



СПРАВОЧНИК ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ О ЗДОРОВОМ ПИТАНИИ ДЕТЕЙ, РЕЦЕПТАХ И РЕКОМЕНДАЦИЯХ ПО ПИТАНИЮ

Разработан Управлением социального питания

при участии научного сообщества в составе:

доктора медицинских наук, главного специалиста по питанию детей

Комитета по здравоохранению Санкт-Петербурга, профессора

Санкт-Петербургского государственного университета

Булатовой Е.М.,

а также главных научных сотрудников Северо-Западного государственного

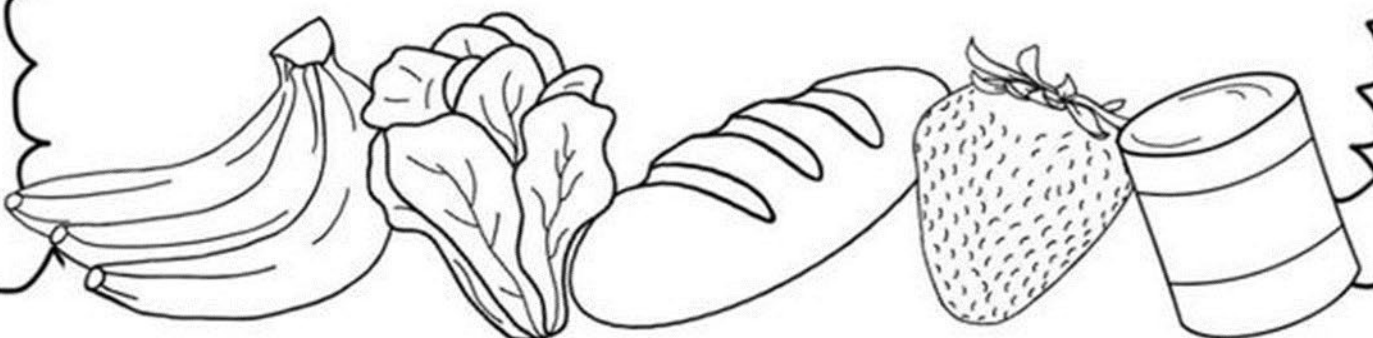
медицинского университета имени И. И. Мечникова и Федерального

государственного автономного образовательного учреждения высшего

образования «Санкт-Петербургский политехнический университет Петра

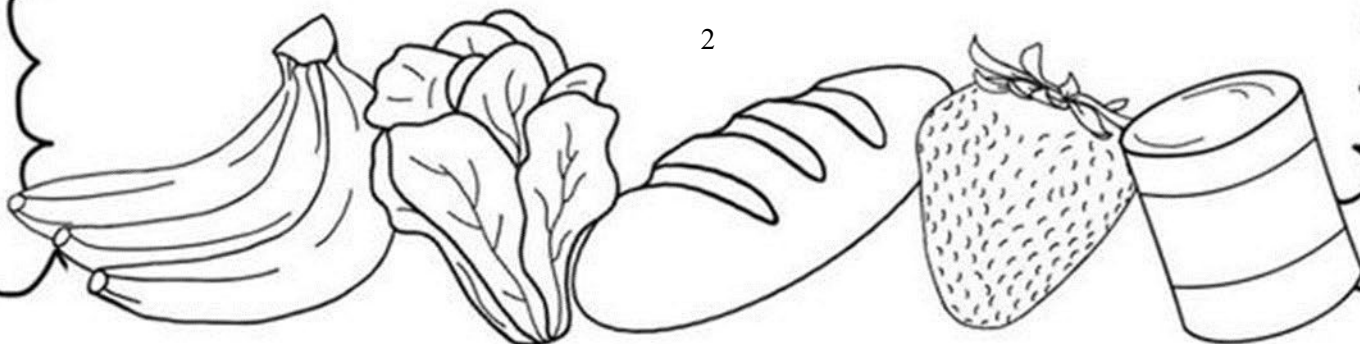
Великого»

Санкт-Петербург, 2025 г.

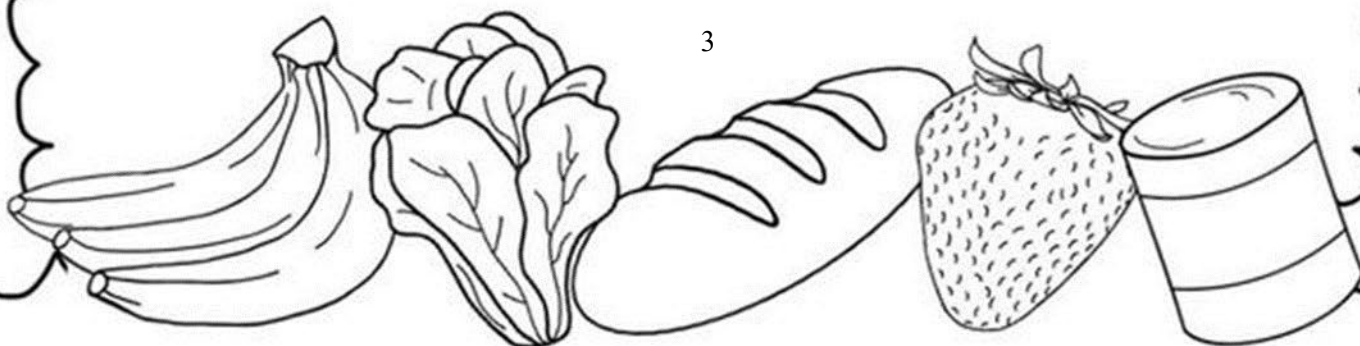


ОГЛАВЛЕНИЕ

| | |
|--|-----------|
| ВВЕДЕНИЕ..... | 4 |
| 1. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПИТАНИЮ МЛАДЕНЦЕВ В ПЕРИОД НОВОРОЖДЕННОСТИ/ПЕРВЫЙ МЕСЯЦ ЖИЗНИ..... | 5 |
| 2.РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ПЕРВОГО ГОДА ЖИЗНИ..... | 9 |
| 3. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПИТАНИЮ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1 ГОДА ДО 3 ЛЕТ..... | 14 |
| 4. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПИТАНИЮ ДЕТЕЙ ОТ ЧЕТЫРЕХ ДО СЕМИ ЛЕТ | 19 |
| 5. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПИТАНИЮ ДЕТЕЙ ОТ СЕМИ ДО ДВЕНАДЦАТИ ЛЕТ | 21 |
| 6. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПИТАНИЮ ДЕТЕЙ ОТ ДВЕНАДЦАТИ ЛЕТ | 23 |
| РЕЦЕПТУРЫ БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ..... | 26 |
| Приложение 1..... | 31 |
| ПРИМЕРНАЯ СХЕМА ВВЕДЕНИЯ ПРОДУКТОВ ДЕТЯМ ПЕРВОГО ГОДА ЖИЗНИ..... | 31 |
| Приложение 2 | 32 |
| ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА В ОСНОВНЫХ ПРОДУКТАХ ПИТАНИЯ..... | 32 |
| Приложение 3 | 33 |
| ПОТРЕБНОСТЬ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ, ЭНЕРГИИ, ВИТАМИНАХ И МИНЕРАЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВАХ (СУТОЧНАЯ)..... | 33 |
| Приложение 4..... | 34 |
| ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ РАЦИОНОВ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ 7-11 ЛЕТ В ПЕРИОД ЛЕТНЕГО ОТДЫХА | 34 |
| Приложение 5..... | 38 |
| СРЕДНЕСУТОЧНЫЕ НАБОРЫ ПИЩЕВОЙ ПРОДУКЦИИ ДЛЯ ДЕТЕЙ ДО 7-МИ ЛЕТ..... | 38 |
| (В НЕТТО Г, МЛ НА 1 РЕБЕНКА В СУТКИ)..... | 38 |
| Приложение 6..... | 40 |
| СРЕДНЕСУТОЧНЫЕ НАБОРЫ ПИЩЕВОЙ ПРОДУКЦИИ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ОТ 7 ДО 18 ЛЕТ (В НЕТТО Г, МЛ, НА 1 РЕБЕНКА В СУТКИ)..... | 40 |
| Приложение 7 | 42 |
| СПИСОК ИСТОЧНИКОВ..... | 42 |
| Приложение 7.1. | 42 |
| Приложение 7.2. | 42 |
| Приложение 7.3. | 42 |
| Приложение 7.4. | 42 |



| | |
|----------------------|----|
| Приложение 7.5. | 42 |
| Приложение 7.6. | 43 |



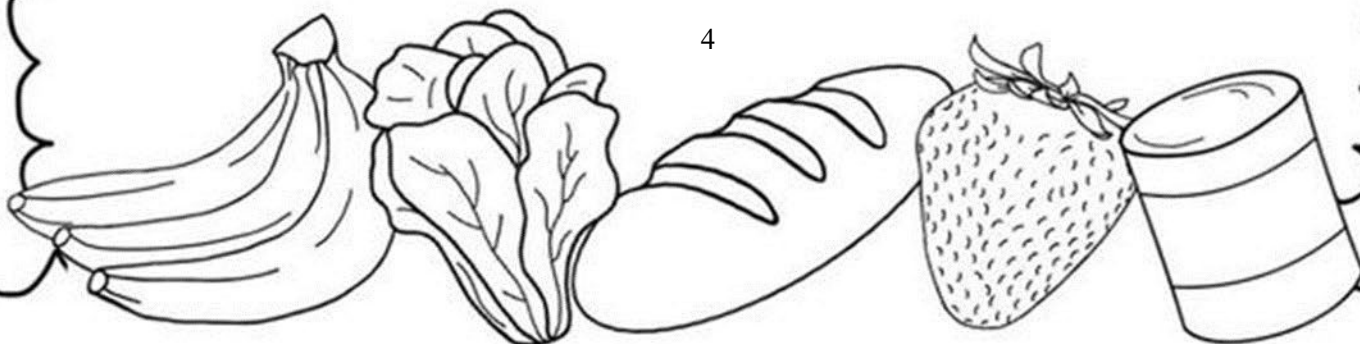
ВВЕДЕНИЕ

Здоровое питание — это основа физического и психического благополучия ребёнка на всех этапах его развития. Следование представленным в справочнике рекомендациям позволит родителям обеспечить своих детей всеми необходимыми питательными веществами, витаминами и микроэлементами, способствующими полноценному росту, развитию и укреплению здоровья. Важно помнить, что формирование правильных пищевых привычек с раннего возраста создаёт прочный фундамент для здорового образа жизни в будущем. Рациональное питание детей — это не только забота о настоящем, но и инвестиция в их будущее здоровье и качество жизни. Родители, вооружённые знаниями и практическими советами из данного справочника, смогут поддержать своих детей на пути к гармоничному развитию и долгой активной жизни.

Разрабатывая данный справочник, мы ставим перед собой цель информирования родителей о здоровом питании детей (в том числе формировании здоровых пищевых привычек у ребенка, начиная с раннего возраста, правилах прикорма, рецептах). Справочник содержит в себе основные правила и нормы по организации здорового питания детей, более подробно с которыми можно ознакомиться, воспользовавшись списком источников.

Правильное питание является фундаментом гармоничного роста, развития и укрепления здоровья ребёнка. В первые годы жизни формируются пищевые привычки, иммунитет и обмен веществ, которые во многом определяют качество жизни в будущем. В справочнике представлены научно обоснованные рекомендации, рецепты и примерные меню, которые помогут родителям организовать полноценное и сбалансированное питание для своих детей с учётом возрастных потребностей и физиологических особенностей. Соблюдение этих рекомендаций способствует профилактике заболеваний формированию правильных пищевых стереотипов, что особенно важно в условиях современного образа жизни.

Будьте здоровы!



1. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПИТАНИЮ МЛАДЕНЦЕВ В ПЕРИОД НОВОРОЖДЕННОСТИ/ПЕРВЫЙ МЕСЯЦ ЖИЗНИ

Грудное вскармливание чрезвычайно необходимо для ребенка первого года жизни. Глубочайшим заблуждением является мнение, что искусственные смеси могут заменить грудное молоко для малыша, ведь аналогов грудному молоку нет во всем мире. Важно заметить, что грудное молоко - свежий, стерильный продукт оптимальной температуры, готовый к употреблению для малыша. Грудное молоко способствует заселению кишечника ребенка «полезными» микроорганизмами, препятствуя размножению патогенных бактерий, обеспечивая профилактику дисбактериоза кишечника. Заметим, что дети, вскармливаемые грудным молоком, реже болеют кишечными и острыми респираторными инфекциями, в связи с тем, что в молоке содержатся защитные факторы — материнские антитела, макрофаги, лимфоциты. А также дети, длительно находящиеся на грудном вскармливании, впоследствии реже подвержены гипертонической болезни, атеросклерозу, сахарному диабету, ожирению.

В Российской Федерации разработаны документы, регулирующие питание детей раннего возраста: «Национальная программа оптимизации вскармливания детей первого года жизни в Российской Федерации» [Приложение 7.1.] и «Национальная программа оптимизации питания детей в возрасте от 1 года до 3 лет в Российской Федерации». [Приложение 7.2.]

Изменения в подходах к питанию коснулись прежде всего понимания приоритета грудного вскармливания над искусственным, необходимости особого внимания к необоснованному раннему введению докормов молочными смесями, исключению из практики введения докормов без медицинских показаний; изменения сроков и последовательности введения продуктов прикорма, переносу на более поздние сроки введения цельных молочных продуктов, отказа от использования продуктов прикорма с добавленным сахаром и солью, необходимости формирования здорового пищевого поведения у ребенка с рождения и в первые 6-18 месяцев.

В Санкт-Петербурге в деле охраны и поддержки грудного вскармливания в последние два десятилетия достигнуты значительные успехи: частота грудного вскармливания за период наблюдения в возрастной группе 3-6 месяцев увеличились к 6 месяцам более чем в 2 раза, до 53,4% против прежних 27%, и против 43,6% по РФ в целом. [Приложение 7.5.]

Все здоровые младенцы прикладываются к груди сразу после рождения, по технологии «кожа к коже» на достаточно продолжительное время



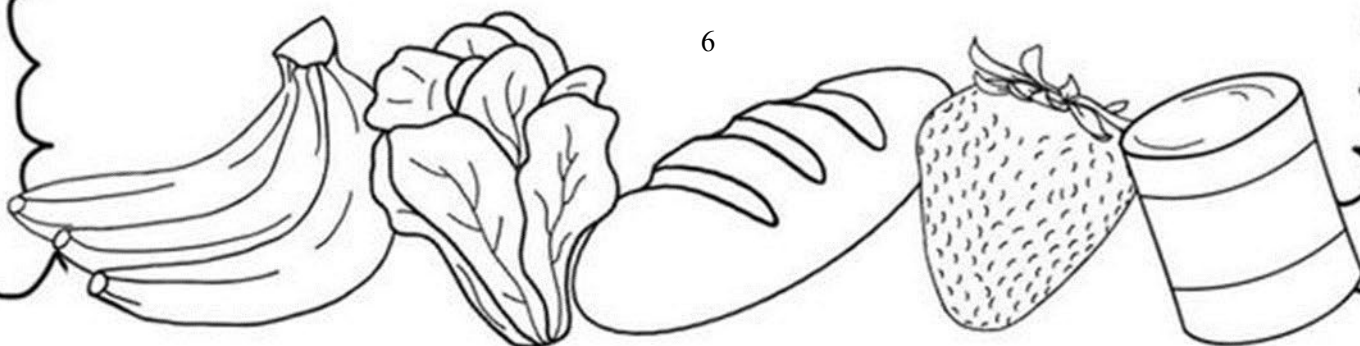
(30 - 60 минут, и, при наличии возможности, на 120 минут), при этом для сокращения теплопотерь ребенок обязательно должен быть укрыт теплой пеленкой. В это время происходит важный процесс заселения биотопов ребёнка микробиотой матери, что необходимо для формирования оптимального микробиоценоза ребенка и постнатального адаптивного иммунитета младенца. Даже капля молозива бывает достаточно для запуска синтеза у ребенка секреторного иммуноглобулина А, который как «пальто» покрывает слизистую оболочку кишки и защищает ее от различных неблагоприятных внешних факторов.

