

## **ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ РАЗНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП.**



Санитарные требования дифференцируют весь период дошкольного детства на две группы: ранний возраст (до 3 лет) и дошкольный возраст (3-7 лет). Питание детей данных возрастных групп различаются в зависимости от

физиологических особенностей организма. Из-за возрастающей потребности в энергии дошкольникам 3-7 лет требуется больше витаминов, минералов и пищевых веществ, чем детям раннего возраста.

Организуя питание детей до 3 лет – нужно постепенно приближать рацион питания ребенка к рациону взрослого. Основные принципы питания: разнообразие, достаточное количество основных пищевых веществ и витаминов, преобладание молочных продуктов.

Физиологические особенности детей среднего и старшего возраста характеризуются продолжающимся высоким темпом роста, интенсивной двигательной активностью, функциональной перестройкой некоторых органов и систем. Как следствие, для детей 3-7 летнего возраста расширяется ассортимент пищевых продуктов и увеличивается объём порций.

Приложение N 10 к СанПин 2.4.1.3049-13

### **Рекомендуемые суточные наборы продуктов для организации питания детей в дошкольных образовательных организациях (г, мл, на 1 ребенка/сутки)**

Наименование пищевого продукта или группы пищевых продуктов	Количество продуктов в зависимости от возраста детей			
	в г, мл, брутто		в г, мл, нетто	
	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет
Молоко и кисломолочные продукты с м.д.ж. не ниже 2,5%	390	450	390	450
Творог, творожные изделия с м.д.ж. не менее 5%	30	40	30	40
Сметана с м.д.ж. не более 15%	9	11	9	11
Сыр твердый	4,3	6,4	4	6
Мясо (бескостное/ на кости)	55/68	60,5/75	50	55
Птица (куры 1 кат потр./цыплята-бройлеры 1 кат потр./индейка 1 кат потр.)	23/23/22	27/27/26	20	24
Рыба (филе), в т.ч. филе слабо или малосоленое	34	39	32	37
Колбасные изделия	-	7	-	6,9
Яйцо куриное столовое	0,5 шт.	0,6 шт.	20	24
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 хлеб зерновой	60	80	60	80
Крупы (злаки), бобовые	30	43	30	43
Макаронные изделия	8	12	8	12
Мука пшеничная хлебопекарная	25	29	25	29
Масло коровье сладко сливочное	18	21	18	21
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	1,0	1,2	1,0	1,2
Сахар	37	47	37	47
Дрожжи хлебопекарные	0,4	0,5	0,4	0,5
Мука картофельная (крахмал)	2	3	2	3
Соль пищевая поваренная	4	6	4	6
Хим состав (без учета т/о)				
Белок, г			59	73
Жир, г			56	69
Углеводы, г			215	275
<b>Энергетическая ценность, ккал</b>			<b>1560</b>	<b>1963</b>

**Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)**

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
от 1 года до 3-х лет	350-450	450-550	200-250	400-500
от 3-х до 7-ми лет	400-550	600-800	250-350	450-600

\*При 12 часовом пребывании возможна организация, как отдельного полдника, так и уплотненного полдника с включением блюд ужина.

\*Ежедневно проводится витаминизация в обед третьего блюда – аскорбиновой кислотой в количестве 35 мг для детей раннего возраста и 50 мг для детей дошкольного возраста.