



Разработано
Инженер-технолог
ООО «Компания «ПРОФИ-ГРУПП»
 С.П.Халиуллина


УТВЕРЖДАЮ
Генеральный директор
ООО «Компания «ПРОФИ-ГРУПП»
 М.А. Паева

МЕНЮ

ОСОБЕННОСТИ
ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ, СТРАДАЮЩИХ САХАРНЫМ
ДИАБЕТОМ И ИНЫМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ, СОПРОВОЖДАЮЩИМИСЯ
ОГРАНИЧЕНИЯМИ В ПИТАНИИ (В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ
И ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ)

Пермь – 2020

Библиография

1. СанПиН 2.4.5.2409-08 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и профессионального образования.
- 2.. "Методические рекомендации 2.4.0162-19. 2.4. Гигиена детей и подростков. Особенности организации питания детей, страдающих сахарным диабетом и иными заболеваниями, сопровождающимися ограничениями в питании (в образовательных и оздоровительных организациях).
3. Разработаны: Федеральной службой по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека (А.Ю. Попова, И.В. Брагина, И.Г. Шевкун, Г.В. Яновская); Министерством здравоохранения Российской Федерации (Е.Н. Байбарина, В.А. Петеркова); ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" Роспотребнадзора (И.И. Новикова, Ю.В. Ерофеев, А.В. Сорокина, С.П. Романенко, Н.А. Зубцовская, Г.П. Ивлева, М.А. Лобкис, С.М. Гавриш); Министерством образования Омской области (Т.В. Дернова); Департаментом общего образования Томской области (И.Б. Грабцевич); ФГБОУ ВО "Новосибирский государственный медицинский университет" Минздрава России (Л.А. Шпагина, О.Н. Герасименко, Е.Г. Кондюрина, И.С. Шпагин, О.С. Котова, Л.А. Паначева, Н.В. Камнева, А.М. Горобей, Е.А. Знахаренко); ФГАОУ ВО Первый МГМУ им. И.М. Сеченова Минздрава России (Н.А. Геппе, А.Б. Малахов, А.В. Витебская).
4. Утверждены Руководителем Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека, Главным государственным санитарным врачом Российской Федерации А.Ю. Поповой "30" декабря 2019 г.
5. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации. (Пермь-2013).
6. Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждения. (Пермь-2018).

1 Общие положения и область применения

1.1. Настоящие методические рекомендации (далее - МР) включают предложения по организации питания в детских организованных коллективах для детей, страдающих сахарным диабетом и иными заболеваниями, сопровождающимися ограничениями в питании.

1.2. МР предназначены для дошкольных образовательных организаций, организаций и групп по уходу и присмотру за детьми; организаций отдыха детей и их оздоровления; организаций, оказывающих услуги питания детей в организованных детских коллективах.

2 Заболевания, требующие индивидуального подхода при организации питания детей

2.1. В соответствии с Конституцией Российской Федерации дети имеют право на здоровую среду обитания и здоровое питание, в том числе с учетом имеющихся заболеваний, требующих индивидуального подхода к организации питания (сахарный диабет, фенилкетонурия, целиакия, муковисцидоз, пищевая аллергия).

2.2. **Сахарный диабет** - хроническое заболевание, характеризующееся гипергликемией.

2.2.1. В меню для ребенка с сахарным диабетом рекомендуется включать продукты источники полноценного белка (творог, мясо, рыба, птица, яйца, сыр, гречка, рис, фасоль, овес) и продукты с низким гликемическим индексом (перец сладкий, баклажаны, брокколи, цветная капуста, спаржевая фасоль; свежая зелень, листовая зелень, фрукты, бобовые, макаронные изделия из муки твердых сортов).

Перечень пищевой продукции, которая не допускается в питании детей и подростков с сахарным диабетом представлен в приложении 1.

Рекомендуемые наборы продуктов по приемам пищи для организации питания детей с сахарным диабетом представлены в приложении 4 (табл. 1), технологические карты на блюда - в приложении 5.

