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* | *260* |
| *Фрукты (плоды) свежие* | *108* |  | *114* | *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* |