

**РЕКОМЕНДУЕМЫЕ СУТОЧНЫЕ НАБОРЫ
ПРОДУКТОВ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (г., мл., на 1 ребенка/сутки)**

Наименование пищевого продукта или группы пищевых продуктов	Количество продуктов в зависимости от возраста детей			
	В г., мл., брутто		В г., мл., нетто	
	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет
Молоко и кисломолочные продукты с м.д.ж. не ниже 2,5%	390	450	390	450
Творог, творожные изделия с м.д.ж. не менее 5%	30	40	30	40
Сметана с м.д.ж. не менее 15%	9	11	9	11
Сыр твердый	4,3	6,4	4	6
Мясо (бескостное, на кости)	55/68	60,5/75	50	55
Птица (куры 1 кат., потр./цыплята – бройлеры 1 кат., потр./индейка 1 кат. потр.)	23/23/22	27/27/26	20	24
Рыба (филе), в т.ч. филе слабо- или малосоленое	34	39	32	37
Колбасные изделия	-	7	-	6,9
Яйцо куриное столовое	0,5 шт.	0,6 шт.	20	24
Картофель: с 01.09 по 31.10	160	187	120	140
с 31.10 по 31.12	172	200	120	140
с 31.12 по 28.02	185	215	120	140
с 29.02. по 01.09	200	234	120	140
Овощи, зелень	256	325	205	260
Фрукты (плоды) свежие	108	114	95	100
Фрукты (плоды) сухие	9	11	9	11
Соки фруктовые (овощные)	100	100	100	100
Напитки витаминизированные (готовый напиток)	-	50	-	50
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	40	50	40	50
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	60	80	60	80
Крупы (злаки), бобовые	30	43	30	43
Макаронные изделия	8	12	8	12
Мука пшеничная хлебопекарная	25	29	25	29
Масло коровье сладкосливочное	18	21	18	21
Масло растительное	9	11	9	11
Кондитерские изделия	7	20	7	20
Чай, включая фиточай	0,5	0,6	0,5	0,6
Какао-порошок	0,5	0,6	0,5	0,6
Кофейный напиток	1,0	1,2	1,0	1,2
Сахар	37	47	37	47
Дрожжи хлебопекарные	0,4	0,5	0,4	0,5
Мука картофельная (крахмал)	2	3	2	3
Соль пищевая поваренная	4	6	4	6
Химический состав (без учета т/о)				
Белок, г			59	73
Жир, г			56	69
Углеводы, г			215	275
Энергетическая ценность, г			1560	1963

Примечание:

1. При составлении меню допустимы отклонения от рекомендуемых норм питания +/- 5%
2. При использовании другого сырья – необходимо делать перерасчет. Масса брутто может меняться в зависимости от исходного сырья и сезона года. При формировании меню необходимо обеспечивать выполнение натуральных норм питания в соответствии с данными, приведенными в столбце нетто.
3. Доля кисломолочных напитков может составлять 135-150 мл. для детей в возрасте 1-3 года и 150-180 мл. для детей 3-7 лет.
4. % отхода учитывать только при использовании творога для приготовления блюд
5. В случае замены говядины на другие виды мясного сырья (разрешенного для использования в питании детей в ДОУ /приложение 8/, поступления новых видов пищевых продуктов, в том числе и импортных товаров, или в случае поступления нестандартного сырья, нормы отходов и потерь при технологической обработке этого сырья могут определяться дошкольной организацией самостоятельно путем контрольных проработок.
6. Количество витаминизированного напитка должно обеспечить не более 15% от суточной потребности детей в витаминах и может меняться в зависимости от состава напитка.
7. В том числе для приготовления блюд и напитков; в случае использования продуктов промышленного выпуска, содержащих сахар (сгущенное молоко, кисели и др.), выдача сахара должна быть уменьшена в соответствии с его количеством, поступающим в составе используемого готового продукта.
8. Допустимы отклонения от химического состава рекомендуемых наборов продуктов +/- 10%

При использовании в питании детей готовых продуктов и полуфабрикатов промышленного производства со сложным составом, входящие в их состав ингредиенты следует учитывать одновременно в различных группах продуктового набора в соответствии с количественными сведениями о составе продукта, представленными изготовителем на упаковке (на основании технических документов, рецептур, расчетных или лабораторных данных).

РЕКОМЕНДУЕМЫЙ АССОРТИМЕНТ ОСНОВНЫХ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ ДЛЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ В ПИТАНИИ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ

1. Мясо и мясопродукты:

- говядина I категории,
- телятина,
- нежирные сорта свинины и баранины,
- мясо птицы охлажденное (курица, индейка),
- мясо кролика,
- сосиски, сардельки (говяжьих), колбасы вареные для детского питания, не чаще, чем 1-2 раза в неделю – после тепловой обработки;
- субпродукты говяжьих (печень, язык).

