ОБ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ВОСПИТАННИКОВ: Основное (организованное) меню

МАДОУ «Детский сад №250» самостоятельно разрабатывает Основное (организованное) меню, которое обеспечивает детей полезным и разнообразным питанием. Оно составлено с учетом физиологических потребностей детей в калориях и требований СанПиН.

Меню рассчитано на четырехразовое питание дошкольников: завтрак, обед, полдник, ужин, но с учетом того, что дети получают второй ужин дома, перед сном .

Интервалы между приемами пищи не более 4–5 часов.

Данное меню включает более 95 наименований различных пищевых продуктов. Резерв энергетической и пищевой ценности составляет 20 процентов от суточной потребности. При этом учитывается неполная усвояемость пищевых веществ и индивидуальные потребности детей в пищевых веществах и энергии. Количество указанных продуктов соответствует санитарным правилам с учетом разрешенных замен продуктов и/или эквивалентности пищевой ценности продуктов. При этом учтены потери основных пищевых веществ и энергетической ценности пищевых продуктов при кулинарной обработке.

Меню соответствует требованиям и рекомендациям СанПиН 2.3/2.4.3590-20 и требованиям к безопасности и пищевой ценности продуктов, установленные техническими регламентами Таможенного союза (ЕАЭС).

Требования к качеству пищевых продуктов принимались не ниже действующих национальных стандартов РФ и межгосударственных стандартов.

При использовании цикличного меню не нарушается предусмотренная последовательность дней. Замены возможны только в исключительных случаях. Например, можно переставить целиком отдельные дни меню или одинаковые, однотипные блюда в смежные дни, если они не повторяются.

Основу завтрака составляют каши, которые можно чередовать с блюдами из яиц и творога.

Обед включает обязательную овощную закуску, чтобы обеспечить детей витаминами, суп, мясо или рыбу с гарниром, кисель или компот.

Полдник включает кисломолочную продукцию: йогурты, ряженка, кефир, снежок, а также выпечку или кондитерские изделия (вафли, печенье, пряники), сок.

На ужин – рыбное блюдо, овощи, напитки.

Используются два цикличных меню: осенне-зимнее (с сентября по февраль) и весенне-летнее (с апреля по август). В сезонном варианте меню после 1 марта возможны свежие овощи.