Документ предоставлен [КонсультантПлюс](http://www.consultant.ru)

Утверждены

Министерством здравоохранения

Российской Федерации

22 декабря 1999 г. N 99/230

СУТОЧНЫЕ НОРМЫ ПИТАНИЯ В САНАТОРИЯХ,

САНАТОРИЯХ - ПРОФИЛАКТОРИЯХ, САНАТОРНЫХ

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЛАГЕРЯХ КРУГЛОГОДИЧНОГО ДЕЙСТВИЯ,

А ТАКЖЕ В ДЕТСКИХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЛАГЕРЯХ

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Настоящие Нормы питания разработаны в соответствии с Планом мероприятий Министерства здравоохранения Российской Федерации и Фонда социального страхования на 1999 год (Приказ N 93/34 от 19.03.99). В основе определения потребности человека в пищевых веществах и энергии лежит научная концепция сбалансированного питания, согласно которой количественные пропорции пищевых веществ и энергии в суточном пищевом рационе определяются с учетом пола, возраста, профессии, уровня энерготрат, климатических условий, индивидуальных привычек, национальных особенностей питания и других параметров.

Рекомендуемые Нормы питания являются основой для составления суточных рационов (диет) в санаториях, санаториях - профилакториях, санаторных оздоровительных лагерях круглогодичного действия <\*>, а также детских оздоровительных лагерях и предназначены для предварительного заказа продуктов впрок (на неделю, месяц). Фактические наборы продуктов суточного рациона определяются [для взрослых](#P20) в зависимости от сезона года и [для детей](#P271) - в зависимости от их возраста. В случае отсутствия каких - либо продуктов питания можно воспользоваться таблицами замены продуктов, разработанными в Институте питания РАМН.

--------------------------------

<\*> Нормы питания детей в санаторных оздоровительных лагерях круглогодичного действия применимы в санаторных оздоровительных лагерях сезонного действия.

Рекомендуемые Нормы питания не могут быть использованы в качестве критерия для оценки правильности проводимой диетотерапии, поскольку, во-первых, они определяют суточную физиологическую потребность взрослого человека и ребенка в пищевых веществах и энергии, а во-вторых, наборы продуктов для различных диет в значительной степени отличаются друг от друга и определяются характером заболевания, степенью его выраженности и многими другими факторами.

НОРМЫ ПИТАНИЯ

В САНАТОРИЯХ И САНАТОРИЯХ - ПРОФИЛАКТОРИЯХ

ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ

При проведении физиолого - биохимических исследований была разработана формула сбалансированного питания, отражающая потребность взрослого человека в основных пищевых веществах, энергии и незаменимых факторах питания, которая в усредненном выражении представляется следующим образом:

