

Рекомендуемые суточные нормы на одного ребенка



Приложение № 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 в		
	в г, мл, бруто		
	1-3 года	3-7 лет	1-3 года
Молоко и кисломолочные продукты с м.д.ж. не ниже 2,5%	390	450	390
Творог, творожные изделия с м.д.ж. не менее 5%	30	40	30
Сметана с м.д.ж. не более 15%	9	11	9
Сыр твердый	4,3	6,4	4
Мясо (бескостное/на кости)	55/68	60,5/75	50
Птица (куры 1 кат. потр./цыплята- бройлеры 1 кат. потр./индейка 1 кат. потр.)	23/23/22	27/27/26	20
Рыба (филе), в т.ч. филе слабо- или малосоленое	34	39	32
Колбасные изделия	—	7	—
Яйцо куриное столовое	0,5 шт.	0,6 шт.	20
Картофель: с 01.09 по 31.10	160	187	120
с 31.10 по 31.12	172	200	120
с 31.12 по 28.02	185	215	120
с 29.02 по 01.09	200	234	120
Овощи, зелень	256	325	205
Фрукты (плоды) свежие	108	114	95
Фрукты (плоды) сухие	9	11	9
Соки фруктовые (овощные)	100	100	100
Напитки витаминизированные (готовый напиток)	—	50	—
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	40	50	40
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	60	80	60
Крупы (злаки), бобовые	30	43	30
Макаронные изделия	8	12	8
Мука пшеничная хлебопекарная	25	29	25
Масло коровье сладкосливочное	18	21	18
Масло растительное	9	11	9
Кондитерские изделия	7	20	7
Чай, включая фиточай	0,5	0,6	0,5
Какао-порошок	0,5	0,6	0,5
Кофейный напиток	1,0	1,2	1,0
Сахар	37	47	37
Дрожжи хлебопекарные	0,4	0,5	0,4
Мука картофельная (крахмал)	2	3	2
Соль пищевая поваренная	4	6	4
Хим. состав (без учета т/о)			
Белок, г			59
Жир, г			56
Углеводы, г			215
Энергетическая ценность, ккал			1560