2.2.2. При разработке режима питания детей с сахарным диабетом следует учитывать, что рекомендуемый интервал между приемами пищи должен составлять не более 4 часов

Режим питания детей с сахарным диабетом может соответствовать режиму питания остальных учеников (завтрак, обед, полдник и ужин). В случаях, когда профиль действия инсулина диктует необходимость введения в режим питания ребенка с сахарным диабетом дополнительных перекусов, определяется порядок организации и время их проведения.

2.2.5. Для детей с сахарным диабетом, приносящих продукты и готовые блюда из дома, приготовленные родителями (законными представителями), в столовой рекомендуется обеспечить условия их хранения (холодильник, шкаф) и разогрева (микроволновая печь).

2.2.6. С целью обеспечения безопасных для ребенка с сахарным диабетом условий воспитания и обучения, отдыха и оздоровления, администрации организации совместно с родителями рекомендуется проработать вопросы режима питания ребенка, порядка контроля уровня сахара в крови и введения инсулина; проинформировать классного руководителя (воспитателя), учителя физической культуры, работников столовой о наличии у ребенка сахарного диабета; проинструктировать о симптомах гипогликемии, мерах первой помощи и профилактики.

Целиакия

2.3. **Целиакия**-это хроническая генетически детерминированная аутоиммунная энтеропатия, характеризующаяся нарушением усвоения белкового компонента пищевых злаков - глютена.

2.3.1. При составлении меню рекомендуется учитывать, что самое высокое содержание глютена отмечается в пшенице и ржи (33 - 37%), умеренное - в ячмене и овсе (10%). Соответственно, в список запрещенных к включению в меню продуктов попадают все продукты и блюда, содержащие пшеницу, рожь, ячмень и овес. В меню не включаются продукты промышленного изготовления, содержащие скрытый глютен, это - полуфабрикаты мясные и рыбные, колбасные изделия, мясные и рыбные консервы, молочные продукты (йогурты, творожки, сырки), кукурузные хлопья, овощные полуфабрикаты в панировке, а также блюда, приготовленные с использованием этих продуктов. При составлении меню необходимо учитывать, что исключение из питания глютеносодержащих пищевых продуктов может приводить к снижению антиоксидантной защиты у детей, дефициту витаминов (В1, В2, В6, РР, пантотеновой кислоты) и минеральных веществ (кальций, магний, селен) , в связи с чем, рекомендуется предусмотреть обязательность восполнения потребности организма в витаминах и микроэлементах за счет иных продуктов. Природными поставщиками антиоксидантов и витаминов являются свежие фрукты, овощи и зелень, которые рекомендуется включать в меню в обязательном порядке. Высокий антиоксидантный потенциал имеют перец, томаты, капуста (белокочанная, брюссельская, брокколи), чеснок, лук, чернослив, изюм, цитрусовые, красный грейпфрут, ягоды (черника, клюква, брусника, черная смородина, клубника, земляника, малина)

Перечень пищевой продукции, которая не допускается в питании детей и подростков с целиакией представлен в приложении 1.

Наборы продуктов по приемам пищи для организации питания детей с целиакией представлены в приложении 4 (табл. 2), технологические карты на блюда - в приложении 6.

Перечень продуктов промышленного производства, которые могут содержать "скрытый" глютен представлены в приложении 2

2.3.2. Режим питания детей с целиакией не имеет, каких-либо особенностей и соответствует основному режиму питания, принятому в организации (образовательной, оздоровительной).

2.3.3. Во избежание попадания примесей глютена в пищу ребенка в образовательной (оздоровительной) организации рекомендуется выделить отдельное помещение для хранения продуктов и приготовления блюд, оборудованное технологическими столами, разделочным инвентарем и моечной ванной, кухонной и столовой посудой. Столовая посуда, должна отличаться от иной столовой посуды цветом или рисунком. Допускается использовать посуду, принесенную ребенком из дома.

2.3.4. При отсутствии в организации возможности оборудования отдельного помещения на пищеблоке, питание детей с целиакией организуется из продуктов, блюд, а также посуды, принесенных ребенком из дома.

