



**МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
(МИНЗДРАВ РОССИИ)**

**СТАТС-СЕКРЕТАРЬ –
ЗАМЕСТИТЕЛЬ МИНИСТРА**

Рахмановский пер., д. 3/25, стр. 1, 2, 3, 4,
Москва, ГСП-4, 127994
тел.: (495) 628-44-53, факс: (495) 628-50-58

28 ДЕК 2015 № 28-1/10/2-8028

На № _____ от _____

Руководителям органов государственной
власти субъектов Российской Федерации
в сфере охраны здоровья

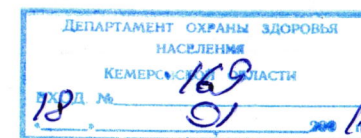
Министерство здравоохранения Российской Федерации в соответствии с пунктом 2 Плана мероприятий по реализации Концепции развития внутренней продовольственной помощи в Российской Федерации, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 11 октября 2014 г. № 2028-р, сообщает следующее.

По заданию Минздрава России ФГБНУ «НИИ питания» разработал рекомендации по составлению наборов основных пищевых продуктов для отдельных групп населения, определенных Концепцией развития внутренней продовольственной помощи в Российской Федерации, среднесуточные наборы пищевых продуктов для беременных и кормящих женщин, детей различных возрастных групп в родильных домах (отделениях) и детских больницах (отделениях) Российской Федерации.

Направляем указанные рекомендации для дальнейшего использования в работе.

Приложение: на 20 л. в 1 экз.

Д.В. Костенников



Среднесуточные наборы пищевых продуктов для беременных и кормящих женщин, детей различных возрастных групп в родильных домах (отделениях) и детских больницах (отделениях) Российской Федерации

Настоящие Рекомендуемые наборы содержат среднесуточный набор продуктов питания для беременных и кормящих женщин, Рекомендуемый среднесуточный набор продуктов питания для детей первого года жизни с использованием продуктов прикорма промышленного выпуска, Рекомендуемый среднесуточный набор продуктов питания для детей 1-го года жизни с использованием продуктов и блюд прикорма домашнего приготовления (брутто) Рекомендуемый среднесуточный набор продуктов питания для детей дошкольного возраста (г, брутто)

Рекомендуемый среднесуточный набор продуктов питания для беременных и кормящих женщин (г, брутто)

Продукты	Рекомендуемый набор для беременных женщин	Рекомендуемый набор для кормящих женщин
	Количество (г, брутто)	
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	100	100
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	120	150
Мука пшеничная	15	20
Крупы, бобовые	30	60
Макаронные изделия	20	20
Картофель	200	200
Овощи, зелень всего, в том числе	400	400
капуста	120	120

корнеплоды	177	177
помидоры, огурцы	36	36
зелень, салат и прочие овощи	67	67
Фрукты свежие	200	200
Сок фруктовый (овощной)	150	100
Фрукты сухие	20	15
Сахар	50	50
Кондитерские изделия	20	20
Мясо (бескостное)	100	100
Птица (куры 1 кат. потр.)	45	70
Рыба (филе)	40	50
Молоко (м.д.ж. 2,5%)	300	300
Кефир и др. кисломолочные напитки (м.д.ж. 2,5-3,2%)	200	200
Творог (м.д.ж.5-9%)	50	50
Сметана (м.д.ж.10%)	15	15
Масло сливочное	25	25
Масло растительное	15	15
Яйцо куриное столовое, шт.	0,5	0,5.
Сыр	10	15
Чай	1	1
Кофе	3	3

Мука картофельная (крахмал)	3	3
Дрожжи	1	-
Соль пищевая поваренная или йодированная	5	6

**Рекомендуемый среднесуточный набор продуктов питания для детей
первого года жизни с использованием продуктов прикорма
промышленного выпуска**

Продукты	0-4 мес.	4-6 мес.	6-9 мес.	9-12 мес.
	Количество			
Жидкая адаптированная молочная смесь (сухая адаптированная смесь)	800 (114)	700(100)	600 (85)	400 (60)
Жидкая последующая смесь (сухая последующая смесь)	-	-	600 (85)	400 (60)
Каша (сухая инстантная безмолочная)	-	30	40	50
Каша (сухая инстантная молочная)	-			
Творог	-	-	30	50
Сок плодоовощной	-	60	80	100
Пюре фруктовое	-	60	80	100
Пюре овощное	-	100	150	200
Яйцо (желток)	-	-	¼	1/2
Молоко	-	-	-	200
Кефир, йогурт (с 8 месяцев)	-	-	100	200
Пюре мясное	-	-	30	70

