

## Применяемые нормы по питанию

Приложение N 7  
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Таблица 1

**Среднесуточные наборы пищевой продукции 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 - потрошенная, 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	0,5	0,6
25	Какао-порошок	0,5	0,6
26	Кофейный напиток	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	5

Приложение N 9  
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20  
Таблица 1

### МАССА ПОРЦИЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ВОЗРАСТА (В ГРАММАХ)

Блюдо	Масса порций			
	от 1 года до 3 лет	3 - 7 лет	7 - 11 лет	12 лет и старше
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	150 - 200	200 - 250
Закуска (холодное блюдо) (салат, овощи и т.п.)	30 - 40	50 - 60	60 - 100	100 - 150
Первое блюдо	150 - 180	180 -	200 -	250 - 300

		200	250	
Второе блюдо (мясное, рыбное, блюдо из мяса птицы)	50 - 60	70 - 80	90 - 120	100 - 120
Гарнир	110 - 120	130 - 150	150 - 200	180 - 230
Третье блюдо (компот, кисель, чай, напиток кофейный, какао-напиток, напиток из шиповника, сок)	150 - 180	180 - 200	180 - 200	180 - 200
Фрукты	95	100	100	100

Таблица 3

**Суммарные объемы блюд по приемам пищи  
(в граммах - не менее)**

Показатели	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 7 до 12 лет	12 лет и старше
Завтрак	350	400	500	550
Второй завтрак	100	100	200	200
Обед	450	600	700	800
Полдник	200	250	300	350
Ужин	400	450	500	600
Второй ужин	100	150	200	200

Приложение N 10  
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Таблица 1

**ПОТРЕБНОСТЬ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ, ЭНЕРГИИ, ВИТАМИНАХ  
И МИНЕРАЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВАХ (СУТОЧНАЯ)**

Показатели	Потребность в пищевых веществах			
	1 - 3 лет	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
белки (г/сут)	42	54	77	90
жиры (г/сут)	47	60	79	92
углеводы (г/сут)	203	261	335	383

энергетическая ценность (ккал/сут)	1400	1800	2350	2720
витамин С (мг/сут)	45	50	60	70
витамин В1 (мг/сут)	0,8	0,9	1,2	1,4
витамин В2 (мг/сут)	0,9	1,0	1,4	1,6
витамин А (рет. экв/сут)	450	500	700	900
витамин D (мкг/сут)	10	10	10	10
кальций (мг/сут)	800	900	1100	1200
фосфор (мг/сут)	700	800	1100	1200
магний (мг/сут)	80	200	250	300
железо (мг/сут)	10	10	12	18
калий (мг/сут)	400	600	1100	1200
йод (мг/сут)	0,07	0,1	0,1	0,1
селен (мг/сут)	0,0015	0,02	0,03	0,05
фтор (мг/сут)	1,4	2,0	3,0	4,0

Таблица 3

**Распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии по приемам пищи в зависимости от времени**

**пребывания в организации**

Тип организации	Прием пищи	Доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии
Дошкольные организации, организации по уходу и присмотру, организации отдыха (труда и отдыха) с дневным пребыванием детей	завтрак	20%
	второй завтрак	5%
	обед	35%
	полдник	15%
	ужин	25%

Общеобразовательные организации и организации профессионального образования с односменным режимом работы (первая смена)	завтрак	20 - 25%
	обед	30 - 35%
	полдник	10% - 15%
Общеобразовательные организации и организации профессионального образования с двухсменным режимом работы (вторая смена)	обед	30 - 35%
	полдник	10 - 15%
Организации с круглосуточным пребыванием детей	завтрак	20%
	второй завтрак	5%
	обед	35%
	полдник	15%
	ужин	20%
	второй ужин	5%

Таблица 4

**Режим питания в зависимости от длительности пребывания детей в дошкольной организации**

Время приема пищи	Приемы пищи в зависимости от длительности пребывания детей в дошкольной организации		
	8 - 10 часов	11 - 12 часов	24 часа
8.30 - 9.00	завтрак	завтрак	Завтрак
10.30 - 11.00	второй завтрак	второй завтрак	второй завтрак
12.00 - 13.00	Обед	Обед	Обед
15.30	полдник	полдник	Полдник
18.30	-	ужин	Ужин
21.00	-	-	второй ужин

