**Организация рационального питания в МКДОУ**

**« Детский сад « Солнышко»**

Питание -один из основных факторов внешней среды, определяющий нормальное развитие ребенка (рост, состояние здоровья, умственную активность).

**Принципы организации питания в ДОУ:**

- Энергетическая ценность рационов

- Сбалансированность пищевых факторов:

Белки

Аминокислоты

Жиры

Углеводы

Витамины

Минеральные соли

Микроэлементы

- Максимальное разнообразие пищи

- Технологическая и кулинарная обработка, обеспечение вкусовых достоинств

- Санитарно-гигиеническая безопасность питания

- Учет индивидуальных особенностей детей.

 В ДОУ используется утвержденное 10-дневное меню, с оптимальным соотношением белков, жиров и углеводов – 1:1:4.

В детском саду питание организовано в групповых комнатах, приготовление пищи происходит на пищеблоке, расположенном на 1 этаже здания. Пищеблок укомплектован кадрами на 100 %.

 Транспортирование пищевых продуктов осуществляется специальным автотранспортом поставщиков.В ДОУ организовано 4-х разовое питание, в ежедневный рацион включена суточная норма молока, сливочного и растительного масла, сахара, хлеба, мяса. В рацион питания также включены: рыба, яйца, пищевые жиры, крупы, овощи и фрукты, кондитерские изделия, соки.

**Схема суточного меню в ДОУ**

 **Iполовина дня IIполовина дня**

Продукты богатые белком: Молочные каши, супы

Мясо, рыба Овощные блюда

Молочные каши Кондитерские изделия

Фрукты и овощи Яйцо

Чай, какао, кофейный напиток, компот, сок Чай, кисель, сок, ряженка

**Питание и профилактика заболеваемости детей в МКДОУ «Детский сад «Солнышко» Третьяковского района**

|  |  |
| --- | --- |
| **Время года** |  **Рацион продуктов и напитков** |
| Осень | Отвар шиповникаЧай зеленый с лимономС-витаминизацияСвежие овощиФрукты |
| Зима |  Фитонциды: лук, чеснокС- витаминизацияСокиОтвар шиповникаФруктово- ягодный напиток |
| Весна | С – витаминизацияФитонциды: лук, чеснокОтвар шиповникаСокиФрукты |
| Лето | Чай зеленый с лимономФруктыСокиСвежие овощи |