

**В муниципальном бюджетном дошкольном образовательном учреждении детский сад №1 города Курлово разработано примерное двухнедельное меню, с учетом рекомендуемых среднесуточных норм питания в ДООУ для двух возрастных категорий: детей с 1 года до 3 лет и для детей от 3 до 7 лет.**

**При составлении меню и расчета калорийности соблюдается оптимальное соотношение пищевых веществ (белков, жиров, углеводов), которое должно составлять 1:1:4 соответственно. При составлении меню учитывались территориальные особенности питания и состояние здоровья детей.**

**Примерное меню содержит информацию о количественном составе основных пищевых веществ и энергии по каждому блюду, приему пищи, за каждый день и в целом за период его реализации.**

**В примерном меню не допускается повторение одних и тех же блюд или кулинарных изделий в один и тот же день или в смежные дни.**

**Ежедневно в меню включены: молоко, кисломолочные напитки, сметана, мясо, картофель, овощи, фрукты, хлеб, крупы, сливочное и растительное масло. Остальные продукты (творог, рыбу, сыр, яйцо и другие) – 2 – 3 раза в неделю.**

**В течение двух недель ребенок получает все продукты в полном объеме в соответствии с установленными нормами.**

**На основании утвержденного примерного меню ежедневно составляется меню-требование установленного образца, с указанием выхода блюд для детей разного возраста.**

**На каждое блюдо заведена технологическая карта. Для детей разного возраста соблюдаются объемы порций приготавливаемых блюд.**

**Подсчет энергетической ценности полученного рациона питания и содержания в нем основных пищевых веществ (белков, жиров и углеводов) проводят ежемесячно.**

**Для обеспечения преемственности питания родителей информируют об ассортименте питания ребенка, вывешивая ежедневное меню.**

**Выдача готовой пищи разрешается только после проведения пробного контроля бракеражной комиссией в составе повара, представителя администрации ДООУ, медицинского работника.**

**Результаты контроля регистрируются в бракеражном журнале.**

### **ПРИМЕРНЫЕ ВОЗРАСТНЫЕ ОБЪЕМЫ ПОРЦИЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ**

(в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20)

Блюдо	Масса порций	
	От 1 года до 3 лет	От 3 до 7 лет
Каша, овощное блюдо, яичное блюдо, творожное блюдо, мясное блюдо (допускается комбинация)	130 – 150	150 – 200

разных блюд завтрака, при этом выход каждого блюда может быть уменьшен при условии соблюдения общей массы блюд завтрака)		
Закуска (холодное блюдо), салат, овощи	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

### **Родительский контроль питания**

Родители воспитанников также являются непосредственными участниками контроля за организацией питания в детском саду. По запросу родительской общественности, создается комиссия, которая имеет возможность снять пробу готовых блюд, наблюдать за режимом питания в детском саду, понаблюдать в группе работу по формированию навыков культуры приема пищи, внести предложения по совершенствованию работы детского сада в данном направлении.

Администрация и педагогический коллектив детского сада в течение года проводят анкетирование среди родителей, которое позволяет выяснить удовлетворенность питанием в детском саду, предпочтения детей в блюдах, а также затруднения, которые родители испытывают при организации питания ребят в домашних условиях.

По результатам анкетирования в каждой группе обсуждают вопросы организации питания на родительских собраниях, организуют консультации, оформляют информационные листы и организуют Дни открытых дверей, когда родители имеют возможность прийти в группу, посмотреть, что и как ест ребенок, и, возможно, научиться приемам привлечения детей к питанию у педагогов.

Такая плодотворная работа по организации питания в детском саду обеспечивает конституционное право каждого ребенка на охрану жизни и здоровья. А здоровье детей невозможно обеспечить без рационального питания, которое является необходимым условием их гармоничного роста, физического и нервно-психического развития, устойчивости к заболеваниям и неблагоприятным факторам внешней среды.