

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

<i>Вид организации</i>	<i>Продолжительность, либо время нахождения ребенка в организации</i>	<i>Количество обязательных приемов пищи</i>
<i>Дошкольные организации, организации по уходу и присмотру</i>	<i>до 5 часов</i>	<i>2 приема пищи (приемы пищи определяются фактическим временем нахождения в организации)</i>
	<i>8 - 10 часов</i>	<i>завтрак, второй завтрак, обед и полдник</i>
	<i>11 - 12 часов</i>	<i>завтрак, второй завтрак, обед, полдник и ужин</i>
	<i>круглосуточно</i>	<i>завтрак, второй завтрак, обед, полдник, ужин, второй ужин</i>

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

<i>Блюдо</i>	<i>Масса порций</i>	
	<i>от 1 года до 3 лет</i>	<i>3 – 7 л.</i>
<i>Каша, или овощное, или яичное, или творожное, или мясное блюдо</i>	<i>130 - 150</i>	<i>150 - 200</i>

<i>(допускается комбинация разных блюд завтрака, при этом выход каждого блюда может быть уменьшен при условии соблюдения общей массы блюд завтрака)</i>		
<i>Закуска (холодное блюдо) (салат, овощи и т.п.)</i>	<i>30 - 40</i>	<i>50 - 60</i>
<i>Первое блюдо</i>	<i>150 - 180</i>	<i>180 - 200</i>
<i>Второе блюдо (мясное, рыбное, блюдо из мяса птицы)</i>	<i>50 - 60</i>	<i>70 - 80</i>
<i>Гарнир</i>	<i>110 - 120</i>	<i>130 - 150</i>
<i>Третье блюдо (компот, кисель, чай, напиток кофейный, какао-напиток, напиток из шиповника, сок)</i>	<i>150 - 180</i>	<i>180 - 200</i>
<i>Фрукты</i>	<i>95</i>	<i>100</i>

Приложение N 9  
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Таблица 3

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

<b><i>Показатели</i></b>	<b><i>От 1 до 3 лет</i></b>	<b><i>От 3 до 7 лет</i></b>
<b><i>Завтрак</i></b>	<b><i>350</i></b>	<b><i>400</i></b>
<b><i>Второй завтрак</i></b>	<b><i>100</i></b>	<b><i>100</i></b>
<b><i>Обед</i></b>	<b><i>450</i></b>	<b><i>600</i></b>
<b><i>Полдник</i></b>	<b><i>200</i></b>	<b><i>250</i></b>
<b><i>Ужин</i></b>	<b><i>400</i></b>	<b><i>450</i></b>
<b><i>Второй ужин</i></b>	<b><i>100</i></b>	<b><i>150</i></b>

**Среднесуточные наборы пищевой продукции для детей до 7-ми лет (в нетто г, мл на 1 ребенка в сутки)**

№	Наименование пищевой продукции или группы пищевых продуктов	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	55	55
6	Птица (куры, цыплята-бройлеры, индейка – потрошенная, 1 кат.)	20	24
7	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	1,0	1,2
27	Сахар (в том числе для приготовления блюд и	25	30

	<i>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)</i>		
28	<i>Дрожжи хлебопекарные</i>	0,4	0,5
29	<i>Крахмал</i>	2	3
30	<i>Соль пищевая поваренная йодированная</i>	3	5

Приложение N 10  
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20  
Таблица 1

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

<i>Показатели</i>	<i>Потребность в пищевых веществах</i>	
	<i>1 – 3 лет</i>	<i>3 -7 лет</i>
<i>белки (г/сут)</i>	42	54
<i>жиры (г/сут)</i>	47	60
<i>углеводы (г/сут)</i>	203	261
<i>энергетическая ценность (ккал/сут)</i>	1400	1800
<i>витамин С (мг/сут)</i>	45	50
<i>витамин В1 (мг/сут)</i>	0,8	0,9
<i>витамин В2 (мг/сут)</i>	0,9	1,0
<i>витамин А (рет. экв/сут)</i>	450	500
<i>витамин D (мкг/сут)</i>	10	10
<i>кальций (мг/сут)</i>	800	900
<i>фосфор (мг/сут)</i>	700	800
<i>магний (мг/сут)</i>	80	200
<i>железо (мг/сут)</i>	10	10
<i>калий (мг/сут)</i>	40	600
<i>йод (мг/сут)</i>	0,07	0,1
<i>селен (мг/сут)</i>	0,0015	0,02
<i>фтор (мг/сут)</i>	1,4	2,0

