Питание

Основными принципами рационального питания воспитанников в нашем учреждении образования являются:

* соответствие энергетической ценности рациона энергозатратам организма (белки, жиры, углеводы и витамины);
* удовлетворение физиологических потребностей организма в основных пищевых веществах в - определённых количествах и соотношениях (1 : 1 : 4) (белки : жиры : углеводы);
* соблюдение оптимального режима питания, способствующего наилучшему усвоению пищи – это обеспечение  приёмов пищи через каждые 3,5 - 4 часа, строго в определённое время.

В нашем учреждении образования питание воспитанников осуществляется на основании примерного 10-дневного меню, разработанного технологами, утвержденного заведующим. Меню составляется отдельно для детей от 1 года до 3-х лет и от 3 до 7 лет с учётом натуральных норм питания с различной длительностью пребывания, сезонности.
Группа основных продуктов: крупы, картофель, макаронные изделия, мясо, птица, рыба, яйца, сыр, молоко и кисломолочные продукты, творог, овощи, фрукты, сок, хлеб пшеничный, хлеб ржаной, сахар входят в меню как ежедневно, так и в течении декады. Количество этих продуктов используется в полном объёме (90% + 10% домашний ужин).

При составлении суточного рациона воспитанника, мы следим за достаточным разнообразием питания, не допуская повторения одного и того же блюда в течении не только одного, но и ближайших дней. Для нас важно, как можно больше включать в питание детей овощных блюд, а также свежих овощей и фруктов, соков.   Ежедневно проводится С-витаминизация 3-х блюд (45-50 мг на 1 порцию).