Далее необходимо практиковать совместное пребывание в палате матери и ребёнка, и обязательно свободное - не по часам, а по требованию ребенка, грудное вскармливание, с ночными кормлениями. К 3–4-месячному возрасту, как правило формируется определенный режим грудного вскармливания, при этом ночные кормления нужно сохранять. [Приложение 7.5.].

Таблица 1. Средний объем потребляемого ребёнком молозива за одно кормление в первые дни жизни

| Часы жизни | Мл\кормление |
|------------|--------------|
| 24 | 2-10 |
| 24-48 | 5-15 |
| 48-72 | 15-30 |
| 72-96 | 30-60 |

Решение о назначении докорма специальными адаптированными продуктами является очень ответственным и его может принимать только врач-педиатр или неонатолог исключительно при наличии медицинских показаний. Объем докорма, назначаемого по показаниям, очевидно, не должен превышать указанных цифр и регулируется в зависимости от динамики массы тела ребенка. В случае необходимости введения докорма ребенку со 2–3-х суток жизни (потеря массы 5–6% через 1 сутки после рождения, 7–8% — через 2 сутки) показано назначение докорма в количестве 10 мл после каждого прикладывания к груди (без дальнейшего увеличения объема), что не влияет на становление лактации и позволяет отменить его, как правило, в течение



последующих 5–7 дней, избежав патологической убыли массы тела. При потере $\geq 10\%$ массы тела количество докорма, вероятно, должно составлять не менее 20 мл в кормление. Докорм отменяется при наличии у ребенка стабильных (в течение нескольких дней) прибавок в массе тела не менее 26–30 г/сутки.

Показания к докорму при еженедельном контроле динамики массы тела.

1. По окончании раннего неонатального периода (первая неделя жизни) подход к коррекции питания зависит от степени первоначальной убыли массы и времени ее восстановления. Отсутствие прибавки в массе у детей, потерявших 8–10% от массы тела, и/или продолжающееся ее снижение требует назначения докорма.

2. При позднем восстановлении массы тела (к 10–14-му дню) ключевой является 3-я неделя, за которую ребенок должен прибавить не менее 200 г, что свидетельствует о формировании достаточной лактации. Более низкая прибавка массы тела является показанием к введению докорма.

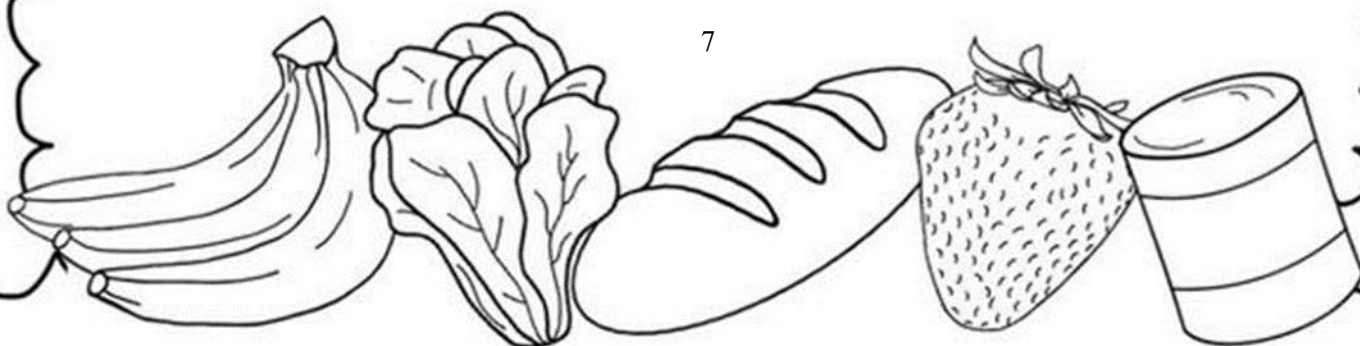
3. Независимо от времени восстановления первоначальной массы тела, прибавки менее 150 г/неделю на протяжении 2–4 недель жизни и отсутствие динамики к их увеличению требуют назначения докорма.

Показания к докорму в возрасте 1 месяца (масса тела измерена впервые в возрасте 1 месяца).

1. Если прибавка массы тела за первый месяц жизни составила менее 400 г — назначается докорм.

2. Дети, имеющие прибавки массы тела за первый месяц в интервале 400–600 г, требуют индивидуального подхода:

- если состояние ребенка является удовлетворительным, отсутствуют симптомы обезвоживания и беспокойства необходимо дать матери советы по стимуляции лактации и, не назначая докорма, оценить динамику массы за следующую, пятую, неделю жизни: если она составила не менее 180–200 г, докорм не назначается, однако наблюдение за ребенком продолжается;



- если ребенок беспокоен и присутствуют другие тревожные симптомы, следует рекомендовать докорм, а при умеренной их выраженности, проведение ежедневных взвешиваний 1 раз/сутки в течение 2–3 дней с целью определения необходимости введения докорма, при этом за норму следует считать прибавку 20–30 г/сутки. [Приложение 7.5.]

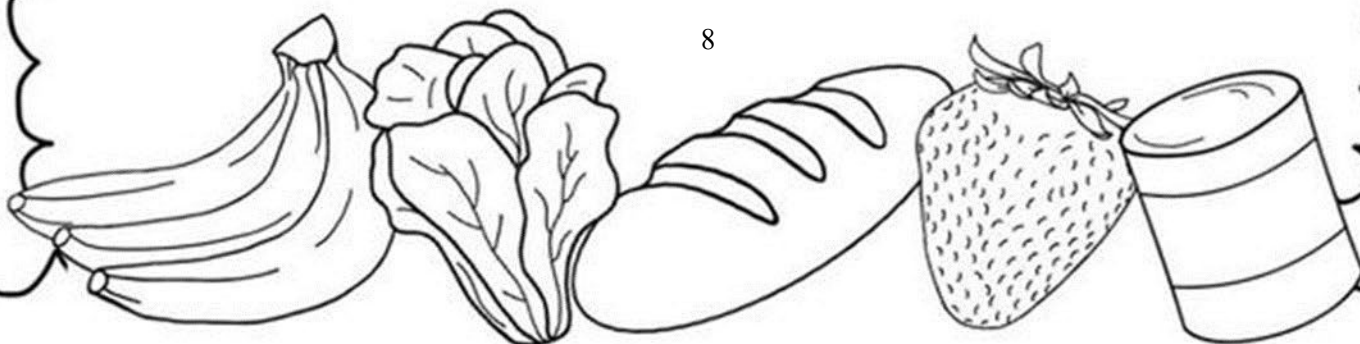
Докорм необходим при заболеваниях, сопровождающихся недостаточной скоростью роста, вялостью, сонливостью, обильными срыгиваниями, рвотой, частым разжиженным стулом и др. У детей с легкой недостаточностью питания, достигших возраста 4 месяцев, целесообразно введение не докорма, а крупяного прикорма (каша).

Небольшие порции докорма даются из чайной ложки; при большем объеме докорма ребенка кормят из бутылочки с соской, имеющей 3-5 мелких отверстий, или из сосок, регулирующих объем-поток смеси.

Даже при небольшом количестве молока у матери необходимо сохранять грудное вскармливание как можно дольше. Желательно оставлять не менее 3-х грудных кормлений, так как при более редком прикладывании к груди лактация быстро угасает. Важны ночные кормления.

Продолжительность исключительно грудного вскармливания (только грудное молоко) должно быть ограничено 6 месяцами, так как именно в эти сроки оказывается достаточным получение из грудного молока всех нутриентов, необходимых для роста и развития ребенка. Далее, для удовлетворения этих потребностей обязательно вводится прикорм. Средние сроки введения прикорма очень индивидуальны и колеблются в интервале от 17 до 26 недель. Оптимальная продолжительность грудного вскармливания с прикормами составляет примерно 18 месяцев, увеличение длительности грудного вскармливания может приводить к сложностям при его завершении, так как у детей нередко формируется трудно преодолимая психологическая привязанность к груди. Однако решение вопроса о том, как долго сохранять грудное вскармливание всегда является приоритетом самой матери и семьи.

В случае отсутствия грудного молока назначается питание особыми продуктами – искусственное вскармливание. Ассортимент смесей для искусственного вскармливания чрезвычайно широк. Продукты должны быть



подобраны ребенку врачом-педиатром строго индивидуально в соответствии с диетологическими потребностями младенца, его возрастом и состоянием здоровья. В отличие от грудного вскармливания, суточный объем питания при искусственном вскармливании рассчитывается врачом, а кормление происходит не по требованию ребенка, а по часам.

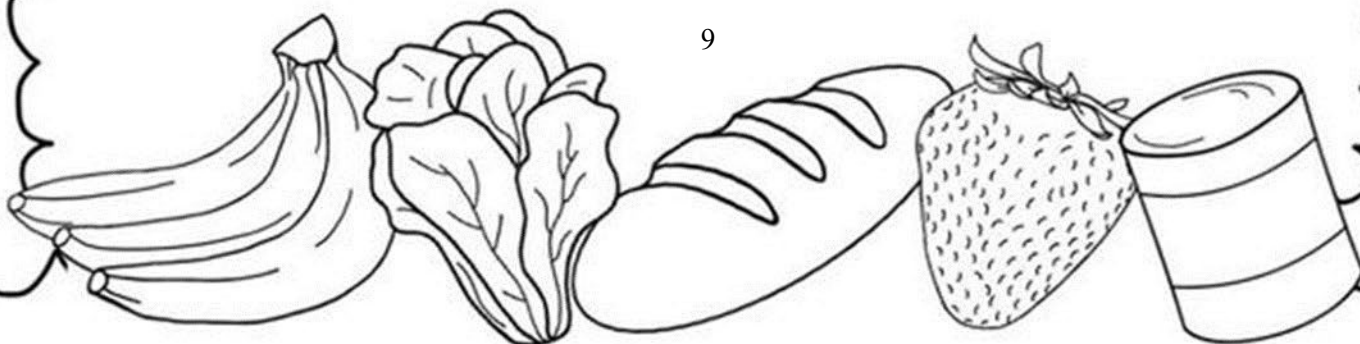
2.РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ПЕРВОГО ГОДА ЖИЗНИ

Понятие «Прикорм» подразумевает все продукты, кроме женского молока и детских молочных смесей, дополняющие рацион пищевыми веществами, необходимыми для обеспечения дальнейшего роста и развития ребенка.

С прикормом ребенок должен получать все необходимые ему для роста и развития, питательные вещества, витамины и минералы, которые прежде он получал с грудным молоком. Помимо нутритивной ценности, прикорм помогает формированию навыков жевания и глотания. Прикорм призван выполнять еще одну важнейшую функцию – формирование у малыша правильного пищевого поведения, приверженности к полезным продуктам, которая как правило сохраняется на долгие годы. Неофобия, боязнь новых продуктов, проявляется у детей чаще к 12-16 месяцам, в связи с этим ребенка уже с момента введения прикорма следует постепенно приучать к самым разным вкусам, запахам продуктов, их консистенции, соответствующей жевательным возможностям ребенка.

Физиологическая и психологическая готовность и потребность к расширению пищевого рациона у здорового ребенка возникает ближе ко второму полугодию жизни — в возрасте от 4 до 6 месяцев. Установлено, что минимальный возраст, при котором возможно назначение первых продуктов прикорма – около 4 месяцев. Ранее этого срока ребенок еще не готов к усвоению иной пищи, чем женское молоко или детская молочная смесь.

Следует отметить, что при введении прикорма необходим строго индивидуальный подход, учитывающий функциональную готовность ребенка принять тот или иной продукт, специфику его метаболизма, генетические семейные риски возникновения заболеваний, национальные особенности.



Шаблонный подход при введении прикорма должен быть исключен.¹

Рацион ребенка считается тем более полноценным, чем более он разнообразен (конечно, с учетом существующего возрастного порядка введения продуктов и блюд прикорма).

В качестве первого избирается овощной или зерновой прикорм. Однако уже на этом этапе нужно понимать, что ввести первым прикормом овощи или кашу. Овощной прикорм в качестве стартового должен избираться детям с нормальным питанием или выше среднего и детям из семей, в которых родители либо близкие родственники имеют ожирение или избыточный вес. Зерновой прикорм (каши) вводятся первыми детям с недостаточной упитанностью либо с функциональными нарушениями пищеварения, при которых овощные блюда в ряде случаев усваиваются труднее.

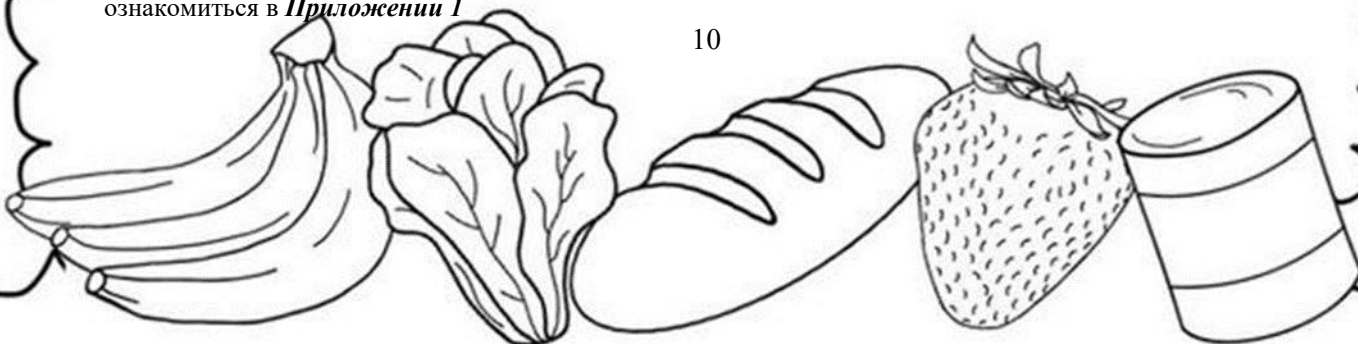
Важно сообщить родителям, что ребенок не должен получать до введения прикорма никакие сладкие продукты, блюда и напитки, так как это приведет к затруднению принятия ребенком несладких продуктов и блюд прикорма, а следовательно, нарушению формирования здорового пищевого поведения.

Привычка ежедневного употребления различных несладких овощей должна быть сформирована у ребенка с первого года жизни. Это не всегда простая задача, так как дети имеют врожденную приверженность к сладкому. Однако исследования многих педиатров-нутрициологов показывают, что при определенном упорстве матерей более 80% детей к 8-9 месячному возрасту хорошо принимают овощные блюда даже если они поначалу от овощей отказывались.

