**XV. Требования к составлению меню для организации питания детей разного возраста**

15.1. Питание должно удовлетворять физиологические потребности детей в основных пищевых веществах и энергии и быть не меньше значений, указанных в таблице 3.

**Таблица 3.**

**Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 0-3 мес. | 4-6 мес. | 7-12 мес. | 1-2 г. | 2-3г. | 3-7 лет |
| Энергия (ккал) | 115[\*](http://baby72.ru/%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%8C%D0%B8/%D0%BB%D0%B0%D1%80%D1%87%D0%B8%D0%BA/%D0%B4%D0%B5%D1%82%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9-%D1%81%D0%B0%D0%B4/260-%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D1%8B%D0%B9-%D1%81%D0%B0%D0%BD%D0%BF%D0%B8%D0%BD-%D0%B4%D0%BB%D1%8F-%D0%B4%D0%B5%D1%82#sub_15111) | 115[\*](http://baby72.ru/%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%8C%D0%B8/%D0%BB%D0%B0%D1%80%D1%87%D0%B8%D0%BA/%D0%B4%D0%B5%D1%82%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9-%D1%81%D0%B0%D0%B4/260-%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D1%8B%D0%B9-%D1%81%D0%B0%D0%BD%D0%BF%D0%B8%D0%BD-%D0%B4%D0%BB%D1%8F-%D0%B4%D0%B5%D1%82#sub_15111) | 110[\*](http://baby72.ru/%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%8C%D0%B8/%D0%BB%D0%B0%D1%80%D1%87%D0%B8%D0%BA/%D0%B4%D0%B5%D1%82%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9-%D1%81%D0%B0%D0%B4/260-%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D1%8B%D0%B9-%D1%81%D0%B0%D0%BD%D0%BF%D0%B8%D0%BD-%D0%B4%D0%BB%D1%8F-%D0%B4%D0%B5%D1%82#sub_15111) | 1200 | 1400 | 1800 |
| Белок, г | - | - | - | 36 | 42 | 54 |
| [\*](http://baby72.ru/%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%8C%D0%B8/%D0%BB%D0%B0%D1%80%D1%87%D0%B8%D0%BA/%D0%B4%D0%B5%D1%82%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9-%D1%81%D0%B0%D0%B4/260-%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D1%8B%D0%B9-%D1%81%D0%B0%D0%BD%D0%BF%D0%B8%D0%BD-%D0%B4%D0%BB%D1%8F-%D0%B4%D0%B5%D1%82#sub_15111) в.т.ч. животный (%) | - | - | - | 70 | 65 | 60 |
| [\*\*](http://baby72.ru/%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%8C%D0%B8/%D0%BB%D0%B0%D1%80%D1%87%D0%B8%D0%BA/%D0%B4%D0%B5%D1%82%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9-%D1%81%D0%B0%D0%B4/260-%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D1%8B%D0%B9-%D1%81%D0%B0%D0%BD%D0%BF%D0%B8%D0%BD-%D0%B4%D0%BB%D1%8F-%D0%B4%D0%B5%D1%82#sub_15222) г/кг массы тела | 2,2 | 2,6 | 2,9 | - | - | - |
| Жиры, г | 6,5[\*](http://baby72.ru/%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%8C%D0%B8/%D0%BB%D0%B0%D1%80%D1%87%D0%B8%D0%BA/%D0%B4%D0%B5%D1%82%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9-%D1%81%D0%B0%D0%B4/260-%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D1%8B%D0%B9-%D1%81%D0%B0%D0%BD%D0%BF%D0%B8%D0%BD-%D0%B4%D0%BB%D1%8F-%D0%B4%D0%B5%D1%82#sub_15111) | 6[\*](http://baby72.ru/%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%8C%D0%B8/%D0%BB%D0%B0%D1%80%D1%87%D0%B8%D0%BA/%D0%B4%D0%B5%D1%82%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9-%D1%81%D0%B0%D0%B4/260-%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D1%8B%D0%B9-%D1%81%D0%B0%D0%BD%D0%BF%D0%B8%D0%BD-%D0%B4%D0%BB%D1%8F-%D0%B4%D0%B5%D1%82#sub_15111) | 5,5[\*](http://baby72.ru/%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%8C%D0%B8/%D0%BB%D0%B0%D1%80%D1%87%D0%B8%D0%BA/%D0%B4%D0%B5%D1%82%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9-%D1%81%D0%B0%D0%B4/260-%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D1%8B%D0%B9-%D1%81%D0%B0%D0%BD%D0%BF%D0%B8%D0%BD-%D0%B4%D0%BB%D1%8F-%D0%B4%D0%B5%D1%82#sub_15111) | 40 | 47 | 60 |
| Углеводы, г | 13[\*](http://baby72.ru/%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%8C%D0%B8/%D0%BB%D0%B0%D1%80%D1%87%D0%B8%D0%BA/%D0%B4%D0%B5%D1%82%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9-%D1%81%D0%B0%D0%B4/260-%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D1%8B%D0%B9-%D1%81%D0%B0%D0%BD%D0%BF%D0%B8%D0%BD-%D0%B4%D0%BB%D1%8F-%D0%B4%D0%B5%D1%82#sub_15111) | 13[\*](http://baby72.ru/%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%8C%D0%B8/%D0%BB%D0%B0%D1%80%D1%87%D0%B8%D0%BA/%D0%B4%D0%B5%D1%82%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9-%D1%81%D0%B0%D0%B4/260-%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D1%8B%D0%B9-%D1%81%D0%B0%D0%BD%D0%BF%D0%B8%D0%BD-%D0%B4%D0%BB%D1%8F-%D0%B4%D0%B5%D1%82#sub_15111) | 13[\*](http://baby72.ru/%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%8C%D0%B8/%D0%BB%D0%B0%D1%80%D1%87%D0%B8%D0%BA/%D0%B4%D0%B5%D1%82%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9-%D1%81%D0%B0%D0%B4/260-%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D1%8B%D0%B9-%D1%81%D0%B0%D0%BD%D0%BF%D0%B8%D0%BD-%D0%B4%D0%BB%D1%8F-%D0%B4%D0%B5%D1%82#sub_15111) | 174 | 203 | 261 |

