**Выдержки из «**[**Санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"**](https://docs.cntd.ru/document/566276706#6540IN)

**Среднесуточные наборы пищевой продукции для детей до 7-ми лет (в нетто г, мл на 1 ребенка в сутки)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
| N | Наименование пищевой продукции или | Итого за сутки | |
|  | группы пищевой продукции | 1-3 года | 3-7 лет |
| 1 | Молоко, молочная и кисломолочные продукция | 390 | 450 |
| 2 | Творог (5% - 9% м.д.ж.) | 30 | 40 |
| 3 | Сметана | 9 | 11 |
| 4 | Сыр | 4 | 6 |
| 5 | Мясо 1-й категории | 50 | 55 |
| 6 | Птица (куры, цыплята-бройлеры, индейка - потрошенная, 1 кат.) | 20 | 24 |
| 7 | Субпродукты (печень, язык, сердце) | 20 | 25 |
| 8 | Рыба (филе), в т.ч. филе слабо- или малосоленое | 32 | 37 |
| 9 | Яйцо, шт. | 1 | 1 |
| 10 | Картофель | 120 | 140 |
| 11 | Овощи (свежие, замороженные, консервированные), включая соленые и квашеные (не более 10% от общего количества овощей), в т.ч. томат-пюре, зелень, г | 180 | 220 |
| 12 | Фрукты свежие | 95 | 100 |
| 13 | Сухофрукты | 9 | 11 |
| 14 | Соки фруктовые и овощные | 100 | 100 |
| 15 | Витаминизированные напитки | 0 | 50 |
| 16 | Хлеб ржаной | 40 | 50 |
| 17 | Хлеб пшеничный | 60 | 80 |
| 18 | Крупы, бобовые | 30 | 43 |
| 19 | Макаронные изделия | 8 | 12 |
| 20 | Мука пшеничная | 25 | 29 |
| 21 | Масло сливочное | 18 | 21 |
| 22 | Масло растительное | 9 | 11 |
| 23 | Кондитерские изделия | 12 | 20 |
| 24 | Чай | 0,5 | 0,6 |
| 25 | Какао-порошок | 0,5 | 0,6 |
| 26 | Кофейный напиток | 1 | 1,2 |
| 27 | Сахар (в том числе для приготовления блюд и напитков, в случае использования пищевой продукции промышленного выпуска, содержащих сахар выдача сахара должна быть уменьшена в зависимости от его содержания в используемом готовой пищевой продукции) | 25 | 30 |
| 28 | Дрожжи хлебопекарные | 0,4 | 0,5 |
| 29 | Крахмал | 2 | 3 |
| 30 | Соль пищевая поваренная йодированная | 3 | 5 |

**Масса порций для детей в зависимости от возраста (в граммах)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |
| Блюдо | Масса порций | | | |
|  | от 1 года до 3 лет | 3-7 лет | 7-11 лет | 12 лет и старше |
| Каша, или овощное, или яичное, или творожное, или мясное блюдо (допускается комбинация разных блюд завтрака, при этом выход каждого блюда может быть уменьшен при условии соблюдения общей массы блюд завтрака) | 130-150 | 150-200 | 150-200 | 200-250 |
| Закуска (холодное блюдо) (салат, овощи и т.п.) | 30-40 | 50-60 | 60-100 | 100-150 |
| Первое блюдо | 150-180 | 180-200 | 200-250 | 250-300 |
| Второе блюдо (мясное, рыбное, блюдо из мяса птицы) | 50-60 | 70-80 | 90-120 | 100-120 |
| Гарнир | 110-120 | 130-150 | 150-200 | 180-230 |
| Третье блюдо (компот, кисель, чай, напиток кофейный, какао-напиток, напиток из шиповника, сок) | 150-180 | 180-200 | 180-200 | 180-200 |
| Фрукты | 95 | 100 | 100 | 100 |

**Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах - не менее)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |
| Показатели | от 1 до 3 лет | от 3 до 7 лет | от 7 до12 лет | 12 лет и старше |
| Завтрак | 350 | 400 | 500 | 550 |
| Второй завтрак | 100 | 100 | 200 | 200 |
| Обед | 450 | 600 | 700 | 800 |
| Полдник | 200 | 250 | 300 | 350 |
| Ужин | 400 | 450 | 500 | 600 |
| Второй ужин | 100 | 150 | 200 | 200 |

**Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |
| Показатели | Потребность в пищевых веществах | | | |
|  | 1-3 лет | 3-7 лет | 7-11 лет | 12 лети старше |
| белки (г/сут) | 42 | 54 | 77 | 90 |
| жиры (г/сут) | 47 | 60 | 79 | 92 |
| углеводы (г/сут) | 203 | 261 | 335 | 383 |
| энергетическая ценность (ккал/сут) | 1400 | 1800 | 2350 | 2720 |
| витамин С (мг/сут) | 45 | 50 | 60 | 70 |
| витамин В1 (мг/сут) | 0,8 | 0,9 | 1,2 | 1,4 |
| витамин В2 (мг/сут) | 0,9 | 1,0 | 1,4 | 1,6 |
| витамин А (рет. экв/сут) | 450 | 500 | 700 | 900 |
| витамин D (мкг/сут) | 10 | 10 | 10 | 10 |
| кальций (мг/сут) | 800 | 900 | 1100 | 1200 |
| фосфор (мг/сут) | 700 | 800 | 1100 | 1200 |
| магний (мг/сут) | 80 | 200 | 250 | 300 |
| железо (мг/сут) | 10 | 10 | 12 | 18 |
| калий (мг/сут) | 400 | 600 | 1100 | 1200 |
| йод (мг/сут) | 0,07 | 0,1 | 0,1 | 0,1 |
| селен (мг/сут) | 0,0015 | 0,02 | 0,03 | 0,05 |
| фтор (мг/сут) | 1,4 | 2,0 | 3,0 | 4,0 |

**Распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии по приемам пищи в зависимости от времени пребывания в организации**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
| Тип организации | Прием пищи | Доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии |
| Дошкольные организации, организации | завтрак | 20% |
| по уходу и присмотру, | второй завтрак | 5% |
| организации отдыха (труда и отдыха) с | обед | 35% |
| дневным пребыванием детей | полдник | 15% |
|  | ужин | 25% |

**Режим питания в зависимости от длительности пребывания детей в дошкольной организации**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
| Время приема | Приемы пищи в зависимости от длительности пребывания детей в дошкольной организации | | |
| пищи | 8-10 часов | 11-12 часов | 24 часа |
| 8.30-9.00 | завтрак | завтрак | Завтрак |
| 10.30-11.00 | второй завтрак | второй завтрак | второй завтрак |
| 12.00-13.00 | Обед | Обед | Обед |
| 15.30 | полдник | полдник | Полдник |
| 18.30 | - | ужин | Ужин |
| 21.00 | - | - | второй ужин |