**ТАБЛИЦА**  
**ЗАМЕНЫ ПИЩЕВОЙ ПРОДУКЦИИ В ГРАММАХ (НЕТТО) С УЧЕТОМ**  
**ИХ ПИЩЕВОЙ ЦЕННОСТИ**

<b>Вид пищевой продукции</b>	<b>Масса, г</b>	<b>Вид пищевой продукции- заменитель</b>	<b>Масса, г</b>
Говядина	<b>100</b>	Мясо кролика	<b>96</b>
		Печень говяжья	<b>116</b>
		Мясо птицы	<b>97</b>
		Рыба (треска)	<b>125</b>
		Творог с массовой долей жира 9%	<b>120</b>
		Баранина II кат.	<b>97</b>
		Конина I кат.	<b>104</b>
		Мясо лосося (мясо с ферм)	<b>95</b>
		Оленина (мясо с ферм)	<b>104</b>
		Консервы мясные	<b>120</b>
Молоко питьевое с массовой долей жира 3,2%	<b>100</b>	Молоко питьевое с массовой долей жира 2,5%	<b>100</b>
		Молоко сгущенное (цельное и с сахаром)	<b>40</b>
		Сгущено-вареное молоко	<b>40</b>
		Творог с массовой долей жира 9%	<b>17</b>
		Мясо (говядина I кат.)	<b>14</b>
		Мясо (говядина II кат.)	<b>17</b>
		Рыба (треска)	<b>17,5</b>
		Сыр	<b>12,5</b>
		Яйцо куриное	<b>22</b>

Творог с массовой долей жира 9%	<b>100</b>	Мясо говядина	<b>83</b>
		Рыба (треска)	<b>105</b>
Яйцо куриное (1 шт.)	<b>41</b>	Творог с массовой долей жира 9%	<b>31</b>
		Мясо (говядина)	<b>26</b>
		Рыба (треска)	<b>30</b>
		Молоко цельное	<b>186</b>
		Сыр	<b>20</b>
Рыба (треска)	<b>100</b>	Мясо (говядина)	<b>87</b>
		Творог с массовой долей жира 9%	<b>105</b>
Картофель	<b>100</b>	Капуста белокочанная	<b>111</b>
		Капуста цветная	<b>80</b>
		Морковь	<b>154</b>
		Свекла	<b>118</b>
		Бобы (фасоль), в том числе консервированные	<b>33</b>
		Горошек зеленый	<b>40</b>
		Горошек зеленый консервированный	<b>64</b>
		Кабачки	<b>300</b>
Фрукты свежие	<b>100</b>	Фрукты консервированные	<b>200</b>
		Соки фруктовые	<b>133</b>
		Соки фруктово-ягодные	<b>133</b>
		Сухофрукты:	
		Яблоки	<b>12</b>
		Чернослив	<b>17</b>
		Курага	<b>8</b>
		Изюм	<b>22</b>

**КОЛИЧЕСТВО ПРИЕМОВ ПИЩИ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ РЕЖИМА  
ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ ОРГАНИЗАЦИИ И РЕЖИМА ОБУЧЕНИЯ**

<b>Вид организации</b>	<b>Продолжительность, либо время нахождения ребенка в организации</b>	<b>Количество обязательных приемов пищи</b>
Дошкольные организации, организации по уходу и присмотру	<b>до 5 часов</b>	2 приема пищи (приемы пищи определяются фактическим временем нахождения в организации)
	<b>8 - 10 часов</b>	завтрак, второй завтрак, обед и полдник
	<b>11 - 12 часов</b>	завтрак, второй завтрак, обед, полдник и ужин
	<b>круглосуточно</b>	завтрак, второй завтрак, обед, полдник, ужин, второй ужин
Общеобразовательные организации, организации начального и среднего профессионального образования	<b>до 6 часов</b>	один прием пищи - завтрак или обед
	<b>более 6 часов</b>	не менее двух приемов пищи (приемы пищи определяются временем нахождения в организации) либо завтрак и обед (для детей, обучающихся в первую смену), либо обед и полдник (для детей, обучающихся во вторую смену)



	<b>круглосуточно</b>	завтрак, обед, полдник, ужин, второй ужин
Группы продленного дня в общеобразовательной организации	<b>до 14,00</b>	дополнительно к завтраку обед
	<b>до 17.00 - 18.00</b>	дополнительно обед и полдник
Общеобразовательные организации (обучающиеся на подвозе)	<b>более 6 часов с учетом времени нахождения в пути следования автобуса</b>	дополнительно к завтраку обед
Организация с дневным пребыванием в период каникул	<b>8.30 - 14.30</b>	завтрак и обед
	<b>8.30 - 18.00</b>	завтрак, обед и полдник
Стационарные загородные организации отдыха и оздоровления детей, организации санаторного типа, детские санатории	<b>круглосуточно</b>	завтрак (возможен второй завтрак), обед, полдник, ужин, второй ужин
Лагеря палаточного типа	<b>круглосуточно</b>	завтрак, обед, полдник, ужин