2.3.5. С целью обеспечения безопасных для ребенка с целиакией условий питания, администрации организации совместно с родителями рекомендуется проработать вопросы режима и порядка питания ребенка, проинформировать классного руководителя (воспитателя), работников столовой о наличии у ребенка целиакии; проинструктировать о мерах профилактики обострений.

Муковисцидоз

2.4. **Муковисцидоз** (кистофиброз поджелудочной железы) - генетически детерминированное заболевание, характеризующееся поражением желез внешней секреции, кистозным перерождением поджелудочной железы, поражением кишечника и дыхательной системы вследствие закупорки выводящих протоков вязким секретом. При муковисцидозе в патологический процесс вовлекается весь организм. Ведущим в клинической картине является поражение бронхолегочной и пищеварительной систем

2.4.1. Основным принцип в организации питания детей и подростков больных муковисцидозом - увеличение энергетической ценности рациона питания за счет увеличения потребления белка в 1,5 раза по сравнению с возрастной нормой и доведения жировой компоненты питания до 40 - 50% от общей энергетической емкости рациона.

Для детей с муковисцидозом рекомендуется увеличивать энергетическую ценность суточного рациона питания в возрастной группе до трех лет на 200 ккал/сутки, 3 - 5 лет - на 400 ккал/сутки, 6 - 11 лет - на 600 ккал/сутки, старше 12 лет - на 800 ккал/сутки.

Наборы продуктов по приемам пищи для организации питания детей с муковисцидозом представлены в приложении 4 (табл. 3), технологических карт на блюда - в приложении 8.

2.4.4. В режиме питания детей с муковисцидозом рекомендуется ввести дополнительные приемы пищи, обеспечив общую формулу питания "3 + 3": 3 основных приема пищи (завтрак, обед, ужин) и 3 дополнительных (второй завтрак, полдник, второй ужин).

В каждый основной прием пищи рекомендуется включать блюда, содержащие белки животного происхождения (мясо, субпродукты, рыба, яйца или молочные продукты - сыр, творог), жиры (растительное, сливочное масло, сметана, сливки), сложные углеводы (крупы, хлеб, овощи), в меньшей степени - простые углеводы (фрукты, сладости, варенье, мед).

Дополнительные приемы пищи рекомендуется представлять специализированными высокобелковыми продуктами питания, кисломолочными продуктами, творогом и фруктами.

2.4.5. Рекомендаций по особенностям технологии приготовления блюд для детей с муковисцидозом - нет.

С целью обеспечения оптимальных для ребенка с муковисцидозом условий питания, администрации организации совместно с родителями рекомендуется проработать вопросы режима и порядка питания ребенка, проинформировать классного руководителя (воспитателя), работников столовой о наличии у ребенка муковисцидоза.

Фенилкетонурия

2.5. **Фенилкетонурия** - наследственное нарушение аминокислотного обмена, при котором блокируется работа фермента фенилаланингидроксилазы, в результате аминокислота фенилаланин оказывает токсическое действие.

2.5.1. Патогенетическим методом профилактики обострений фенилкетонурии является диетотерапия с заменой высокобелковых натуральных продуктов (мясо, рыба, творог) на специализированные смеси, не содержащие фенилаланин

Перечень пищевой продукции, которая не допускается в питании детей и подростков с фенилкетонурией представлен в приложении 1.

При составлении меню необходим индивидуальный подход и совместная работа с родителями ребенка, т.к. дети имеют разные вкусовые предпочтения к низкобелковой продукции, а также разные физиологические реакции на отдельные продукты питания.

Наборы продуктов по приемам пищи для организации питания детей с фенилкетонурией представлены в приложении 4 (табл. 4), технологические карты на блюда - в приложении 7.

2.5.2. Режим питания детей с фенилкетонурией не имеет особенностей и соответствует основному режиму питания, принятому в организации (образовательной, оздоровительной).

2.5.3. Технология приготовления блюд предусматривает замену высокобелковых натуральных продуктов (мясо, рыба, творог) на специализированные смеси.

