Сан.Пин 2.3/2.4.3590-20

**Среднесуточные наборы пищевой продукции от 1.5 до 7 лет МБДОУ «Звёздочка»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Норма в сутки****1-3/3-7** | **Режим работы 8-10 часов** **(выборка сырья 75%)** |
| 1. **3 года**
 | **3 – 7 лет** |
| **нетто** | **брутто** | **нетто** | **брутто** | **нетто** |
| Молоко, молочная и кисломолочная продукция | 390/450 | 293 | 293 | 338 | 338 |
| Творог (5-9% м.д.ж.) | 30/40 | 23 | 23 | 30 | 30 |
| Сметана | 9/11 | 6,8 | 6,8 | 8,3 | 8,3 |
| Сыр | 4/6 | 3,2 | 3 | 4,8 | 4,5 |
| \*Мясо б/к полуфабрикат | 50/55 | 41 | 37,5 | 45 | 41,3 |
| \*\*Птица (кура) | 20/24 | 17,3 | 15 | 20,3 | 18 |
| \*\*Птица (индейка) | 20/24 | 16,5 | 15 | 19,5 | 18 |
| \*\*\*Субпродукты (печень, язык, сердце) (ХО -7%) | 20/25 | 16 | 15 | 20 | 18,8 |
| \*\*\*\*Рыба (филе) в т.ч. мало и слабосолёное | 32/37 | 24,0 | 24 | 27,8 | 27,8 |
| Яйцо, шт. | 1/1 |  | 0,75 |  | 0,75 |
| \*\*\*\*\*Картофель:  | 120/140 |  |  |  |  |
|  с 01.09. по 31.10 (ХО 25%) |  | 120 | 90 | 140 | 105 |
| с 31.10 по 31.12 (ХО 30%) |  | 129 | 90 | 150 | 105 |
| с 31.12 по 28.02 (ХО 35%) |  | 138 | 90 | 162 | 105 |
| с 29.02. по 01.09 (ХО 40%) |  | 150 | 90 | 175 | 105 |
| \*\*\*\*\*\*Овощи, зелень (ХО 20%) | 180/220 | 108 | 135 | 132 | 165 |
| \*\*\*\*\*\*\*Фрукты свежие (ХО 12%) | 95/100 | 81 | 71 | 86 | 75 |
| Сухофрукты | 9/11 | 6,8 | 6,8 | 8,3 | 8,3 |
| Соки | 100/100 | 75 | 75 | 75 | 75 |
| Напитки витаминизированные | 0/50 | - | - | 38 | 38 |
| Хлеб ржаной | 40/50 | 30 | 30 | 38 | 38 |
| Хлеб пшеничный | 60/80 | 45 | 45 | 60 | 60 |
| Крупы, бобовые | 30/43 | 23 | 23 | 32 | 32 |
| Макаронные изделия | 8/12 | 6 | 6 | 9 | 9 |
| Мука пшеничная | 25/29 | 18,8 | 18,8 | 21,8 | 21,8 |
| Масло сливочное | 18/21 | 13,5 | 13,5 | 15,8 | 15,8 |
| Масло растительное | 9/11 | 6,8 | 6,8 | 8,3 | 8,3 |
| Кондитерские изделия | 12/20 | 9 | 9 | 15 | 15 |
| Чай | 0,5/0,6 | 0,4 | 0,4 | 0,5 | 0,5 |
| Какао-порошок | 0,5/0,6 | 0,4 | 0,4 | 0,5 | 0,5 |
| Кофейный напиток | 1/1,2 | 0,75 | 0,75 | 0,9 | 0,9 |
| Сахар | 25/30 | 18,8 | 18,8 | 22,5 | 22,5 |
| Дрожжи | 0,4/0,5 | 0,3 | 0,3 | 0,4 | 0,4 |
| Мука картофельная (крахмал) | 2/3 | 1.5 | 1,5 | 2,3 | 2,3 |
| Соль | 3/5 | 2,3 | 2,3 | 3,8 | 3,8 |
| Расчёты химического состава и энергетической ценности дневного рациона питания детей при пребывании в ДОО 8-10 часов (из расчёта 75%) | *1-3 года* |  |
| Б | Ж | *У* | *ККАЛ* |  |
| 32 | 35 | *152* | *1050* |  |
| *Формула здорового питания (1:1:4,7)* |  |
| *По факту* *Б: Ж: У = 32: 35: 152 = 1: 1,1: 4,7* |  |
| *3-7 лет* |  |
| 41 | 45 | *196* | *1350* |  |
| *Формула здорового питания (1:1:4,7)* |  |
| *По факту*  *Б: Ж: У = 42: 45: 196 = 1: 1,1: 4,7* |  |