┌────────────────────┬───────────┐ ┌────────────────┬───────────┐

│ Пищевые вещества │ Суточная │ │Пищевые вещества│ Суточная │

│ │потребность│ │ │потребность│

├────────────────────┼───────────┤ ├────────────────┼───────────┤

│Вода, г │1750 - 2200│ │Холестерин, г │ 0,3 - 0,6 │

│ В том числе: │ │ │Фосфолипиды, г │ 5 │

│питьевая (вода, чай,│ │ │Минеральные │ │

│кофе и т.д.) │ 800 - 1000│ │вещества, мг │ │

│в супах │ 250 - 500 │ │Кальций │ 800 - 1000│

│в продуктах питания │ 700 │ │Фосфор │1000 - 1500│

│Белки, г │ 80 - 100 │ │Натрий │4000 - 6000│

│В том числе животные│ 50 │ │Калий │2500 - 5000│

│ Незаменимые │ │ │Хлориды │5000 - 7000│

│ аминокислоты, г │ │ │Магний │ 300 - 500 │

│Триптофан │ 1 │ │Железо │ 15 │

│Лейцин │ 4 - 6 │ │Цинк │ 10 - 15 │

│Изолейцин │ 3 - 4 │ │Марганец │ 5 - 10 │

│Валин │ 3 - 4 │ │Хром │ 0,2 - 0,25│

│Треонин │ 2 - 3 │ │Медь │ 2 │

│Лизин │ 3 - 5 │ │Кобальт │ 0,1 - 0,2 │

│Метионин │ 2 - 4 │ │Молибден │ 0,5 │

│Фенилаланин │ 2 - 4 │ │Селен │ 0,5 │

│ Заменимые │ │ │Фториды │ 0,5 - 1,0 │

│ аминокислоты, г │ │ │Иодиды │ 0,1 - 0,2 │

│Гистидин │ 1,5 - 2 │ │Витамины и │ │

│Аргинин │ 5 - 6 │ │витаминоподобные│ │

│Цистеин │ 2 - 3 │ │соединения, мг │ │

│Тирозин │ 3 - 4 │ │аскорбиновая │ │

│Аланин │ 3 │ │кислота (витамин│ │

│Серин │ 3 │ │C) │ 70 - 80 │

│Глутаминовая кислота│ 16 │ │тиамин │ │

│Аспарагиновая │ │ │(витамин B1) │ 1,5 - 2,0 │

│кислота │ 6 │ │рибофлавин │ │

│Пролин │ 5 │ │(витамин B2) │ 2,0 - 2,5 │

│Гликокол │ 3 │ │пиридоксин │ │

│Углеводы, г │ 300 - 500 │ │(витамин B6) │ 2,0 - 3,0 │

│ В том числе: │ │ │никотиновая │ │

│крахмал │ 300 - 450 │ │кислота │ │

│сахар │ 50 - 100 │ │(витамин PP) │ 15 - 25 │

│Органические кислоты│ │ │фолиевая кислота│ 0,2 - 0,4 │

│(лимонная, молочная │ │ │(фолацин) │ 0,002 - │

│и др.), г │ 2 │ │ │ 0,005 │

│Балластные │ │ │кобаламин │ │

│вещества │ │ │(витамин B12) │ 25 │

│(клетчатка, пектин),│ │ │рутин │ │

│г │ 25 │ │(витамин P) │ 5 - 10 │

│Жиры, г │ 80 - 100 │ │пантотеновая │ │

│В том числе │ │ │кислота │ │

│растительные │ 20 - 30 │ │(витамин B3) │0,15 - 0,3 │

│Полиненасыщенные │ │ │биотин │ │

│жирные кислоты │ │ │(витамин H) │ 1,5 - 2,5 │

│(% от общей │ │ │витамин A - │ │

│калорийности │ │ │различные формы │ 100 - 400 │

│рациона) │ 6 - 8 │ │ │ МЕ │

│ │ │ │витамин D - │ │

│ │ │ │различные формы │ 10 - 20 │

│ │ │ │ │ (5 - 30) │

│ │ │ │витамин E - │ │

│ │ │ │различные формы │ 0,2 - 0,3 │

│ │ │ │витамин K - │ │

│ │ │ │различные формы │ 500 - 1000│

│ │ │ │холина хлорид │ 0,5 - 1,0 │

│ │ │ │инозит │ 0,5 │

└────────────────────┴───────────┘ └────────────────┴───────────┘

При составлении диетического рациона следует исходить из физиологической потребности в пищевых веществах и энергии здорового человека, то есть из формулы сбалансированного питания, и вносить в нее соответствующие коррективы с учетом клинико - патогенетических особенностей заболевания, его стадии и фазы, возраста, массы тела, особенностей нарушения обмена веществ. В понятие сбалансированного питания входит и режим питания, который в санаторно - курортных условиях имеет свои особенности, с физиологически адекватным распределением энергетической ценности рациона в течение дня таким образом, чтобы на завтрак приходилось 30%, на обед - 40%, на ужин и последний прием пищи за 2 часа до сна - 30% энергетической ценности суточного рациона.

