**Организация питания**

 В детском саду организовано четырехразовое питание (завтрак, обед, полдник, ужин), в летний период пятиразовое питание (завтрак, второй завтрак, обед, полдник, ужин), в соответствии с примерными 10 – дневными рационами питания (меню) для детей от 2 лет до 3 лет и от 3 лет до 7 лет.

 Принципы организации питания:

* соответствие энергетической ценности рациона энергозатратам ребёнка;
* сбалансированность в рационе всех пищевых веществ;
* максимальное разнообразие продуктов и блюд;
* правильная технологическая и кулинарная обработка продуктов, сохранность пищевой ценности;
* оптимальный режим питания;
* соблюдение гигиенических требований к питанию.

Цикличное меню содержит информацию о количественном составе основных пищевых веществ и энергии по каждому блюду, приему пищи, за каждый день и в целом за период его реализации.

В меню приводятся ссылки на рецептуру блюд и кулинарных изделий в соответствии со сборниками рецептур. Такие продукты, как молоко, кисломолочные напитки, сметана, мясо, картофель, овощи, фрукты, соки, хлеб, крупы, сливочное и растительное масло, сахар, соль, включаются в меню ежедневно, а остальные продукты (творог, рыба, сыр, яйцо и др.) – 2–3 раза в неделю. На каждое блюдо заводится **технологическая карта.**

**Режим питания**и распределение энергетической ценности (калорийности) суточного рациона на отдельные приемы пищи зависят от времени пребывания детей в ДОУ.

В целях профилактики гипотовитаминозов в ДОУ круглогодично проводится С-витаминизация готовых блюд (из расчета для детей 1–3 лет – 35 мл, для детей 3–6 лет – 50 мл на порцию). Препараты витаминов вводятся в третье блюдо (компот, кисель и т. п.) после его охлаждения до температуры 15 °С (для компота) и 35 °С (для киселя) непосредственно перед реализацией. Витаминизированные блюда не подогревают. Данные ежедневно фиксируются в **Журнале витаминизации третьих блюд.**

Один раз в 10 дней медицинский работник производит необходимые расчеты и оценку использованного на одного ребенка среднесуточного набора пищевых продуктов. По результатам оценки при необходимости обеспечивается коррекция питания в течение следующей недели.

Пищевые продукты и продовольственное сырье доставляются в ДОУ при наличии подтверждающих их качество и безопасность документов (сертификатов и удостоверений), которые сохраняются до окончания реализации продукции. Входной контроль поступающих продуктов осуществляют медицинский работник и кладовщик. Результаты контроля регистрируются в  **Журнале бракеража поступающего продовольственного сырья и пищевых продуктов**.

Готовая пища выдается только после проведения приемочного контроля бракеражной комиссией, в состав которой входят: повар, представитель администрации ДОУ и медицинский работник. Результаты контроля готовой кулинарной продукции регистрируются в  **Журнале бракеража готовой продукции**.

Медицинский работник ежедневно перед началом работы проводит осмотр сотрудников, участвующих в приготовлении и раздаче пищи, на наличие гнойных заболеваний кожи рук и открытых поверхностей тела, а также ангин, катаральных явлений верхних дыхательных путей. Результаты осмотра заносятся в **Журнал здоровья**.

**Рекомендуемый ассортимент основных
пищевых продуктов для использования в питании детей в дошкольных организациях**

Мясо и мясопродукты:

* - говядина I категории;
* - телятина;
* - нежирные сорта свинины и баранины;
* - мясо птицы охлажденное (курица, индейка);
* - мясо кролика;
* - сосиски, сардельки (говяжьи), колбасы вареные для детского питания, не чаще, чем 1–2 раза в неделю, – после тепловой обработки;
* - субпродукты говяжьи (печень, язык).

Рыба и рыбопродукты – треска, горбуша, лосось, хек, минтай, ледяная рыба, - - судак, сельдь (соленая), морепродукты.

Яйца куриные – в виде омлетов или в вареном виде.

Молоко и молочные продукты:

* - молоко (2,5, 3,2%-ной жирности), пастеризованное, стерилизованное, сухое;
* - сгущенное молоко (цельное и с сахаром), сгущено-вареное молоко;
* - творог не более 9%-ной жирности с кислотностью не более 15 °Т – после - термической обработки; творог и творожные изделия промышленного выпуска в мелкоштучной упаковке;
* - сыр неострых сортов (твердый, полутвердый, мягкий, плавленый – для питания детей дошкольного возраста);
* - сметана (10, 15%-ной жирности) – после термической обработки;
* - кисломолочные продукты промышленного выпуска; ряженка, варенец, бифидок, кефир, йогурты, простокваша;
* - сливки (10%-ной жирности);
* - мороженое (молочное, сливочное).