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

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

**ПЕРЕЧЕНЬ  
ПИЩЕВОЙ ПРОДУКЦИИ, КОТОРАЯ НЕ ДОПУСКАЕТСЯ ПРИ ОРГАНИЗАЦИИ  
ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ**

1. Пищевая продукция без маркировки и (или) с истекшими сроками годности и (или) признаками недоброкачества.
2. Пищевая продукция, не соответствующая требованиям технических регламентов Таможенного союза.
3. Мясо сельскохозяйственных животных и птицы, рыба, не прошедшие ветеринарно-санитарную экспертизу.
4. Субпродукты, кроме говяжьих печени, языка, сердца.
5. Непотрошенная птица.
6. Мясо диких животных.
7. Яйца и мясо водоплавающих птиц.
8. Яйца с загрязненной и (или) поврежденной скорлупой, а также яйца из хозяйств,

неблагополучных по сальмонеллезам.

9. Консервы с нарушением герметичности банок, бомбажные, "хлопуши", банки с

ржавчиной, деформированные.

10. Крупа, мука, сухофрукты, загрязненные различными примесями или зараженные

амбарными вредителями.

11. Пищевая продукция домашнего (не промышленного) изготовления.

12. Кремовые кондитерские изделия (пирожные и торты).

13. Зельцы, изделия из мясной обрезки, диафрагмы; рулеты из мякоти голов, кровяные и

ливерные колбасы, заливные блюда (мясные и рыбные), студни, форшмак из сельди.

14. Макароны по-флотски (с фаршем), макароны с рубленным яйцом.

15. Творог из непастеризованного молока, фляжный творог, фляжную сметану без

термической обработки.

16. Простокваша - "самоквас".

17. Грибы и продукты (кулинарные изделия), из них приготовленные.

18. Квас.

19. Соки концентрированные диффузионные.

20. Молоко и молочная продукция из хозяйств, неблагополучных по заболеваемости

продуктивных сельскохозяйственных животных, а также не прошедшая первичную обработку и

пастеризацию.

21. Сырокопченые мясные гастрономические изделия и колбасы.

22. Блюда, изготовленные из мяса, птицы, рыбы (кроме соленой), не прошедших тепловую

обработку.

23. Масло растительное пальмовое, рапсовое, кокосовое, хлопковое.

24. Жареные во фритюре пищевая продукция и продукция общественного питания.

25. Уксус, горчица, хрен, перец острый (красный, черный).

26. Острые соусы, кетчупы, майонез.

27. Овощи и фрукты консервированные, содержащие уксус.

28. Кофе натуральный; тонизирующие напитки (в том числе энергетические).

29. Кулинарные, гидрогенизированные масла и жиры, маргарин (кроме выпечки).

30. Ядро абрикосовой косточки, арахис.

31. Газированные напитки; газированная вода питьевая.

32. Молочная продукция и мороженое на основе растительных жиров.

33. Жевательная резинка.

34. Кумыс, кисломолочная продукция с содержанием этанола (более 0,5%).

35. Карамель, в том числе леденцовая.

36. Холодные напитки и морсы (без термической обработки) из плодово-ягодного сырья.
37. Окрошки и холодные супы.
38. Яичница-глазунья.
39. Паштеты, блинчики с мясом и с творогом.
40. Блюда из (или на основе) сухих пищевых концентратов, в том числе быстрого приготовления.
41. Картофельные и кукурузные чипсы, снеки.
42. Изделия из рубленого мяса и рыбы, салаты, блины и оладьи, приготовленные в условиях палаточного лагеря.
43. Сырки творожные; изделия творожные более 9% жирности.
44. Молоко и молочные напитки стерилизованные менее 2,5% и более 3,5% жирности; кисломолочные напитки менее 2,5% и более 3,5% жирности.
45. Готовые кулинарные блюда, не входящие в меню текущего дня, реализуемые через буфеты.