Организация питания в образовательной организации (группы дошкольного образования)

 ***Условия питания обучающихся, в том числе инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья***

Важным условием гармоничного роста и развития детей дошкольного возраста является правильная организация питания, обеспечивающая растущий организм энергией и всеми необходимыми витаминами, минеральными веществами, белками, жирами, углеводами. Необходимо соблюдать принципы рационального и сбалансированного питания детей, так как питание является важным фактором роста и развития детей дошкольного возраста.

В целях усиления контроля и улучшения качества питания детей в организации разработано и утверждено **10-дневное перспективное меню**, которое полностью соответствует нормам выдачи продуктов питания на одного ребенка в сутки, калорийности и объема порций. Разработаны технологические карты, согласно утвержденному меню.

Ежедневно утверждается и составляется **меню-требование для 4х-разового питания** детей:

·  завтрак

·  2-ой завтрак

·  обед

·  уплотненный полдник

**Примерным меню должно быть предусмотрено в питании детей**:

-  ежедневное использование молока, кисломолочных напитков, мяса (или рыбы), картофеля, овощей, фруктов, хлеба, круп, сливочного и растительного масла, сахара, соли;

- остальные продукты: творог, сметана, птица, сыр, яйцо, соки и другие включаются 2-3 раза в неделю.

**Суммарные объемы блюд** по приемам пищи:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Возраст детей | Завтрак | Обед | Уплотненный полдник |
| от 1 года до 3-х лет | 350 - 450 | 450 - 550 | 400 - 500 |
| от 3-х до 7-ми лет | 400 - 550 | 600 - 800 | 450 - 600 |

Соблюдаются **нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах**:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|   | до 3-х лет | 3 - 7 лет |
| Энергия (ккал) | 1400 | 1800 |
| Белок, г | 42 | 54 |
| в т.ч. животный (%) | 65 | 60 |
| Жиры, г | 47 | 60 |
| Углеводы, г | 203 | 261 |