2.5.4. С целью обеспечения безопасного и здорового питания детей с фенилкетонурией, администрации организации совместно с родителями рекомендуется проработать вопросы порядка питания ребенка, проинформировать классного руководителя (воспитателя), работников столовой о наличии у ребенка фенилкетонурии.

Пищевая аллергия или патологическая (побочная) реакция на пищу

2.6. Необходимость в индивидуализации питания требуется для детей с пищевой аллергией или патологическими (побочными) реакциями на пищу. Основные клинические симптомы пищевой аллергии характеризуются кожной сыпью, респираторными жалобами (одышкой, кашлем, удушьем), а также нарушением потоотделения, отеком слизистой оболочки носа, температурной неустойчивостью, изменениями нервной системы и др., возникающими при контакте с пищевым аллергеном.

2.6.1. Среди детей, страдающих атопическим дерматитом, частота пищевой аллергии превышает 30%. По опубликованным данным Конгресса педиатров (2018 г.) - у каждого 12-го ребенка есть та или иная патология желудочно-кишечного тракта, а пищевая аллергия отмечаются в среднем у 16% подростков.

2.6.2. К продуктам, наиболее часто вызывающим аллергические реакции, относятся: коровье молоко, куриное яйцо, соя, арахис, орехи, пшеница, морепродукты и рыба.

В питании данной группы детей должны быть исключены продукты, провоцирующие у них аллергическую реакцию и заменены на иные продукты, обеспечивающие физиологическую полноценность замен.

2.6.3. С целью обеспечения безопасного и здорового питания детей с пищевой аллергией, администрации организации совместно с родителями рекомендуется проработать вопросы организации питания ребенка, проинформировать классного руководителя (воспитателя), работников столовой о наличии у ребенка пищевой аллергии.

3. Алгоритм организации индивидуального питания в организованном детском коллективе

3.1. Для постановки ребенка на индивидуальное питание в организованном детском коллективе родителю ребенка (законному представителю) рекомендуется обратиться к руководителю образовательной (оздоровительной) организации с заявлением (обращением или иной принятой в организации формой) о необходимости создания ребенку специальных (индивидуальных) условий в организации питания по состоянию здоровья, представив документы, подтверждающие наличие у ребенка заболевания, требующего индивидуального подхода в организации питания.

3.2. На основании полученных документов, руководитель (образовательной, оздоровительной) организации, совместно с родителем (законным представителем) прорабатывает вопросы меню и режима питания ребенка; для детей с сахарным диабетом - контроля уровня сахара в крови и введения инсулина, особенности в организации питания, возможность использования в питании блюд и продуктов, принесенных из дома.

3.3 Для детей с сахарным диабетом, целиакией, фенилкетонурией, муковисцидозом, разрабатывается цикличное меню с учетом имеющейся у ребенка патологии.

Для детей с пищевой аллергией к имеющемуся в организации цикличному меню разрабатывается приложение к нему с заменой продуктов и блюд, исключающих наличие в меню пищевых аллергенов.

3.4. Планируемое (на цикл) и фактическое (на день) меню, вместе с технологическими картами и продуктами рекомендуется размещать на сайте образовательной (оздоровительной) организации.

**ПЕРЕЧЕНЬ
ПИЩЕВОЙ ПРОДУКЦИИ, КОТОРАЯ НЕ ДОПУСКАЕТСЯ В ПИТАНИИ
ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ**

1. С сахарным диабетом:

- 1) жирные виды рыбы;
- 2) мясные и рыбные консервы;
- 3) сливки, жирные молочные продукты, соленые сыры, сладкие сырки;
- 4) жиры животного происхождения отдельных пищевых продуктов;
- 5) яичные желтки;
- 6) молочные супы с добавлением манной крупы, риса, макарон;
- 7) жирные бульоны;
- 8) пшеничная мука, сдобное и слоеное тесто, рис, пшенная крупа манная крупа, макароны;
- 9) овощи соленые;
- 10) сахар, кулинарные изделия, приготовленные на сахаре, шоколад, виноград, финики, изюм, инжир, бананы, хурма и ананасы;
- 11) острые, жирные и соленые соусы;
- 12) сладкие соки и промышленные сахарсодержащие напитки.

