**Организация питания**

Правильная организация  питания детей  с учетом  возрастных потребностей и индивидуальных особенностей определяет развитие здорового ребенка.

Основным принципом правильного питания дошкольников должно служить максимальное разнообразие пищевых рационов. Только при включении в повседневные рационы всех основных групп продуктов - мяса, рыбы, молока и молочных продуктов, яиц, пищевых жиров, овощей и фруктов, сахара и кондитерских изделий, хлеба, круп и др. можно обеспечить малышей всеми необходимыми им пищевыми веществами.
Для эффективной организации питания, в  нашем детском саду имеется примерное 10-ти дневное меню, специально составлена картотека блюд, где указаны раскладка, калорийность блюд, содержание жиров, белков и углеводов.

    На завтрак готовим  различные молочные каши.    Из напитков на завтрак даем  кофейный напиток с молоком,   какао с молоком, чай.

Первые блюда  варим   на мясном, курином или рыбном  бульоне (щи, борщ, рассольник, вермишелевый, картофельный и др.).
 Из мясных, куриных  и рыбных продуктов готовим  котлеты, биточки, тефтели, гуляш.

В качестве гарниров ко вторым блюдам чаще используем  овощи (отварные, тушеные, в виде пюре).
Учитывая необходимость использования в питании детей различных овощей, как в свежем, так и в сыром виде.

 На  третье блюдо  - компот из свежих  фруктов или сухофруктов.

На полдник  выдается  молоко, йогурт, чай, выпечка, фрукты.

Контроль качества питания и санитарно-гигиеническое состояние пищеблока осуществляет старшая медицинская сестра детского сада.

 В  детском саду организовано четырехразовое питание:  завтрак,  обед,   полдник и ужин.

 Особое внимание обращаем:

• на  разнообразное, сбалансированное  меню;
• на сервировку стола, правильное пользование столовыми приборами;
• приучаем  детей есть  не спеша, полностью пережевывая пищу.