Рекомендуемые суточные наборы продуктов для организации питания детей в дошкольных образовательных организациях (г, мл, на 1 ре( сутки) (Приложение № 10 СанПин 2.4.1.3049-13)

|  |  |
| --- | --- |
|  | Количество продуктов в зависимости от возраста детей |
| Наименование пищевых | в г, мл, брутто |  | в г, мл | , нетто |  |
| продуктов или группы | 1-3 года | 3-7 лет | 1-3 года | 3-7 лет |
| пищевых продуктов | 100% | 80% | 100% | 80% | 100% | 80% | 100% | 80% |
| Молоко и молочные |  |  |  |  |  |  |  |  |
| продукты с м.д.ж. не ниже |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2,5% | 390 | 312 | 450 | 360 | 390 | 312 | 450 | 360 |
| Творог, творожные |  |  |  |  |  |  |  |  |
| изделия с м.д.ж. не менее |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5% | 30 | 24 | 40 | 32 | 30 | 24 | 40 | 32 |
| Сметана с м.д.ж. не |  |  |  |  |  |  |  |  |
| менее 15% | о> | 7,2 | 11 | 9 | 9 | 7,2 | 11 | 9 |
| Сыр твердый | 4,3 | 3,44 | 6,4 | 5,2 | 4 | 3,2 | со | 5 |
| Мясо (бескостное /на |  |  |  |  |  |  |  |  |
| кости) | 55/68 | 44/54,4 | 60,5/75 | 48,4/60 | 50 | 40 | 55 | 44 |
| Птица (куры 1 кат |  |  |  |  |  |  |  |  |
| потр./цыплята-бройлеры |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 кат потр./индейка 1 кат |  |  |  |  |  |  |  |  |
| потр.) | 23/23/22 | 18,4 | 27/27/26 | 21,6 | 20 | 16 | 24 | 19,2 |
| Рыба (филе), в т.ч. Филе |  |  |  |  |  |  |  |  |
| слабо или малосоленое | 34 | 27,2 | 39 | 31,2 | 32 | 25,6 | 37 | 29,6 |
| Колбасные изделия | - |  | 7 | 5,6 |  |  | 6,9 | 5,5 |
| **Итого** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **мясо+куры+колбаса** | **78** | **62,4** | **94,5** | **75,6** | **70** | **56** | **85,9** | **68,7** |
| Яйцо куриное столовое | 0,5 шт | 16 | 0,6 шт | 19 | 20 | 16 | 24 | 19,2 |
| Картофель: |  |  |  |  |  |  |  |  |
| С01.09 по 31.10 | 160 | 129 | 187 | 150 | 120 | 129 | 140 | 150 |
| сЗПОпо 31.12 | 172 | 138 | 200 | 160 | 120 | 138 | 140 | 160 |
| с 31.12 по 28.02 | 185 | 148 | 215 | 172 | 120 | 148 | 140 | 172 |
| с 29.02. по 01.09 | 200 | 160 | 234 | 187 | 120 | 160 | 140 | 187 |
| Оовщи, зелень | 256 | 205 | 325 | 260 | 205 | 205 | 260 | 260 |
| Фрукты (плоды) свежие | 108 | 86 | 114 | 91 | 95 | 86 | 100 | 91 |
| Фрукты (плоды) сухие | 9 | 7,2 | 11 | 9 | 9 | 7,2 | 11 | 8,8 |
| Соки фруктовые |  |  |  |  |  |  |  |  |
| (овощные) | 100 | 80 | 100 | 80 | 100 | 80 | 100 | 80 |
| Напитки |  |  |  |  |  |  |  |  |
| вытаминизиолванные |  |  |  |  |  |  |  |  |
| (готовый напиток) |  |  | 50 | 40 |  |  | 50 | 40 |
| Хлеб ржаной (ржано- |  |  |  |  |  |  |  |  |
| пшеничный) | 40 | 32 | 50 | 40 | 40 | 32 | 50 | 40 |
| Хлеб пшеничный или |  |  |  |  |  |  |  |  |
| хлеб зерновой | 60 | 48 | 80 | 64 | 60 | 48 | 80 | 64 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Крупы (злаки), бобовые | 30 | 24 | 43 | 34 | 30 | 24 | 43 | 34,4 |  |
| Макаронные изделия | со | 6,4 | 12 | 9,6 | 8 | 6,4 | 12 | 9,6 |
| Мука пшеничная хлебопекарная | 25 | 20 | 29 | 23 | 25 | 20 | 29 | 23,2 |
| Масло коровье сладкосливочное | 18 | 14,4 | 21 | 17 | 18 | 14,4 | 21 | 16,8 |
| Масло растительное | ю | 7,2 | 11 | 8,8 | 9 | 7,2 | 11 | 8,8 |
| Кондитерские изделия | 7 | 5,6 | 20 | 16 | 7 | 5,6 | 20 | 16 |
| Чай, включая фиточай | 0,5 | 0,4 | 0,6 | 0,5 | 0,5 | 0,4 | 0,6 | 0,48 |
| Какао-порошок | 0,5 | 0,4 | 0,6 | 0,5 | 0,5 | 0,4 | 0,6 | 0,48 |
| Кофейный напиток | 1 | 0,8 | 1,2 | 1 | 1 | 0,8 | 1,2 | 0,96 |
| Сахар | 37 | 29,6 | 47 | 37,6 | 37 | 29,6 | 47 | 37,6 |
| Дрожжи хлебопекарные | 0,4 | 0,32 | 0,5 | 0,4 | 0,4 | 0,32 | 0,5 | 0,4 |
| Мука картофельная (крахмал) | 2 | 1,6 | 3 | 2,4 | 2 | 1,6 | 3 | 2,4 |
| Соль пищевая поваренная | 4 | 3,2 | 6 | 4,8 | 4 | 3,2 | 6 | 4,8 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Хим состав без учета т/о |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Белок, г |  |  |  |  | **59** | 47 | **73** | 58 |
| Жир, г |  |  |  |  | **56** | 45 | **69** | 55 |
| Углеводы, г |  |  |  |  | **215** | 172 | **275** | 220 |
| Энергетическая ценность, ккал |  |  |  |  | **1560** | 1248 | **1963** | 1570 |

|  |
| --- |
|  |