Примечание:

\* потребности для детей первого года жизни в энергии, жирах, углеводах даны в расчете г/кг массы тела.

\*\* - потребности для детей первого года жизни, находящихся на искусственном вскармливании

15.2. Ассортимент вырабатываемых на пищеблоке готовых блюд и кулинарных изделий определяется с учетом набора помещений, обеспечения технологическим, холодильным оборудованием.

В дошкольных образовательных организациях допускается доставка готовых блюд с комбинатов питания, пищеблоков дошкольных образовательных организаций, общеобразовательных организаций и организаций общественного питания.

Перетаривание готовой кулинарной продукции и блюд не допускается.

15.3. Питание должно быть организовано в соответствии с примерным меню, утвержденным руководителем дошкольной образовательной организации, рассчитанным не менее чем на 2 недели, с учетом физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей всех возрастных групп и рекомендуемых суточных наборов продуктов для организации питания детей в дошкольных образовательных организациях ([Приложение 10](http://baby72.ru/%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%8C%D0%B8/%D0%BB%D0%B0%D1%80%D1%87%D0%B8%D0%BA/%D0%B4%D0%B5%D1%82%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9-%D1%81%D0%B0%D0%B4/260-%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D1%8B%D0%B9-%D1%81%D0%B0%D0%BD%D0%BF%D0%B8%D0%BD-%D0%B4%D0%BB%D1%8F-%D0%B4%D0%B5%D1%82#sub_10010)).

В примерном меню содержание белков должно обеспечивать 12-15% от калорийности рациона, жиров 30-32% и углеводов 55-58%.

При составлении меню учитываются национальные и территориальные особенности питания населения и состояние здоровья детей, а также в соответствии с рекомендуемым ассортиментом основных пищевых продуктов для использования в питании детей в дошкольных образовательных организациях ([Приложение N 11](http://baby72.ru/%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%8C%D0%B8/%D0%BB%D0%B0%D1%80%D1%87%D0%B8%D0%BA/%D0%B4%D0%B5%D1%82%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9-%D1%81%D0%B0%D0%B4/260-%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D1%8B%D0%B9-%D1%81%D0%B0%D0%BD%D0%BF%D0%B8%D0%BD-%D0%B4%D0%BB%D1%8F-%D0%B4%D0%B5%D1%82#sub_10011)).

15.4. При составлении примерного меню следует руководствоваться распределением энергетической ценности (калорийности) суточного рациона по отдельным приемам пищи с учетом таблицы 4.

