

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад «Ручеек»**

УТВЕРЖДАЮ:  
Заведующая МБДОУ детский сад «Ручеек»  
Голубева С.С.  
Приказ № 24 от 27.07.2020 г.

**Нормы питания детей  
СанПиН 2.4.1. 3049-13**

Наименование пищевых продуктов или группы пищевых продуктов	Количество продуктов в зависимости от возраста детей, г, мл	Количество продуктов в зависимости от возраста детей, г, мл	Количество продуктов в зависимости от возраста детей, г, мл	Количество продуктов в зависимости от возраста детей, г, мл
	Брутто 1-3 года	Брутто 3-7 лет	Нетто 1-3 года	Нетто 1-3 лет
Молоко с м.ж.д.* 2,5-3,2%	390	450	390	450
Кисломолочные Продукты с м.ж.д. 2,5-3,2%				
Творог, творожные изделия для детского питания с м.ж.д. не более 15%	30	40	30	40
Сыр неострых сортов твердый и мягкий	4,3	6,4	4	6
Мясо (говядина 1- категории на костях)	55/68	60,5/75	50	55
Птица (куры 1-й категории потр./цыплята бройлеры 1-й категории потр.)	23/23/22	37/27/26	20	24
Рыба (филе), в т.ч., филе слабо или малосоленое	37	39	32	37
Колбасные изделия для питания дошкольников	5	7	4,9	9
Яйцо куриное диетическое	0,5	0,6	20	24
Сметана с м.ж.д. не более 15%	9	11	9	11

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 зерновой	70	100	70	100
Крупы (злаки), бобовые	30	43	30	43
Макаронные изделия группы А	8	12	8	12
Мука пшеничная хлебопекарная	25	29	25	29
Мука картофельная (крахмал)	3	3	3	3
Масло коровье сладкосливочное	22	26	22	26
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 злаковый (суррогатный), в т.ч. из цикория	1,0	1,2	1,0	1,2
Дрожжи хлебопекарные	0,4	0,5	0,4	0,5
Сахар	37	47	37	47
Соль пищевая поваренная	4	6	4	6