

**Все о питании**

* В учреждении разработано примерное меню, рассчитанное не менее чем на 2 недели, с учетом рекомендуемых среднесуточных норм питания в МБДОУ для двух возрастных категорий:
* для детей с 1 года до 3 лет
* для детей от 3 до 7 лет.
* Меню разрабатывается на основании САНПиН.
* Питание в МБДОУ удовлетворяет физиологическим потребностям детей в основных пищевых веществах и энергии (таблица 1).

Таблица 1

**Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых**

**веществах для детей возрастных групп**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Показатели (в сутки)**  | **0 - 3 мес.** | **4 - 6 мес.** | **7 - 12 мес.** | **1 - 2 года** | **От 2 лет до 3 лет** | **3 - 7 лет** |
| **1** | Энергия (ккал) | 115 <\*> | 115 <\*> | 110 <\*> | 1200 | 1400 | 1800 |
| **2** | Белок, г  | - | - | - | 36 | 42 | 54 |
| **3** | <\*> в т.ч. животный (%)  | - | - | - | - | 70 | 65 |
| **4** | <\*\*> г/кг массы тела  | 2,2 | 2,6 | 2,9 | - | - | - |
| **6** | Жиры, г  | 6,5 <\*> | 6 <\*> | 5,5 <\*> | 40 | 47 | 60 |
| **14** | Углеводы, г  | 13 <\*> | 13 <\*> | 13 <\*> | 174 | 203 | 261 |

<\*> Потребности для детей первого года жизни в энергии, жирах, углеводах даны в расчете г/кг массы тела.

<\*\*> Потребности для детей первого года жизни, находящихся на искусственном вскармливании.

**Режим питания детей в ДОУ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Время приема пищи** | **Приемы пищи в зависимости от длительности пребывания детей в ДО (11 - 12 часов)** |
| 8.30 - 9.00  | завтрак  |
| 10.30 - 11.00  | второй завтрак (питье) |
| 12.00 - 13.00  | обед  |
| 15.15  | полдник <\*>  |
| 16.15  | ужин  |

* Распределение энергетической ценности (калорийности) суточного рациона питания детей на отдельные приемы пищи в зависимости от их времени пребывания в ДОУ представлены в таблице
* В промежутке между завтраком и обедом рекомендуется дополнительный прием пищи – второй завтрак, включающий напиток или сок и (или) свежие фрукты.
* При составлении меню и расчетов калорийности соблюдается оптимальное соотношение 1:1:4 пищевых веществ (белков, жиров, углеводов).
* Ежедневно в меню МБДОУ включены: молоко, кисломолочные напитки, сметана, мясо, картофель, овощи, фрукты, соки, хлеб, крупы, сливочное и растительное масло, сахар, соль. Остальные продукты (творог, рыбу, сыр, яйцо и другие) – 2 - 3 раза в неделю.
* При отсутствии свежих овощей и фруктов включаются в меню соки.
* В ДОУ проводится круглогодичная искусственная C-витаминизация готовых блюд (из расчета для детей 1 - 3 лет - 35 мг, для детей 3 - 6 лет - 50,0 мг на порцию) или 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 либо использование поливитаминных препаратов специального назначения (детских), в соответствии с инструкцией по применению. Препараты витаминов вводят в третье блюдо (компот, кисель и т.п.) после его охлаждения до температуры 15 °C (для компота) и 35 °C (для киселя) непосредственно перед реализацией. Витаминизированные блюда не подогревают.
* Для обеспечения преемственности питания родителей информируют об ассортименте питания ребенка, вывешивая ежедневное меню.