При назначении прикорма следует соблюдать следующие правила:

1. вводить каждый новый продукт начинают с небольшого количества, постепенно (за 5–7 дней) увеличивают до объема, рекомендованного в данном возрасте, при этом внимательно наблюдают за переносимостью; у детей с риском аллергических заболеваний желательно вести пищевой дневник;

¹ Более подробно с примерной схемой введения продуктов питания детям первого год жизни можно ознакомиться в *Приложении 1*

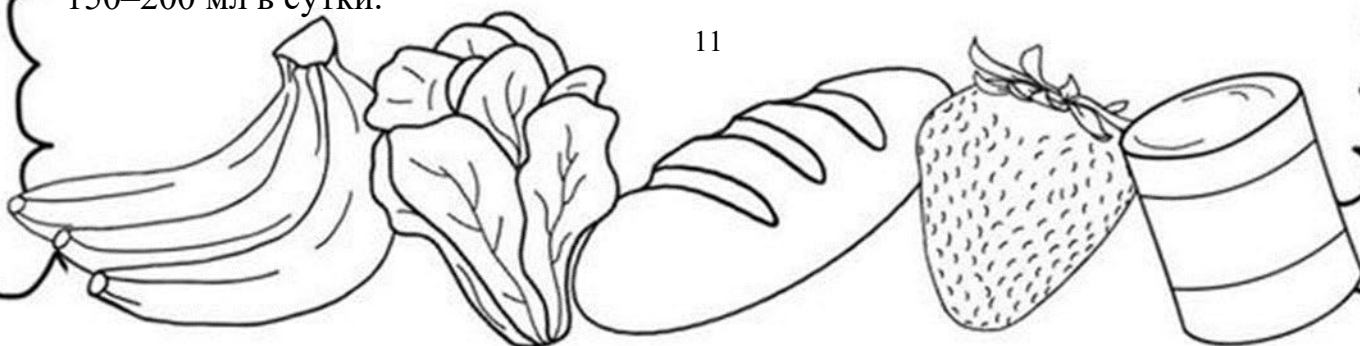


2. новый продукт (блюдо) дают в первой половине дня для того, чтобы успеть отметить возможную реакцию на его введение;
3. каши, овощные и фруктовые пюре необходимо вводить, начиная с монокомпонентных продуктов, постепенно добавляя другие продукты данной группы;
4. прикорм дают с ложечки до кормления грудью или детской молочной смесью;
5. новые продукты не следует вводить во время острых инфекционных заболеваний, до и после проведения профилактических прививок (в течение 3–5 дней);
6. в возрасте 9–10 месяцев гомогенизированные и пюреобразные продукты важно постепенно заменить на мелкоизмельченные. [Приложение 7.5.]

Вводить прикорм следует на фоне продолжающегося грудного вскармливания. Для сохранения лактации в период введения продуктов прикорма необходимо после каждого кормления прикладывать ребенка к груди.

В питании ребенка целесообразно использовать продукты и блюда прикорма промышленного производства, которые изготавливают из высококачественного сырья, соответствуют строгим гигиеническим требованиям к показателям безопасности, имеют гарантированный химический состав, в том числе витаминный, независимо от сезона, и необходимую степень измельчения. Кроме того, современные продукты прикорма промышленного производства обогащаются биологически активными компонентами, такими как витамины, минеральные вещества, пре- и пробиотики, длинноцепочечные полиненасыщенные жирные кислоты (ω -3) и др., что придает им функциональные свойства.

Продукты прикорма в отличие от грудного молока и адаптированных смесей содержат в среднем лишь 30% воды. Поэтому детям, получающим прикорм, следует предлагать воду (специализированную детскую или кипяченую) небольшими порциями между кормлениями в объеме 150–200 мл в сутки.

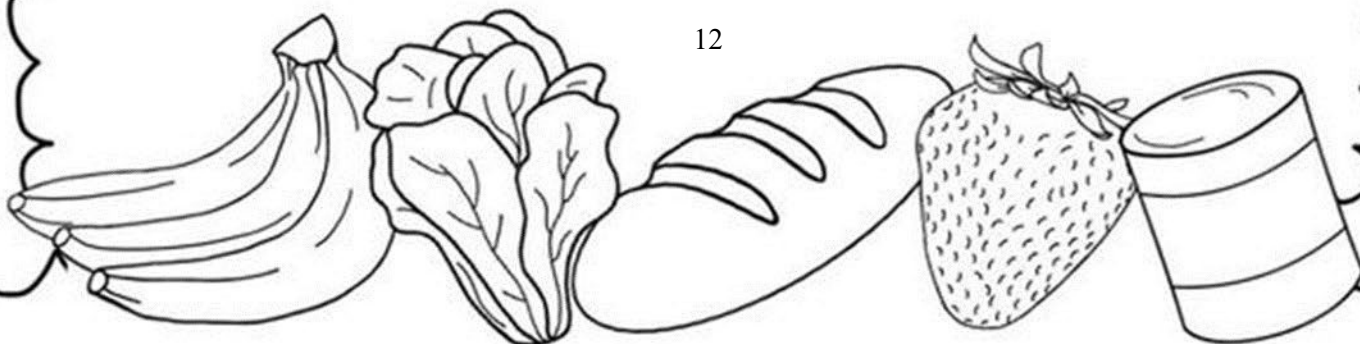


Продукты прикорма промышленного производства:

Овощное пюре — является источник пищевых волокон, включая пектины, органических кислот, минеральных веществ и витаминов. Отдельные виды овощей (морковь, тыква, шпинат и др.) богаты каротином — предшественником витамина А. На начальном этапе введения прикорма овощное пюре должно состоять из одного вида овощей, обладающих нежной клетчаткой, таких как кабачки, цветная капуста или брокколи. В дальнейшем для расширения вкусов целесообразно использовать комбинацию из 3–4 овощей. Зерновой прикорм — один из основных источников углеводов, растительных белков и жиров, пищевых волокон, а также минеральных веществ (в том числе железа) и витаминов, которыми обогащен продукт. Детские каши, небогатые витаминно-минеральным комплексом, нецелесообразно использовать в питании здоровых детей на фоне грудного вскармливания, учитывая повышенный риск формирования дефицита микронутриентов. В отдельные продукты введены пре- и пробиотики, докозагексаеновая кислота. Прикорм на основе злаков следует начинать с безглютеновой каши (рисовой, гречневой или кукурузной), в дальнейшем вводятся глютенсодержащие продукты и из смеси нескольких круп. Каши могут быть молочными или безмолочными. Каши на цельном молоке готовить ранее 12-месячного возраста ребенка не следует, необходимо использовать для этих целей адаптированные молочные смеси или при наличии грудное молоко.

Мясо — источник полноценного животного белка, оно содержит очень важное для ребенка, хорошо усвояемое гемовое железо, а также магний, цинк и витамины В1, В2, В6 и В12. Его содержание в детских мясных консервах (пюре из говядины, свинины, мяса кролика, кур, цыплят, индейки, конины, ягненка) различно в зависимости от вида продукта и составляет от 8–10% до 45–60%. Необходимо учитывать содержание в продукте мясного сырья. Выделяют мясные консервы (мясное сырье составляет 40–65%), мясорастительные консервы (мясное сырье составляет 10–20%) и на растительной основе с мясом (мясное сырье составляет менее 10%). Также выпускаются фрикадельки из различных видов мяса и птицы. [Приложение 7.5.]

Фруктовые пюре содержат природные сахара (глюкозу, фруктозу, сахарозу), органические кислоты (яблочную, лимонную и др.), отдельные минеральные вещества и витамины. В пюре промышленного производства могут



быть добавлены витамин С, лимонная кислота. Первыми рекомендуется назначать яблочное или грушевое пюре, традиционные для россиян.

Фруктовые пюре следует вводить после того, как ребенок «принял» основные, несладкие, виды прикормов.

Рыба является источником легкоусвояемого белка и жира. Содержит большое количество полиненасыщенных жирных кислот, в том числе класса ω -3, а также витаминов В2, В12, минеральных веществ. Рыбу вводят с 8 мес. возраста с осторожностью, учитывая возможное наличие у ребенка аллергии или индивидуальной переносимости. На отечественном потребительском рынке присутствуют детские рыборастворительные консервы из трески, лососевых пород, судака, дорады и др.

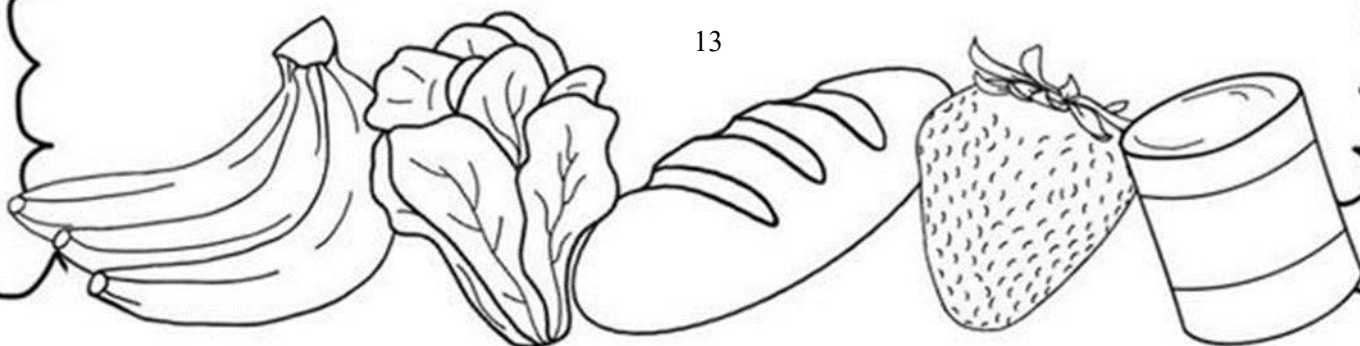
Кисломолочные продукты можно рекомендовать детям с 8 месяцев. Кефир, биокефир, биолакт, йогурты и др. производятся на основе цельного коровьего молока с использованием специализированных заквасок. В некоторые продукты добавлены пре- и пробиотики, отдельные витамины и минеральные вещества. Творог является важным источником кальция, а также молочного белка и жира, фосфора и других микронутриентов.

Цельное молоко вводится в рацион детей старше 12 месяцев.

Соки для детского питания сходны по составу с фруктовыми пюре, производятся осветленными или с мякотью и не должны содержать добавленного сахара.

Помимо продуктов промышленного выпуска, в питании детей используется яичный желток, содержащий белки и жиры, в том числе холестерин, длинноцепочечные полиненасыщенные жирные кислоты, а также холин и лецитин, жирорастворимые витамины А, D, Е и др.

Для питья и приготовления смесей и блюд прикорма следует использовать специальную детскую бутилированную воду. Она безопасна в микробиологическом отношении, не содержит вредных примесей, обладает хорошими органолептическими свойствами, не требует кипячения (при условии ее использования в течение суток после вскрытия упаковки), имеет низкую минерализацию.



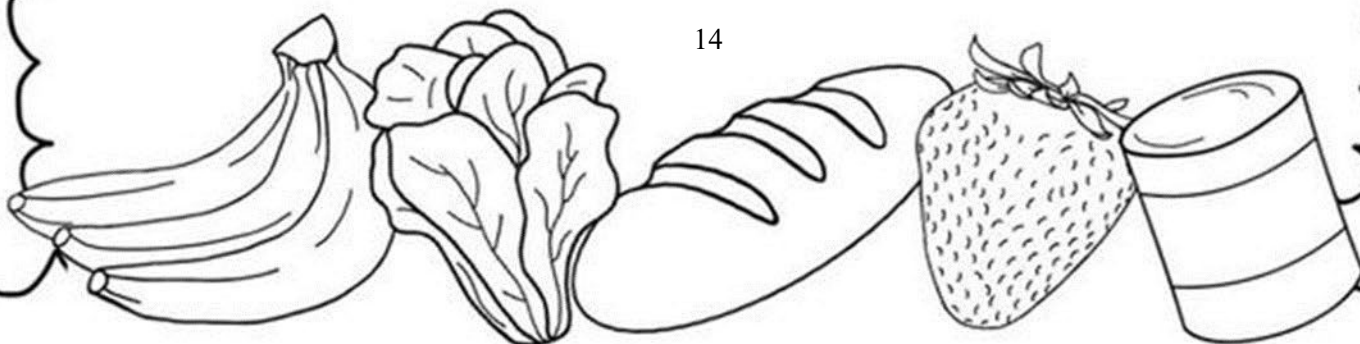
3. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПИТАНИЮ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1 ГОДА ДО 3 ЛЕТ

Возрастной период от 1 года до 3 лет жизни — ответственный этап перехода к взрослому типу питания, имеющий определенные особенности. В питание ребенка все активнее включаются продукты и блюда домашнего приготовления, но при этом их ассортимент, консистенция, степень измельчения и технология приготовления должны существенно отличаться от питания взрослых.

Суточное количество пищи для детей в возрасте от 1 года до 3 лет — 1200-1600 г. Средний объем желудка определить сложно, поскольку он может значительно варьировать в зависимости от тонуса и количества поступающей пищи и жидкости. Однако объем пищи в одно кормление для детей от 1 года до 3 лет на завтрак должен составлять не менее 350 гр. при условии второго завтрака не менее 100 гр., в обед - не менее 450 гр., на полдник – не менее 200 гр., на ужин не менее 400 гр., на второй ужин не менее 100 гр. Для детей раннего возраста рекомендуется режим питания с 6-ю приемами пищи, из которых 3 основных и 3 дополнительных кормления. Дополнительный прием пищи — полдник; также возможны молочный напиток перед сном и/или 2-й завтрак перед прогулкой. [Приложение 7.2.]

Соблюдение режима питания для ребенка раннего возраста имеет принципиальное значение. Это способствует выработке условного пищевого рефлекса на определенное время приема пищи, что обеспечивает ритмичную работу желудочно-кишечного тракта, своевременную и достаточную секрецию пищеварительных соков, хорошее переваривание и усвоение пищи и в конечном итоге стимулирует аппетит. Предпочтительно, чтобы часы приема пищи оставались постоянными. Отклонения от установленного времени не должны превышать 30 минут. [Приложение 7.2.]

К 3 годам ребенок уже имеет 20 молочных зубов, что позволяет ему откусывать и хорошо пережевывать пищу. Отмечается активный рост поджелудочной железы, активизируется ферментовыделительная функция желудочно-кишечного тракта, усиливается синтез желчных кислот. Все это приводит к возможности увеличения потребляемого объема пищи как в одно кормление, так и за сутки, к удлинению временных промежутков между приемами пищи, а также расширению ассортимента продуктов питания.



При построении режима питания ребенка важно следить за правильным распределением продуктов и блюд в течение суток. Оптимальным является, когда завтрак составляет 25% общей энергетической плотности рациона, обед — 30-35%, ужин — 20%, дополнительные приемы пищи около 10%.

