

Питание

В нашем детском саду рацион питания просчитывается до мельчайших деталей – в нем присутствуют фрукты, овощи, злаки, мясо или рыба, молочные продукты и т.д.

Организация питания в детском саду осуществляется в соответствии с утвержденным 10-дневным меню. Ежедневное меню составляет медицинская сестра, которая учитывает нормы отдельно на воспитанников раннего и дошкольного возрастов. На каждое блюдо имеется технологическая карта.

Приложение № 9
к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Таблица 1

Масса порций для детей в зависимости от возраста (в граммах)

Блюдо	Масса порций	
	от 1 года до 3 лет	3-7 лет
Каша, или овощное, или яичное, или творожное, или мясное блюдо (допускается комбинация разных блюд завтрака, при этом выход каждого блюда может быть уменьшен при условии соблюдения общей массы блюд завтрака)	130-150	150-200
Закуска (холодное блюдо) (салат, овощи и т.п.)	30-40	50-60
Первое блюдо	150-180	180-200
Второе блюдо (мясное, рыбное, блюдо из мяса птицы)	50-60	70-80
Гарнир	110-120	130-150
Третье блюдо (компот, кисель, чай, напиток кофейный, какао-напиток, напиток из шиповника, сок)	150-180	180-200
Фрукты	95	100

Кроме того, еженедельно каждый ребенок получает молочно - кислые продукты

Два раза в неделю каждый ребенок употребляет продукты из творога , рыбу, субпродукты (печень говяжью)

Еженедельно ребенок получает свежие фрукты, фруктовый сок а в осенне – зимний период проводится С – витаминизация третьего блюда.

Два раза в неделю для детей готовится свежая выпечка.

Повара детского сада отличаются профессионализмом: соблюдаются нормы и правила приготовления пищи для детей. Все приготовленные блюда вкусны и полезны.