

**Рекомендуемые среднесуточные нормы питания<sup>1</sup>  
в дошкольных организациях (г, мл, на 1 ребенка)**

Наименование пищевого продукта или группы пищевых продуктов	Количество продуктов в зависимости от возраста детей			
	в г, мл, брутто <sup>2</sup>		в г, мл, нетто	
	1—3 года	3—7 лет	1—3 года	3—7 лет
Молоко с м.д.ж. 2,5 — 3,2%, в т.ч. кисломолочные продукты с м.д.ж. 2,5 — 3,2% <sup>3</sup>	390	450	390	450
Творог, творожные изделия для детского питания с м.д.ж. не более 9% и кислотностью не более 150°Т	30	40	30	40
Сметана с м.д.ж. не более 15%	9	11	9	11
Сыр неострых сортов твердый и мягкий	4,3	6,4	4	6
Мясо (говядина 1 кат. бескостная/говядина 1 кат. на костях) <sup>4</sup>	55/68	60,5/75	50	55
Птица (куры 1 кат. потр./цыплята-бройлеры 1 кат. потр./индейка 1 кат. потр.) <sup>4</sup>	23/23/22	27/27/26	20	24
Рыба (филе), в т.ч. филе слабо или малосоленое <sup>4</sup>	37	39	32	37
Колбасные изделия для питания дошкольников	5	7	4,9	6,9
Яйцо куриное диетическое	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 <sup>4</sup>	256	325	205	260
Фрукты (плоды) свежие <sup>4</sup>	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	70	100	70	100
Крупы (злаки), бобовые	30	43	30	43
Макаронные изделия группы А	8	12	8	12
Мука пшеничная хлебопекарная	25	29	25	29
Мука картофельная (крахмал)	3	3	3	3
Масло коровье сладкосливочное	22	26	22	26
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 злаковый (суррогатный), в т.ч. из цикория	1,0	1,2	1,0	1,2
Дрожжи хлебопекарные	0,4	0,5	0,4	0,5
Сахар <sup>5</sup>	37	47	37	47
Соль пищевая поваренная	4	6	4	6

<sup>1</sup> Допустимы отклонения от рекомендуемых норм питания  $\pm 5\%$ .

<sup>2</sup> — в случае 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 определяются дошкольной организацией самостоятельно путем контрольных проработок.

<sup>3</sup> — доля кисломолочных продуктов должна составлять 135—150 мл для детей в возрасте 1—3 года и 150—180 мл — для детей 3—7 лет;

<sup>4</sup> — 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.

<sup>5</sup> — 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.

Таблица 2

**Среднесуточные наборы продуктов для детей, находящихся на лечении в санаторно-курортных учреждениях различного профиля (кроме туберкулезных)**

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, кефир и другие кисломолочные продукты	550	550	550	550
Творог, 9%	40	50	39	49
Сметана	10	12	10	12
Сыр	5	10	4,7	9,4
Мясо (говядина 1 кат., в т.ч. субпродукты)	100	130	74	96
Птица (куры 1 кат. п/п)	15	25	10	17
Рыба (филе)	30	40	28,5	38
Морепродукты	—	15	—	13,5
Сельдь, икра	—	6	—	6
Колбасные изделия	—	15	—	14,7
Яйцо, шт.	1/2	1	20	40
Картофель: с 01.09 по 31.10	153	253	115	190
с 31.10 по 31.12	165	272	115	190
с 31.12 по 28.02	178	293	115	190
с 29.02 по 01.09	192	317	115	190
Овощи разные и зелень	200	300	160	240
Фрукты (плоды) свежие	100	200	90	176
Фрукты (плоды) сухие	10	15	10	15
Соки фруктовые	150	200	150	200
Хлеб ржаной	40	50	40	50
Хлеб пшеничный	60	100	60	100
Крупы, бобовые, макаронные изделия	35	50	35	50
Мука пшеничная	20	50	20	50
Мука картофельная	1	1	1	1
Масло сливочное	30	35	30	35
Масло растительное	5	10	5	10
Кондитерские изделия	10	15	10	15
Чай	0,5	0,5	0,5	0,5
Кофе злаковый, какао-порошок	2	2	2	2
Дрожжи	0,5	1	0,5	1
Сахар	50	60	50	60
Соль, специи	4	5	4	5

\* — масса нетто приводится для нормы отходов 25%.