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*  |