

Требования к составлению меню для организации питания детей

(Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.1.3049-13)

1. Питание должно удовлетворять **физиологические потребности** детей в основных пищевых веществах и энергии и быть не меньше значений, указанных в таблице 1.

Таблица 1.

Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах

	0-3 мес.	4-6 мес.	7-12 мес.	1-2 г.	2-3г.	3-7 лет
Энергия (ккал)	115*	115*	110*	1200	1400	1800
Белок, г	-	-	-	36	42	54
Жиры, г	6,5*	6*	5,5*	40	47	60
Углеводы, г	13*	13*	13*	174	203	261

2. **Распределением энергетической ценности** (калорийности) суточного рациона по отдельным приемам пищи, таблица 2.

Таблица 2.

Рекомендуемое распределение калорийности между приемами пищи в %

Для детей с круглосуточным пребыванием	Для детей с дневным пребыванием 8-10 час.	Для детей с дневным пребыванием 12 час.
Завтрак (20-25%)	завтрак (20-25 %)	завтрак (20-25 %)
2 завтрак (5%)	2 завтрак (5%)	2 завтрак (5%)
Обед (30-35%)	обед (30-35 %)	обед (30-35%)
Полдник (10-15 %)	полдник (10-15 %)	Полдник (10-15%) */ или уплотненный полдник (30-35%)
Ужин (20-25 %)		Ужин (20-25 %)*
2 ужин - (до 5 %) - дополнительный прием пищи перед сном - кисломолочный напиток с булочным или мучным кулинарным изделием		* вместо полдника и ужина возможна организация уплотненного полдника (30-35%)

3. Повторение одних и тех же блюд или кулинарных изделий в один и тот же день или последующие два дня не допускается.

4. **Завтрак** должен состоять из горячего блюда (каша, запеканка, творожные и яичные блюда и др.), бутерброда и горячего напитка. **Обед** должен включать закуску (салат или порционные овощи, сельдь с луком), первое блюдо (суп), второе (гарнир и блюдо из мяса, рыбы или птицы), напиток (компот или кисель). **Полдник** включает напиток (молоко, кисломолочные напитки, соки, чай) с булочными или кондитерскими изделиями без крема, допускается выдача творожных или крупяных запеканок и блюд. **Ужин** может включать рыбные, мясные, овощные и творожные блюда, салаты, винегреты и горячие напитки.