

Правильное, здоровое, рациональное питание для ребёнка является гарантией нормального течения роста, физического и нервно-психологического развития, долгой и счастливой жизни, эффективного образовательного и воспитательного процесса. Ухудшение качества питания приводит к ослаблению иммунной системы, ухудшению защитной реакции организма, прогрессированию развития аллергических реакций. Поэтому в работе любого детского сада организация питания должна постоянно находиться под контролем.

### **Принципами разработки меню в ДОУ являются:**

Сбалансированный рацион достигается благодаря использованию и чередованию разнообразных ингредиентов.

Включение в рацион незаменимых питательных веществ, витаминов, минералов.

Энергетическая ценность еды детей соответствует ежедневному расходу калорий ребёнка.

Подвергаться обработке как кулинарной, так и технологической, должны все продукты, которые впоследствии будут использованы в пищу.

Блюда должны быть приятны на вкус и не вызывать негативной реакции.

### **Технологическую карту составляют на основе картотек блюд, где прописывается рецепт блюда, а также некоторые данные:**

масса «брутто» — масса продукта до его холодной обработки;

масса «нетто» — масса продукта с учётом тепловых потерь при хо-лодной обработке;

выход порций;

состав и энергетическая ценность (калорийность) продукта «нетто»;

технология приготовления блюда.

### **Документация по питанию в детском саду**

При организации питания в детском саду важно грамотно вести документацию. Следует всегда следить за изменениями в законодательстве и держать картотеку документов в порядке. Нужно уделять отдельное внимание контрактам на поставку товаров, выполнению работ, оказаниям аутсорсинговых услуг. По этой ссылке можно найти образцы положения об организации детского питания, приказ об организации детского питания, приказ о создании комиссии по питанию, план работы совета по питанию, план мероприятий по контролю организации питания, положение о бракеражной комиссии, приказ о создании бракеражной комиссии, план работы бракеражной комиссии, приказ об обеспечении качества питания, приказ о назначении ответственного за отбор и хранения суточных проб.

## **График питьевого режима в детском саду**

Разработка питьевого режима должна происходить в соответствии с СанПин 2.4.1. 3049–13

Вода в ДОУ должна всегда быть в свободном доступе для детей (няня кипятит воду 2 раза в день, потом раздаёт детям в стаканчиках, срок хранения кипячёной воды 3 часа, если в группе бутилированная вода либо куллеры с водой, то срок хранения не должен превышать указанного на этикетке после вскрытия), норма строго не определена, но на 1 кг приходится 80 мл воды; Находясь в течение дня в детском саду малыш должен выпить около 70% суточной нормы;

18–20°C — норма температуры воды, которую потребляет ребёнок;

На раздаточном столе должно находиться 2 подноса: 1 для ещё не использованных кружек, второй для использованных;

Вода кипятится в отведённой для этого тары, которая обрабатывается ежедневно после ухода всех детей;

В жаркое время года детям следует потреблять воду также при нахождении на свежем воздухе;

Воспитателя и их помощники являются ответственными за потребление воды детьми;

Педагогам всегда следует следить за тем, чтобы была кипячёная вода в группе.

## **График выдачи воды из пищеблока (4 раза в день):**

Когда выдаётся	Кем выдаётся
8.00 – 8.30 час,	мл. воспитателем
10.00 – 11.00 час.	мл. воспитателем
13.00 — 13.20 час.,	мл. воспитателем
16.00 — 17.00 час.	мл. воспитателем

Правильное, здоровое, рациональное питание для ребёнка является гарантией нормального течения роста, физического и нервно-психологического развития, долгой и счастливой жизни, эффективного образовательного и воспитательного процесса. Ухудшение качества питания приводит к ослаблению иммунной системы, ухудшению защитной реакции организма, прогрессированию развития аллергических реакций. Поэтому в работе любого детского сада организация питания должна постоянно находиться под контролем.

