Приложение N 10

к СанПиН 2.4.1.3049-13

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 более 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  |
|  |  |  |  |  |
| Хим. состав (без учета т/о)  |  |  |  |  |
| Белок, г  |  |  |  59  |  73  |
| Жир, г  |  |  |  56  |  69  |
| Углеводы, г  |  |  |  215  |  275  |
| Энергетическая ценность, ккал  |  |  |  1560  |  1963  |