**Таблица 4.**

**Рекомендуемое распределение калорийности между приемами пищи в %**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Для детей с круглосуточным пребыванием | Для детей с дневным пребыванием 8-10 час. | Для детей с дневным пребыванием 12 час. |
| Завтрак (20-25%)  2 завтрак (5%)  Обед (30-35%)  Полдник (10-15 %)  Ужин (20-25 %)  2 ужин - (до 5 %) -  дополнительный прием пищи перед сном - кисломолочный напиток с булочным или мучным кулинарным изделием | завтрак (20-25 %)  2 завтрак (5%)  обед (30-35 %)  полдник (10-15 %) | завтрак (20-25 %)  2 завтрак (5%)  обед (30-35%)  Полдник (10-15%) \*/ или уплотненный полдник (30-35%)  Ужин (20-25 %)\*    \* вместо полдника и ужина возможна организация уплотненного полдника (30-35%) |

В промежутке между завтраком и обедом рекомендуется дополнительный прием пищи второй завтрак, включающий напиток или сок и (или) свежие фрукты.

15.5. Примерное меню должно содержать информацию в соответствии с [Приложением N 12](http://baby72.ru/%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%8C%D0%B8/%D0%BB%D0%B0%D1%80%D1%87%D0%B8%D0%BA/%D0%B4%D0%B5%D1%82%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9-%D1%81%D0%B0%D0%B4/260-%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D1%8B%D0%B9-%D1%81%D0%B0%D0%BD%D0%BF%D0%B8%D0%BD-%D0%B4%D0%BB%D1%8F-%D0%B4%D0%B5%D1%82#sub_10012). Обязательно приводятся ссылки на рецептуры используемых блюд и кулинарных изделий в соответствии со сборниками рецептур для детского питания. Наименования блюд и кулинарных изделий, указываемых в примерном меню, должны соответствовать их наименованиям, указанным в использованных сборниках рецептур. Повторение одних и тех же блюд или кулинарных изделий в один и тот же день или последующие два дня не допускается.

Производство готовых блюд осуществляется в соответствии с технологическими картами, в которых должна быть отражена рецептура и технология приготавливаемых блюд и кулинарных изделий. Технологические карты должны быть оформлены согласно [Приложению N 7](http://baby72.ru/%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%8C%D0%B8/%D0%BB%D0%B0%D1%80%D1%87%D0%B8%D0%BA/%D0%B4%D0%B5%D1%82%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9-%D1%81%D0%B0%D0%B4/260-%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D1%8B%D0%B9-%D1%81%D0%B0%D0%BD%D0%BF%D0%B8%D0%BD-%D0%B4%D0%BB%D1%8F-%D0%B4%D0%B5%D1%82#sub_1700).

Фактический рацион питания должен соответствовать утвержденному примерному меню.

15.6. Завтрак должен состоять из горячего блюда (каша, запеканка, творожные и яичные блюда и др.), бутерброда и горячего напитка. Обед должен включать закуску (салат или порционные овощи, сельдь с луком), первое блюдо (суп), второе (гарнир и блюдо из мяса, рыбы или птицы), напиток (компот или кисель). Полдник включает напиток (молоко, кисломолочные напитки, соки, чай) с булочными или кондитерскими изделиями без крема, допускается выдача творожных или крупяных запеканок и блюд. Ужин может включать рыбные, мясные, овощные и творожные блюда, салаты, винегреты и горячие напитки. На второй ужин рекомендуется выдавать кисломолочные напитки.

Суммарные объемы блюд по приемам пищи должны соответствовать [Приложению N 13](http://baby72.ru/%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%8C%D0%B8/%D0%BB%D0%B0%D1%80%D1%87%D0%B8%D0%BA/%D0%B4%D0%B5%D1%82%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9-%D1%81%D0%B0%D0%B4/260-%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D1%8B%D0%B9-%D1%81%D0%B0%D0%BD%D0%BF%D0%B8%D0%BD-%D0%B4%D0%BB%D1%8F-%D0%B4%D0%B5%D1%82#sub_10013).

15.7. В дошкольной образовательной организации, функционирующей в режиме 8 и более часов, примерным меню должно быть предусмотрено ежедневное использование в питании детей: молока, кисломолочных напитков, мяса (или рыбы), картофеля, овощей, фруктов, хлеба, круп, сливочного и растительного масла, сахара, соли. Остальные продукты (творог, сметана, птица, сыр, яйцо, соки и другие) включаются 2-3 раза в неделю.

При организации питания детей в дошкольных образовательных организациях, функционирующих в режиме кратковременного пребывания, в примерное меню включаются блюда и продукты с учетом режима работы дошкольной образовательной организации и режима питания детей.

