

## Выписка из СанПиН 2.4.1.3049-13

Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей возрастных групп

|                | 1 - 2 г. | 2 - 3 г. | 3 - 7 лет |
|----------------|----------|----------|-----------|
| Энергия (ккал) | 1200     | 1400     | 1800      |
| Белок, г       | 36       | 42       | 54        |
| Жиры, г        | 40       | 47       | 60        |
| Углеводы, г    | 174      | 203      | 261       |

Приложение N 10

### РЕКОМЕНДУЕМЫЕ СУТОЧНЫЕ НАБОРЫ ПРОДУКТОВ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (Г, МЛ, НА 1 РЕБЕНКА/СУТКИ)

| Наименование пищевого продукта<br>или группы пищевых продуктов                 | Количество продуктов<br>в зависимости от возраста детей |              |                   |              |
|--|---|--------------|-------------------|--------------|
|  | в г, мл, брутто   |              | в г, мл,<br>нетто |              |
|  | 1 - 3<br>года   | 3 - 7<br>лет | 1 - 3<br>года     | 3 - 7<br>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 |