СУТОЧНЫЕ НОРМЫ ПИТАНИЯ

В САНАТОРИЯХ И САНАТОРИЯХ - ПРОФИЛАКТОРИЯХ

В ДВУХ ВАРИАНТАХ: ЗИМА - ВЕСНА, ЛЕТО - ОСЕНЬ

(в г брутто на одного взрослого)

┌──────────────────────────────────────────┬─────────────────────┐

│ Наименование продуктов │ Количество (г) │

│ ├──────────┬──────────┤

│ │1 вариант │2 вариант │

│ │ (зима - │ (лето - │

│ │ весна) │ осень) │

├──────────────────────────────────────────┼──────────┼──────────┤

│1. Хлеб ржаной │ 100 │ 100 │

│2. Хлеб отрубной │ 50 │ 50 │

│3. Хлеб пшеничный │ 200 │ 200 │

│4. Мука пшеничная, 1 сорт │ 40 │ 40 │

│5. Крахмал картофельный, крахмал │ │ │

│набухающий │ 10 │ 10 │

│6. Макароны, вермишель │ 20 │ 20 │

│7. Рис │ 20 │ 20 │

│8. Манная крупа │ 15 │ 15 │

│9. Овсяная крупа, геркулес │ 15 │ 15 │

│10. Гречневая крупа │ 25 │ 20 │

│11. Пшенная крупа │ 5 │ 5 │

│12. Перловая, ячневая крупы │ 5 │ 5 │

│13. Пшеничная крупа "Артек", кукурузная │ │ │

│крупа, крупа саго, фасоль, горох, │ │ │

│пшеничные отруби │ 10 │ 10 │

│14. Картофель │ 300 │ 250 │

│15. Капуста белокочанная │ 150 │ 200 │

│16. Морковь │ 150 │ 80 │

│17. Свекла │ 150 │ 40 │

│18. Лук репчатый │ 20 │ 15 │

│19. Лук зеленый, зелень и корень петрушки,│ │ │

│сельдерея │ 20 │ 30 │

│20. Другие овощи (огурцы, помидоры, тыква,│ │ │

│кабачки, редис, салат зел.) │ 100 │ 450 │

│21. Квашеная капуста, огурцы соленые, │ │ │

│помидоры соленые, овощные закусочные │ │ │

│консервы, грибы соленые) │ 50 │ 50 │

│22. Горошек зеленый консервированный │ 30 │ 10 │

│23. Томат - паста, томат - пюре │ 5 │ 5 │

│24. Свежие фрукты, ягоды │ 200 │ 250 │

│25. Сухофрукты (компот, изюм, чернослив, │ │ │

│курага), орехи │ 20 │ 10 │

│26. Шиповник сушеный │ 10 │ 0 │

│27. Соки фруктовые, овощные, компоты │ │ │

│консервированные │ 250 │ 200 │

│28. Сахар │ 50 │ 50 │

│29. Варенье, джем, мед пчелиный, вафли, │ │ │

│печенье, пастила, зефир, конфеты │ 20 │ 10 │

│30. Молоко │ 300 │ 300 │

│31. Кефир │ 100 │ 100 │

│32. Сметана, сливки │ 30 │ 30 │

│33. Сыр, брынза │ 10 │ 10 │

│34. Творог полужирный │ 40 │ 40 │

│35. Творог нежирный │ 40 │ 40 │

│36. Яйцо │ 40 │ 40 │

│37. Говядина I - II категории, субпродукты│ │ │

│говяжьи (печень, почки, язык) │ 150 │ 150 │

│38. Птица │ 80 │ 80 │

│39. Рыба свежая, свежезамороженная │ 100 │ 100 │

│40. Сельдь соленая, рыба красная, │ │ │

│севрюга, икра │ 10 │ 10 │

│41. Морепродукты (кальмары, креветки, │ │ │

│трепанги, мидии, паста "Океан", │ │ │

│морская капуста, крабы) │ 10 │ 10 │

│42. Колбаса вареная (диабетическая, │ │ │

│диетическая, любительская), сосиски, │ │ │

│сардельки │ 10 │ 10 │

│43. Масло сливочное │ 50 │ 50 │

│44. Масло растительное │ 30 │ 30 │

│45. Майонез │ 5 │ 5 │

│46. Чай │ 2 │ 2 │

│47. Кофе, какао │ 1 │ 1 │

│48. Желатин │ 1 │ 1 │

│49. Пектин │ 1 │ 1 │

│50. Ксилит │ 1 │ 1 │

│51. Соль │ 10 │ 10 │

│52. Дрожжи │ 2 │ 2 │

│53. Специи, сода, лимонная кислота │ 0,5 │ 0,5 │

└──────────────────────────────────────────┴──────────┴──────────┘

В процессе приготовления пищи в санаторно - курортных условиях часто возникает необходимость замены одного продукта другим при сохранении химического состава и энергетической ценности, рекомендуемых на ту или иную диету. Для этого необходимо учитывать эквиваленты замены, особенно по белку и углеводам:

ЗАМЕНА ПРОДУКТОВ ИХ ЭКВИВАЛЕНТАМИ

ПО БЕЛКУ И УГЛЕВОДАМ

(в граммах)

