Примерный возрастной объём порций

Приложение N 13
к СанПиН 2.4.1.3049-13

**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 |

Рекомендуемые суточные наборы продуктов для организации питания

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