2. С целиакией:

- 1) продукты и блюда, содержащие пшеницу, рожь, просо, ячмень и овес;
- 2) мука пшеничная, овсяная и ржаная;
- 3) овсяные, пшеничные и ячменные хлопья, манная крупа;
- 4) продукты переработки пшеницы, овса, ржи;
- 5) колбасные изделия;
- 6) мясные и рыбные консервы;
- 7) йогурт;
- 8) кофейный и какао-напитки;
- 9) любые конфеты и шоколад, в составе которых содержится солод;
- 10) вафли, вафельная крошка;

11) повидло;

12) томатная паста;

13) продукты промышленного производства, содержащие скрытый глютен: продукты, подвергшиеся обработке, содержащие скрытый глютен в виде крахмала и модифицированных крахмалов, которые входят в состав консервантов и загустителей и являются основой для различного рода пищевых добавок.

3. С фенилкетонурией:

1) мясо и мясные изделия;

2) рыба и рыбные продукты;

3) творог, творожки, творожные массы, творожные сырки, брынза, сыры твердые и мягкие, сыры и сырки плавленые;

4) мука (пшеничная, ржаная, овсяная, гречневая, рисовая, кукурузная), хлеб белый и черный, хлебные палочки, баранки, сушки, булочки, печенье, пирожные, торты;

5) крупы и хлопья: крупа гречневая, кукурузная, манная, перловая, ячневая, рис, толокно, хлопья овсяные;

6) все виды яиц;

7) все виды орехов;

8) подсластитель аспартам;

9) желатин;

10) молоко, кефир, ряженка, простокваша, йогурты;

11) соевые продукты.

4. С пищевой аллергией:

продукты с индивидуальной непереносимостью.

**ПРОДУКТЫ
ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА, КОТОРЫЕ МОГУТ СОДЕРЖАТЬ
"СКРЫТЫЙ" ГЛЮТЕН**

| |
|---|
| Продукты, в составе которых глютен не декларирован |
| колбасы, сосиски <*>, полуфабрикаты из измельченного мяса и рыбы <*>, фарш, изготовленный на мясном производстве |
| мясные и рыбные консервы <*> |
| многие овощные и фруктовые консервы, в том числе для детского питания <*> |
| томатные пасты, кетчупы <*>, некоторые салатные заправки, горчица, майонез <*>, соевые, устричные, рыбные соусы, готовые смеси тертых приправ и специй |
| некоторые сорта мороженого, йогуртов, творожные сырки и пасты, плавленые сыры, маргарины с глютенсодержащими стабилизаторами |
| бульонные кубики, концентрированные сухие супы, картофельное пюре быстрого приготовления |
| картофельные и кукурузные чипсы <***>, замороженный картофель фри |
| кукурузные хлопья (содержат солод), маринады, пасты |
| кофе быстрорастворимый, какао-смеси "быстрого приготовления" |
| "крабовые палочки" (и другие имитации морепродуктов) |
| карамель, соевые и шоколадные конфеты с начинкой, "чупа-чупс", восточные сладости, повидло промышленного производства |
| пищевые добавки (краситель аннато E106b, карамельные красители E150a - E150d, мальтол E636, изомальтол E953, мальтит и мальтитный сироп E965, моно- и тиглицериды жирных кислот F471) |

<*> Исключая безглютеновые сорта.

<*> Есть безглютеновые варианты.

<***> Из-за содержания солода.

