

## Требования к составлению меню для организации питания детей разного возраста

15.1. Питание должно удовлетворять физиологические потребности детей в основных пищевых веществах и энергии и быть не меньше значений, указанных в таблице

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

	0—3 мес.	4—6 мес.	7—12 мес.	1—2 г.	2—3 г.
Энергия (ккал)	115*	115*	110*	1200	1400
Белок, г	--	--	--	36	42
* в.т.ч. животный (%)				70	65
** г/кг массы тела	2,2	2,6	2,9	--	--
Жиры, г	6,5*	6*	5,5*	40	47
Углеводы, г	13*	13*	13*	174	203

Режим питания детей по отдельным приемам пищи, в зависимости от их времени пребывания в дошкольных образовательных организациях, представлен в таблице 5.

Режим питания детей

Время приема пищи	Режим питания детей в дошкольных образовательных организациях (группах)		
	8—10 часов	11—12 часов	24 ч
8 <sup>30</sup> — 9 <sup>30</sup>	завтрак	завтрак	завтрак
10 <sup>30</sup> — 11 <sup>00</sup> (рекомендуемый)	второй завтрак	второй завтрак	второй за
12 <sup>00</sup> — 13 <sup>00</sup>	обед	обед	обед
15 <sup>30</sup> — 16 <sup>00</sup>	полдник	полдник*	полдник
18 <sup>30</sup> — 19 <sup>00</sup>	-	ужин	ужин
21 <sup>00</sup>	-	-	2 ужин

Приложение N 9  
к СанПиН 2.4.1.3049-13

### ПИЩЕВЫЕ ПРОДУКТЫ, КОТОРЫЕ НЕ ДОПУСКАЕТСЯ ИСПОЛЬЗОВАТЬ В ПИТАНИИ ДЕТЕЙ:

Мясо и мясопродукты:

- мясо диких животных;
- коллагенсодержащее сырье из мяса птицы;
- мясо третьей и четвертой категории;
- мясо с массовой долей костей, жировой и соединительной ткани свыше 20%;
- субпродукты, кроме печени, языка, сердца;
- кровяные и ливерные колбасы;
- непотрошенная птица;
- мясо водоплавающих птиц.

Блюда, изготовленные из мяса, птицы, рыбы:

- зельцы, изделия из мясной обрести, диафрагмы; рулеты из мякоти голов/

- блюда, не прошедшие тепловую обработку, кроме соленой рыбы (сельдь, семга, форель).

**Консервы:**

- консервы с нарушением герметичности банок, бомбажные, "хлопуши", банки с ржавчиной, деформированные, без этикеток.

**Пищевые жиры:**

- кулинарные жиры, свиное или баранье сало, маргарин (маргарин допускается только для выпечки) и другие гидрогенизированные жиры;

- сливочное масло жирностью ниже 72%;

- жареные в жире (во фритюре) пищевые продукты и кулинарные изделия, чипсы.

**Молоко и молочные продукты:**

- молоко и молочные продукты из хозяйств, неблагополучных по заболеваемости сельскохозяйственных животных,

- молоко, не прошедшее пастеризацию;

- молочные продукты, творожные сырки с использованием растительных жиров;

- мороженое;

- творог из непастеризованного молока;

- фляжная сметана без термической обработки;

- простокваша "самоквас";

**Яйца:**

- яйца водоплавающих птиц;

- яйца с загрязненной скорлупой, с насечкой, "тек", "бой";

- яйца из хозяйств, неблагополучных по сальмонеллезам;

**Кондитерские изделия:**

- кремовые кондитерские изделия (пирожные и торты) и кремы.

**Прочие продукты и блюда:**

- любые пищевые продукты домашнего (не промышленного) изготовления, а также принесенные из дома (в том числе при организации праздничных мероприятий, праздновании дней рождения и т.п.);

- первые и вторые блюда на основе сухих пищевых концентратов быстрого приготовления;

- крупы, мука, сухофрукты и другие продукты, загрязненные различными примесями или зараженные амбарными вредителями;

- грибы и кулинарные изделия, из них приготовленные;

- квас, газированные напитки;

- уксус, горчица, хрен, перец острый и другие острые приправы и содержащие их пищевые продукты, включая острые соусы, кетчупы, майонезы и майонезные соусы;

- маринованные овощи и фрукты (огурцы, томаты, сливы, яблоки) с применением уксуса, не прошедшие перед выдачей термическую обработку;

- кофе натуральный;

- ядра абрикосовой косточки, арахиса;

- карамель, в том числе леденцовая;

- продукты, в том числе кондитерские изделия, содержащие алкоголь; кумыс и другие кисломолочные продукты с содержанием этанола (более 0,5%).

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
Хим. состав (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 - % 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 ДООУ /приложение 8/, 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, рецептов, расчетных или лабораторных данных).