**Требования к температуре подачи блюд.**

В СанПиН 2.4.1.2660-10 впервые четко регламентируется температура подачи блюд.

В целях профилактики кишечных инфекций срок хранения блюд ограничен двумя часами после приготовления. Это связано с тем, что при остывании блюда в нем начинается интенсивный рост микрофлоры (наиболее активно микроорганизмы размножаются при температуре +30…+40 °С).

В целях профилактики простудных заболеваний холодные закуски, салаты, напитки должны иметь температуру не ниже +15 °C.

Для кисломолочных продуктов (напитков) установлена температура подачи +15 °C ±2 °C. Также новые правила регламентируют порядок их подогрева: при комнатной температуре до достижения температуры подачи, но не более одного часа

**Основные принципы сбалансированного питания**

# 

    Для нормального роста и развития ребенка необходимо правильно организованное питание. Растущий и быстро развивающийся организм требует достаточной по количеству и полноценной по качеству пищи. Как недостаточное, так и избыточное одинаково вредно для здоровья ребенка и может привести к расстройству пищеварения, нарушению обмена веществ, снижению сопротивляемости организма, к замедлению не только физического, но и психического развития. В детском саду этому вопросу уделяется огромное внимание. С этой целью в детском саду организовано 3-х разовое питание.

     Учреждение работает по новому 10-дневному меню, разработанным и утвержденным заведующей Учреждения. В питании детей используются  пищевые продукты, обогащенные незаменимыми микронутриентами (йодированная соль, витаминизированное молоко), быстрозамороженные овощи, витаминизированные соки, кисели и напитки. Появились новые блюда, такие как кнели рыбные, суфле из отварного мяса, рыба с отварной цветной капустой.

     Организация питания детей в Учреждении должна сочетаться с правильным питанием ребенка в семье. Нужно стремиться к тому, чтобы домашнее питание дополняло рацион детского сада.

**Основные принципы организации сбалансированного питания**

 • Взаимозависимость энергетической ценности рациона и энергозатрат     детей;

 • Разнообразие рациона

 • Обеспечение вкусовых достоинств и сохранности пищевой ценности;

 • Учет индивидуальных особенностей детей;

 • Обеспечение санитарно-эпидемиологическкой безопасности питания.

#### Требования к организации детского питания в учреждении

     Питание детей осуществляется в соответствии с рекомендуемым 10-дневным меню, согласно методическим рекомендациям Института питания РАМН. Соблюдается обеспечение суточной потребности в пищевых веществах и энергии  и составляет от 75-80%.

|  |  |
| --- | --- |
| **Режимные моменты** | **Распределение суточной калорийности рациона** |
| Завтрак | 20-25% |
| Обед | 30-35% |
| Полдник | 15-20% |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Возраст детей** | **Энергетическая ценность** | **Белки (в т.ч. животные)** | **Жиры** | **Углеводы** |
| до 3 лет | 1540 | 53 (37) | 53 | 212 |
| 3-7лет | 1970 | 68 (44) | 68 | 272 |

**Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)**

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

Строгое соблюдение санитарно – гигиенических требований.

#### Выполнение норм основных продуктов

* медицинской сестрой и заведующей грамотно составляется рацион питания;
* выдерживается достаточное обеспечение калорийности и содержания всех жизненно важных пищевых компонентов;
* используется максимальное разнообразие рациона;
* проводится технологическая и кулинарная обработка продуктов и блюд;
* пища, приготовленная на пищеблоке, всегда имеет хорошие вкусовые качества и привлекательный внешний вид блюд.

#### 

#### 

#### Организация питьевого режима

* питьевой режим в детском саду проводится в соответствии с требованиями СанПиН 2.4.1.3049-13;
* питьевая вода доступна воспитанникам в течение всего времени нахождения в саду;
* ориентировочные размеры потребления воды ребенком зависят от времени года, двигательной активности ребенка.

     За более подробной информацией об изменениях в рационе питания Вы можете обратиться в рабочее время к заведующей МДОУ детский сад д. Стан Лихославльского района Ивановой Алле Юрьевне по телефону 8(48261) 2-57-62.

***Организация питания в Учреждении***

***строится*** ***на следующих принципах:***

***•максимальное разнообразие пищевых рационов;***

***•сбалансированность рациона по всем заменимым и незаменимым пищевым факторам;***

***•исключение из рациона питания продуктов и блюд, способных оказывать раздражающее действие на слизистую органов пищеварения, а также продуктов, которые могли бы привести к ухудшению здоровья у детей с хроническими заболеваниями (вне стадии обострения);***

***•учет индивидуальных особенностей детей;***

***•обеспечение санитарно-эпидемиологической безопасности питания, включающее соблюдение всех санитарных требований к состоянию пищеблока, поставляемым продуктам питания, их транспортировке, хранению, приготовлению и раздаче блюд.***

***В учреждении регулярно проводятся бракераж готовой продукции с оценкой вкусовых качеств, медицинский контроль за условиями хранения продуктов и сроками их реализации, санитарно-эпидемиологический контроль за работой пищеблока и организацией обработки посуды. Медицинский персонал систематически контролирует приготовление пищи, объем продуктов, время закладки продуктов в котел, раздачу пищи по группам и в группах, а также качество приготовления пищи.***

***Организация питания детей в группах контролируется заведующей, медицинской сестрой.***

***В учреждении ведётся просветительская работа педагогического коллектива среди детей и их родителей по вопросам рационального питания***

Примерные возрастные объемы порций для детей

**Примерные возрастные объемы порций для детей**

Приложение к СанПиН2.4.1.2660-10

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наименование блюд** | **Вес (масса) в граммах** | |
| **от 1 года до 3-х лет** | **от 3-х до 7-ми 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 |