

Для детей от 1 года до 3 лет масса порций блюд должны быть следующими:

- каша, или овощное, или яичное, или творожное, или мясное блюдо - 130 -150 грамм;
- закуска (холодное блюдо) (салат, овощи и т.п.) – 20-40 грамм;
- первое блюдо – 150 -180 грамм;
- второе блюдо (мясное, рыбное, блюдо из мяса птицы) – 50-60 грамм;
- гарнир – 110-120 грамм;
- третье блюдо (компот, кисель, чай, напиток кофейный, какао-напиток, напиток из шиповника, сок) – 150-180 грамм;
- фрукты – 95 грамм.

Для детей от 3 до 7 лет масса порций блюд установлена следующая:

- каша, или овощное, или яичное, или творожное, или мясное блюдо - 150 -200 грамм;
- закуска (холодное блюдо) (салат, овощи и т.п.) – 50-60 грамм;
- первое блюдо – 180 -200 грамм;
- второе блюдо (мясное, рыбное, блюдо из мяса птицы) – 70-80 грамм;
- гарнир – 130-150 грамм;
- третье блюдо (компот, кисель, чай, напиток кофейный, какао-напиток, напиток из шиповника, сок) – 180-200 грамм;
- фрукты – 100 грамм.

Количество сахара в питании детей строго определено! Не более 25 грамм в день для детей от года до 3 лет и 30 грамм в день для детей от 3 до 7 лет, включая приготовленное блюдо и напитков. А в случае использования пищевой продукции промышленного выпуска, содержащих сахар, количество сахара должно быть уменьшено в зависимости от его содержания в используемой готовой пищевой продукции (пункт 27 Приложения 7 к СанПиНу 2.3/2.4.3590-20).

Макаронных изделий – не более 12 грамм в сутки (8 грамм – для детей от года до 3 лет и 12 грамм – для детей от 3 до 7 лет).

Дети должны получать:

- сливочное масло: 18 грамм на каждого ребёнка от года до 3 лет и 21 грамм – от 3 до 7 лет;
- сметану: 9 грамм на каждого ребёнка от года до 3 лет и 11 грамм – от 3 до 7 лет;
- сыр: 4 грамма на каждого ребёнка от года до 3 лет и 6 грамм – от 3 до 7 лет;
- творог: 30 грамм на каждого ребёнка от года до 3 лет и 40 грамм – от 3 до 7 лет. О нормах питания подробнее читайте в Приложении 7 к СанПиНу 2.3/2.4.3590-20, они есть в свободном доступе в Интернете. Список этот большой и перепечатывать его не будем.

Примечание:

1 - при составлении меню допустимы отклонения от рекомендуемых норм питания

$\pm 5 \%$;

2 - при использовании другого сырья необходимо делать перерасчет. Масса брутто может меняться в зависимости от исходного сырья и сезона года. При формировании меню необходимо обеспечивать выполнение натуральных норм питания в соответствии с данными, приведенными в столбце нетто.

3 - доля кисломолочных напитков может составлять 135-150 мл для детей в возрасте 1-3 года и 150-180 мл - для детей 3-7 лет;

4 - % отхода учитывать только при использовании творога для приготовления блюд;

5 - в случае замены говядины на другие виды мясного сырья (разрешенного для использования в питании детей в ДООУ /Приложение 11/, поступления новых видов пищевых продуктов, в том числе и импортных товаров, или в случае поступления нестандартного сырья, нормы отходов и потерь при технологической обработке этого сырья могут определяться дошкольной организацией самостоятельно путем контрольных проработок;

6 - количество витаминизированного напитка должно обеспечить не более 15% от суточной потребности детей в витаминах и может меняться в зависимости от состава напитка;

7 - в том числе для приготовления блюд и напитков; в случае использования продуктов промышленного выпуска, содержащих сахар (сгущенное молоко, кисели и др.) выдача сахара должна быть уменьшена в соответствии с его количеством, поступающим в составе используемого готового продукта;

8 - допустимы отклонения от химического состава рекомендуемых наборов продуктов $\pm 10 \%$;

При использовании в питании детей готовых продуктов и полуфабрикатов промышленного производства со сложным составом, входящие в их состав ингредиенты следует учитывать одновременно в различных группах продуктового набора в соответствии с количественными сведениями о составе продукта, представленными изготовителем на упаковке (на основании технических документов, рецептур, расчетных или лабораторных данных).