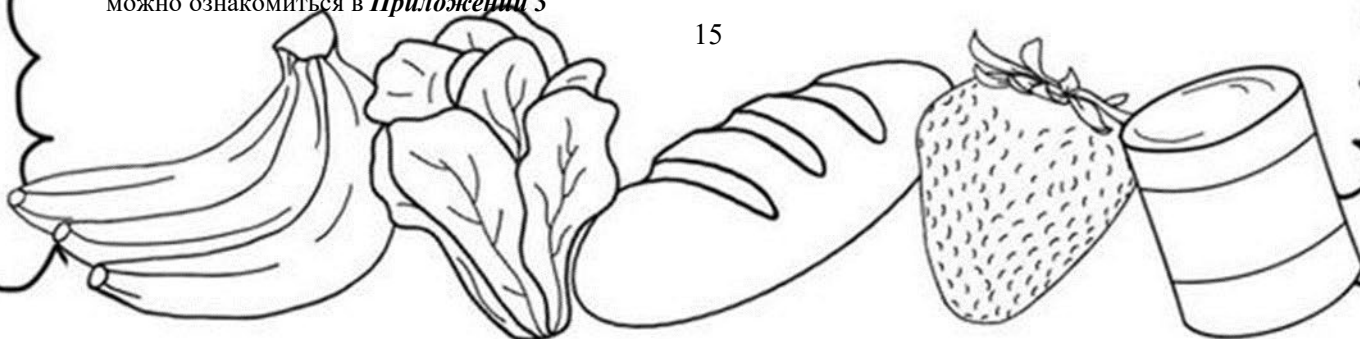
Для того чтобы обеспечить поступление в организм ребенка всех необходимых нутриентов и одновременно не допустить избытка отдельных пищевых веществ, питание должно быть сбалансированным. Этого можно достичь только при его разнообразии. Именно поэтому в рационе необходимо использовать широкий ассортимент традиционных продуктов и блюда, приготовленные из них², а также специализированные продукты питания, обладающие в том числе функциональными свойствами и разработанные с учетом потребностей детей раннего возраста в основных пищевых веществах и энергии и их физиологических особенностей. Таким образом, в питании ребенка 1-3 лет ежедневно должны присутствовать: мясо животных или птицы, молочные и кисломолочные продукты, овощи, фрукты, хлеб, крупы, растительное и сливочное масла, а рыбу и яйца включают в рацион 2-3 раза в неделю.³

По-прежнему значимая роль принадлежит молочным продуктам (цельное молоко, йогурт, биолакт, кефир, молочные смеси, творог, сыр и пр.). Значимым продуктом детского питания является творог, богатый белком и кальцием. Он используется как в качестве самостоятельного блюда, так и для приготовления запеканок, сырников и пудингов. За неделю ребенок может получить 200-250 г творога.

Среди широкого ассортимента молочных продуктов при составлении рациона для детей в возрасте 1-3 лет предпочтение следует по-прежнему отдавать специализированным детским продуктам, отвечающим высоким требованиям качества и показателям безопасности для данного возраста. Оптимальная жирность молока и молочных напитков стерилизованных должна составлять не менее 2,5% и не более 3,5%, применение обезжиренного молока в питании детей не допускается. После 1 года в рацион вводят сметану и сыр. Сметана 10-15% жирности используется для заправки блюд в количестве

² С пищевыми веществами в основных продуктах питания для детей в возрасте от 1 года до 3 лет более подробно можно ознакомиться в *Приложении 2*

³ Более подробно с потребностью в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах можно ознакомиться в *Приложении 3*



5—9 г в сутки.

Ассортимент высокобелковых продуктов представлен практически всеми видами мяса животных и птицы (говядина, тощая свинина, баранина, кролик, куры, индейка и др.) при условии невысокого содержания в них жира. Исключение составляет мясо уток и гусей, где количество жира изначально велико и достигает в среднем 30%

Суммарное среднесуточное количество мяса животных, птицы, а также рыбы в готовом виде должно составлять 100 г

Рыба и морепродукты так же, как и мясо, являются источником высококачественного белка, богаты йодом, фтором, медью, цинком и др. Высокой пищевой ценностью обладают жиры рыб. Особенно богаты ими глубоководные рыбы холодных северных морей (семга, скумбрия, сельдь, палтус). Именно поэтому в питании детей должны присутствовать как нежирные сорта рыбы, которые легче усваиваются, так и жирные сорта.

Копчёную, солёную рыбу и икру в рацион питания детей первых 3 лет жизни не включают из-за избыточного присутствия в них соли. Не рекомендуются также в этом возрасте и морепродукты (крабы, креветки, трепанги, кальмары, мидии, омары, langoustes, морские гребешки и др.) в связи с их высокой потенциальной аллергенностью. Рыба используется 2—3 раза в неделю (общее количество должна составлять около 200 г в неделю).

Яйца птицы (куриные, перепелиные) являются источником полноценного белка, холестерина, лецитина, холина, жирорастворимых витаминов А, D, Е; содержат витамины группы В, фосфор, железо. В яичном желтке в небольших количествах присутствуют длинноцепочечные полиненасыщенные жирные кислоты. В рационы детей старше 1 года включается не только желток яйца, но и его белковая часть. Детям рекомендуется давать 2-3 яйца в неделю, сваренных вкрутую, в виде омлета, добавленных в запеканки, сырники и другие блюда.

Яйца водоплавающих птиц (утиные, гусиные) в питании детей не используются, так как чаще, чем куриные, инфицированы сальмонеллой.

В рационе детей ежедневно должны присутствовать разнообразные фрукты и овощи, за исключением тех, которые имеют высокую кислотность



и терпкий вкус (редька, редис). Овощи, фрукты и ягоды — ценнейший источник минорных пищевых веществ, необходимых растущему детскому организму. В овощах, огородной зелени, фруктах и ягодах содержатся пищевые волокна, разнообразные органические кислоты, эфирные масла, полифенольные антиоксиданты, индолы, дубильные и ароматические вещества, фитонциды. Они являются естественным источником ряда витаминов (витамина С, каротина и др.) и минеральных веществ. Содержание воды в некоторых плодах достигает до 90-95%.

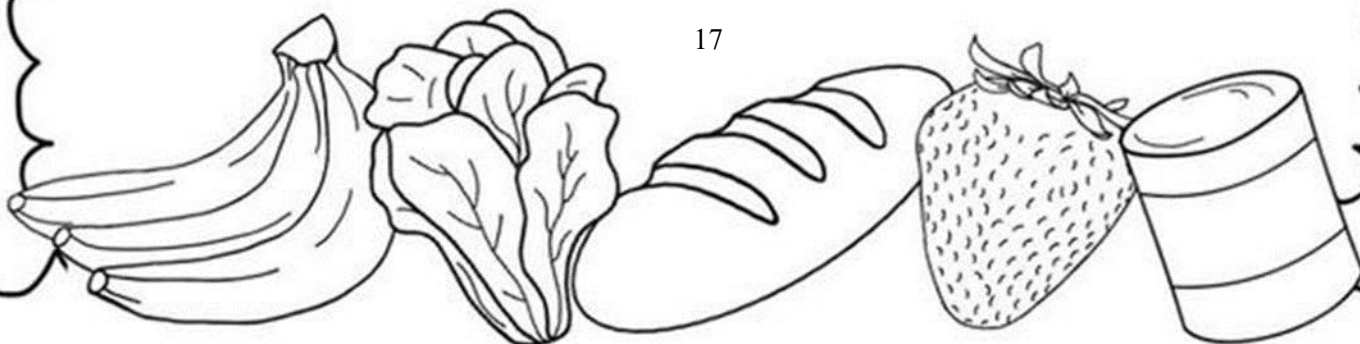
Углеводы в овощах и фруктах представлены в основном простыми сахарами (глюкозой, фруктозой), а также крахмалом. В среднем в овощах содержится больше крахмала, чем во фруктах. Из овощей больше всего крахмала в картофеле, а из фруктов — в бананах.

Хлеб, хлебобулочные и макаронные изделия, крупы — источник растительных белков, углеводов (включая пищевые волокна), ряда витаминов (В1, В2, РР), макро- и микроэлементов (магния, железа, селена). Большое содержание углеводов определяет их высокую энергетическую ценность. Включение в питание хлеба способствует формированию челюстно-лицевого аппарата ребенка. Среди круп первое место по пищевой ценности принадлежит гречневой и овсяной.

Пищевые жиры — основной источник энергии — улучшают вкусовые качества пищи, обеспечивают чувство сытости. Жиры подразделяются на два класса — животного происхождения (сливочное и топленое масло, говяжий, бараний, свиной жир, жир рыб) и растительные масла, которые вырабатываются из плодов подсолнечника, зерен кукурузы, плодов оливы, бобов сои и др. В питании ребенка должны адекватно сочетаться животные и растительные жиры. Из животных жиров в детском питании в основном используется сливочное масло. Оно содержит жирорастворимые витамины (D, E, K, и особенно A и каротин) и холестерин, хорошо усваивается, улучшает вкус приготовленных блюд. Другие животные жиры из-за тугоплавкости в детском питании использовать не рекомендуется.

В питании детей применяется сливочное масло жирностью от 72,5 до 82%. Б сутки ребенок в возрасте 1-3 лет жизни может получить 10-20 г сливочного масла в составе различных блюд и для приготовления бутербродов.

Сахар и кондитерские изделия. Сахар представляет рафинированный



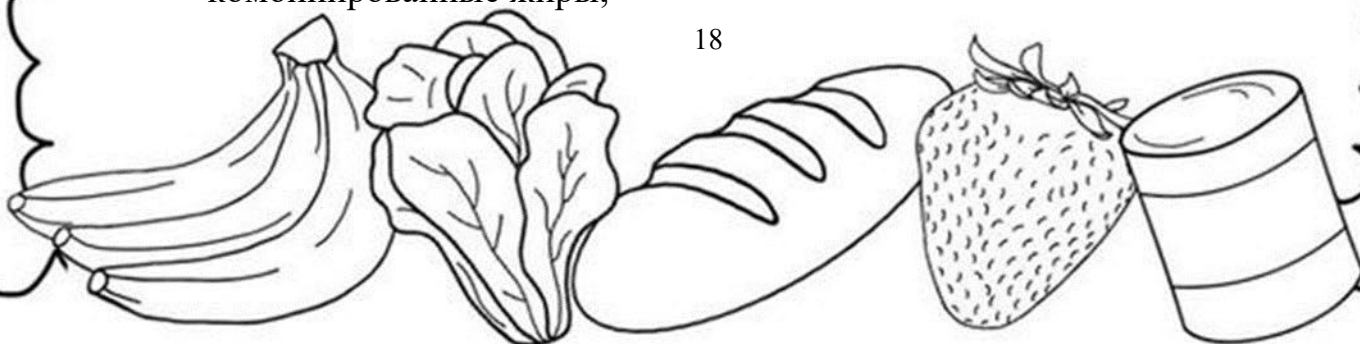
продукт высокой энергетической ценности (в 100 г содержится 379 ккал). Его потребление следует лимитировать, так как избыточное поступление может привести к развитию ожирения, а также кариеса, особенно при частых приемах пищи. [Приложение 7.2.]

Добавленный сахар используется в детском питании в минимальных количествах для приготовления блюд, фруктовых и ягодных напитков. К натуральным заменителям сахара относится фруктоза. На сегодняшний день влияние фруктозы на углеводный и жировой обмен оцениваются неоднозначно. Возможно, она способствует повышению уровня липопротеидов низкой плотности и отложению жира. Кроме того, фруктоза приводит к более выраженному, по сравнению с другими углеводами, газообразованию в кишечнике. Синтетические сахарозаменители в питании детей раннего возраста не используются.

Кондитерские изделия (зефир, пастила, мармелад, варенье, повидло или джем, а также печенье, вафли и пр.) имеют высокое содержание сахара, поэтому ограничиваются в питании детей; они не должны использоваться систематически (ежедневно). Следует помнить, что чрезмерное потребление сладостей снижает аппетит, усиливает аллергические реакции, способствует развитию кариеса и избыточной массы тела. Именно поэтому продукты с высоким содержанием сахара могут присутствовать в питании детей не чаще 2-3 раз в неделю, в количестве до 10 г в день: они предлагаются после приема пищи. [Приложение 7.2.]

В питании детей первых трёх лет жизни не используются.

- грибы;
- закусочные консервы, маринованные овощи и фрукты;
- консервированные продукты домашнего приготовления;
- консервированные продукты в томатном соусе;
- сухие концентраты для приготовления гарниров;
- острые соусы, горчица, хрен, перец, уксус, майонез;
- натуральный кофе;
- соки и напитки в виде сухих концентратов;
- сладкие газированные напитки;
- продукты, содержащие пищевые добавки (ароматизаторы, красители искусственного происхождения, в том числе жевательная резинка);
- комбинированные жиры;



- торты и пирожные.

Важно помнить, что детям этого возраста не следует давать слишком острую и пряную пищу. Квашеную капусту, соленые огурцы можно использовать в питании, но в умеренных количествах.

Солить пищу целесообразно в несколько этапов, маленькими порциями до нужного вкуса. Еще раз необходимо подчеркнуть, что на вкус взрослого человека блюда для маленьких детей должны казаться недосоленными.

4. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПИТАНИЮ ДЕТЕЙ ОТ ЧЕТЫРЕХ ДО СЕМИ ЛЕТ

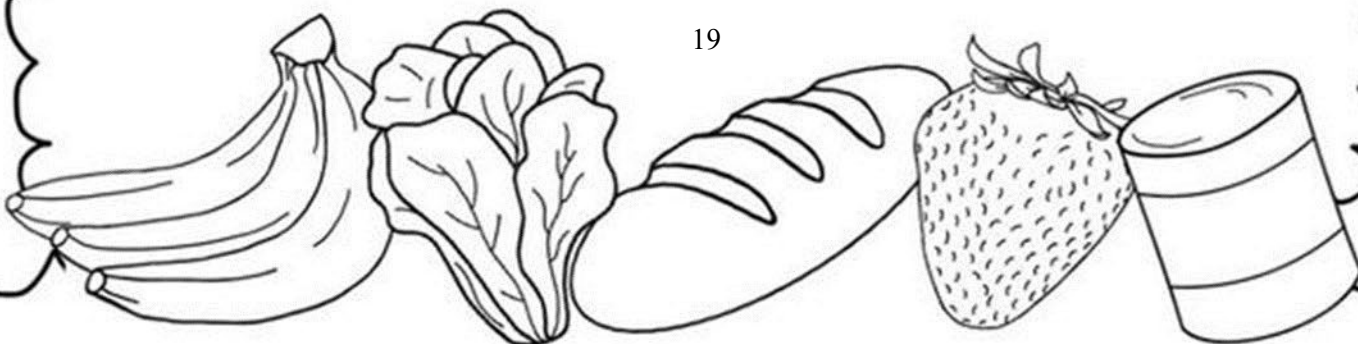
Дошкольный возраст — самый благоприятный для воспитания у детей правильных привычек, для усвоения культурных традиций, формирования вкусовых пристрастий, стереотипов пищевого поведения, формирования принципов правильного питания. Формирование основ правильного питания ребенка — это, прежде всего, овладение полезными навыками, которые помогут ему в повседневной жизни.

Уже в дошкольном возрасте можно научить ребенка самостоятельно определять по часам время основных приемов пищи. В этот возрастной период значение режима питания особенно велико. У ребенка должно быть сформировано представление о том, что ежедневная еда

— это обязательно завтрак, обед, полдник и ужин.

Длительность промежутков между отдельными приемами пищи не должна превышать 3,5 часа. Завтрак должен обеспечивать 20-25% суточной потребности в пищевых веществах. При условии наличия второго завтрака соотношение определяется в следующем порядке: завтрак — 20%, второй завтрак — 5% от суточной потребности. Также немаловажно соблюдать соотношение суточной потребности в пищевых веществах обеда — 35-40%, полдника — 15%, ужина — 20-25%. Ужинать рекомендуется за 1,5-2 часа до сна. Оптимальным может быть также и пятиразовое питание. В случае посещения детьми детских дошкольных учреждений основную часть суточного рациона питания (не менее 70%) ребенок получает именно там. [Приложение 7.4.]

Так что же необходимо давать ребенку четырех – семи лет? Прежде всего, конечно, молоко и различные молочные продукты. Далее следуют овощи-



фрукты, хлеб-каша, мясо-рыба.

Ориентировочную дневную норму запомнить несложно:

- 600 г молочных продуктов
- 100—200 г картофеля,
- Около 200 г других овощей,
- 200 г свежих фруктов и ягод,
- 40—60 г пшеничного хлеба,
- 20—30 г ржаного хлеба,
- 30—40 г макарон и круп,
- 60—70 г постного мяса или птицы,
- 25—30 г рыбы без костей,
- половинка яйца.

