Утверждаю
Заведующий МБДОУ «Детский сад №22»
_____ И.З. Турчинович
Приказ №71-ОД от 12.08.2024

График и режим организации питания в МБДОУ «Детский сад №22».

Режим питания в МБДОУ «Детский сад №22» 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.

Режим питания обеспечивает:

- **Регулярный приём пищи в одно и то же время**. Это 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.

График питания

группа	Время приема пищи
1 группа раннего возраста	**Завтрак** 8.00-8.30 **2 завтрак** 9.50-10.00 **Обед** 10.50-11.40 **Полдник** 15.20-15.50
2 группа раннего возраста	**Завтрак** 8.10-8.40 **2 завтрак** 9.50-10.00 **Обед** 11.20-11.50 **Полдник** 15.20-15.50
Младшая группа	**Завтрак** 8.20-8.40 **2 завтрак** 10.20-10.30 **Обед** 11.50-12.40 **Полдник** 15.20-15.50
Средняя группа	**Завтрак** 8.20-8.40 **2 завтрак** 10.00-10.10 **Обед** 11.45-12.30 **Полдник** 15.20-15.50

Старшая группа	**Завтрак** 8.20-8.40 **2 завтрак** 10.20-10.30 **Обед** 12.00-12.40 **Полдник** 15.20-15.50
Подготовительная группа	**Завтрак** 8.20-8.40 **2 завтрак** 11.00-11.10 **Обед** 12.30-13.00 **Полдник** 15.20-15.50