

## Питание в МБДОУ «Детский сад №10 «Кораблик»

Питание в ДОУ осуществляется в соответствии с требованиями СанПиН 2.4.1.3049-13 к составлению меню для организации питания детей разного возраста.

Питание в ДОУ удовлетворяет физиологические потребности детей в основных пищевых веществах и энергии в соответствии с таблицей 3.

Таблица 3

### Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей возрастных групп

	3 - 7 лет
Энергия (ккал)	1800
Белок, г	54
<*> в т.ч. животный (%)	60
<***> г/кг массы тела	-
Жиры, г	60
Углеводы, г	261

Питание в ДОУ организовано в соответствии с примерным десятидневным меню, разработанным и утвержденным заведующим, с учетом физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей всех возрастных групп и рекомендуемых суточных наборов продуктов для организации питания детей в дошкольных образовательных организациях.

В примерном меню содержание белков составляет 12 - 15% от калорийности рациона, жиров 30 - 32% и углеводов 55 - 58%.

В меню учитываются особенности питания нашего региона и состояние здоровья детей, а также в соответствии с рекомендуемым ассортиментом основных пищевых продуктов для использования в питании детей в дошкольных образовательных организациях.

При составлении примерного десятидневного меню ДОУ руководствуется распределением энергетической ценности (калорийности) суточного рациона по отдельным приемам пищи с учетом таблицы 4 СанПиН 2.4.1.3049-13.

Таблица 4

### Распределение калорийности между приемами пищи в %

Для детей с дневным пребыванием 12 час	
завтрак	(20 - 25%)
2 завтрак	(5%)
обед	(30 - 35%)
Полдник	(10 - 15%)
Ужин	(20 - 25%)

В промежутке между завтраком и обедом организован дополнительный прием пищи - второй завтрак, включающий напиток или сок и (или) свежие фрукты.

Фактический рацион питания соответствует утвержденному примерному десятидневному меню.

Завтрак состоит из горячего блюда (каша, запеканка, творожные и яичные блюда и др.), бутерброда и горячего напитка. Обед включает закуску (салат или порционные

овощи, сельдь), первое блюдо (суп), второе (гарнир и блюдо из мяса, рыбы или птицы), напиток (компот или кисель).

Полдник включает напиток (молоко, кисломолочные напитки, соки, чай) с булочными или кондитерскими изделиями без крема, допускается выдача творожных или крупяных запеканок и блюд.

Ужин включает рыбные, овощные и творожные блюда, салаты, винегреты и горячие напитки.

На основании утвержденного примерного меню ежедневно составляется меню-раскладка, с указанием выхода блюд для детей разного возраста.

Кратность приема пищи определяется временем пребывания детей и режимом работы групп (завтрак, второй завтрак, обед, полдник и ужин).

Режим питания детей по отдельным приемам пищи, в зависимости от их времени пребывания в дошкольных образовательных организациях, представлен в таблице 5.

*Таблица 5*

#### **Режим питания детей ДООУ**

Время приема пищи	Режим питания детей в дошкольных группах с пребыванием детей 12 часов
8ч 15м -8ч 50м	завтрак
10ч 00м-10ч 10м	второй завтрак
11ч 30м-12ч 30м	обед
15ч 15м-15ч 30м	полдник
16ч 20м-16ч 45м	ужин

Меню, утвержденное заведующим ДООУ выставляется в родительском уголке за предыдущий, текущий и следующий день.