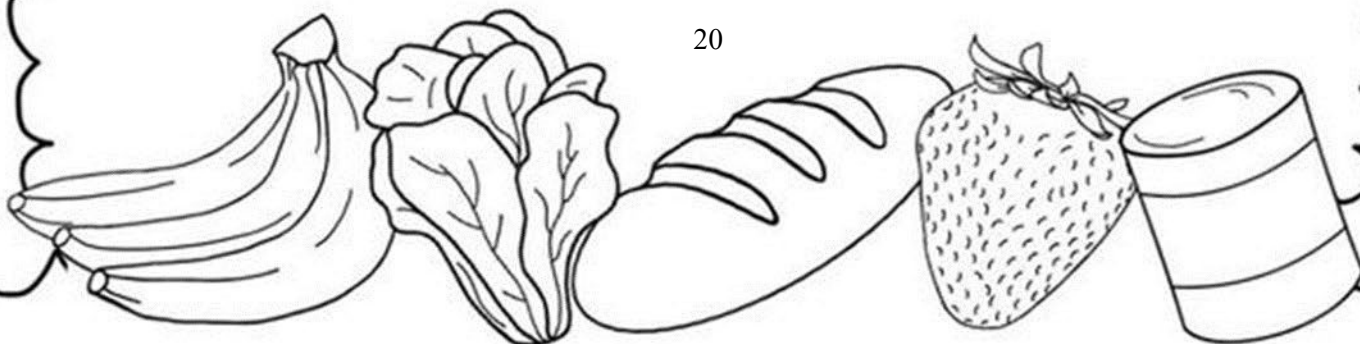
Важно обеспечить достаточный объём разнообразия пищи, чтобы ребёнок получал все необходимые вещества и достаточное количество энергии. Не менее важно высокое качество продуктов, их свежесть и отсутствие опасных добавок (консервантов, красителей, ароматизаторов, подсластителей, пестицидов, гормонов, антибиотиков) [Приложение 7.4.]

Наконец, нужно новые продукты и блюда вводить постепенно, соблюдать режим питания и прививать навыки правильного поведения за столом. За первые 3 года в питании ребёнка произошли огромные изменения: от грудного вскармливания до блюд, приготовленных в соответствии с возрастом ребенка и требованиями «здоровой кухни».⁴

В питании детей от четырёх до семи лет по-прежнему важное значение имеют молоко и продукты из него. Сюда входят: цельное молоко, кефир, ряженка, йогурт, мацони и другие кисломолочные продукты, творог сметана, сыр.

В меню дошкольников включают уже более плотные блюда: тушеные овощи, рассыпчатые каши (гречневую, кукурузную, пшеничную, рисовую), отварной рис, плов, вареники, жаркое. Вместо каш можно давать детям отварные макароны. Яблоки, апельсины и другие фрукты необходимо использовать

⁴ Среднесуточные наборы пищевой продукции для детей до 7 лет см. в *Приложении 5*



целиком с целью тренировки жевательного аппарата и укрепления корней зубов. На завтрак и ужин желательно готовить салаты из свежих овощей и фруктов.

Необходимо достаточное разнообразие и оптимальное сочетание блюд. В течение дня дети должны получать два овощных и одно крупяное блюдо. Следует учитывать сезонные особенности питания. В летнее время, когда расход двигательной энергии увеличивается, дети больше бывают на свежем воздухе, суточная калорийность может быть повышена на 10% за счет сложных углеводов. В зимне-весенний период питание должно иметь белково-углеводную и витаминную направленность, обогащено клетчаткой (овощи).

Детям дошкольного возраста не рекомендуются закусочные консервы, жирные сорта говядины, баранины и свинины, шоколад и шоколадные конфеты, некоторые специи (черный перец, хрен, горчица). Эти продукты часто содержат аллергены, значительное количество соли и жира.

При приготовлении блюд для детей дошкольного возраста необходимо соблюдать правила кулинарной обработки продуктов, которые предусматривают исключение обжаривания продуктов, обеспечение механического щажения (приготовление мяса и птицы в виде котлет), отваривание и измельчение овощей, широкое использование различных видов пудингов и запеканок, исключение попадания в блюда из рыбы костей, которыми может подавиться ребенок.

5. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПИТАНИЮ ДЕТЕЙ ОТ СЕМИ ДО ДВЕНАДЦАТИ ЛЕТ

Рационы питания школьника должны включать в себя все основные группы продуктов: мясо и мясопродукты, рыбу и рыбопродукты, молоко и молочные продукты, яйца, пищевые жиры, овощи и фрукты, хлеб и хлебобулочные изделия, крупы, макаронные изделия и бобовые, сахар и кондитерские изделия.⁵

Потребление основных пищевых веществ и энергии должно соответствовать возрастным потребностям детей и подростков. Рекомендуемые нормы потребления основных веществ и энергии существенно меняются у детей

⁵ Среднесуточные наборы пищевой продукции для детей от 7 до 18 лет см. в *Приложении 6*



разного возраста в соответствии со значительными изменениями в физическом развитии, пищеварительном аппарате, процессах обмена веществ, двигательной активности, происходящими в период школьного возраста⁶

Большое значение имеет организация питания в условиях образовательной организации. Школьные завтраки и обеды обеспечивают 60 % суточной потребности ребенка в пищевых веществах и энергии. Также важно следить за организацией питания детей школьного возраста в период летнего отдыха и при повышенной физической нагрузке (спортивные соревнования, слеты, сборы и тому подобное) с увеличением норм питания, включая калорийность суточного рациона, не менее чем на 10% в день.⁷

Продукты, которые должен за день получить первоклассник, да и вообще школьник младших классов, можно представить в виде «Большого детского блюда», которое нарисовано ниже.

Это блюдо состоит из семи групп продуктов, которые, чтобы легче запомнить, условно называют «тарелками»

Итак, «Большое детское блюдо» первоклассника включает семь тарелок:

- 1) зерновую тарелку — примерно 250 граммов;
- 2) картофельную — 200 граммов;
- 3) овощную — 250—300 граммов;
- 4) фруктовую — 200-300 граммов;
- 5) молочную — 500-560 граммов;
- 6) мясную — 180 граммов;
- 7) блюдце с жирами и сахаром — по 40 граммов.

⁶ Среднесуточные нормы физиологических потребностей детей-подростков см. в *Приложении 3*

⁷ Примерные двухдневные меню школьных завтраков и обедов представлены в *Приложении 4*





Рис. 1. Норма распределения категорий продуктов для школьников от 7 до 11 лет

6. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПИТАНИЮ ДЕТЕЙ ОТ ДВЕНАДЦАТИ ЛЕТ

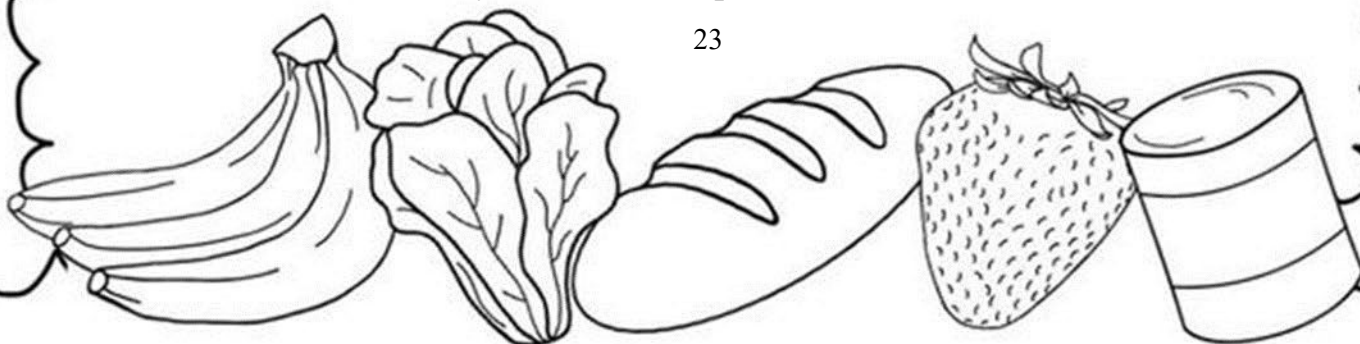
Идея пищевых пирамид используется для правильного подбора продуктов во многих странах и для разных групп населения. Любая пищевая пирамида строится по принципу: больше всего в ежедневном рационе должно быть полезных продуктов, находящихся на нижнем ярусе пирамиды, чуть меньше — тех, что в середине, и совсем мало еды с верхнего уровня.

Объемы продуктов рассчитаны на среднего подростка весом 40—50 килограммов, в меру активного и периодически занимающегося физической культурой. Юным спортсменам размеры тарелок, разумеется, следует увеличить.

Основу детской пирамиды составляют две большие тарелки, по 400—450 граммов каждая:

В первой лежат зерновые: хлеб, крупы, бобовые продукты. Крупу каждый выбирает по собственному вкусу. Желательно ежедневно варить разные каши. Особенно полезна гречиха, овес и нешлифованный рис.

Вторую глубокую тарелку наполняют свежие овощи. В частности, капуста, картофель, морковь, свекла. Подростку в день необходимо не менее 400 граммов этих продуктов. Две глубокие тарелки, лежащие в основе пирамиды, частично заменяемы. В сезон следует отдавать предпочтение дешевым свежим овощам



и сочной зелени. Картофель вполне может заменить макароны и частично хлеб. Ранней весной увеличивается доля круп, но в любом случае нужно оставлять место для сырой квашеной капусты, моркови, лука и чеснока.

Средний уровень пирамиды — три мелкие столовые тарелки, каждая по 250 граммов. В одной должны находиться фрукты и ягоды. В другой тарелке лежат нежирные молочные продукты. Они особенно важны для детей и подростков, которым ежедневно требуется до 600 граммов молока и продуктов его переработки. (Если перевести жидкость на сухое вещество, это и составит 200 граммов) Особую роль играют кисломолочные напитки, с помощью которых можно предупредить многие болезни. При избыточном весе ребенка нужны обезжиренные продукты. Если же подросток молоко вообще не переносит, доктор должен подсказать альтернативную замену.

В оставшейся мелкой тарелке — белковые продукты: рыба, мясо, птица и яйцо. В принципе, объем этой тарелки может быть меньше. Принципиальные вегетарианцы вообще заменяют мясо орехами и соей, но для детей это неприемлемо.

На самой вершине пирамиды находятся два блюда по 50 граммов. Вообще-то большинство из этих продуктов не являются здоровыми, но без них жизнь ребенка становится слишком «горькой»

В одном блюде находятся жиры: примерно поровну жидкие растительные масла (лучшее свежее подсолнечное) и твердые — сливочное масло, сало, сметана.

В последней лежат сахар и кондитерские изделия. Учитывайте, что большое количество сахара может содержаться в консервах и полуфабрикатах. Рядом с данным блюдом нужно обязательно поставить напиток (чай и др.)



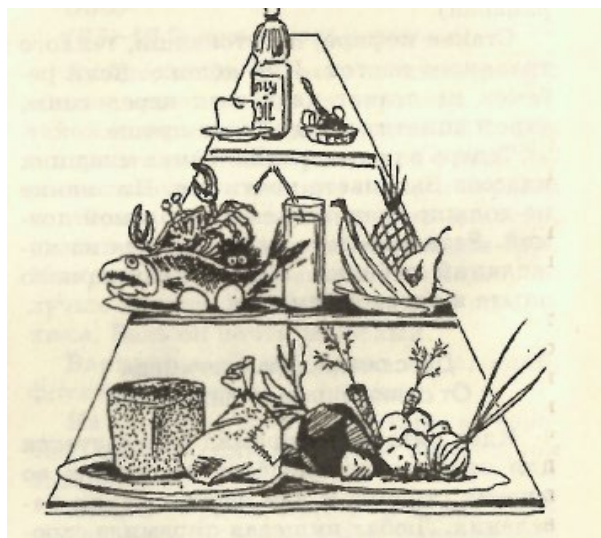


Рис. 2. Детская пищевая пирамида



РЕЦЕПТУРЫ БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ

(На основании сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для обеспечения питанием воспитанников и обучающихся Государственных образовательных организаций Санкт-Петербурга, разработанного Управлением социального питания в 2024 году)

1. Говядина, тушенная с черносливом

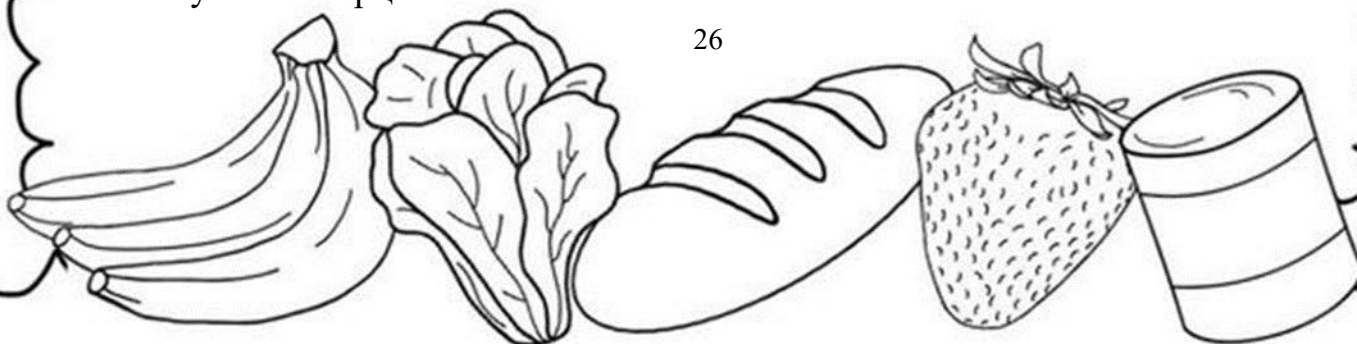
Рецептура

| Наименование сырья, пищевых продуктов | Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г | | | | | | | |
|---|--|------------|-----------------|------------|-----------------|------------|-----------------|------------|
| | 1-3 года | | 3-7 лет | | 7-11 лет | | 12 лет и старше | |
| | брутто | нетто | брутто | нетто | брутто | нетто | брутто | нетто |
| Говядина (боковой и наружный куски тазобедренной части) | 48 ¹ | 41 | 67 ¹ | 57 | 86 ¹ | 73 | 96 ¹ | 81 |
| Масса вареного мяса | - | 25 | - | 35 | - | 45 | - | 50 |
| Лук репчатый | 6 | 5 | 8 | 7 | 11 | 9 | 12 | 10 |
| Масло растительное | 1,5 | 1,5 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| Томатная паста | 1,6 | 1,6 | 2,2 | 2,2 | 2,9 | 2,9 | 3,2 | 3,2 |
| Чернослив | 7,5 | 7,5 | 11 | 11 | 14 | 14 | 15 | 15 |
| Бульон | 15 | 15 | 21 | 21 | 27 | 27 | 30 | 30 |
| Соль | 0,3 | 0,3 | 0,4 | 0,4 | 0,5 | 0,5 | 0,6 | 0,6 |
| Масса тушеного мяса с соусом | - | 50 | - | 70 | - | 90 | - | 100 |
| Гарнир ТК № 356, 358, 360, 362, 363 | 110 | 110 | - | 130 | - | 150 | - | 180 |
| Выход готовой продукции | - | 160 | - | 200 | - | 240 | - | 280 |

¹ Говядина бескостная замороженная

Технологический процесс изготовления

Мясо, предназначенное для варки, нарезают кусками массой не более 2 кг. Подготовленное мясо закладывают в горячую воду (на 1 кг мяса 1-1,5 л воды) и варят при слабом кипении 2-2,5 часа. Готовое мясо нарезают по 1-2 куса на порцию.