**РЕКОМЕНДУЕМЫЕ НАБОРЫ ПРОДУКТОВ ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ**

(нетто, в г, мл, на 1 ребенка в сутки)

| N | Наименование пищевого продукта или группы пищевых продуктов | Завтрак | | | Второй завтрак | | | Обед | | | Полдник | | | Ужин | | | Второй ужин | | | Итого за сутки | | |
|----|--|---------|------|-------|----------------|------|-------|------|------|-------|---------|------|-------|------|------|-------|-------------|------|-------|----------------|------|-------|
| | | 3-6 | 7-11 | 12-18 | 3-6 | 7-11 | 12-18 | 3-6 | 7-11 | 12-18 | 3-6 | 7-11 | 12-18 | 3-6 | 7-11 | 12-18 | 3-6 | 7-11 | 12-18 | 3-6 | 7-11 | 12-18 |
| 1 | Хлеб ржаной | 30 | 50 | 70 | 0 | 0 | 0 | 25 | 50 | 60 | 0 | 0 | 0 | 15 | 50 | 70 | 0 | 0 | 0 | 80 | 150 | 200 |
| 2 | Хлеб пшеничный | 15 | 30 | 40 | 0 | 0 | 0 | 20 | 30 | 50 | 0 | 0 | 10 | 20 | 30 | 0 | 0 | 0 | 50 | 80 | 120 | |
| 3 | Мука пшеничная | 3 | 3 | 4 | 0 | 0 | 0 | 3 | 3 | 4 | 6 | 6 | 3 | 3 | 3 | 6 | 0 | 0 | 15 | 15 | 20 | |
| 4 | Крупы, бобовые | 13 | 15 | 17 | 0 | 0 | 0 | 14 | 15 | 16 | 0 | 0 | 13 | 15 | 17 | 0 | 0 | 0 | 40 | 45 | 50 | |
| 5 | Макаронные изделия | 4 | 5 | 7 | 0 | 0 | 0 | 4 | 5 | 7 | 0 | 0 | 4 | 5 | 6 | 0 | 0 | 0 | 12 | 15 | 20 | |
| 6 | Картофель | 19 | 22 | 22 | 0 | 0 | 0 | 80 | 100 | 100 | 9 | 12 | 32 | 53 | 53 | 0 | 0 | 0 | 140 | 187 | 187 | |
| 7 | Овощи | 48 | 54 | 60 | 0 | 0 | 0 | 116 | 132 | 148 | 8 | 10 | 108 | 124 | 140 | 0 | 0 | 0 | 280 | 320 | 360 | |
| 8 | Фрукты свежие | 15 | 20 | 20 | 20 | 20 | 30 | 25 | 30 | 30 | 20 | 20 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 80 | 100 | 100 | |
| 9 | Орехи, сухофрукты (чернослив, курага, яблоко, груша) | 20 | 30 | 35 | 0 | 0 | 0 | 20 | 30 | 35 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 40 | 60 | 70 | |
| 10 | Соки плодоовощные, напитки витаминизированные (без сахара) | 0 | 0 | 0 | 75 | 100 | 100 | 0 | 0 | 0 | 75 | 100 | 100 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 150 | 200 | 200 | |
| 11 | Мясо жилованное | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 28 | 37,5 | 42,5 | 0 | 0 | 27 | 37,5 | 42,5 | 0 | 0 | 0 | 55 | 75 | 85 | |

**РЕКОМЕНДУЕМЫЕ НАБОРЫ ПРОДУКТОВ ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С ЦЕЛИАКИЕЙ**
(нетто в г, мл, на 1 ребенка в сутки)