┌─────────────────────────┬─────┬──────────────────┬─────────────┐

│ Наименование продукта │Масса│Химический состав │Добавить к │

│ │про- ├─────┬─────┬──────┤суточному ра-│

│ │дукта│белки│жиры │угле- │циону (+) или│

│ │(нет-│ │ │воды │исключить из │

│ │то) │ │ │ │него (-) │

├─────────────────────────┴─────┴─────┴─────┴──────┴─────────────┤

│Замена хлеба (по белку и углеводам) │

├─────────────────────────┬─────┬─────┬─────┬──────┬─────────────┤

│Хлеб пшеничный из муки 1 │ │ │ │ │ │

│сорта │ 100│ 7,6 │ 0,9 │ 49,7 │ │

│Хлеб ржаной простой │ │ │ │ │ │

│формовой │ 150│ 8,26│ 1,5 │ 48,1 │ │

│Мука пшеничная 1 │ │ │ │ │ │

│сорта │ 70│ 7,42│ 0,84│ 48,16│ │

│Макароны, вермишель, │ │ │ │ │ │

│1-й сорт │ 70│ 7,49│ 0,91│ 48,72│ │

│Крупа манная │ 70│ 7,91│ 0,49│ 50,12│ │

├─────────────────────────┴─────┴─────┴─────┴──────┴─────────────┤

│Замена картофеля (по углеводам) │

├─────────────────────────┬─────┬─────┬─────┬──────┬─────────────┤

│Картофель │ 100│ 2,0 │ 0,4 │ 17,3 │ │

│Свекла │ 190│ 2,85│ - │ 17,29│ │

│Макароны, вермишель, │ │ │ │ │ │

│1-й сорт │ 25│ 2,67│ 0,32│ 17,4 │ │

│Крупа манная │ 25│ 2,82│ 0,17│ 17,9 │ │

│Хлеб пшеничный │ 35│ 2,66│ 0,31│ 17,39│ │

│Хлеб ржаной простой │ 55│ 3,05│ 0,55│ 17,64│ │

├─────────────────────────┴─────┴─────┴─────┴──────┴─────────────┤

│Замена свежих яблок по углеводам │

├─────────────────────────┬─────┬─────┬─────┬──────┬─────────────┤

│Яблоки свежие │ 100│ 0,4 │ - │ 9,8 │ │

│Яблоки сушеные │ 15│ 0,48│ - │ 9,69│ │

│Курага (без косточек) │ 15│ 0,78│ - │ 8,25│ │

│Чернослив │ 15│ 0,34│ - │ 8,64│ │

├─────────────────────────┴─────┴─────┴─────┴──────┴─────────────┤

│Замена молока (по белку) │

├─────────────────────────┬─────┬─────┬─────┬──────┬─────────────┤

│Молоко │ 100│ 2,8 │ 3,2 │ 4,7 │ │

│Творог полужирный │ 20│ 3,34│ 1,8 │ 0,26│ │

│Творог жирный │ 20│ 2,8 │ 3,6 │ 0,57│ │

│Сыр │ 10│ 2,68│ 2,73│ - │ │

│Говядина I категории │ 15│ 2,79│ 2,1 │ - │ │

│Говядина II категории │ 15│ 3,0 │ 1,24│ - │ │

│Рыба (филе трески) │ 20│ 3,2 │ 0,12│ - │ │

├─────────────────────────┴─────┴─────┴─────┴──────┴─────────────┤

│Замена мяса (по белку) │

