

ИНФОРМАЦИЯ по СанПиН 2.4.1.3049-13

**Средние показатели энергетической ценности и химического состава рациона питания детей
в соответствии с примерным 10-дневным меню 2-3 лет**

	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
	Б	Ж	У		
Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей 3-7 лет, (СанПиН 2.4.1.3049-13)	59	56	215	1560	40
Итого за весь период	626	522	2203	16359	723
Среднее значение за период	63	52	220	1636	72
Процент удовлетворения	106%	93%	102%	105%	180%
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности					

**Средние показатели энергетической ценности и химического состава рациона питания детей
в соответствии с примерным 10-дневным меню с 3 до 7 лет**

	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
	Б	Ж	У		
Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей 3-7 лет, (СанПиН 2.4.1.3049-13)	73	69	275	1963	60
Итого за весь период	744	597	2736	19936	858
Среднее значение за период	74	60	274	1994	86
Процент удовлетворения	101%	87%	100%	102%	143%
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности					

Примечание:

* в примерном меню содержание белков должно обеспечивать 12 - 15% от калорийности рациона, жиров 30 - 32% и углеводов 55 - 58%

Рекомендуемое распределение калорийности между приемами пищи в %
(таблица № 4, СанПиН 2.4.1.3049-13)

Для детей с дневным пребыв. 8 - 10 час.	Для детей с дневным пребыванием 12 час.
завтрак (20 - 25%)	завтрак (20 - 25%)
2 завтрак (5%)	2 завтрак (5%)
обед (30 - 35%)	обед (30 - 35%)
полдник (10 - 15%)	полдник (10 - 15%) <*>/или уплотненный полдник (30 - 35%)
Ужин (20 - 25%)	Ужин (20 - 25%) <*>
	<*> Вместо полдника и ужина возможна организация уплотненного полдника (30- 35%).

Примечание:

<*> Потребности для детей первого года жизни в энергии, жирах, углеводах даны в расчете г/кг массы тела.

<***> Потребности для детей первого года жизни, находящихся на искусственном вскармливании.

Распределение калорийности в соответствии с примерным 10-дневным меню в % с 3 до 7 лет

Дни недели	Завтрак	2-й завтрак	Обед	Полдник	Ужин
1	23%	5%	34%	18%	21%
2	25%	5%	35%	13%	18%
3	21%	5%	31%	12%	32%
4	25%	5%	33%	24%	13%
5	24%	5%	33%	14%	27%
6	22%	5%	38%	20%	17%
7	26%	5%	36%	13%	21%
8	19%	5%	36%	9%	33%
9	27%	5%	31%	12%	27%
10	24%	5%	34%	17%	23%

Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей возрастных групп (не менее)
(таблица № 3, СанПиН 2.4.1.3049-13)

	2 - 3 г.	3 - 7 лет
Энергия (ккал)	1400	1800
Белок, г	42	54
Жиры, г	47	60
Углеводы, г	203	261

**Рекомендуемые суточные наборы продуктов для организации питания детей
(гр., мл., на 1 ребенка в сутки)
(приложение № 10 к СанПиН 2.4.1.3049-13)**

Наименование пищевого продукта или группы пищевых продуктов	Количество продуктов в зависимости от возраста детей			
	в гр., мл., брутто		в гр., 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	205	260
Фрукты (плоды) свежие	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	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

Средние показатели энергетической и пищевой ценности в соответствии с примерным 10-дневным меню с 3 до 7 лет

Дни недели									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1870	1931	2056	2017	1976	1949	2075	2036	2023	1998
95%	98%	104%	102%	100%	99%	105%	103%	103%	101%

Примечание:

В соответствии с СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных учреждений»:

* в суточном рационе допускается отклонение калорийности на $\pm 5\%$

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)
(приложение № 13 к СанПиН 2.4.1.3049-13)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
от 1 года до 3-х лет	350 - 450	450 - 550	200 - 250	400 - 500
от 3-х до 7-ми лет	400 - 550	600 - 800	250 - 350	450 - 600

Суммарный объем порций по приемам пищи в соответствии с примерным 10-дневным меню (в граммах) с 3 до 7 лет

Дни недели	Завтрак	2-й завтрак	Обед	Полдник	Ужин
1	479	100	649	400	445
2	439	100	740	350	460
3	424	100	710	285	475
4	439	100	690	350	470
5	434	100	660	275	445
6	429	100	740	350	470
7	439	100	680	340	480
8	429	100	680	280	450
9	434	100	750	280	455
10	434	100	704	285	500