| N | Наименование пищевого продукта или группы пищевых продуктов | Завтрак | | | Второй завтрак | | | Обед | | | Полдник | | | Ужин | | | Второй ужин | | | Итого за сутки | | | | | |
|----|--|---------|------|-------|----------------|------|-------|------|------|-------|---------|------|-------|------|------|-------|-------------|------|-------|----------------|------|-------|-----|-----|-----|
| | | 3-6 | 7-11 | 12-18 | 3-6 | 7-11 | 12-18 | 3-6 | 7-11 | 12-18 | 3-6 | 7-11 | 12-18 | 3-6 | 7-11 | 12-18 | 3-6 | 7-11 | 12-18 | 3-6 | 7-11 | 12-18 | | | |
| 1 | Хлеб безглютеновый <*> | 50 | 70 | 90 | 0 | 0 | 0 | 50 | 60 | 70 | 0 | 0 | 0 | 50 | 70 | 90 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 150 | 200 | 250 |
| 2 | Мука картофельная (рисовая) | 1 | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 4 | 5 | 5 |
| 3 | Крупы (рис, греча, пшено) | 15 | 17 | 18 | 0 | 0 | 0 | 15 | 16 | 19 | 0 | 0 | 0 | 15 | 17 | 18 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 45 | 50 | 55 |
| 4 | Картофель | 20 | 25 | 25 | 0 | 0 | 0 | 80 | 100 | 100 | 10 | 12 | 12 | 40 | 53 | 53 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 150 | 190 | 190 |
| 5 | Овощи, зелень | 48 | 60 | 63 | 0 | 0 | 0 | 116 | 136 | 138 | 8 | 16 | 19 | 108 | 128 | 130 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 280 | 340 | 350 |
| 6 | Фрукты свежие | 30 | 30 | 42,5 | 100 | 100 | 120 | 0 | 0 | 0 | 0 | 40 | 40 | 30 | 30 | 42,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 200 | 200 | 260 |
| 7 | Соки фруктовые | 0 | 0 | 0 | 110 | 115 | 115 | 0 | 0 | 0 | 110 | 115 | 115 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 220 | 230 | 230 |
| 8 | Сухофрукты | 5 | 7,5 | 7,5 | 0 | 0 | 0 | 5 | 7,5 | 7,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 10 | 15 | 15 |
| 9 | Безглютеновая выпечка и кондитерские изделия <*> | 3 | 6 | 6 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 4 | 8 | 8 | 3 | 6 | 6 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 10 | 20 | 20 |
| 10 | Сахар | 15 | 18 | 18 | 0 | 0 | 0 | 5 | 7 | 7 | 15 | 18 | 18 | 5 | 7 | 7 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 40 | 50 | 50 |

**РЕКОМЕНДУЕМЫЕ НАБОРЫ ПРОДУКТОВ ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С ФЕНИЛКЕТОНУРИЕЙ**

(нетто, в г, мл, на 1 ребенка в сутки)

| N | Наименование пищевого продукта или группы пищевых продуктов | Завтрак | | | Второй завтрак | | | Обед | | | Полдник | | | Ужин | | | Второй ужин | | | Итого за сутки | | |
|---|--|---------|------|-------|----------------|------|-------|------|------|-------|---------|------|-------|------|------|-------|-------------|------|-------|----------------|------|-------|
| | | 3-6 | 7-11 | 12-18 | 3-6 | 7-11 | 12-18 | 3-6 | 7-11 | 12-18 | 3-6 | 7-11 | 12-18 | 3-6 | 7-11 | 12-18 | 3-6 | 7-11 | 12-18 | 3-6 | 7-11 | 12-18 |
| 1 | Хлеб низкобелковый | 45 | 80 | 110 | 0 | 0 | 0 | 50 | 80 | 110 | 0 | 0 | 35 | 70 | 100 | 0 | 0 | 0 | 130 | 230 | 320 | |
| 2 | Мука низкобелковая | 3 | 3 | 4 | 0 | 0 | 0 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 2 | 3 | 6 | 0 | 0 | 0 | 12 | 15 | 20 | |
| 3 | Молоко и молочные продукты низкобелковые | 50 | 30 | 30 | 0 | 0 | 0 | 10 | 15 | 15 | 80 | 40 | 50 | 15 | 15 | 15 | 200 | 200 | 390 | 300 | 300 | |
| 4 | Крупы низкобелковые | 14 | 15 | 17 | 0 | 0 | 0 | 15 | 15 | 16 | 0 | 0 | 14 | 15 | 17 | 0 | 0 | 0 | 43 | 45 | 50 | |
| 5 | Макаронные изделия безбелковые | 10 | 20 | 30 | 0 | 0 | 0 | 10 | 20 | 30 | 0 | 0 | 10 | 20 | 30 | 0 | 0 | 0 | 30 | 60 | 90 | |
| 6 | Картофель | 15 | 18 | 20 | 0 | 0 | 0 | 40 | 60 | 70 | 6 | 8 | 19 | 34 | 50 | 0 | 0 | 0 | 80 | 120 | 150 | |
| 7 | Овощи | 48 | 65 | 75 | 0 | 0 | 0 | 116 | 135 | 145 | 8 | 20 | 108 | 130 | 145 | 0 | 0 | 0 | 280 | 350 | 400 | |
| 8 | Фрукты свежие | 40 | 50 | 60 | 100 | 110 | 120 | 0 | 0 | 0 | 50 | 60 | 30 | 40 | 50 | 0 | 0 | 0 | 220 | 260 | 300 | |
| 9 | Соки плодоовощные, напитки витаминизированные , в т.ч. инстантные | 0 | 0 | 0 | 100 | 100 | 100 | 0 | 0 | 0 | 100 | 100 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 200 | 200 | 200 | |

