комиссия.

Пищеблок оснащен всем необходимым технологическим, холодильным и моечным оборудованием, производственным инвентарем, кухонной посудой. Набор оборудования пищеблока принят в соответствии с нормами СанПиН.

**Ежедневно повара готовят свежие и неповторяющиеся блюда.**

|  |  |
| --- | --- |
| Каша вязкая молочная пшеничная   |  | | --- | | Кофейный напиток с молоком  C:\Users\zvezd\OneDrive\Рабочий стол\выпечка и т.д\Кофейный напиток с молоком.jpg |   C:\Users\zvezd\OneDrive\Рабочий стол\каши\каша молочная вязкая пшеничная.jpg |

|  |
| --- |
| Каша жидкая молочная овсяная  C:\Users\zvezd\OneDrive\Рабочий стол\каши\каша молочная жидкая овсяная.jpg |

|  |
| --- |
| Бутерброды с маслом  C:\Users\zvezd\OneDrive\Рабочий стол\выпечка и т.д\Бутерброды с маслом.jpg |

Суп молочный с вермишелью

|  |
| --- |
| Плоды свежие (апельсины)  C:\Users\zvezd\OneDrive\Рабочий стол\выпечка и т.д\плоды свежие (апельсины).jpg |

|  |
| --- |
| Плоды свежие (яблоки)  C:\Users\zvezd\OneDrive\Рабочий стол\выпечка и т.д\i6KIM2TwCXo.jpg |



|  |
| --- |
| Компот из сухофруктов  C:\Users\zvezd\OneDrive\Рабочий стол\выпечка и т.д\Компот из сухофруктов.jpg |

|  |
| --- |
| Напиток витаминизированный из шиповника  C:\Users\zvezd\OneDrive\Рабочий стол\выпечка и т.д\Напиток из шиповника витаминизированный.jpg |

|  |
| --- |
| Салат из свежих огурцов  C:\Users\zvezd\OneDrive\Рабочий стол\выпечка и т.д\Салат из свежих огурцов.jpg |

|  |
| --- |
| Салат из свежих помидоровC:\Users\zvezd\OneDrive\Рабочий стол\выпечка и т.д\Салат из свежих помидоров.jpg |

|  |
| --- |
|  |

|  |
| --- |
| Пирожки с капустойC:\Users\zvezd\OneDrive\Рабочий стол\выпечка и т.д\Пирожки печеные с капустой.jpg |

|  |
| --- |
| Булочки домашние  C:\Users\zvezd\OneDrive\Рабочий стол\выпечка и т.д\Булочка домашная.jpg |

|  |
| --- |
| Ватрушка с творогом  C:\Users\zvezd\OneDrive\Рабочий стол\выпечка и т.д\Ватрушка с творогом.jpg |

|  |
| --- |
| Сырники из творога  C:\Users\zvezd\OneDrive\Рабочий стол\выпечка и т.д\Сырники из творога.jpg |

|  |
| --- |
| Крендель сахарный  C:\Users\zvezd\OneDrive\Рабочий стол\выпечка и т.д\КРЕНДЕЛЬ сахарный.jpg |

|  |
| --- |
| Борщ с капустой и картофелем  C:\Users\zvezd\OneDrive\Рабочий стол\1 блюдо\Борщ с капустой и картофелем.jpg |

|  |
| --- |
| Рассольник ленинградский со сметаной  C:\Users\zvezd\OneDrive\Рабочий стол\1 блюдо\Рассольник ленинградский со сметаной.jpg |

|  |
| --- |
| Суп картофельный с горохом со сметаной  C:\Users\zvezd\OneDrive\Рабочий стол\1 блюдо\Суп картофельный с горохом со сметаной.jpg |

|  |
| --- |
| Щи со свежей капусты и картофеля  C:\Users\zvezd\OneDrive\Рабочий стол\1 блюдо\Щи со свежей капустой и картофелем.jpg |

|  |
| --- |
| Азу с говядиной  C:\Users\zvezd\OneDrive\Рабочий стол\2 блюдо\Азу с говядиной.jpg |

|  |
| --- |
| Жаркое по-домашнему с птицей  C:\Users\zvezd\OneDrive\Рабочий стол\2 блюдо\Жаркое по-домашнему с птицей.jpg |

|  |
| --- |
| Плов из отварной говядины  C:\Users\zvezd\OneDrive\Рабочий стол\2 блюдо\Плов из отварной говядины.jpg |

|  |
| --- |
| Котлеты рубленные из кур с гарниром – отварные макароны  C:\Users\zvezd\OneDrive\Рабочий стол\2 блюдо\Котлеты рубленые из кур, гарнир - макароны отварные.jpg |

|  |
| --- |
| Птица тушеная в сметанном соусе  с гарниром – отварные макароны  C:\Users\zvezd\OneDrive\Рабочий стол\2 блюдо\Птица тушеная в сметанном соусе, гарнир - макароны отварные.jpg |

|  |
| --- |
| Плов с курицей  C:\Users\zvezd\OneDrive\Рабочий стол\2 блюдо\Плов с курицей.jpg |

|  |
| --- |
| Гуляш из говядины C:\Users\zvezd\OneDrive\Рабочий стол\2 блюдо\13sr7pwOOEs.jpg |

|  |
| --- |
| Запеканка из печени с рисом  C:\Users\zvezd\OneDrive\Рабочий стол\2 блюдо\Запеканка из печени с рисом.jpg |

|  |
| --- |
| Оладьи из печени по-кунцевски с отварным картофелем  C:\Users\zvezd\OneDrive\Рабочий стол\оладьи из печени по-кунцевски с отварным картофелем.jpg |

***И еще много вкусных и полезных блюд для детского питания!***

**Пусть ваш малыш будет здоров и весел,** **а мы ему в этом поможем!**