Молоко, кисломолочные напитки (м.д.ж. 3,5%)	450	400	400	400
Творог (м.д.ж. 5-9%)	30	30	40	40
Сметана (м.д.ж. 10-15%)	8	10	10	10
Сыр	5	8	10	15
Масло сливочное	25	30	30	35
Масло растительное	10	15	18	20
Яйцо (штук)	0,5	0,5	0,5	0,75
Дрожжи хлебопекарные	0,5	0,5	0,5	0,5
Соль поваренная пищевая	4	5	5	6

*- при использовании других видов сырья необходимо расчет производить по нетто

	3 лет			
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	80	100	100
Хлеб пшеничный (зерновой)	100	120	150	200
Мука пшеничная	12	20	20	20
Мука картофельная (крахмал)	1	3	5	5
Крупы, бобовые	50	60	60	90
Макаронные изд.	10	15	20	25
Картофель до31/10	200	250	300	360
Овощи и зелень до1/1	150	200	250	300
Томат-паста	-	2	3	5
Фрукты (плоды) свежие	100	150	250	300
Фрукты (плоды) сухие, шиповник	10	15	15	20
Соки фруктовые	100	150	200	200
Сахар	35	40	50	60
Кондитерские изделия	10	15	15	15
Кофейный напиток злаковый	1	2	3	3
Какао-порошок	-	1	1	1
Чай	0,6	1	1	1
Мясо /Говядина (1 кат. бескостная) *	60	70	80	90
Птица (цыплята 1 кат потр.)	30	30	30	40
Рыба (филе)	30	40	40	45
Колбасные изделия	-	10	15	15

Пюре рыбное	-	-	20	50
Масло растительное	-	2	5	6
Масло сливочное	-	2	5	6
Хлеб пшеничный	-	-	5	10

Рекомендуемый среднесуточный набор продуктов питания для детей 1-го года жизни с использованием продуктов и блюд прикорма домашнего приготовления (брутто)

Продукты	0-4 мес.	4-6 мес.	6-9 мес.	9-12 мес.
		Количество (брутто)		
Жидкая адаптированная молочная смесь (сухая адаптированная смесь)	800 (114)	700 (100)	-	-
Жидкая последующая смесь (сухая последующая смесь)	-	-	600(85)	400(60)
Каша безмолочная:	-	150		
Крупа*	-	15	30	30
Молоко*	-	-	100	100
Творог	-	-	30	50
Сок плодовоовощной	-	60	80	100
Пюре фруктовое домашнего приготовления	-	60	80	100
Овощи**	-	100	150	200
Масло растительное	-	2	5	6
Яйцо (желток)	-	-	¼	1/2
Кефир, йогурт (с 8 месяцев)	-	-	-	200
Пюре мясное домашнего	-	-	30	70

приготовления				
Пюре рыбное домашнего приготовления	--	-	20	50
Масло сливочное		2	5	6
Сахар	-	-	3	4
Хлеб пшеничный	-	-	5	10

* для приготовления каши

** для приготовления овощного пюре

Рекомендуемый среднесуточный набор продуктов питания для детей дошкольного возраста (г, брутто)

Наименование пищевого продукта или группы пищевых продуктов	Количество продуктов в зависимости от возраста детей (в г, мл, брутто)	
	1-3 года	3-7 лет
Молоко (м.д.ж. 2,5-3,2%)	250	250
Кефир и др. кисломолочные напитки (м.д.ж. 2,5-3,2%)	150	150
Творог, творожные изделия (м.д.ж. 5-9%)	30	40
Сметана (м.д.ж. 10-15%)	8	10
Сыр	4	6
Мясо (бескостное)	50	55
Птица (куры 1 кат. потр.)	23	23
Рыба (филе), в т.ч. филе слабо или малосоленое	32	32
Колбасные изделия	-	5
Яйцо куриное столовое, шт.	0,5	0,6

