|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | |  | | --- | | Перспективное 10 - дневное меню на сезон Зима- Весна  **Питание**– один из важных факторов, обеспечивающих нормальное течение процессов роста, физического и нервно  психического развития ребенка. Ухудшение качества питания приводит к снижению уровня защитно – приспособительных механизмов детского организма и возможному увеличению аллергических реакций, способствует росту болезней органов пищеварения. Поэтому именно качеству питанияв нашем детском саду уделяется повышенное внимание.  Основными принципами организации питания в нашем учреждении являются:  \*Соответствие энергетической ценности рациона энергозатратам ребенка.  \*Сбалансированность в рационе всех заменимых и незаменимых пищевых веществ.  \*Максимальное разнообразие продуктов и блюд, обеспечивающих сбалансированность рациона.  \*Правильная технологическая и кулинарная обработка продуктов, направленная на сохранность их исходной пищевой ценности, а также высокие вкусовые качества блюд.  \*Оптимальный режим питания, обстановка, формирующая у детей навыки культуры приема пищи.  \*Соблюдение гигиенических требования к питанию (безопасность питания).  Количество приемов пищи в нашем детском саду – 4.  Завтрак (20%)– молочные каши: овсяная, манная, рисовая, пшенная, гречневая, "дружба". Детские каши варят на молоке, чтобы они были еще более полезными. Так как кофе детям не дают, то детские напитки для завтрака – это чай или какао, кофейный напиток.  2-ой завтрак (5%)-в 10.00детям подают фрукты или фруктовый сок.  Обед (35%)– закуска в виде салатов из свежих овощей с растительным маслом. Первое горячее блюдо – щи, борщ, овощной суп, суп — пюре, уха(рыбный суп).Детские супы достаточно разнообразны, поэтому в течение недели они не повторяются. Один раз в неделю допустимо сделать вегетарианский или рыбный суп.  Второе блюдо – мясное, рыбное, из птицы, из печени с гарниром. Третье блюдо – компот из свежих фруктов, сухофруктов. Хлеб.  Полдник (20%)– это булочка или любое кондитерское изделие, предлагаемые с молоком.  Ужин (20%)-это различные запеканки, омлет. Чай с лимоном. Фрукт.  При составлении дневного рациона в первую очередь заботятся о наличии в нем главного строительного материала - белка. Источники белка животного происхождения - мясо, рыба, яйца, молоко и молочные продукты. Из растительных продуктов богаты белком бобовые, некоторые крупы (гречневая, овсяная, пшенная) и хлеб.  Большую часть жиров в суточном рационе ребенка должны представлять жиры животного происхождения. Они содержатся в сливочном масле, сметане.  Общее количество растительных жиров составляет не менее 15-20% от его общего количества в суточном меню ребенка.  Кроме того, в овощах и фруктах есть пектины, пищевые волокна, клетчатка, которые благотворно влияют на процессы пищеварения. Масла и ароматические вещества многих фруктов выделяют желудочный сок и усиливают аппетит. Они полезны детям с пониженным аппетитом. Необходимо также включать в меню лук и чеснок.  Некоторые продукты ребенок может употреблять ежедневно - это молоко, масло, хлеб, сахар, овощи и фрукты, мясо. Яйцо можно давать через день, творог - через два дня. А вот рыбу - один раз в неделю.  В меню на каждый день не должны повторяться блюда, сходные по составу. Например, если в обед на первое готовится суп с крупой или вермишелью, то на гарнир следует приготовить овощи, а не кашу или макароны. Детям также очень полезно начинать прием пищи с салата из сырых овощей или кислых фруктов, которые стимулируют выработку желудочного сока и повышают аппетит. Овощные салаты дают в небольших количествах, но регулярно, чтобы выработать у ребенка привычку употреблять свежие овощи.  Пищевые продукты, поступающие в детский сад, имеют документы, подтверждающие их происхождение, качество и безопасность; хранятся с соблюдением требований СаНПин и товарного соседства.  Все блюда — собственного производства; готовятся в соответствии с технологическими картами, санитарными нормами.  Обычно питание в детском саду различается в зависимости от сезона и подразделяется на периоды зимы-весны и лета-осени. Меню для детей разрабатывается заранее, с учетом суточной нормы продуктов в рационе питания, объема порций и сведений о химическом составе продуктов.  Только ориентируясь на соотношение в блюдах белков, жиров и углеводов, можно обеспечить правильное питание в детском саду, при котором клетки получают необходимый строительный материал для роста.  Так как нормы калорийности питания детей зависят от их возраста, то и менювдетском саду составляется с учетом суточной потребности в 1540 ккал детей до трех лет и 1900 ккал – детей старшего возраста.  Необходимые расчеты и оценку использованного на одного ребенка среднесуточного набора пищевых продуктов проводят 1 раз в десять дней. По результатам оценки, при необходимости, проводят коррекцию питания в течение следующей недели (декады).  Подсчет энергетической ценности полученного рациона питания и содержания в нем основных пищевых веществ (белков, жиров и углеводов) проводят ежемесячно.  В целях профилактики недостаточности витаминов и минеральных веществ в питании детей круглогодично используем пищевые продукты, обогащенные витаминами, в том числе витаминизированные напитки. При этом обязательно проводится количественная оценка содержания витаминов в суточном рационе питания.  В детском саду проводится круглогодичная искусственная C-витаминизация готовых блюд их обогащение витаминно-минеральными комплексами, специально предназначенными для этой цели (в соответствии с инструкцией и удостоверением о государственной регистрации) из расчета 50 - 75% от суточной потребности в витаминах в одной порции напитка. Препараты витаминов вводят в третье блюдопосле его охлаждения до температуры15 °C.  Устройство, оборудование, содержание пищеблока детского сада соответствует санитарным правилам к организации детского общественного питания. Пищеблок оснащен всем необходимым технологическим и холодильным оборудованием, производственным инвентарем, кухонной посудой.  Кроме того, особое внимание обращается на состояние здоровья персонала, работающего на кухне в детском саду.  Процесс приема пищи не может быть полноценным без соответствующей обстановки. При неправильном подходе к процессу кормления, особенно когда малыша заставляют есть насильно или кормят с развлечениями, уговорами, у него возникает отрицательный рефлекс на любую еду.  За каждым ребенком в саду закреплено постоянное место за столом, а воспитатели заботятся о том, чтобы ему было удобно сидеть и пользоваться столовыми приборами. В каждой группе должны быть стулья, которые соответствуют возрасту детей. Требования к посуде: устойчивость, удобство и соответствие объемам порций.  Приятного аппетита!  Основные документы и литература:  - СаНПиН 2.4.1.3049-13 постановлениеот 15 мая 2013 г. N 26 | |  | |  | |  | | http://dsad-kondratovo.ucoz.ru/images/tsnblok_07.jpg |  | http://dsad-kondratovo.ucoz.ru/images/tsnblok_09.jpg | | |  | | --- | |  | |

|  |
| --- |
|  |