**ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ В ДЕТСКОМ САДУ.**



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.

 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.

Для эффективной организации питания, в детском саду имеется примерное 10-ти дневное меню, специально составлена картотека блюд, где указаны раскладка, калорийность блюд, содержание жиров, белков и углеводов.

Из мясных и рыбных продуктов готовятся котлеты, биточки, 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, мясными, рыбными, куриными.

 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.

Также в меню предусмотрены блюда из творога (запеканки, ленивые вареники).

В качестве третьего блюда — компот из свежих или сухофруктов, кисель, чай, какао.

На завтрак готовятся различные молочные каши. Из напитков на завтрак дается какао с молоком, чай, на ужин – чай сладкий.

 В качестве второго завтрака в летний период ежедневно даются: фруктовый сок, фрукты.

**Контроль качества питания и санитарно-гигиеническое состояние пищеблока осуществляет заведующий, врач, медицинская сестра, повар детского сада.**

 В МАДОУ питание организованно в строгом соответствии с нормами САНПИН. Меню составляется в соответствии с 10-тидневным меню, разработанным и утвержденным в детском саду.