Сахар	-	-	-	-
Кондитерские изделия	-	-	-	-
Кофейный напиток злаковый	1	2	3	3
Какао-порошок	-	-	-	-
Чай	0,6	1	1	1
Мясо /Говядина (1 кат. бескостная) *	60	70	80	90
Птица (цыплята 1 кат. потр.) *	30	30	30	40
Рыба (филе) *	30	40	40	45
Колбасные изделия	-	-	-	-
Молоко, кисломолочные напитки(м.д.ж. 1,5%)	350	400	400	400
Творог (м.д.ж. 0,9%)	25	30	35	35
Сметана (м.д.ж. 10-15%)	5	10	10	10
Сыр				
Масло сливочное	15	20	25	25
Масло растительное	5	7	10	15
Яйцо (штук)	0,5	0,5	0,5	0,5
Дрожжи хлебопекарные	-	-	-	-
Соль поваренная пищевая	1	4	4	5

* - при использовании других видов сырья расчет брутто производить по нетто

Примерные среднесуточные наборы продуктов диеты высококалорийной

Продукты	Количество (г, мл брутто) для детей в возрасте			
	От 1 года до	От 3 до 7 лет	От 7 до 11 лет	От 11 до 18 лет

Соль пищевая		-	-	-
--------------	--	---	---	---

*- необходимо индивидуализировать суточный набор для НБД при разработке меню в зависимости от клинической формы, периода заболевания и функциональной способности почек больных детей

** - при использовании других видов сырья расчет брутто производить по нетто

***-при возможности хлеб бессолевой безбелковый

Примерные среднесуточные наборы продуктов диеты низкокалорийной

Продукты	Количество (г, мл брутто) для детей в возрасте			
	От 1 года до 3 лет	От 3 до 7 лет	От 7 до 11 лет	От 11 до 18 лет
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	15	30	40	50
Хлеб пшеничный (зерновой)	50	70	80	100
Мука пшеничная	3	4	5	6
Мука картофельная (крахмал)	1	1	2	2
Крупы, бобовые	40	40	45	50
Макаронные изд.	-	-	-	-
Картофель до 31/10	150	160	180	180
Овощи и зелень до 1/1	200	300	400	500
Томат-паста	-	-	-	-
Фрукты (плоды) свежие	100	120	150	200
Фрукты (плоды) сухие, шиповник	10	10	15	15
Соки фруктовые	-	-	-	-

Картофель	160	187
Овощи, зелень всего, в том числе	240	280
капуста	70	82
корнеплоды	110	55
помидоры, огурцы	23	27
зелень, салат и прочие овощи	37	27
Фрукты свежие	100	114
Фрукты сухие	9	11
Сок фруктовый (овощной)	100	100
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	40	50
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	60	80
Крупы, бобовые	27	43
Макаронные изделия	8	12
Мука пшеничная	10	17
Масло сливочное	18	20
Масло растительное	9	10
Кондитерские изделия	7	10
Чай, включая фиточай	0,5	0,6
Какао	0,5	0,6
Кофейный напиток	1,0	1,2
Сахар	30	35
Дрожжи хлебопекарные	-	0,5
Мука картофельная (крахмал)	2	3
Соль пищевая поваренная или	4	5

йодированная		
--------------	--	--

**Рекомендуемый среднесуточный набор продуктов питания для детей
школьного возраста (г, брутто)**

Наименование пищевого продукта или группы пищевых продуктов	Количество продуктов в зависимости от возраста детей (в г, мл, брутто)	
	7-11 лет	11-18 лет
Молоко (м.д.ж. 1,5-3,2%)	300	300
Кефир и др. кисломолочные напитки (м.д.ж. 1-3,2%)	150	180
Творог, творожные изделия (м.д.ж. 5-9%)	40	60
Сметана (м.д.ж. 10-15%)	10	12
Сыр	10	15
Мясо (бескостное)	72	77
Птица (куры 1 кат потр)	40	56
Рыба (филе), в т.ч. филе слабо или малосоленое	53	64
Колбасные изделия	15	20
Яйцо куриное столовое, шт.	1	1.
Картофель	250	250
Овощи, зелень всего, в том числе	320	350
капуста	95	102
корнеплоды	141	154
помидоры, огурцы	30	33
зелень, салат и прочие	54	61

