Как известно, правильное питание ребенка – это залог хорошего настроения и здоровья. Чтобы ребенок был активным, жизнерадостным и счастливым нужно следить, что кушает малыш. Продуманное сбалансированное меню обеспечит ребенка такой энергией, которая нужна для интеллектуального, физического и гармонического развития и роста.

 Детское меню определяется нормами питания детей. Оно на первый взгляд скучное и однообразное, но на самом деле, является проверенным, разработанным и одобренным Министерством здравоохранения РФ. Как правило, меню детского сада составляется на десять дней, ребенок получает с питанием все необходимые микроэлементы, витамины, калории. Ежедневное питание продумано до мельчайших подробностей, в течение дня исключается повторение одних и тех же продуктов. Один раз в день могут присутствовать в меню детского сада такие продукты как кисломолочные продукты, яйцо, мясо, макаронные изделия, крупы, овощи, а вот рыбу дают раз в неделю.

 При составлении меню для детей учитываются: набор продуктов, используемый за сутки, объем порций, время, которое затрачивается на приготовление блюд, все нормы взаимозаменяемости продуктов для приготовления пищи. Учитываются нормы потерь при тепловой и холодной обработке, все данные о составе продуктов. В первую очередь при составлении дневного рациона обращают внимание на наличие в нем белка. Источниками белка животного происхождения являются: яйца, мясо, рыба, молочные продукты, молоко. Растительными белками богаты некоторые крупы (овсяная, гречневая, пшенная), бобовые и хлеб. Тем не менее, большую часть жиров в детском рационе должны составлять животные жиры. Данные жиры находятся в сметане, сливках, сливочном масле. Растительных же жиров общее количество в суточном рационе малыша должно составлять не менее 20% (подсолнечное, оливковое масло). В нашем детском саду осуществляется трёхразовое питание, с дополнительным вторым завтраком. Продукты имеют сертификаты качества и проходят строгую проверку, а приготовление пищи отвечает требованиям санитарных норм. Меню разнообразное, без повторения продуктов в один и тот же день.