├─────────────────────────┬─────┬─────┬─────┬──────┬─────────────┤

│Говядина I категории │ 100│18,6 │14,0 │ - │ │

│Говядина II категории │ 90│18,0 │ 7,47│ - │Масло +6 г │

│Творог полужирный │ 110│18,3 │ 9,9 │ 1,43│Масло +4 г │

│Творог жирный │ 130│18,2 │23,4 │ 3,7 │Масло -9 г │

│Рыба (филе трески) │ 120│19,2 │ 0,72│ - │Масло +13 г │

│Яйцо │ 145│18,4 │16,67│ 1,01│ │

├─────────────────────────┴─────┴─────┴─────┴──────┴─────────────┤

│Замена рыбы (по белку) │

├─────────────────────────┬─────┬─────┬─────┬──────┬─────────────┤

│Рыба (филе трески) │ 100│16,0 │ 0,6 │ 1,3 │ │

│Говядина I категории │ 85│15,81│11,9 │ - │Масло -11 г │

│Говядина II категории │ 80│16,0 │ 6,64│ - │Масло -6 г │

│Творог полужирный │ 100│16,7 │ 9,0 │ 1,3 │Масло -8 г │

│Творог жирный │ 115│16,1 │20,7 │ 3,27│Масло -20 г │

│Яйцо │ 125│15,87│14,37│ 0,87│Масло -13 г │

├─────────────────────────┴─────┴─────┴─────┴──────┴─────────────┤

│Замена творога (по белку) │

├─────────────────────────┬─────┬─────┬─────┬──────┬─────────────┤

│Творог полужирный │ 100│16,7 │ 9,0 │ 1,3 │ │

│Говядина I категории │ 90│16,7 │12,6 │ - │Масло -3 г │

│Говядина II категории │ 85│17,0 │ 7,47│ - │ │

│Рыба (филе трески) │ 100│16,0 │ 0,6 │ - │Масло +9 г │

│Яйцо │ 130│16,51│14,95│ 0,91│Масло -5 г │

├─────────────────────────┴─────┴─────┴─────┴──────┴─────────────┤

│Замена яйца (по белку) │

├─────────────────────────┬─────┬─────┬─────┬──────┬─────────────┤

│Яйцо (1 шт.) │ 40│ 5,08│ 4,6 │ 0,28│ │

│Творог полужирный │ 30│ 5,01│ 2,7 │ 0,39│ │

│Творог жирный │ 35│ 4,9 │ 6,3 │ 0,99│ │

│Сыр │ 20│ 5,36│ 5,46│ - │ │

│Говядина I категории │ 30│ 5,58│ 5,58│ 4,2 │ │

│Говядина II категории │ 25│ 5,0 │ 5,0 │ 2,07│ │

│Рыба (филе трески) │ 35│ 5,6 │ 5,6 │ 0,73│ │

└─────────────────────────┴─────┴─────┴─────┴──────┴─────────────┘

Примечание. В таблицах замены продуктов масса всех продуктов представлена нетто в граммах (например, яйцо без скорлупы - 1 шт. - 40 г, мясо, очищенное от костей и т.д.). Замену продуктов их эквивалентами по белку и углеводам при необходимости осуществляют специалисты (врач - диетолог, диетсестра, но не повара), поэтому для сравнения используется масса в граммах.

