

Приложение №13 к СанПин 2.4.1.3049-13

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)

Возраст детей	ЗАВТРАК	ОБЕД	ПОЛДНИК	УЖИН
ОТ 1 ГОДА ДО 3 ЛЕТ	350-450	450-550	200-250	400-500
ОТ 3 ЛЕТ ДО 7 ЛЕТ	400-550	600-800	250-350	450-600

Завтрак должен состоять: из горячих блюд(каша,запеканок, творожных и яичных блюд),бутерброда и горячего напитка.

Обед должен включать: закуски(салат или овощи порционные),первое блюдо,второе блюдо(гарнир и блюдо из мяса, рыбы, птицы),напиток(компот, кисель).

Полдник

включает напитки (молоко,кисломолочная продукция, чай,соки) с булочными или кондитерскими изделиями без крема.

Ужин может включать

рыбные, мясные, овощные и творожные блюда, салаты,винегреты и горячие напитки.

Ежедневное используется в

питание детей: молоко, кисломолочная продукция,мясо(или рыба),картофель, овощи, фрукты, хлеб, крупы, сливочное и растительное масло,сахар,соль.

Остальные продукты включаются в меню 2-3 в неделю.

наименование блюд	объем блюд	
	ясли	сад
Завтрак		
Каша	150	200
Творожное или яичное блюдо	50	70
Горячий напиток(чай,кофе,какао)	150	200
Бутерброд(хлеб с маслом,сыром)	20/5./10	25/5/15
ИТОГО:	370	495
Завтрак II		
Сок	100	100
Обед		
Салат(овощи порционные)	50	60
I блюдо	150	250
Гарнир	100	140
блюдо из мясо,рыбы	50	60
III блюдо(компот,кисель)	150	200
хлеб пшеничный/ржаной	25/25	30/25
ИТОГО:	550	565
Полдник		
Молоко(кисломолочная продук.)	150	200
Мучное или кондитерское издел.	50	60
ИТОГО:	200	260
Ужин		
Салат(овощи порционные)	50	60
Рыбное,мясное,овощное,		
творожное блюдо	200	250
III блюдо	150	200
хлеб пшеничный/ржаной	25/25	30/25
ИТОГО:	450	565