15.8. При отсутствии каких-либо продуктов в целях обеспечения полноценного сбалансированного питания разрешается проводить их замену на равноценные по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов по белкам и углеводам ([Приложение N 14](http://baby72.ru/%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%8C%D0%B8/%D0%BB%D0%B0%D1%80%D1%87%D0%B8%D0%BA/%D0%B4%D0%B5%D1%82%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9-%D1%81%D0%B0%D0%B4/260-%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D1%8B%D0%B9-%D1%81%D0%B0%D0%BD%D0%BF%D0%B8%D0%BD-%D0%B4%D0%BB%D1%8F-%D0%B4%D0%B5%D1%82#sub_10014)).

При отсутствии свежих овощей и фруктов возможна их замена в меню на соки, быстрозамороженные овощи и фрукты.

15.9. На основании утвержденного примерного меню ежедневно составляется меню-раскладка, с указанием выхода блюд для детей разного возраста. Допускается составление (представление) меню-раскладки в электронном виде. Рекомендуется для заказа продуктов с учетом принятой логистики организации питания дошкольной образовательной организации составлять меню-требование.

15.10. В специализированных дошкольных образовательных организациях и группах для детей с хроническими заболеваниями (сахарный диабет, пищевая аллергия, часто болеющие дети) питание детей должно быть организовано в соответствии с принципами лечебного и профилактического питания детей с соответствующей патологией на основе соответствующих норм питания и меню.

15.11. Кратность приема пищи определяется временем пребывания детей и режимом работы групп (завтрак или обед, или завтрак и обед, или полдник).

Для детей, начиная с 9-месячного возраста, оптимальным является прием пищи с интервалом не более 4 часов.

Режим питания детей по отдельным приемам пищи, в зависимости от их времени пребывания в дошкольных образовательных организациях, представлен в таблице 5.

**Таблица 5.**

**Режим питания детей**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Время приема пищи | Режим питания детей в дошкольных образовательных организациях (группах) | | |
| 8-10 часов | 11-12 часов | 24 часа |
| 8.30 - 9.00 | завтрак | завтрак | завтрак |
| 10.30-11.00  (рекомендуемый) | второй завтрак | второй завтрак | второй завтрак |
| 12.00-13.00 | обед | обед | обед |
| 15.30 - 16.00 | полдник | полдник[\*](http://baby72.ru/%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%8C%D0%B8/%D0%BB%D0%B0%D1%80%D1%87%D0%B8%D0%BA/%D0%B4%D0%B5%D1%82%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9-%D1%81%D0%B0%D0%B4/260-%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D1%8B%D0%B9-%D1%81%D0%B0%D0%BD%D0%BF%D0%B8%D0%BD-%D0%B4%D0%BB%D1%8F-%D0%B4%D0%B5%D1%82#sub_15333) | полдник |
| 18.30-19.00 | - | ужин | ужин |
| 21.00 | - | - | 2 ужин |

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

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

15.12. Питание детей первого года жизни назначается индивидуально в соответствии с возрастными физиологическими нормативами и своевременным введением всех видов прикорма в соответствии со схемой введения прикорма детям первого года жизни ([Приложение N 15](http://baby72.ru/%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%8C%D0%B8/%D0%BB%D0%B0%D1%80%D1%87%D0%B8%D0%BA/%D0%B4%D0%B5%D1%82%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9-%D1%81%D0%B0%D0%B4/260-%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D1%8B%D0%B9-%D1%81%D0%B0%D0%BD%D0%BF%D0%B8%D0%BD-%D0%B4%D0%BB%D1%8F-%D0%B4%D0%B5%D1%82#sub_10015)).

15.12.1. Дети, находящиеся на искусственном вскармливании, должны получать сухие или жидкие адаптированные молочные смеси и продукты прикорма в соответствии с возрастом.

15.12.2. Для питания детей первого года жизни используются пищевые продукты промышленного производства, предназначенные для соответствующего возраста и имеющие свидетельства о государственной регистрации. Молочные продукты и молочные смеси могут поступать из молочной кухни. Детское питание, полученное из молочной кухни, хранят в холодильнике (по группам) в пределах сроков реализации.

15.13. Для обеспечения разнообразного и полноценного питания детей в дошкольных образовательных организациях и дома, родителей информируют об ассортименте питания ребенка, вывешивая ежедневное меню в каждой групповой ячейке. В ежедневном меню указывается наименование блюда и объем порции, а также замены блюд для детей с пищевыми аллергиями и сахарным диабетом.