Примерный набор продуктов питания позволяет создать полноценный лечебный рацион, в том числе лечебные рационы для рабочих опасных профессий. Поэтому нет необходимости включать 15-процентную надбавку к рекомендуемому набору продуктов. В исключительных случаях это может осуществлять лечащий врач в виде индивидуального питания по согласованию с руководством учреждения.

НОРМЫ ПИТАНИЯ

ДЛЯ ДЕТЕЙ В САНАТОРИЯХ, САНАТОРИЯХ - ПРОФИЛАКТОРИЯХ,

САНАТОРНЫХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЛАГЕРЯХ КРУГЛОГОДИЧНОГО

ДЕЙСТВИЯ И ДЕТСКИХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЛАГЕРЯХ

Суточные нормы питания для детей различных возрастных групп составлены на основе положений Приказа Минздрава (1982 г.) "Нормы физиологической потребности в пищевых веществах и энергии для различных групп населения" и рекомендованы для применения в санаториях, санаториях - профилакториях, санаторных лагерях, а также в детских оздоровительных лагерях, имеющих целью повысить общую и специфическую устойчивость организма к неблагоприятным факторам.

СУТОЧНЫЕ НОРМЫ ПИТАНИЯ В САНАТОРИЯХ

(в г брутто на одного ребенка)

┌────────────────────────────────────┬───────────────────────────┐

│ Продукты │ Возраст детей │

│ ├─────────────┬─────────────┤

│ │ 6 - 10 лет │ 11 - 15 лет │

├────────────────────────────────────┼─────────────┼─────────────┤

│Хлеб ржаной │ 80 │ 150 │

│Хлеб пшеничный │ 140 │ 200 │

│Мука пшеничная │ 30 │ 35 │

│Мука картофельная │ 3 │ 3 │

│Крупы, бобовые, макаронные изд. │ 65 │ 75 │

│Картофель │ 300 │ 400 │

│Овощи разные, зелень │ 370 │ 450 │

│Фрукты свежие │ 350 │ 350 │

│Соки │ 250 │ 250 │

│Фрукты сухие │ 17 │ 20 │

│Сахар │ 50 │ 55 │

│Мед пчелиный │ 10 │ 10 │

│Кондитерские изделия │ 25 │ 25 │

│Кофе (суррогат) │ 2 │ 3 │

│Чай │ 1 │ 1 │

│Мясо │ 105 │ 110 │

│Птица │ 35 │ 80 │

│Колбасные изделия │ 10 │ 10 │

│Рыба (свежая) │ 70 │ 80 │

│Сельдь (малосоленая) │ 6 │ 10 │

│Молоко │ 400 │ 400 │

│Кисломолочные продукты │ 200 │ 200 │

│Творог │ 60 │ 70 │

│Сметана │ 10 │ 15 │

│Сыр │ 10 │ 15 │

│Яйцо │ 40 │ 40 │

│Масло сливочное │ 40 │ 45 │

│Масло растительное │ 15 │ 18 │

│Дрожжи │ 5 │ 5 │

│Лимонная кислота │ 0,3 │ 0,5 │

│Соль │ 6 │ 8 │

│Поливитаминный комплекс │ 10 │ 20 │

│(рекомендуется) │ │ │

└────────────────────────────────────┴─────────────┴─────────────┘

ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ НАБОРА

┌────────────────────────────────────┬─────────────┬─────────────┐

│Белки, г │ 105 │ 129 │

│Жиры, г │ 111 │ 130 │

│Углеводы, г │ 398 │ 500 │

│Энергетическая ценность, ккал │ 3009 │ 3609 │

└────────────────────────────────────┴─────────────┴─────────────┘

Химический состав набора может несколько меняться в зависимости от сортности используемых продуктов (мяса, рыбы, сметаны, хлеба и т.д.); химический состав дан без учета потерь при тепловой кулинарной обработке.