Пищевые жиры:

* - сливочное масло (72,5, 82,5%-ной жирности);
* - растительное масло (подсолнечное, кукурузное, соевое – только
* -рафинированное; рапсовое, оливковое) – в салаты, винегреты, сельдь, вторые блюда;
* - маргарин ограниченно только для выпечки.

Кондитерские изделия:

* - зефир, пастила, мармелад;
* - шоколад и шоколадные конфеты – не чаще одного раза в неделю;
* - галеты, печенья, крекеры, вафли, пряники, кексы (предпочтительнее с минимальным количеством пищевых ароматизаторов и красителей);
* - пирожные, торты (песочные и бисквитные, без крема);
* - джемы, варенья, повидло, мед – промышленного выпуска.

Овощи:

* - свежие: картофель, капуста белокочанная, капуста краснокочанная, капуста цветная, брюссельская, брокколи, капуста морская, морковь, свекла, огурцы, томаты, перец сладкий, кабачки, баклажаны, патиссоны, лук (зеленый и репчатый), чеснок (с учетом индивидуальной переносимости), петрушка, укроп, листовой салат, щавель, шпинат, сельдерей, брюква, репа, редис, редька, тыква, коренья белые сушеные, томатная паста, томат-пюре;
* - быстрозамороженные (очищенные полуфабрикаты): картофель, капуста цветная, брюссельская, брокколи, капуста морская, морковь, свекла, перец сладкий, кабачки, баклажаны, лук (репчатый), шпинат, сельдерей, тыква, горошек зеленый, фасоль стручковая.

Фрукты:

* - яблоки, груши, бананы, слива, персики, абрикосы, ягоды (за исключением клубники, в т. ч. быстрозамороженные);
* - цитрусовые (апельсины, мандарины, лимоны) – с учетом индивидуальной переносимости;
* - тропические фрукты (манго, киви, ананас, гуава) – с учетом индивидуальной переносимости;
* - сухофрукты.

Бобовые: горох, фасоль, соя, чечевица.

Орехи: миндаль, фундук, ядро грецкого ореха.

Соки и напитки:

* - натуральные отечественные и импортные соки, нектары промышленного выпуска (осветленные и с мякотью);
* - напитки промышленного выпуска на основе натуральных фруктов;
* - витаминизированные напитки промышленного выпуска без консервантов и искусственных пищевых добавок;
* - кофе (суррогатный), какао, чай.

Консервы:

* - говядина тушеная (в виде исключения при отсутствии мяса) для приготовления первых блюд;
* - лосось, сайра (для приготовления супов);
* - компоты, фрукты дольками;
* - баклажанная и кабачковая икра для детского питания;
* - зеленый горошек;
* - кукуруза сахарная;
* - фасоль стручковая консервированная;
* Томаты и огурцы соленые.

Хлеб (ржаной, пшеничный или из смеси муки, предпочтительно обогащенный), крупы, макаронные изделия – все виды без ограничения.

Соль поваренная йодированная – в эндемичных по содержанию йода районах.

**Возрастные объемы порций для детей**

| Наименование блюд | Вес (масса), г |
| --- | --- |
| 1–3 года | 3–7 лет |
| Наименование блюд | Вес (масса), г |
| 1–3 года | 3–7 лет |
| Завтрак |
| Каша, овощное блюдо | 120–200 | 200–250 |
| Яичное блюдо | 40–80 | 80–100 |
| Творожное блюдо | 70–120 | 120–150 |
| Мясное, рыбное блюдо | 50–70 | 70–80 |
| Салат овощной | 30–45 | 60 |
| Напиток (какао, чай, молоко и т. п.) | 150–180 | 180–200 |
| Обед |
| Салат, закуска | 30–45 | 60 |
| Первое блюдо | 150–200 | 250 |
| Блюдо из мяса, рыбы, птицы | 50–70 | 70–80 |
| Гарнир | 100–150 | 150–180 |
| Третье блюдо (напиток) | 150–180 | 180–200 |
| Полдник |
| Кефир, молоко | 150–180 | 180–200 |
| Булочка, выпечка (печенье, вафли) | 50–70 | 70–80 |
| Блюдо из творога, круп, овощей | 80–150 | 150–180 |
| Свежие фрукты | 40–75 | 75–100 |
| Ужин |
| Овощное блюдо, каша | 120–200 | 200–250 |
| Творожное блюдо | 70–120 | 120–150 |
| Напиток | 150–180 | 180–200 |
| Свежие фрукты | 40–75 | 75–100 |
| Хлеб на весь день: |   |   |
| пшеничный | 50–70 | 110 |
| ржаной | 20–30 | 60 |

**В ДОУ организован питьевой режим** питной водой «Айсберг», которая отвечает требованиям санитарных правил. Для обеспечения преемственности питания родителей информируют об ассортименте питания ребенка, вывешивая ежедневное меню за время пребывания его в ДОУ.