Приложение N 7

к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

СРЕДНЕСУТОЧНЫЕ НАБОРЫ ПИЩЕВОЙ ПРОДУКЦИИ (МИНИМАЛЬНЫЕ)

для детей до 7-ми лет (в нетто г, мл на 1 ребенка в сутки)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| N | Наименование пищевой продукции или группы пищевой продукции | Итого за сутки |
| 1 - 3 года | 3 - 7 лет |
| 1 | Молоко, молочная и кисломолочная продукция | 390 | 450 |
| 2 | Творог (5% - 9% м.д.ж.) | 30 | 40 |
| 3 | Сметана | 9 | 11 |
| 4 | Сыр | 4 | 6 |
| 5 | Мясо 1-й категории | 50 | 55 |
| 6 | Птица (куры, цыплята-бройлеры, индейка - потрошеная, 1 кат.) | 20 | 24 |
| 7 | Субпродукты (печень, язык, сердце) | 20 | 25 |
| 8 | Рыба (филе), в т.ч. филе слабо- или малосоленое | 32 | 37 |
| 9 | Яйцо, шт. | 1 | 1 |
| 10 | Картофель | 120 | 140 |
| 11 | Овощи (свежие, замороженные, консервированные), включая соленые и квашеные (не более 10% от общего количества овощей), в т.ч. томат-пюре, зелень, г | 180 | 220 |
| 12 | Фрукты свежие | 95 | 100 |
| 13 | Сухофрукты | 9 | 11 |
| 14 | Соки фруктовые и овощные | 100 | 100 |
| 15 | Витаминизированные напитки | 0 | 50 |
| 16 | Хлеб ржаной | 40 | 50 |
| 17 | Хлеб пшеничный | 60 | 80 |
| 18 | Крупы, бобовые | 30 | 43 |
| 19 | Макаронные изделия | 8 | 12 |
| 20 | Мука пшеничная | 25 | 29 |
| 21 | Масло сливочное | 18 | 21 |
| 22 | Масло растительное | 9 | 11 |
| 23 | Кондитерские изделия | 12 | 20 |
| 24 | Чай (заварка) | 0,5 | 0,6 |
| 25 | Какао-порошок | 0,5 | 0,6 |
| 26 | Кофейный напиток (зерновой, порошок) | 1 | 1,2 |
| 27 | Сахар (в том числе для приготовления блюд и напитков, в случае использования пищевой продукции промышленного выпуска, содержащих сахар, выдача сахара должна быть уменьшена в зависимости от его содержания в используемой готовой пищевой продукции) | 25 | 30 |
| 28 | Дрожжи хлебопекарные | 0,4 | 0,5 |
| 29 | Крахмал | 2 | 3 |
| 30 | Соль пищевая поваренная йодированная | 3 | 3 |

Согласно приведенным нормативам, ребенок 3-7 лет должен **за неделю** получить **в составе различных блюд** не менее 3 литров молока и кисломолочных продуктов, 280 г творога, 7 яиц, рыбы 260 г, 385 г мяса, почти 1 кг картофеля и не менее 1,5 кг других овощей. С учетом приведенных выше нормативов разработано действующее 20-дневное цикличное меню в детских садах.

Как показало проведенное в апреле 2025 года анкетирование по составу домашнего питания среди родителей воспитанников АН ДОО «Алмазик», **только 38,8% детей регулярно получают дома необходимый ассортимент продуктов питания.**

По сравнению с предыдущим поколением, современные родители все реже занимаются приготовлением полноценных домашних блюд. На практике традиционная молочная каша заменяется «быстрыми завтраками» (сладкие шарики, хлопья и т.д.), широко практикуется доставка готовых «взрослых» блюд (пицца, картофель фри, курица во фритюре, шашлык, суши и др.), в результате чего «правильное» питание ребенка в садике резко отличается от домашнего, в связи с чем дети отказываются от многих полезных блюд детсадовского меню.

Приложение N 9

к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

МАССА ПОРЦИЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ В ЗАВИСИМОСТИ

ОТ ВОЗРАСТА (В ГРАММАХ)

|  |  |
| --- | --- |
| Блюдо | Масса порций |
| 1-3 года | 3 - 7 лет |
| Каша, или овощное, или яичное, или творожное, или мясное блюдо (допускается комбинация разных блюд завтрака, при этом выход каждого блюда может быть уменьшен при условии соблюдения общей массы блюд завтрака) | 130 - 150 | 150 - 200 |
| Закуска (холодное блюдо) (салат, овощи и т.п.) | 30 - 40 | 50 - 60 |
| Первое блюдо (суп) | 150 - 180 | 180 - 200 |
| Второе блюдо (мясное, рыбное, блюдо из мяса птицы) | 50 - 60 | 70 - 80 |
| Гарнир (овощи, каша) | 110 - 120 | 130 - 150 |
| Третье блюдо (компот, кисель, чай, напиток кофейный, какао-напиток, напиток из шиповника, сок) | 150 - 180 | 180 - 200 |
| Фрукты | 95 | 100 |