

Утверждаю
Заведующий МБДОУ
«Пычасский детский сад №1»
Малых Т. Г.

График и режим организации питания в МБДОУ «Пычасский детский сад №1».

Режим питания в МБДОУ «Пычасский детский сад №1» включает приём пищи в одни и те же часы, кратность приёмов пищи, соблюдение определённых интервалов между ними, количественное и качественное распределение пищи в течение дня.

График питания

группа	Время приема пищи
Группа раннего возраста	Завтрак 8.10-8.30 2 завтрак 10.00-10.15 Обед 11.10-11.30 Полдник 15.15-15.35
Группа младшего и среднего возраста	Завтрак 8.15-8.35 2 завтрак 10.00-10.15 Обед 11.40-12.00 Полдник 15.25-15.45
Старшая группа	Завтрак 8.20-8.40 2 завтрак 10.00-10.15 Обед 12.10-12.30 Полдник 15.30-15.50
Подготовительная группа	Завтрак 8.25-8.45 2 завтрак 10.00-10.15 Обед 12.15-12.35 Полдник 15.30-15.50

Режим питания обеспечивает:

- **Регулярный приём пищи в одно и то же время** способствует поддержанию аппетита и обеспечивает выделение пищеварительных соков, необходимых для нормального пищеварения и усвоения пищи.
- **Соблюдение интервалов между приёмами пищи.** Промежутки составляют не менее 3 и не более 4–4,5 часов, поскольку примерно через 3–4 часа заканчивается переваривание пищи в желудке, и она его покидает.
- **4 разовое питание** Режим питания строится с учётом суточного ритма работы органов пищеварения