Как разрабатывается рацион питания.

В ДОУ, где ребенок находится большую часть дня, правильная организация питания имеет большое значение.

Под **правильно сбалансированным питанием** понимается питание, полностью отвечающее потребностям детского организма в основных пищевых веществах и энергии.

Рационально разработанное меню предполагает определенное сочетание продуктов и правильное соотношение основных пищевых ингредиентов. Разработанное 10-дневное меню позволяет более точно распределить продукты с учетом их калорийности и химического состава, облегчает современную доставку продуктов в учреждение. На основании примерного 10-дневного меню составляется рабочее ежедневное меню.

При составлении меню в первую очередь обращаем внимание на достаточное содержание в нем белкового компонента- главного строительного материала для растущего организма.

Основными источниками белков являются мясо, рыба, яйцо, молоко и молочные продукты.

Из растительных продуктов наиболее богаты белком бобовые(горох, фасоль),а также некоторые крупы (гречневая, овсяная, пшенная).

Разрабатывая меню, учитываем, что некоторые продукты, такие, как сливочное и растительное масла, сахар, хлеб, мясо, овощи входят в рацион ребенка ежедневно, а другие получает через день или 2-3 раза в неделю (это рыба, яйцо, творог, сметана), но в течение декады (10 дней) эти продукты представлены в полном объеме возрастной потребности.

При отсутствии каких-либо продуктов, предусмотренных в меню, приходится прибегать к их замене, но используем при этом только равноценные продукты. Так мясо заменяем рыбой или творогом, а не крупой. Натуральное молоко- сухим или сгущенным.

В нашем ДОУ, кроме перспективного 10-дневного меню, имеется специально разработанная картотека блюд, где указана раскладка и выход готового блюда с учетом потерь при холодной и тепловой обработке.

Использование готовых карточек позволяет легко подсчитывать химический состав рациона, при необходимости заменять одно блюдо другим, равноценным ему по составу, а так же при приготовлении определенного блюда всегда есть раскладка продуктов, которая остается одинаковой.

С целью профилактики йододефицита необходимо использовать в питании только йодированную соль.