

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

<b>Продукты</b>	<b>Дети до 3-х лет</b>	<b>Дети от 3 до 7 лет</b>
Хлеб пшеничный	<b>60</b>	<b>80</b>
Хлеб ржаной	<b>40</b>	<b>50</b>
Мука пшеничная	<b>25</b>	<b>29</b>
Крупы, бобовые/макаронные изделия	<b>30/8</b>	<b>43/12</b>
Картофель:	<b>120</b>	<b>140</b>
Овощи разные	<b>180</b>	<b>220</b>
Фрукты свежие	<b>95</b>	<b>100</b>
Фрукты сухие	<b>9</b>	<b>11</b>
Соки фруктовые (овощн.)	<b>100</b>	<b>100</b>
Кондитерские изделия	<b>12</b>	<b>20</b>
Сахар	<b>25</b>	<b>30</b>
Масло сливочное	<b>18</b>	<b>21</b>
Масло растительное	<b>9</b>	<b>11</b>
Яйцо (штук)	<b>1</b>	<b>1</b>
Молоко	<b>390</b>	<b>450</b>
Творог	<b>30</b>	<b>40</b>
Мясо 1-й категории	<b>50</b>	<b>55</b>
Птица куры 1 кат./цыпл. 1 кат./ индейка 1 кат.	<b>20</b>	<b>24</b>
Рыба (филе)	<b>32</b>	<b>37</b>
Субпродукты (печень, язык, сердце)	<b>20</b>	<b>25</b>
Сметана	<b>9</b>	<b>11</b>
Сыр	<b>4</b>	<b>6</b>
Чай	<b>0.5</b>	<b>0.6</b>
Какао-порошок	<b>0.5</b>	<b>0.6</b>
Кофейный напиток	<b>1</b>	<b>1.2</b>
Соль	<b>3</b>	<b>5</b>
Дрожжи	<b>0.4</b>	<b>0.5</b>



**Масса порций для детей в зависимости от возраста (в граммах)**

Блюдо	Масса порций	
	от 1 года до 3 лет	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	150-180	180-200
Второе блюдо (мясное, рыбное, блюдо из мяса птицы)	50-60	70-80
Гарнир	110-120	130-150
Третье блюдо (компот, кисель, чай, напиток кофейный, какао-напиток, напиток из шиповника, сок)	150-180	180-200
Фрукты	95	100



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

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

**Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для  
детей возрастных групп**

	<b>2-3 года</b>	<b>3-7 лет</b>
<b>Энергия (ккал)</b>	<b>1400</b>	<b>1800</b>
<b>Белок, г</b>	<b>42</b>	<b>54</b>
<b>в т.ч. животный</b>	<b>65</b>	<b>60</b>
<b>Жиры, г</b>	<b>47</b>	<b>60</b>
<b>Углеводы, г</b>	<b>203</b>	<b>261</b>

**Распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и  
энергии по приемам пищи для детей с дневным пребыванием 12 часов**

<b>Завтрак</b>	<b>20%</b>
<b>2-й завтрак</b>	<b>5%</b>
<b>Обед</b>	<b>35%</b>
<b>Полдник</b>	<b>15%</b>
<b>Ужин</b>	<b>25%</b>

Утверждаю  
Заведующий МБДОУ «Центр развития ребенка  
– детский сад №140»  
г. о. Самара  
\_\_\_\_\_ Н.И. Барсукова

### График выдачи пищи с пищеблока

#### Холодный период

группа	завтрак	2-й завтрак	обед	полдник	ужин
младшая	8.10	10.15	12.00	15.05	18.05
средняя	8.15	10.20	12.10	15.10	18.10
старшая	8.20	10.25	12.20	15.15	18.15
подготовительная	8.25	10.30	12.30	15.20	18.20

#### Теплый период

группа	завтрак	2-й завтрак	обед	полдник	ужин
младшая	8.15	10.10	12.00	15.10	18.10
средняя	8.20	10.15	12.10	15.15	18.15
старшая	8.25	10.20	12.15	15.20	18.20
подготовительная	8.30	10.25	12.20	15.25	18.25