СУТОЧНЫЕ НОРМЫ ПИТАНИЯ

В САНАТОРИЯХ - ПРОФИЛАКТОРИЯХ, САНАТОРНЫХ

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЛАГЕРЯХ КРУГЛОГОДИЧНОГО ДЕЙСТВИЯ

И ДЕТСКИХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЛАГЕРЯХ

(в г брутто на одного ребенка)

┌────────────────────────────────────┬───────────────────────────┐

│ Продукты │ Возраст детей │

│ ├─────────────┬─────────────┤

│ │ 6 - 10 лет │ 11 - 15 лет │

├────────────────────────────────────┼─────────────┼─────────────┤

│Хлеб ржаной │ 80 │ 150 │

│Хлеб пшеничный │ 130 │ 200 │

│Мука пшеничная │ 30 │ 35 │

│Мука картофельная │ 3 │ 3 │

│Крупы, бобовые, макаронные изд. │ 65 │ 70 │

│Картофель │ 300 │ 400 │

│Овощи разные, зелень │ 325 │ 400 │

│Фрукты свежие │ 260 │ 260 │

│Соки фруктовые │ 200 │ 200 │

│Фрукты сухие │ 17 │ 20 │

│Сахар │ 50 │ 55 │

│Мед пчелиный │ 10 │ 10 │

│Кондитерские изделия │ 25 │ 25 │

│Кофе (суррогат) │ 2 │ 2 │

│Чай │ 1 │ 1 │

│Мясо │ 100 │ 105 │

│Птица │ 35 │ 80 │

│Колбасные изделия │ 15 │ 15 │

│Рыба (свежая) │ 70 │ 80 │

│Сельдь (малосоленая) │ 6 │ 10 │

│Молоко │ 400 │ 400 │

│Кисломолочные продукты │ 200 │ 200 │

│Творог │ 55 │ 60 │

│Сметана │ 10 │ 10 │

│Сыр │ 10 │ 12 │

│Яйцо │ 40 │ 40 │

│Масло сливочное │ 40 │ 45 │

│Масло растительное │ 14 │ 18 │

│Дрожжи │ 3 │ 3 │

│Лимонная кислота │ 0,2 │ 0,3 │

│Соль │ 6 │ 8 │

│Поливитаминный комплекс │ 10 │ 20 │

│(рекомендуется) │ │ │

└────────────────────────────────────┴─────────────┴─────────────┘

ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ НАБОРА

┌────────────────────────────────────┬─────────────┬─────────────┐

│Белки, г │ 100 │ 123 │

│Жиры, г │ 109 │ 128 │

│Углеводы, г │ 360 │ 448 │

│Энергетическая ценность, ккал │ 2827 │ 3434 │

└────────────────────────────────────┴─────────────┴─────────────┘

Химический состав набора может несколько меняться в зависимости от сортности используемых продуктов (мяса, рыбы, сметаны, хлеба и т.д.); химический состав дан без учета потерь при тепловой кулинарной обработке.

В качестве поливитаминного комплекса рекомендуется использовать сухие поливитаминные концентраты "Золотой шар" (Валетек, Россия) и "Цедевита" (Плива, Хорватия) или их аналоги, предназначенные для приготовления напитка путем растворения в теплой кипяченой воде.

Напиток "Цедевита" представляет собой быстрорастворимую смесь 9 витаминов на основе сахарозы. В состав напитка входят также лимонная кислота, гидрокарбонат натрия, ароматизаторы, идентичные натуральным, загуститель, краситель. Выпускаются напитки со вкусом апельсина, лимона, грейпфрута.

Напиток "Золотой шар" представляет собой быстрорастворимую смесь из 12 витаминов и провитамина А - бета - каротина на основе фруктозы. В состав напитка входят также лимонная кислота, лимоннокислый натрий, аспартам, ароматизатор.

Примечание. В тех случаях, когда нет возможности готовить два рациона питания (по возрастным группам), то, в зависимости от соотношения детей разных возрастных групп, рекомендуется или использовать рацион питания преобладающей группы детей, или взять усредненный вариант рациона питания.