Макаронные изд.	15	20	25	25
Картофель до 31/10	300	360	400	450
Овощи и зелень до 1/1	150	250	320	400
Томат-паста	1	1	2	2
Фрукты (плоды) свежие	150	200	200	200
Фрукты (плоды) сухие, шиповник	10	10	15	20
Соки фруктовые	150	150	200	200
Сахар	40	45	50	50
Кондитерские изделия	10	10	15	15
Кофейный напиток злаковый	1	2	3	3
Какао-порошок	-	1	1	1
Чай	0,6	1	1	1
Мясо /Говядина (1 кат. бескостная) *		-		
Птица (цыплята 1 кат потр.) *		-		-
Рыба (филе) *	-	-	-	-
Колбасные изделия		-	-	-
Молоко, кисломолочные напитки (м.д.ж. 2,5-3,2%)	350	400	400	400
Творог (м.д.ж. 5-9%)	15	20	20	25
Сметана (м.д.ж.10-15%)	5	5	10	10
Сыр	-	-	-	-
Масло сливочное	20	30	40	45
Масло растительное	10	15	20	20
Яйцо (штук)	0,5	0,5	0,5	0,5
Дрожжи хлебопекарные	0,5	0,5	0,5	0,5

Рыба (филе), в т.ч. сельдь (филе) *	30	40	52	56
Колбасные изделия	-	-	-	-
Молоко, кисломолочные напитки (м.д.ж. 2,5-3,2%)	450	400	400	400
Творог (м.д.ж. 5-9%)	30	30	35	40
Сметана (м.д.ж.10-15%)	5	10	10	10
Сыр	5	5	10	12
Масло сливочное	20	25	30	35
Масло растительное	5	10	12	15
Яйцо (штук)	0,5	0,5	0,5	0,75
Дрожжи хлебопекарные	0,5	0,5	0,5	0,5
Соль пищевая	5	5	6	6

*- при использовании других видов сырья расчет производить по нетто

** - назначать с учетом индивидуальной переносимости

Примерные среднесуточные наборы продуктов диеты низкобелковой

Продукты	Количество (г, мл брутто) для детей в возрасте			
	От 1 года до 3 лет	От 3 до 7 лет	От 7 до 11 лет	От 11 до 18 лет
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	-	-	-	-
Хлеб пшеничный ***	120	200	220	250
Мука пшеничная	10	17	25	25
Мука картофельная (крахмал)	1	1	2	2
Крупы, бобовые	45	55	60	65

овощи		
Фрукты свежие	200	200
Фрукты сухие	15	20
Сок фруктовый (овощной)	150	150
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	80	100
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	150	220
Крупы, бобовые	45	50
Макаронные изделия	15	20
Мука пшеничная хлебопекарная	20	20
Масло сливочное	25	30
Масло растительное	15	18
Кондитерские изделия	10	15
Чай, включая фиточай	1,0	1,0
Какао	1,0	1,0
Кофейный напиток	1,5	1,5
Сахар	40	40
Дрожжи хлебопекарные	1	1
Мука картофельная (крахмал)	3	3
Соль пищевая поваренная или йодированная	5	6

**Рекомендуемые рациональные нормы потребления основных
пищевых продуктов для взрослого населения Российской Федерации на
2020 год**

Продукты	Мужчины 18-59 лет	Женщины 18-54 лет	Пенсионеры
Хлебные продукты (хлеб и макаронные изделия в пересчете на муку, мука, крупы, бобовые), в том числе:	133,7	90,0	84,2
бобовые	10	7	5
мука пшеничная	18	9	8
рис	4	3	3
другие крупы (кроме риса)	7	6	5
хлеб пшеничный	65	45	50
хлеб ржаной	55	40	32
макаронные изделия	10	5	5
Картофель	100	90	85
Овощи и бахчевые всего, в том числе:	155	135	135
капуста	45	40	30
огурцы и помидоры	20	20	20
столовые корнеплоды	45	30	30
прочие овощи	30	30	30
бахчевые	15	15	15
Фрукты свежие	100	100	100
Сахар	26	22	22

Продукты	Количество (г, мл брутто) для детей в возрасте			
	от 1 года до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 7 до 11 лет	от 11 до 18 лет
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	-	-	-	-
Хлеб пшеничный	110	140	200	250
Мука пшеничная	9	17	20	20
Мука картофельная (крахмал)	1	1	2	2
Крупы	60	65	70	80
Макаронные изд.	10	15	20	20
Картофель до 31/10	200	220	250	250
Овощи и зелень до 1/1	200	280	300	320
Томат-паста	-	-	-	-
Фрукты свежие	100	150	200	200
Фрукты сухие, в т.ч. шиповник	10	12	15	15
Соки фруктовые**	100	150	150	150
Сахар	40	45	50	50
Кондитерские изделия	10	10	15	15
Кофейный напиток злаковый	1	2	3	3
Какао-порошок	-	-	-	-
Чай	0,5	0,5	1	1
Мясо /Говядина (1 кат. бескостная) *	60	100	115	127
Птица (цыплята 1 кат потр.) *	30	30	45	45

