**Приложение 10**

**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 | | | | |
| брутто г, мл, | | | нетто г, мл, | |
| 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 5,0  % | 30 | 40 | 30 | | 40 |
| Сметана с м.д.ж. не более 15,0 % | 9 | 11 | 9 | | 11 |
| Сыр твердый | 4,3 | 6,4 | 4 | | 6 |
| Мясо (бескостное/ на кости) | 55/68 | 60,5/75,0 | 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 |
| *Химсостав (без учета т/о)* | | | | | |
| Белок, г |  |  | 59 | | 73 |
| Жир, г |  |  | 56 | | 69 |
| Углеводы, г |  |  | 215 | | 275 |
| Энергетическая ценность, ккал |  |  | 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. Процент 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 /прилож. 11/, 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). | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |

**(Измененная редакция. Изм. от 27.08.2015 г.).**

**Приложение 11**

**Рекомендуемый ассортимент основных пищевых продуктов для использования в питании детей в дошкольных организациях**

**Мясо и мясопродукты:**

- говядина I категории;

- телятина;

- нежирные сорта свинины и баранины;

- мясо птицы охлажденное (курица, индейка);

- мясо кролика;

- сосиски, сардельки (говяжьи), колбасы вареные для детского питания, не чаще, чем 1 - 2 раза в неделю - после тепловой обработки;

- субпродукты говяжьи (печень, язык).

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

**Яйца куриные** - в виде омлетов или в вареном виде.

**Молоко и молочные продукты:**

- молоко (2,5, 3,2 % жирности), пастеризованное, стерилизованное;

- сгущенное молоко (цельное и 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;

- кисло-молочные продукты промышленного выпуска; ряженка, варенец, бифидок, кефир, йогурты, простокваша;

- сливки (10 %) жирности);

- мороженое (молочное, сливочное).

**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.

**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.

**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, коренья 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.

**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.

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

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

**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.

**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.

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

**Соль поваренная йодированная -** в эндемичных по содержанию йода районах

**Приложение 13**

**Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)**

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