Лук репчатый нарезают соломкой, припускают в небольшом количестве воды (20 % от массы лука) с добавлением томатной пасты и масла растительного в течение 3-5 минут. Соединяют с мясом. Добавляют бульон, промытый и нарезанный чернослив, закрывают крышкой и тушат 20 минут. За 5-10 минут до окончания тушения добавляют соль.

2. Рыба, запеченная под молочным соусом

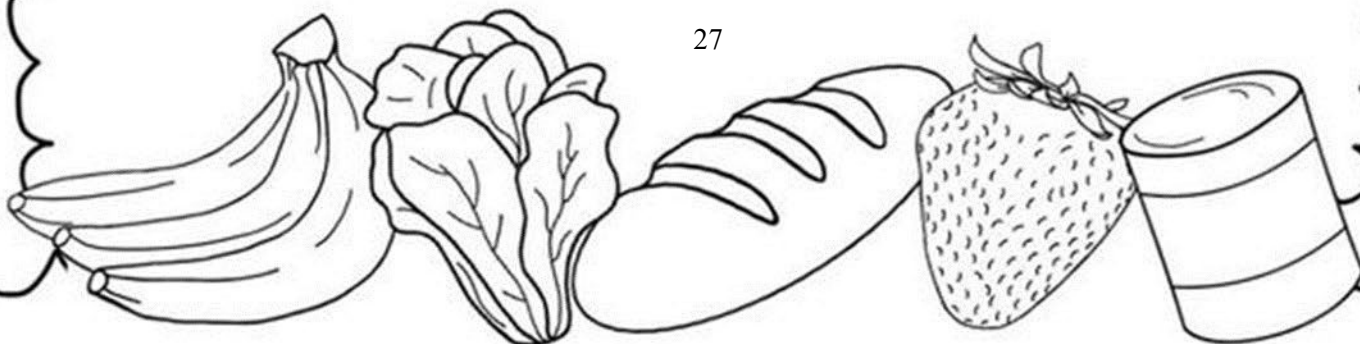
Рецептура

| Наименование сырья, пищевых продуктов | Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г | | | | | | | |
|--|--|------------------|---------|-------------------|----------|-------------------|-----------------|-------------------|
| | 1-3 года | | 3-7 лет | | 7-11 лет | | 12 лет и старше | |
| | брутто | нетто | брутто | нетто | брутто | нетто | брутто | нетто |
| Горбуша ¹ | 54 | 38 | 72 | 51 | 90 | 64 | 108 | 77 |
| или минтай ² | 49 | 37 | 65 | 49 | 81 | 61 | 98 | 74 |
| или судак ¹ | 58 | 37 | 77 | 49 | 96 | 61 | 116 | 74 |
| или треска ² | 49 | 37 | 65 | 49 | 81 | 61 | 98 | 74 |
| или хек ² | 50 | 37 | 67 | 49 | 84 | 61 | 101 | 74 |
| Из полуфабrikата в мороженое филе с кожей: горбуша | 45 | 38 | 60 | 51 | 75 | 64 | 90 | 77 |
| или минтай | 41 | 37 | 54 | 49 | 68 | 61 | 81 | 74 |
| или судак | 40 | 37 | 53 | 49 | 66 | 61 | 80 | 74 |
| или треска | 41 | 37 | 55 | 49 | 68 | 61 | 82 | 74 |
| или хек | 42 | 37 | 54 | 49 | 68 | 61 | 82 | 74 |
| Соль | 0,2 | 0,2 | 0,25 | 0,25 | 0,3 | 0,3 | 0,4 | 0,4 |
| Масса рыбы припущенной | - | 30 | - | 40 | - | 50 | - | 60 |
| Лук репчатый | 9,5 | 8/4 ³ | 12 | 10/5 ³ | 14 | 12/6 ³ | 17 | 14/7 ³ |
| Соус ТК № 394 | - | 50 | - | 70 | - | 85 | - | 95 |
| Сыр | 2,1 | 2 | 3,2 | 3 | 3,2 | 3 | 4,3 | 4 |
| Гарнир ТК № 358, 360 | - | 85 | - | 100 | - | 120 | - | 140 |
| Масло сливочное | 5 | 5 | 6 | 6 | 7 | 7 | 8 | 8 |
| Масса полуфабrikата | - | 175 | - | 224 | - | 270 | - | 315 |
| Выход готовой продукции | - | 160 | - | 200 | - | 240 | - | 280 |

¹ Нормы закладки даны на рыбу мороженую потрошеную с головой.

² Нормы закладки даны на рыбу мороженую потрошеную безглавленную.

³ Масса лука припущенного.



Технологический процесс изготовления

На смазанную маслом поверхность противня или порционной сковородки кладут гарнир (картофель отварной или пюре картофельное), а сверху – припущенную рыбу (филе с кожей без костей). В соус молочный добавляют припущенный с маслом лук репчатый, доводят до кипения, после чего заливают им рыбу, посыпают тертым сыром, сбрызгивают растопленным сливочным маслом и запекают в жарочном шкафу при температуре 220-230 °С или в пароконвектомате в режиме «сухой нагрев-пар» при температуре 170-180 °С до образования золотистой поверхности.

3. Зразы из творога с черносливом или с курагой

Рецептура

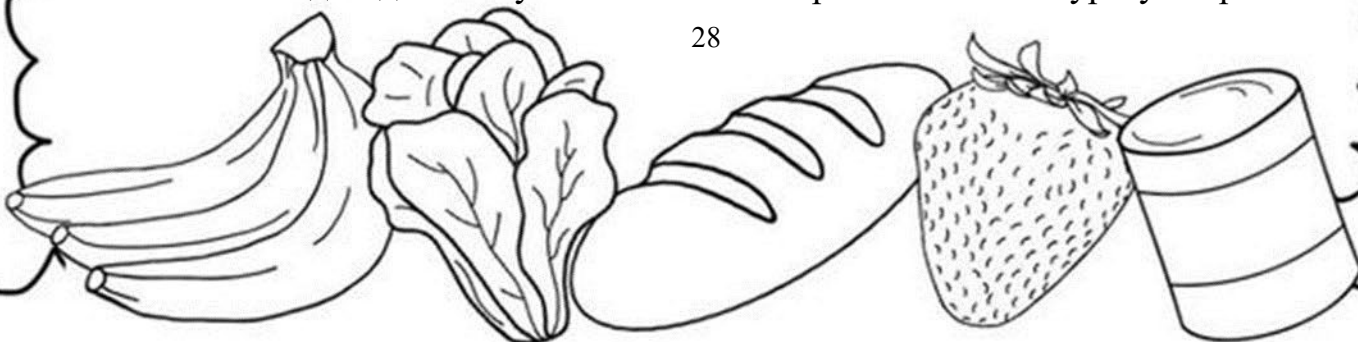
| Наименование сырья, пищевых продуктов | Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г | | | | | | | |
|---------------------------------------|--|------------|----------|------------|----------|------------|-----------------|------------|
| | 1-3 года | | 3-7 лет | | 7-11 лет | | 12 лет и старше | |
| | брутто | нетто | брутто | нетто | брутто | нетто | брутто | нетто |
| Творог | 92 | 91 | 107 | 105 | 128 | 126 | 142 | 140 |
| Мука пшеничная | 16 | 16 | 18 | 18 | 21 | 21 | 24 | 24 |
| Сахар | 10 | 10 | 11 | 11 | 13 | 13 | 15 | 15 |
| Яйца | 0,21 шт. | 10 | 0,23 шт. | 11 | 0,27 шт. | 13 | 0,31 шт. | 15 |
| Чернослив | 26 | 26 | 30 | 30 | 36 | 36 | 40 | 40 |
| или курага | 26 | 26 | 30 | 30 | 36 | 36 | 40 | 40 |
| Мука для панировки | 4 | 4 | 5 | 5 | 6 | 6 | 7 | 7 |
| Масса полуфабриката | - | 155 | - | 179 | - | 215 | - | 237 |
| Масло растительное | 2,6 | 2,6 | 3 | 3 | 3,6 | 3,6 | 4 | 4 |
| Масса готовых зраз | - | 130 | - | 150 | - | 180 | - | 200 |
| Масло сливочное | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| Выход готовой продукции | - | 135 | - | 155 | - | 185 | - | 205 |

Технологический процесс изготовления

Творог протирают, муку просеивают, яйца обрабатывают в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями.

Для приготовления творожной массы в протертый творог добавляют просеянную муку, сахар, яйцо, хорошо перемешивают и формируют лепешки по 2 шт. на порцию.

Для фарша: чернослив или курагу промывают, заливают небольшим количеством воды для набухания. Затем чернослив или курагу нарезают



соломкой и слегка припускают.

На середину лепешки из творожной массы кладут фарш. Края творожной лепешки соединяют так, чтобы фарш был внутри изделия. Затем изделие панируют в муке, придают форму овала. Укладывают в смазанную растительным маслом емкость, поверхность зраз сбрызгивают маслом. Запекают зразы в предварительно разогретом до 250 °С жарочном шкафу при температуре 220-250 °С в течение 20-30 минут или в пароконвектомате в комбинированном режиме «сухой нагрев-пар» при температуре 180-200 °С в течение 15-20 минут.

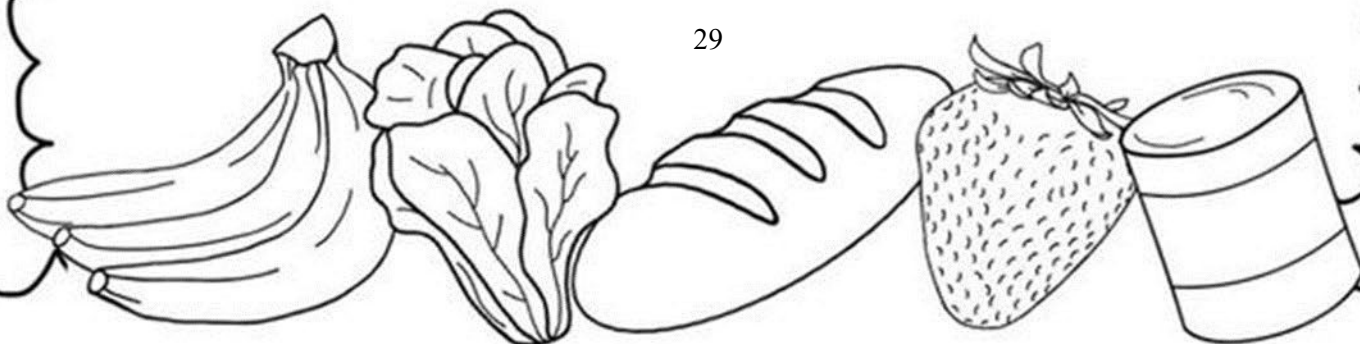
4. Картофель и овощи, тушеные в соусе

Рецептура

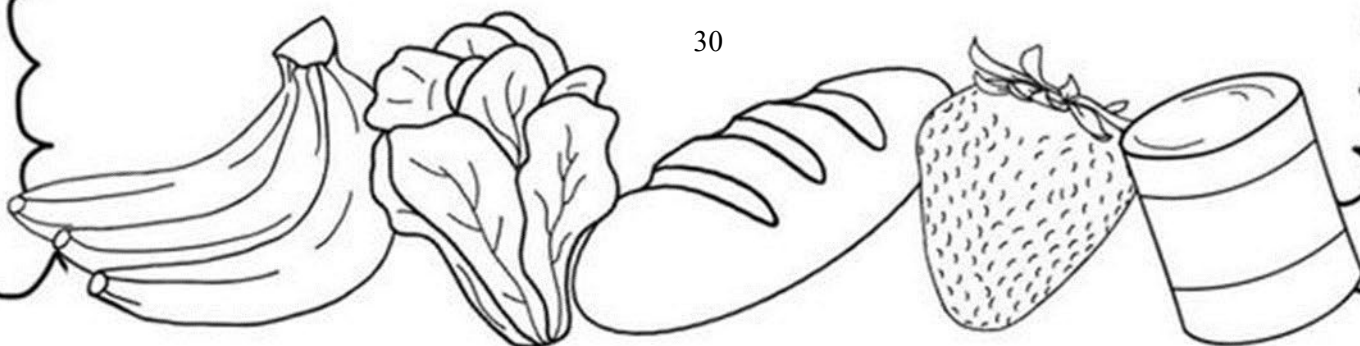
| Наименование сырья, пищевых продуктов | Расход сырья на одну порцию готовой продукции, г | | | | | | | |
|---------------------------------------|--|------------|---------|------------|----------|------------|-----------------|------------|
| | 1–3 года | | 3–7 лет | | 7–11 лет | | 12 лет и старше | |
| | брутто | нетто | брутто | нетто | брутто | нетто | брутто | нетто |
| Картофель молодой | 144 | 115 | 166 | 133 | 199 | 159 | 221 | 177 |
| Картофель с 01.09 по 31.10 | 154 | | 178 | | 213 | | 237 | |
| с 01.11 по 31.12 | 165 | | 190 | | 228 | | 254 | |
| с 01.01 по 28 – 29.02 | 177 | | 204 | | 245 | | 272 | |
| с 01.03 | 192 | | 222 | | 266 | | 295 | |
| Морковь | | | | | | | | |
| до 1.01 | 7 | 5 | 8 | 6 | 10 | 7 | 11 | 8 |
| с 1.01 | 7 | | 8 | | 10 | | 11 | |
| Лук репчатый | 6 | 5 | 7 | 6 | 8 | 7 | 9 | 8 |
| Масло растительное | 8 | 8 | 9 | 9 | 11 | 11 | 12 | 12 |
| Соль | 0,7 | 0,7 | 0,8 | 0,8 | 0,9 | 0,9 | 1 | 1 |
| Соус ТК № 390, 397 | – | 30 | – | 35 | – | 42 | | 46 |
| Выход готовой продукции | – | 130 | – | 150 | – | 180 | – | 200 |

Технологический процесс изготовления

Сырые очищенные картофель и морковь нарезают кубиками или дольками среднего размера, запекают в пароконвектомате в режиме «варка на пару»



при 95-100 °С в течение 20- 25 минут. Подготовленные овощи соединяют, добавляют припущенный с маслом лук, нарезанный полукольцами или дольками, заливают соусом томатным или сметанным, добавляют соль и тушат при слабом нагреве до готовности 20–25 минут или готовят в пароконвектомате в режиме «варка на пару» при температуре 95-100 °С в течение 20-25 минут.



ПРИМЕРНАЯ СХЕМА ВВЕДЕНИЯ ПРОДУКТОВ ДЕТЯМ ПЕРВОГО ГОДА ЖИЗНИ

(На основании работы Булатовой Е.М. Организационные проблемы рационального вскармливания детей раннего возраста в Санкт-Петербурге на рубеже веков / Булатова Е.М. // Вестник Санкт-петербургской государственной медицинской Академии им. И.И. Мечникова. – 2005. - № 1. – С. 68 -72.)

| Наименование продуктов и блюд (г, мл) | Возраст, мес. | | | | |
|---|---------------|-----------|-------------|-------------|--------------|
| | 4-5 | 6 | 7 | 8 | 9-12 |
| Овощное пюре | 10-150 | 150 | 150 | 150 | 150 |
| Каша | 10-150 | 150 | 150 | 180 | 200 |
| Мясное пюре промышленного производства*/отварное мясо | - | 5-30/3-15 | 40-50/20-30 | 60-70/30-35 | 80-100/40-50 |
| Фруктовое пюре** | 5-50 | 60 | 70 | 80 | 90-100 |
| Желток | - | - | 1/4 | 1/2 | 1/2 |
| Творог *** | - | - | - | 10-40 | 50 |
| Рыбное пюре | - | - | - | 5-30 | 30-60 |
| Фруктовый сок | - | - | - | 5-60 | 80-100 |
| Кефир и другие детские неадаптированные кисломолочные напитки | - | - | - | 200 | 200 |
| Печенье детское | - | 3 | 5 | 5 | 5 |
| Хлеб пшеничный, сухари | - | - | - | 5 | 10 |
| Растительное масло**** | 1-3 | 5 | 5 | 6 | 6 |
| Сливочное масло ***** | 1-3 | 4 | 4 | 5 | 5 |

Примечание.