2. Рыба и рыбопродукты – треска, горбуша, лосось, хек, минтай, ледяная рыба, судак, сельдь (соленая), морепродукты,

3. Молоко и молочные продукты:

- молоко (2,5%, 3,2% жирности), пастеризованное, стерилизованное;
- сгущенное молоко (цельное с сахаром), сгущенно-вареное молоко;
- творог не более 9% жирности с кислотностью не более 150°Т – после термической обработки; творог и творожные изделия промышленного выпуска в мелкоштучной упаковке;
- сыр неострых сортов (твердый, полутвердый, мягкий, плавленый – для питания детей дошкольного возраста);
- сметана (10%, 15% жирности) – после термической обработки;
- кисломолочные продукты промышленного выпуска; ряженка, варенец, бифидок, кефир, йогурты, простокваша;
- сливки (10% жирности);
- мороженое (молочное, сливочное).

4. Пищевые жиры:

- сливочное масло (72,5%, 82,5% жирности);
- растительное масло (подсолнечное, кукурузное, соевое – только рафинированное; рапсовое, оливковое) – в салаты, винегреты, сельдь, вторые блюда;
- маргарин ограниченно для выпечки.

5. Кондитерские изделия:

- зефир, пастила, мармелад;
- шоколад и шоколадные конфеты – не чаще одного раза в неделю;
- галеты, печенье, крекеры, вафли, пряники, кексы (предпочтительнее с минимальным количеством пищевых ароматизаторов и красителей);
- пирожные, торты (песочные и бисквитные, без крема);
- джемы, варенье, повидло, мед – промышленного выпуска.

6. Овощи:

- овощи свежие: картофель, капуста белокочанная, капуста краснокочанная, капуста цветная, брюссельская, брокколи, капуста морская, морковь, свекла, огурцы, томаты, перец сладкий, кабачки, баклажаны, патиссоны, лук (зеленый и репчатый), чеснок (с учетом индивидуальной переносимости), петрушка, укроп, листовой салат, щавель, шпинат, сельдерей, брюква, репа, редис, редька, тыква, корни белые сушеные, томатная паста, томат-пюре;
- овощи быстрозамороженные (очищенные полуфабрикаты): картофель, капуста цветная, брюссельская, брокколи, капуста морская, морковь, свекла, перец сладкий, кабачки, баклажаны, лук (репчатый), шпинат, сельдерей, тыква, горошек зеленый, фасоль стручковая.

7. Фрукты:

- яблоки, груши, бананы, слива, персики, абрикосы, ягоды (за исключением клубники, в том числе быстрозамороженные);
- цитрусовые (апельсины, мандарины, лимоны) – с учетом индивидуальной переносимости;
- тропические фрукты (манго, киви, ананас, гуава) – с учетом индивидуальной переносимости;

- сухофрукты.

8. Бобовые: горох, фасоль, соя, чечевица.

9. Орехи: миндаль, фундук, ядро грецкого ореха.

10. Соки и напитки:

- натуральные отечественные и импортные соки и нектары промышленного выпуска (осветленные и с мякотью);

- напитки промышленного выпуска на основе натуральных фруктов;

- витаминизированные напитки промышленного выпуска без консервантов и искусственных пищевых добавок;

- кофе (суррогатный), какао, чай;

11. Консервы:

- говядина тушеная (в виде исключения при отсутствии мяса) для приготовления первых блюд);

- лосось, сайра (для приготовления супов);

- компоты, фрукты дольками;

- баклажанная и кабачковая икра для детского питания;

- зеленый горошек;

- кукуруза сахарная;

- фасоль стручковая консервированная;

- томаты и огурцы соленые.

12. Хлеб (ржаной, пшеничный или из смеси муки, предпочтительно обогащенный), крупы, макаронные изделия – все виды без ограничения.

13. Соль поваренная йодированная – в эндемичных по содержанию йода районах.

Приложение №13
к СанПин 2.4.1.3049-13

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
От 1 года до 3-х лет	350-450	450-550	200-250	400-500
От 3-х лет до 7 лет	40-550	600-800	250-350	450-500