ТАБЛИЦА ЗАМЕНЫ НЕКОТОРЫХ ПРОДУКТОВ

┌─────────────────────┬──────┬───────────────────────────┬───────┐

│ Продукт │Масса │ Продукт - заменитель │ Масса │

│ │ (г) │ │ (г) │

├─────────────────────┼──────┼───────────────────────────┼───────┤

│Мясо говядины │100 │Мясо кролика │ 96 │

│I категории │ │Печень говяжья │ 103 │

│ │ │Печень свиная │ 100 │

│ │ │Куры I категории │ 100 │

│ │ │Куры II категории │ 88 │

│ │ │Рыба (треска) │ 115 │

│ │ │Творог полужирный │ 110 │

│ │ │Творог жирный │ 130 │

├─────────────────────┼──────┼───────────────────────────┼───────┤

│Молоко цельное, 3,2% │100 │Молоко сухое цельное │ │

│ │ │в герметичной упаковке │ 11 │

│ │ │Молоко сухое обезжиренное │ 7,5 │

│ │ │Молоко сгущенное с сахаром │ 40 │

│ │ │Творог полужирный │ 17 │

│ │ │Творог жирный │ 20 │

│ │ │Мясо (говядина I кат.) │ 15 │

│ │ │Мясо (говядина II кат.) │ 14 │

│ │ │Рыба (треска) │ 17,5 │

│ │ │Сыр "Российский" │ 12,5 │

│ │ │Яйцо куриное │ 22 │

├─────────────────────┼──────┼───────────────────────────┼───────┤

│Творог полужирный │100 │Мясо (говядина I кат.) │ 89 │

│ │ │Мясо (говядина II кат.) │ 83 │

│ │ │Рыба (треска) │ 104 │

│ │ │Сыр "Российский" │ 70 │

│ │ │Молоко │ 580 │

├─────────────────────┼──────┼───────────────────────────┼───────┤

│Яйцо куриное (1 шт.) │ 40 │Творог полужирный │ 32 │

│ │ │Творог жирный │ 38 │

│ │ │Мясо (говядина I кат.) │ 28 │

│ │ │Мясо (говядина II кат.) │ 26,5 │

│ │ │Рыба (треска) │ 30 │

│ │ │Молоко цельное │ 186 │

│ │ │Сыр "Российский" │ 23 │

│ │ │Яичный порошок │ 11,5 │

├─────────────────────┼──────┼───────────────────────────┼───────┤

│Рыба (треска) │100 │Мясо (говядина I кат.) │ 87 │

│ │ │Мясо (говядина II кат.) │ 80 │

│ │ │Творог полужирный │ 95 │

│ │ │Творог жирный │ 115 │

│ │ │Яйцо │ 125 │

│ │ │Сыр "Российский" │ 70 │

├─────────────────────┼──────┼───────────────────────────┼───────┤

│Картофель │100 │Капуста белокочанная │ 112 │

│ │ │Капуста цветная │ 80 │

│ │ │Морковь │ 154 │

│ │ │Свекла │ 140 │

│ │ │Горошек зеленый │ │

│ │ │(консервированный) │ 65 │

│ │ │Кабачки │ 320 │

└─────────────────────┴──────┴───────────────────────────┴───────┘

ЗАМЕНА КАРТОФЕЛЯ ПО УГЛЕВОДАМ

┌─────────────────────┬──────┬───────────────────────────┬───────┐

│ Продукт │Масса │ Продукт - заменитель │ Масса │

│ │нетто,│ │ нетто,│

│ │ г │ │ г │

├─────────────────────┼──────┼───────────────────────────┼───────┤

│Картофель │ 100 │Свекла │ 190 │

│ │ │Бобы (фасоль) │ 37 │

│ │ │Горошек зеленый │ │

│ │ │консервированный │ 26,5 │

└─────────────────────┴──────┴───────────────────────────┴───────┘