При организации питания следует соблюдать возрастные физиологические потребности детей в основных пищевых веществах.

Наиболее целесообразным нужно считать режим питания, при котором завтрак и ужин составляют по 25%, обед — 35%, полдник — 15% суточной калорийности пищи. Однако допускаются отклонения калорийности ± 5%.

Основные принципы организации питания в ДОУ следующие:

* адекватная энергетическая ценность рационов, соответствующая энерготратам детей;
* сбалансированность рациона по всем заменимым и незаменимым пищевым факторам, включая белки и аминокислоты, пищевые жиры и жирные кислоты, различные классы углеводов, витамины, минеральные соли и микроэлементы;
* максимальное разнообразие рациона;
* адекватная технологическая и кулинарная обработка продуктов и блюд, обеспечивающая их высокие вкусовые достоинства и сохранность исходной пищевой ценности;
* учет индивидуальных особенностей детей (в том числе непереносимость ими отдельных продуктов и блюд);
* обеспечение санитарно-гигиенической безопасности питания, включая соблюдение всех санитарных требований к состоянию пищеблока, поставляемым продуктам питания, их транспортировке, хранению, приготовлению и раздаче блюд.

Продукты богатые белком (мясо, рыба, яйца) рекомендуется вводить в питание в первую половину дня — на завтрак и обед, т. к. белковые продукты в сочетании с жиром животного происхождения дольше задерживаются в желудке. Учитывая, что во время глубокого сна процессы пищеварения замедляются, на ужин необходимо давать молочные, овощные, крупяные блюда, которые легче усваиваются.

Нормы питания детей в ДОУ зависят от типа учреждения, возраста ребенка и длительности пребывания его в учреждении.

В каждом дошкольном учреждении следует иметь примерное десятидневное или 2х-недельное меню отдельно для детей до 3-х лет и старше 3-х лет, разработанное на основе физиологических потребностей и норм питания. Объем блюд также зависит от возраста ребенка.

В основу меню должно быть положено использование набора продуктов, утвержденного для каждой возрастной группы. Такие продукты, как масло, хлеб, молоко, мясо, сахар, овощи включаются в меню обязательно ежедневно. Сметана, сыр, яйцо, рыба, творог могут входить в меню не каждый день, однако в течение декады весь полагающийся ребенку набор продуктов должен быть полностью реализован. При отсутствии того или иного продукта, включенного в меню, можно произвести его замену. При этом пользуются таблицей замены продуктов, в которой учтено содержание веществ взаимозаменяемых продуктов.

Наряду с меню, в детском учреждении целесообразно иметь картотеку блюд. С этой целью на отдельные карточки выносится название блюда, указывается его выход, раскладка продуктов, подсчитывается химический состав, отражаются особенности технологии приготовления блюда. При составлении меню следует читывать национальные и территориальные особенности питания населения и состояние здоровья детей.

Зимой и весной при отсутствии свежих овощей и фруктов рекомендуется включать в меню соки, свежезамороженные овощи и фрукты при соблюдении сроков их реализации.

С учетом питания, получаемого ребенком в дошкольном учреждении, даются рекомендации родителям по подбору продуктов для ужина в домашних условиях.

Каждый день на основании примерного меню составляется рабочая ведомость, т. е. меню-раскладка. В ней указывается количество детей, расход продуктов на каждое блюдо для одного ребенка и выход блюда. Выход блюда определяется по таблицам. Одновременно учитываются потери пищевых веществ при различных типах кулинарной обработки.

Чтобы объем готовой пищи точно соответствовал количеству продуктов, выписанных в меню раскладке, необходимо все котлы, находящиеся на кухне, промаркировать.

Пища выдается на пищеблоке согласно требованию. Выдача готовой пищи разрешается только после снятия пробы медицинским работником с обязательной отметкой вкусовых качеств, готовности блюд и соответствующей записи в журнале готовых блюд. Жидкие блюда выдаются по объему. Для этого должны быть вымерены все половники. Вторые блюда и гарниры выдаются по весу. В группе пища распределяется детям по порционнику в соответствии с объемами, полагающимися по возрасту.

Большое значение придается выбору типа кулинарной обработки для сохранения основных пищевых веществ, микроэлементов и витаминов. Наиболее эффективны такие типы кулинарной обработки как тушение, запекание.