ТАБЛИЦА ЗАМЕНЫ ПРОДУКТОВ ПО БЕЛКАМ И УГЛЕВОДАМ

Наименование продуктов	Количество (нетто, г)	Химический состав			Добавит к суточному рациону или исключить
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Замена хлеба (по белкам и углеводам)					
Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,7	
Хлеб ржаной	150	8,3	1,5	48,1	
Мука пшеничная 1 сорт	70	7,4	0,8	48,2	
Макароны, вермишель	70	7,5	0,9	48,7	
Крупа манная	70	7,9	0,5	50,1	
Замена картофеля (по углеводам)					
Картофель	100	2,0	0,4	17,3	
Свекла	190	2,9	-	17,3	
Морковь	240	3,1	0,2	17,0	
Капуста белокочанная	370	6,7	0,4	17,4	
Макароны, вермишель	25	2,7	0,3	17,4	
Крупа манная	25	2,8	0,2	17,9	
Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,4	
Хлеб ржаной простой	55	3,1	0,6	17,6	
Замена свежих яблок (по углеводам)					
Яблоки свежие	100	0,4	-	9,8	
Яблоки сушеные	15	0,5	-	9,7	
Курага (без косточек)	15	0,8	-	8,3	
Чернослив	15	0,3	-	8,7	
Замена молока (по белку)					
Молоко	100	2,8	3,2	4,7	
Творог полужирный	20	3,3	1,8	0,3	
Творог жирный	20	2,8	3,6	0,6	
Сыр	10	2,7	2,7	-	
Говядина (1 кат.)	15	2,8	2,1	-	

Говядина (2 кат.)	15	3,0	1,2	-	
Рыба (филе трески)	20	3,2	0,1	-	
Замена мяса (по белку)					
Говядина (1 кат.)	100	18,6	14,0	-	
Говядина (2 кат.)	90	18,0	7,5	-	Масло +6 г.
Творог полужирный	110	18,3	9,9	-	Масло + 4 г.
Творог жирный	130	18,2	23,4	3,7	Масло – 9 г.
Рыба (филе трески)	120	19,2	0,7	-	Масло + 13 г.
Яйцо	145	18,4	16,7	1,0	
Замена рыбы (по белку)					
Рыба (филе трески)	100	16,0	0,6	1,3	
Говядина (1 кат.)	85	15,8	11,9	-	Масло – 11 г.
Говядина (2 кат.)	80	16,0	6,6	-	Масло – 6 г.
Творог полужирный	100	16,7	9,0	1,3	Масло – 8 г.
Творог жирный	115	16,1	20,7	3,3	Масло – 20 г.
Яйцо	125	15,9	14,4	0,9	Масло – 13 г.
Замена творога					
Творог полужирный	100	16,7	9,0	1,3	
Говядина 1 кат.	90	16,7	12,6	-	Масло – 3 г.
Говядина 2 кат.	85	17,0	7,5	-	
Рыба (филе трески)	100	16,0	0,6	-	Масло + 9 г.
Яйцо	130	16,5	15,0	0,9	Масло – 5 г.
Замена яйца (по белку)					
Яйцо 1 шт.	40	5,1	4,6	0,3	
Творог полужирный	30	5,0	2,7	0,4	
Творог жирный	35	4,9	6,3	1,0	
Сыр	20	5,4	5,5	-	
Говядина 1 кат.	30	5,6	4,2	-	
Говядина 2 кат.	25	5,0	2,1	-	
Рыба (филе трески)	35	5,6	0,7	-	

Средние показатели роста и массы тела детей раннего возраста

Возраст, лет.	Рост, см.		Масса тела, г.	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки
1	73-79	72-77	10,0-11,5	9,1-10,3
2	85-92	82-90	12,4-13,7	11,7-14,1
3	92-99	91-99	13,7-16,1	13,1-16,7

Средние показатели роста и массы тела детей 4-7 лет

Возраст, лет.	Рост, см.		Масса тела, г.	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки
4	98-107	95-106	15,5-18,9	14,4-17,9
5	105-116	104-114	17,4-22,1	16,5-20,4
6	111-121	111-120	19,7-24,1	19,0-23,5
7	118-129	118-129	21,6-27,9	21,5-27,5

Суточная потребность детей в белках, жирах и углеводах

Возраст ребенка	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность, ккал.
С 3 до 7 лет	73	69	275	1963

Суточная потребность детей в минеральных веществах

Возраст ребенка	Кальций, мг.	Фосфор, мг.	Магний, мг.	Железо, мг.
До 1 года	400-600	300-500	55-70	4-10
От 1-3 лет	800	800	150	10
От 3-7 лет	1200	1450	300	15

Суточная потребность детей в витаминах

Возраст ребенка	Витамины								
	В1, мг.	В2, мг.	В6, мг.	В12, мг.	РР, мг.	С, мг.	А, МЕ	Е, МЕ	D, МЕ
до 1 года	0,3-0,5	0,4-0,6	0,4-0,6	0,3-0,5	4-7	40	400	5-6	400
от 1 до 3	0,8	0,9	0,9	1,0	10	45	450	7	400
от 3 до 7	1,0	1,3	1,3	1,5	12	50	500	10	100