**РЕКОМЕНДУЕМЫЕ НАБОРЫ ПРОДУКТОВ ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С МУКОВИСЦИДОЗОМ**

(в нетто г, мл, на 1 ребенка в сутки)

| N | Наименование пищевого продукта или группы пищевых продуктов | Завтрак | | | Второй завтрак | | | Обед | | | Полдник | | | Ужин | | | Второй ужин | | | Итого за сутки | | |
|----|--|---------|------|-------|----------------|------|-------|------|------|-------|---------|------|-------|------|------|-------|-------------|------|-------|----------------|------|-------|
| | | 3-6 | 7-11 | 12-18 | 3-6 | 7-11 | 12-18 | 3-6 | 7-11 | 12-18 | 3-6 | 7-11 | 12-18 | 3-6 | 7-11 | 12-18 | 3-6 | 7-11 | 12-18 | 3-6 | 7-11 | 12-18 |
| 1 | Хлеб ржаной | 30 | 50 | 70 | 0 | 0 | 0 | 25 | 50 | 60 | 0 | 0 | 0 | 15 | 50 | 70 | 0 | 0 | 0 | 50 | 80 | 120 |
| 2 | Хлеб пшеничный | 15 | 30 | 40 | 0 | 0 | 0 | 20 | 30 | 50 | 0 | 0 | 10 | 20 | 30 | 0 | 0 | 0 | 80 | 150 | 200 | |
| 3 | Мука пшеничная | 3 | 3 | 4 | 0 | 0 | 0 | 3 | 3 | 4 | 6 | 6 | 3 | 3 | 3 | 6 | 0 | 0 | 29 | 15 | 20 | |
| 4 | Крупы, бобовые | 15 | 17 | 21 | 0 | 0 | 0 | 15 | 16 | 25 | 0 | 0 | 15 | 17 | 19 | 0 | 0 | 0 | 45 | 50 | 65 | |
| 5 | Макаронные изделия | 4 | 5 | 7 | 0 | 0 | 0 | 4 | 5 | 7 | 0 | 0 | 4 | 5 | 6 | 0 | 0 | 0 | 12 | 15 | 20 | |
| 6 | Картофель | 25 | 30 | 35 | 0 | 0 | 0 | 80 | 120 | 150 | 15 | 20 | 25 | 40 | 55 | 60 | 0 | 0 | 160 | 200 | 230 | |
| 7 | Овощи | 44 | 48 | 54 | 0 | 0 | 0 | 110 | 116 | 132 | 8 | 8 | 10 | 98 | 108 | 124 | 0 | 0 | 260 | 280 | 320 | |
| 8 | Фрукты свежие | 25 | 40 | 70 | 90 | 110 | 120 | 0 | 0 | 0 | 40 | 60 | 70 | 25 | 40 | 70 | 0 | 0 | 180 | 250 | 330 | |
| 9 | Сухофрукты | 7,5 | 10 | 20 | 0 | 0 | 0 | 7,5 | 10 | 20 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 15 | 20 | 40 | |
| 10 | Соки плодовоовощные, напитки витаминизированные , в т.ч. инстантные | 0 | 0 | 0 | 50 | 100 | 100 | 0 | 0 | 0 | 50 | 100 | 100 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 100 | 200 | 200 | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|-------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|
| 28 | Соль пищевая поваренная | 2 | 2 | 2 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 10 | 10 | 10 |
|----|-------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|