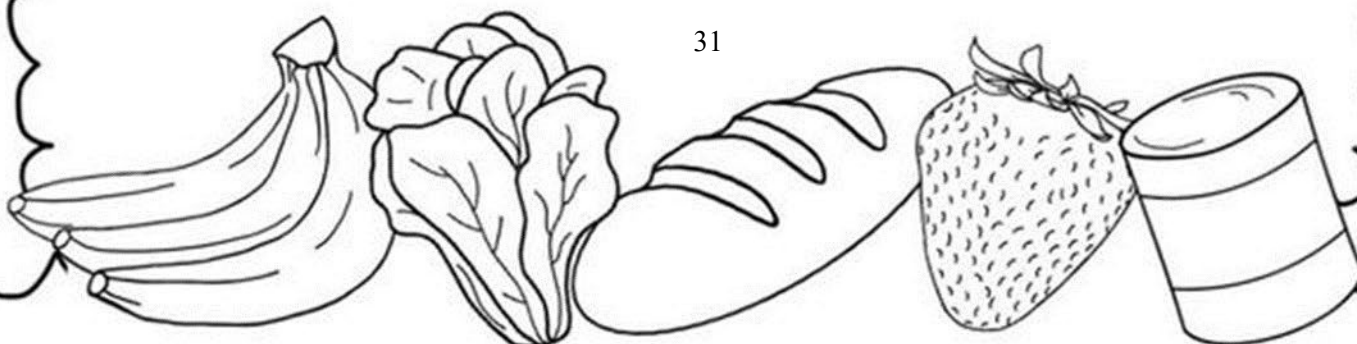
* — без добавления растительного сырья (овощей и круп),

** — не в качестве первого прикорма;

*** — по показаниям с 6 мес.;

**** — добавляется к овощному пюре,

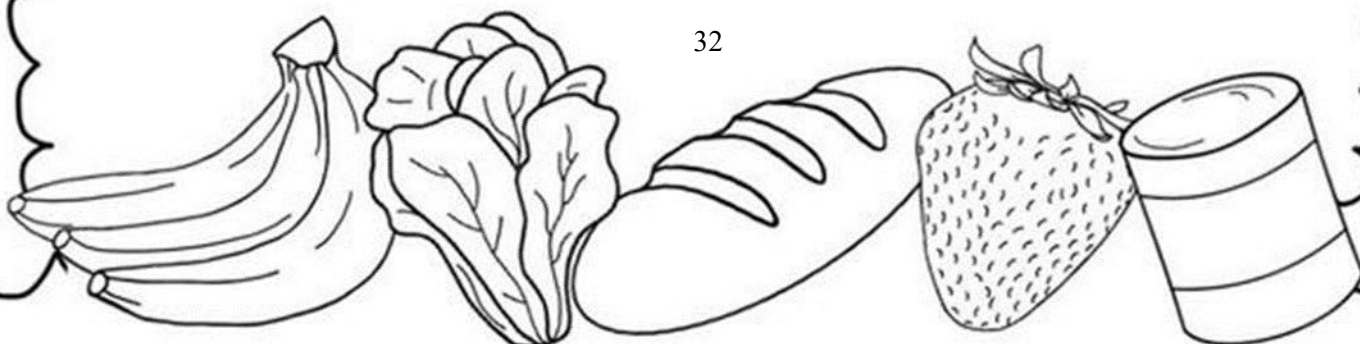
***** — добавляется к каше.



ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА В ОСНОВНЫХ ПРОДУКТАХ ПИТАНИЯ

(На основании Национальной программы оптимизации питания детей в возрасте от 1 года до 3 лет в Российской Федерации: методические рекомендации (утв. Председателем Исполкома Союза педиатров России Л.С. Намазовой-Барановой 03.09.2019 г., согласовано главным внешним специалистом педиатром Минздрава России А.А. Барановым 03.09.2019 г.)

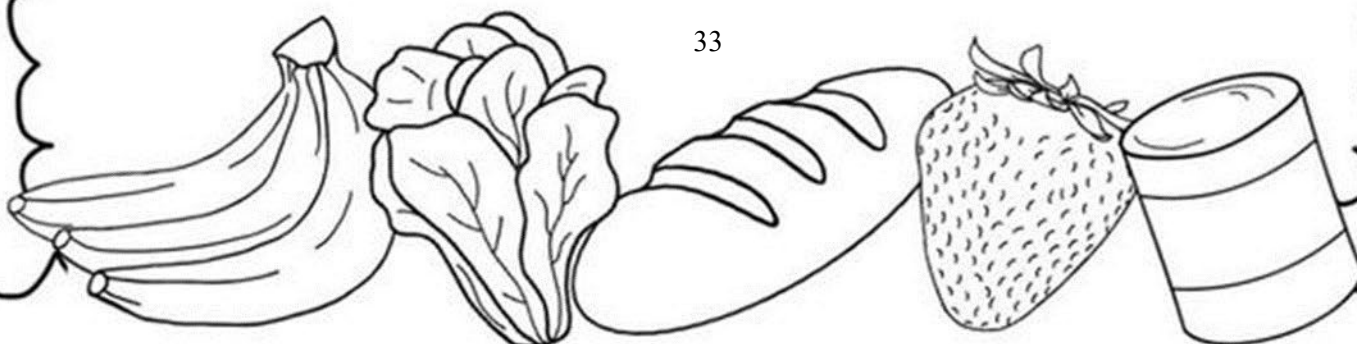
| Продукты питания | Пищевая ценность |
|---|---|
| Молочные продукты (йогурт, кефир, биолакт, молоко, сыр, творог) | Животный белок, животный жир, кальций, витамины А, В2, В12 |
| Мясо и мясопродукты | Животный белок, железо, цинк, калий, витамины группы В (В1, В2, В6, В12) и РР, липотропные вещества |
| Рыба | Животный белок, ДЦПНЖК, витамины В1, В2, D, железо, фосфор, йод |
| Каши, мюсли, печенье, макаронные изделия, хлеб | Растительные белки, пищевые волокна, крахмал, витамины группы В, минеральные вещества |
| Овощи, фрукты, ягоды | Простые сахара: глюкоза, фруктоза, сахароза Сложные углеводы: крахмал, целлюлоза, пищевые волокна, органические кислоты, витамин С, β -каротин, калий, фолиевая кислота, флавоноиды |
| Масла (сливочное и растительное) | Насыщенные и полиненасыщенные жирные кислоты, жирорастворимые витамины |
| Яйца | Белок, холестерин, витамины группы В, витамин А, D, E, лецитин, фосфор, железо |



**ПОТРЕБНОСТЬ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ, ЭНЕРГИИ, ВИТАМИНАХ
И МИНЕРАЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВАХ (СУТОЧНАЯ)**

(В соответствии с Постановлением Главного государственного санитарного
врача РФ от 27.10.2020 N 32 Санитарно-эпидемиологических правил и
нормативов от 27.10.2020 N 2.3/2.4.3590-20)

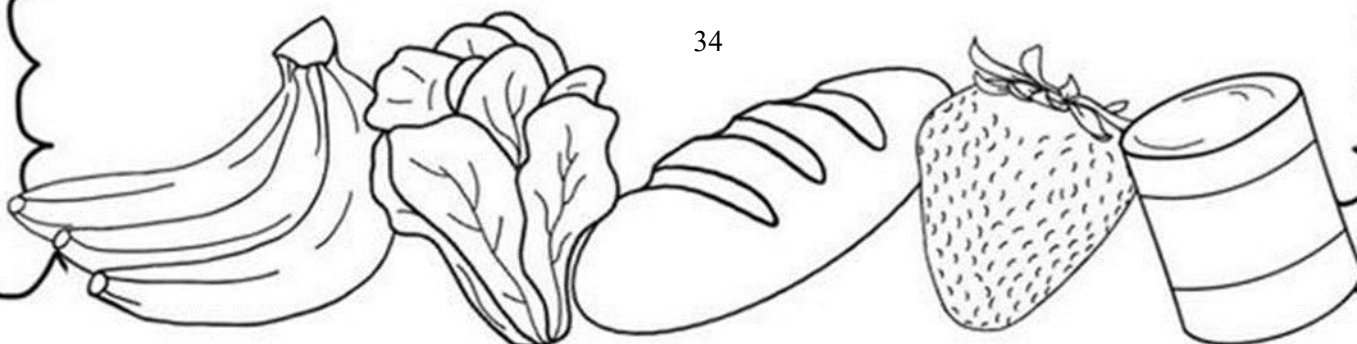
| Показатели | Потребность в пищевых веществах | | | |
|---------------------------------------|---------------------------------|---------|----------|-----------------|
| | 1-3 лет | 3-7 лет | 7-11 лет | 12 лет и старше |
| белки (г/сут) | 42 | 54 | 77 | 90 |
| жиры (г/сут) | 47 | 60 | 79 | 92 |
| углеводы (г/сут) | 203 | 261 | 335 | 383 |
| энергетическая ценность (ккал/сут) | 1400 | 1800 | 2350 | 2720 |
| витамин С (мг/сут) | 45 | 50 | 60 | 70 |
| витамин В1 (мг/сут) | 0,8 | 0,9 | 1,2 | 1,4 |
| витамин В2 (мг/сут) | 0,9 | 1,0 | 1,4 | 1,6 |
| витамин А (рет. экв/сут) | 450 | 500 | 700 | 900 |
| витамин D (мкг/сут) | 10 | 10 | 10 | 10 |
| кальций (мг/сут) | 800 | 900 | 1100 | 1200 |
| фосфор (мг/сут) | 700 | 800 | 1100 | 1200 |
| магний (мг/сут) | 80 | 200 | 250 | 300 |
| железо (мг/сут) | 10 | 10 | 12 | 18 |
| калий (мг/сут) | 400 | 600 | 1100 | 1200 |
| йод (мг/сут) | 0,07 | 0,1 | 0,1 | 0,1 |
| селен (мг/сут) | 0,0015 | 0,02 | 0,03 | 0,05 |
| фтор (мг/сут) | 1,4 | 2,0 | 3,0 | 4,0 |



**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ РАЦИОНОВ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ
ДЛЯ ДЕТЕЙ 7-11 ЛЕТ В ПЕРИОД ЛЕТНЕГО ОТДЫХА**

(На основании "МР 2.4.0368-25. 2.4. Гигиена детей и подростков.
Методические рекомендации по организации питания детей в организациях
отдыха детей и их оздоровления. Методические рекомендации"
(утв. Главным государственным санитарным врачом РФ 21.03.2025))

| Наименование блюд | Выход |
|--|--------|
| 1й день | |
| Завтрак | |
| Сыр (например, Российский) | 20 |
| Масло сливочное (порциями) м.д.ж. 72,5% м.д.ж. 72,5% | 10 |
| Яйцо отварное | 40 |
| Йогурт (в потребительской упаковке) | 120 |
| Каша молочная рисовая | 200/10 |
| Чай | 200 |
| Хлеб пшеничный | 50 |
| Хлеб ржаной | 30 |
| Итого | 682 |
| Обед | |
| Огурец, помидор (порциями) | 50/50 |
| Суп крестьянский с крупой | 250 |
| Макаронные изделия отварные | 150 |
| Поджарка из говядины | 100/50 |
| Хлеб ржаной | 60 |



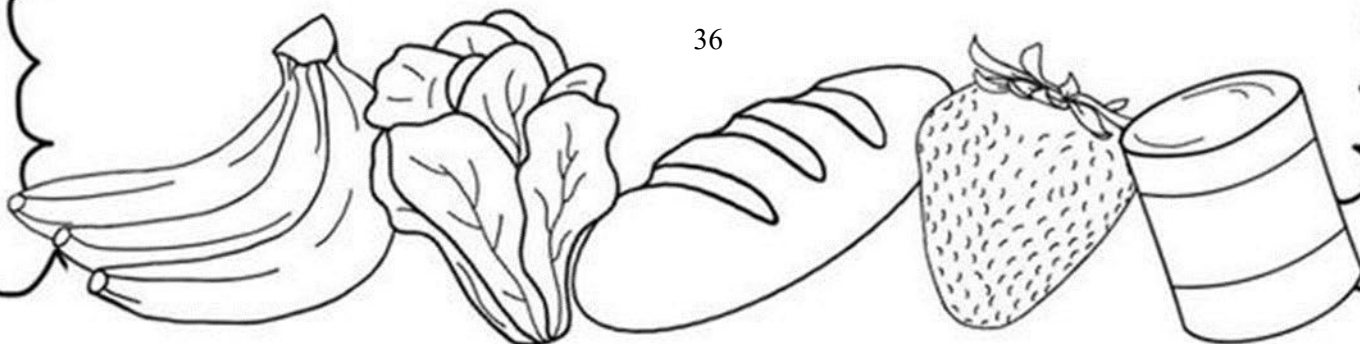
Продолжение таблицы

| | |
|---|--------|
| Хлеб пшеничный | 90 |
| Компот из смеси сухих фруктов | 200 |
| Итого | 1000 |
| Полдник | |
| Булочка Домашняя | 60 |
| Сок фруктовый в ассортименте | 200 |
| Яблоки свежие 1 шт | 150 |
| Итого | 410 |
| Ужин | |
| Морковь тушеная с яблоками | 100 |
| Картофельное пюре | 200 |
| Котлета из птицы с маслом сливочным | 100/10 |
| Хлеб пшеничный | 90 |
| Хлеб ржаной | 30 |
| Чай с молоком | 200 |
| Итого | 730 |
| 2-й Ужин | |
| Печенье в потребительской упаковке | 20 |
| Кефир | 200 |
| Итого | 220 |
| 2-й день | |
| Завтрак | |
| Сыр (например, Российский) | 20 |
| Масло сливочное (порциями) м.д.ж. 72,5% | 10 |



