

РЕЖИМ ПИТАНИЯ

СП «Детский сад № 70» ГБОУ ООШ № 23 г. Сызрани осуществляют свою деятельность в режиме полного дня (12 часовое пребывание детей).

Режим кормления детей в нашем детском саду предусматривает четырехразовое питание: завтрак, второй завтрак, обед, полдник с включением блюд ужина. Нормативы блюд и продуктов, включаемых в каждый прием пищи, строго регламентированы.

	Компоненты рациона
Завтрак	Первое блюдо (каша, супы молочные)
	Бутерброд
	Горячий напиток
Второй завтрак	Кисломолочный напиток
Обед	Закуска (салат или порционные овощи)
	Первое блюдо (супы, борщи)
	Второе блюдо (гарнир и блюдо из мяса или птицы)
	Напиток (компот)
Уплотненный полдник (с включением блюд ужина)	Напиток горячий
	Выпечка, либо кондитерское изделие
	Второе блюдо (гарнир и блюдо из рыбы, мяса или птицы) или творожное блюдо. Яичные блюда. Свежие фрукты.

При этом важно, что 3 блюда в день подаются горячими – это каши, вторые блюда и супы. Каждое блюдо при этом содержит определенное количество белков, жиров и углеводов. Большое значение имеет калорийность блюд, поскольку еда должна в первую очередь насыщать организм энергией.

На протяжении дня в детском саду ребенок получает около 80% суточного рациона.