

## **Изменения в питании детей**

В 2021 году детей в детском саду будут кормить по-новому – Роспотребнадзор утвердил новые СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения», которые устанавливают в том числе и правила организации питания в детских садах.

### **Сколько раз в день должны кормить детей в детском саду?**

При 11-12 часовом пребывании – 5 раз (завтрак, второй завтрак, обед, полдник, ужин).

Меню должно быть разнообразным и ребёнок не должен оставаться голодным. Для этого разработаны специальные критерии.

### **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.

### **Среднесуточные наборы пищевой продукции для детей до 7-ми лет (в нетто г, мл на 1 ребенка в сутки)**

N	Наименование пищевой продукции или группы пищевой продукции	Итого за сутки	
		1-3 года	3-7 лет
1	Молоко, молочная и кисломолочные продукция	390	450
2	Творог (5% - 9% м.д.ж.)	30	40
3	Сметана	9	11
4	Сыр	4	6
5	Мясо 1-й категории	50	55
6	Птица (куры, цыплята-бройлеры, индейка - потрошенная, 1 кат.)	20	24
7	Субпродукты (печень)	20	25
8	Рыба (филе), в т.ч. филе слабо- или малосоленое	32	37
9	Яйцо, шт.	1	1
10	Картофель	120	140
11	Овощи (свежие, замороженные, консервированные), включая соленые и квашеные (не более 10% от общего количества овощей), в т.ч. томат-пюре, зелень, г	180	220
12	Фрукты свежие	95	100
13	Сухофрукты	9	11
14	Соки фруктовые и овощные	100	100
15	Витаминизированные напитки	0	50
16	Хлеб ржаной	40	50
17	Хлеб пшеничный	60	80
18	Крупы, бобовые	30	43
19	Макаронные изделия	8	12
20	Мука пшеничная	25	29
21	Масло сливочное	18	21
22	Масло растительное	9	11
23	Кондитерские изделия	12	20
24	Чай	0,5	0,6
25	Какао-порошок	0,5	0,6
26	Кофейный напиток	1	1,2

27	Сахар (в том числе для приготовления блюд и напитков, в случае использования пищевой продукции промышленного выпуска, содержащих сахар выдача сахара должна быть уменьшена в зависимости от его содержания в используемом готовой пищевой продукции)	25	30
28	Дрожжи хлебопекарные	0,4	0,5
29	Крахмал	2	3
30	Соль пищевая поваренная йодированная	3	5