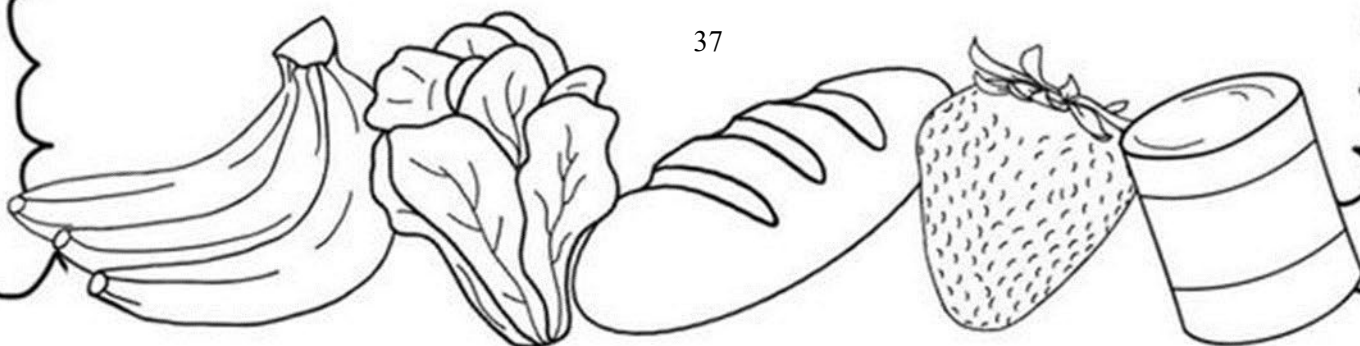
Продолжение таблицы

| | |
|---|--------|
| Каша "Дружба" | 200/10 |
| Омлет с морковью | 90/5 |
| Хлеб пшеничный | 50 |
| Хлеб ржаной | 30 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 |
| Итого | 615 |
| Обед | |
| Салат из белокочанной капусты с морковью | 100 |
| Борщ с капустой и картофелем | 250 |
| Рис отварной | 200 |
| Бефстроганов из отварной говядины со сметанным соусом | 100/50 |
| Хлеб пшеничный | 90 |
| Хлеб ржаной | 60 |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 |
| Итого | 1050 |
| Полдник | |
| Гребешок из дрожжевого теста | 80 |
| Сок в ассортименте | 200 |
| Фрукты свежие - груши 1 шт | 150 |
| Итого | 430 |
| Ужин | |
| Кабачки тушеные в сметане | 100 |
| Картофель запеченный | 200 |
| Рулет из говядины паровой со сметанно-томатным соусом | 100/50 |



Продолжение таблицы

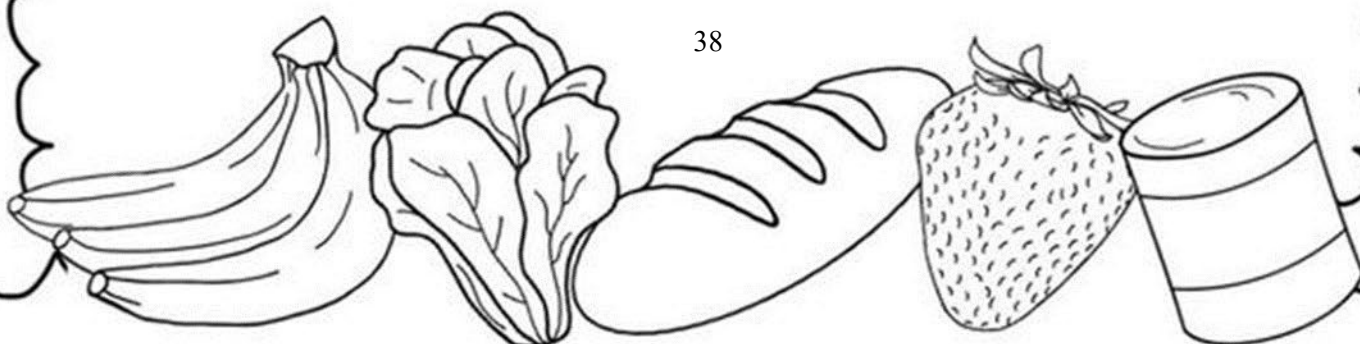
| | |
|----------------------------------|-----|
| Хлеб пшеничный | 90 |
| Хлеб ржаной | 30 |
| Напиток из плодов шиповника | 200 |
| Итого | 770 |
| 2-й Ужин | |
| Вафли в потребительской упаковке | 20 |
| Ряженка | 200 |
| Итого | 220 |



**СРЕДНЕСУТОЧНЫЕ НАБОРЫ ПИЩЕВОЙ ПРОДУКЦИИ
ДЛЯ ДЕТЕЙ ДО 7-МИ ЛЕТ
(В НЕТТО Г, МЛ НА 1 РЕБЕНКА В СУТКИ)**

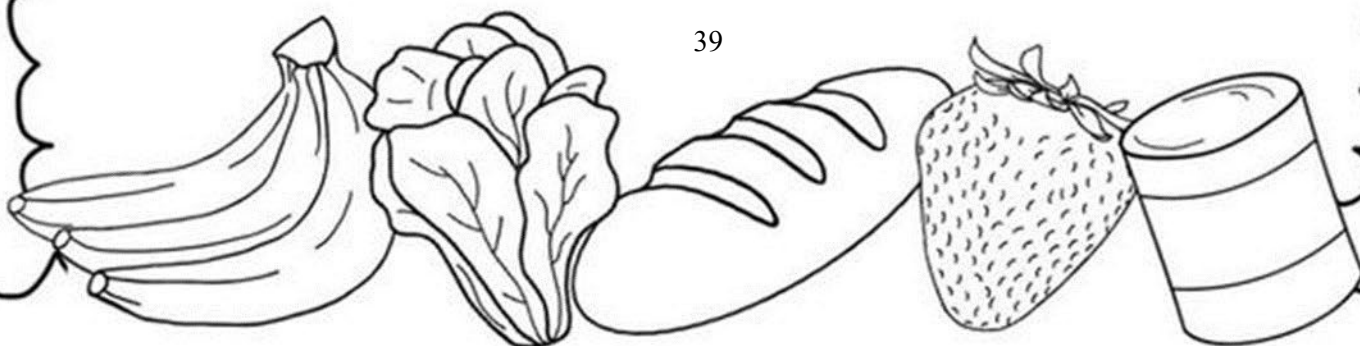
*(В соответствии с Постановлением Главного государственного санитарного
врача РФ от 27.10.2020 N 32 Санитарно-эпидемиологических правил и
нормативов от 27.10.2020 N 2.3/2.4.3590-20)*

| 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, язык, сердце) | 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 | 180 | 220 |
| 12 | Фрукты свежие | 95 | 100 |
| 13 | Сухофрукты | 9 | 11 |
| 14 | Сок фруктовые и овощные | 100 | 100 |
| 15 | Витаминизированные напитки | 0 | 50 |
| 16 | Хлеб ржаной | 40 | 50 |
| 17 | Хлеб пшеничный | 60 | 80 |



Продолжение таблицы

| | | | |
|----|--------------------------------------|-----|-----|
| 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 | 25 | 30 |
| 28 | Дрожжи хлебопекарные | 0,4 | 0,5 |
| 29 | Крахмал | 2 | 3 |
| 30 | Соль пищевая поваренная йодированная | 3 | 3 |

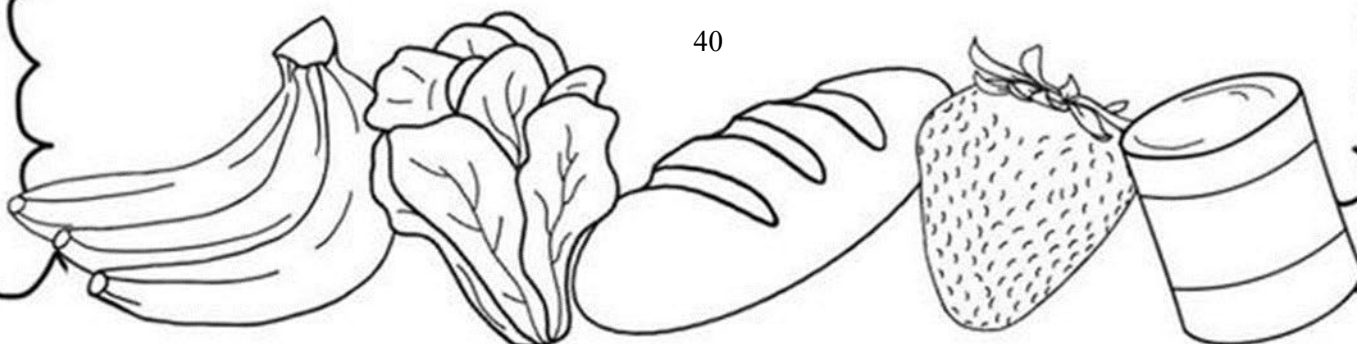


Приложение 6

**СРЕДНЕСУТОЧНЫЕ НАБОРЫ ПИЩЕВОЙ ПРОДУКЦИИ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ОТ 7 ДО 18 ЛЕТ
(В НЕТТО Г, МЛ, НА 1 РЕБЕНКА В СУТКИ)**

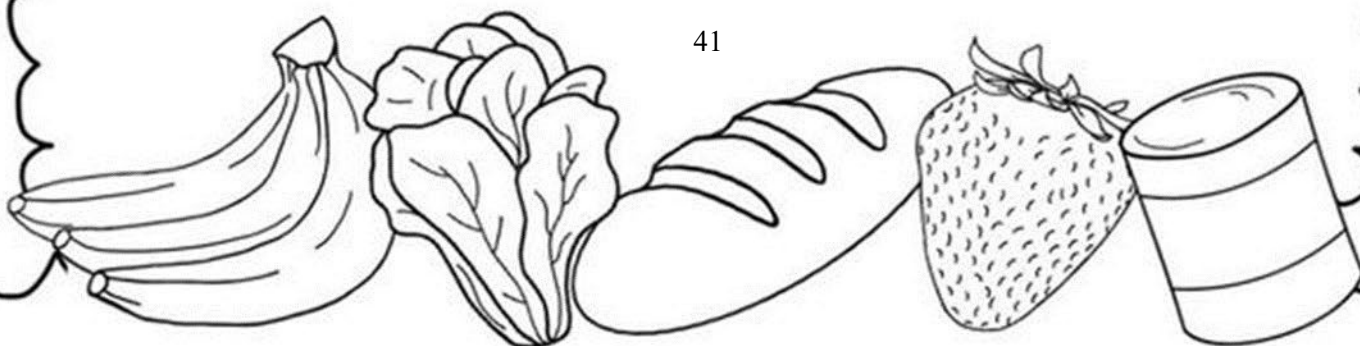
(В соответствии с Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 27.10.2020 N 32 Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов от 27.10.2020 N 2.3/2.4.3590-20)

| N | Наименование пищевой продукции или группы пищевой продукции | Итого за сутки | |
|----|---|----------------|-----------------|
| | | 7-11 лет | 12 лет и старше |
| 1 | Хлеб ржаной | 80 | 120 |
| 2 | Хлеб пшеничный | 150 | 200 |
| 3 | Мука пшеничная | 15 | 20 |
| 4 | Крупы, бобовые | 45 | 50 |
| 5 | Макаронные изделия | 15 | 20 |
| 6 | Картофель | 187 | 187 |
| 7 | Овощи (свежие, мороженые, консервированные) | 280 | 320 |
| 8 | Фрукты свежие | 185 | 185 |
| 9 | Сухофрукты | 15 | 20 |
| 10 | Соки плодоовощные, напитки витаминизированные | 200 | 200 |
| 11 | Мясо 1-й категории | 70 | 78 |
| 12 | Субпродукты (печень, язык, сердце) | 30 | 40 |
| 13 | Птица (цыплята-бройлеры потрошенные - 1 кат) | 35 | 53 |
| 14 | Рыба (филе), в т.ч. филе слабо или малосоленое | 58 | 77 |
| 15 | Молоко | 300 | 350 |
| 16 | Кисломолочная пищевая продукция | 150 | 180 |
| 17 | Творог (5% - 9% м.д.ж.) | 50 | 60 |



Продолжение таблицы

| | | | |
|----|--------------------------------------|-----|-----|
| 18 | Сыр | 10 | 15 |
| 19 | Сметана | 10 | 10 |
| 20 | Масло сливочное | 30 | 35 |
| 21 | Масло растительное | 15 | 18 |
| 22 | Яйцо, шт. | 1 | 1 |
| 23 | Сахар | 30 | 35 |
| 24 | Кондитерские изделия | 10 | 15 |
| 25 | Чай | 1 | 2 |
| 26 | Какао-порошок | 1 | 1,2 |
| 27 | Кофейный напиток | 2 | 2 |
| 28 | Дрожжи хлебопекарные | 0,2 | 0,3 |
| 29 | Крахмал | 3 | 4 |
| 30 | Соль пищевая поваренная йодированная | 3 | 5 |
| 31 | Специи | 2 | 2 |



СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

Приложение 7.1.

Национальная программа оптимизации вскармливания детей первого года жизни в Российской Федерации: методические рекомендации (утв. Председателем Исполкома Союза педиатров России Л.С. Намазовой-Барановой 03.09.2019 г., согласовано главным внешним специалистом педиатром Минздрава России А.А. Барановым 03.09.2019 г.)

Приложение 7.2.

Национальная программа оптимизации питания детей в возрасте от 1 года до 3 лет в Российской Федерации: методические рекомендации (утв. Председателем Исполкома Союза педиатров России Л.С. Намазовой-Барановой 03.09.2019 г., согласовано главным внешним специалистом педиатром Минздрава России А.А. Барановым 03.09.2019 г.)

Приложение 7.3.

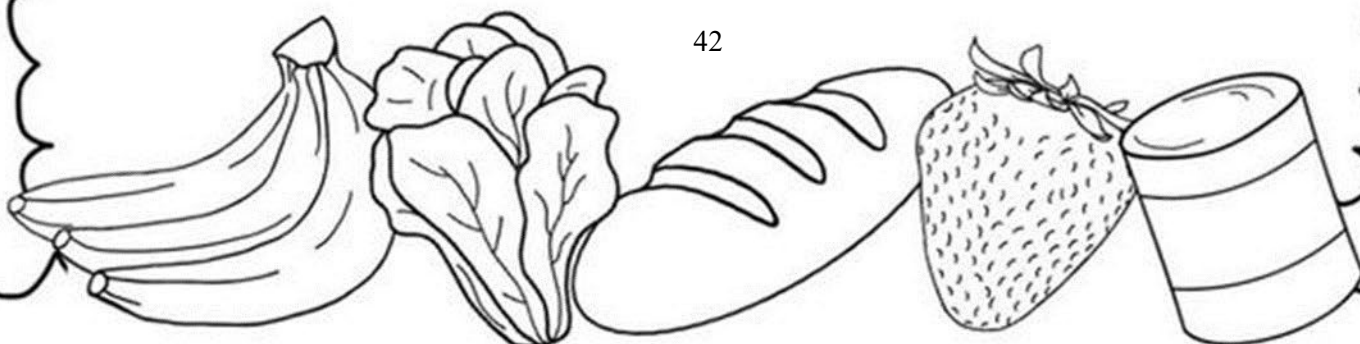
Булатова Е.М. Организационные проблемы рационального вскармливания детей раннего возраста в Санкт-Петербурге на рубеже веков / Булатова Е.М. // Вестник Санкт-петербургской государственной медицинской Академии им. И.И. Мечникова. – 2005. - № 1. – С. 68 -72.

Приложение 7.4.

Михеева И.Г. Питание детей первого года жизни. Питание здоровых детей старше года: учебно-методическое пособие / И.Г. Михеева, Л.Н. Цветкова, Е.Е. Вартапетова, Т.Г. Верещагина, А.А. Миронов, М.Ю. Милёхина // под ред. А.Б. Моисеева, Т.Г. Верещагиной. — Москва: РНИМУ им. Н.И. Пирогова, 2024. — 128 с.

Приложение 7.5.

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 27.10.2020 N 32 Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы от 27.10.2020 N 2.3/2.4.3590-20



Приложение 7.6.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обеспечения питанием воспитанников и обучающихся государственных образовательных организаций Санкт-Петербурга / Н. В. Барсукова — СПб. : Издательский центр «Интермедия», 2024. — Электронный ресурс – URL: <https://www.gov.spb.ru/static/writable/ckeditor/uploads/2024/12/26/31/%D0%A1%D0%B1%D0%BE%D1%80%D0%BD%D0%B8%D0%BA.pdf>