Соки фруктовые*	100	100	150	150
Сахар	40	45	50	50
Кондитерские изделия	10	10	15	15
Кофейный напиток злаковый	1	2	3	3
Какао-порошок	-	-	-	-
Чай	0,6	1	1	1
Мясо /Говядина(1 кат.бескостная) **	50	70	80	100
Птица (цыплята 1 кат потр.) **	30	45	45	45
Рыба (филе), в т.ч. сельдь (филе) **	25	40	40	44
Колбасные изделия	-	-	-	-
Молоко, кисломолочные напитки (м.д.ж. 2,5-3,2%)	450	400	400	400
Творог (м.д.ж. 5-9%)	35	35	40	45
Сметана (м.д.ж.10-15%)	5	8	10	10
Сыр	5	5	12	12
Масло сливочное	20	25	30	35
Масло растительное	5	7	12	15
Яйцо (штук)	0,5	0,5	0,5	0,75
Дрожжи хлебопекарные	-	-	-	-
Соль пищевая	3	5	6	6

** - при использовании других видов сырья необходимо расчет производить по нетто

* - назначать с учетом индивидуальной переносимости

Примерные среднесуточные наборы продуктов высокобелковой диеты для детей от 1 года до 18 лет

Мясопродукты всего, в том числе:	90	68	64
говядина	35	26	25
баранина	1	1	1
свинина	14	7	6
птица	40	34	32
Рыбопродукты всего	26	20	20
Молоко и молокопродукты всего в пересчете на молоко, в том числе:	388,9	310,8	321,2
молоко, кефир	120	100	110
сметана	4	3	3
масло животное	5	4	4
творог	20	16	18
сыр	8	6	5
Яйца (штук)	300	250	250
Масло растительное:	10	7	6

Примерные среднесуточные наборы продуктов основного варианта стандартной диеты для детей от 1 года до 18 лет

Продукты	Количество (г, мл брутто) для детей в возрасте			
	от 1 года до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 7 до 11 лет	от 11 до 18 лет
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	40	50	100

Хлеб пшеничный	50	100	150	150
Мука пшеничная	9	17	20	20
Мука картофельная (крахмал)	1	1	2	2
Крупы, бобовые	55	70	75	80
Макаронные изд.	10	15	20	20
Картофель до 31/10	200	220	250	250
Овощи и зелень до 1/1	200	280	300	320
Томат-паста	1	1	2	2
Фрукты свежие	100	150	200	200
Фрукты сухие, в т.ч. шиповник	10	12	15	15
Соки фруктовые	100	150	150	150
Сахар	40	45	50	50
Кондитерские изделия	10	10	15	15
Кофейный напиток злаковый	1	2	3	3
Какао-порошок	0,5	1	1	1
Чай	0,5	0,5	1	1
Мясо /Говядина (1 кат. бескостная) *	50	70	80	94
Птица (цыплята 1 кат потр.) *	30	30	45	45
Рыба (филе), в т.ч. сельдь (филе) *	25	40	40	44
Колбасные изделия	-	10	10	10
Молоко, кисломолочные напитки (м.д.ж. 2,5-3,2%)	450	400	400	400
Творог (м.д.ж. 5-9%)	30	30	35	35

Сметана (м.д.ж.10-15%)	5	10	10	10
Сыр	5	5	10	12
Масло сливочное	20	25	25	30
Масло растительное	5	10	12	12
Яйцо (штук)	0,5	0,5	0,5	0,75
Дрожжи хлебопекарные	0,5	0,5	0,5	0,5
Соль пищевая	5	5	6	6

*- при использовании других видов сырья расчет производить по нетто

Примерные среднесуточные наборы продуктов диеты с ограничением механических и химических раздражителей для детей от 1 года до 18 лет

Продукты	Количество (г, мл брутто) для детей в возрасте			
	От 1 до 3 лет	От 3 до 7 лет	от 7 до 11 лет	от 11 до 18 лет
Хлеб ржаной	-	-	-	-
Хлеб пшеничный	50	80	100	120
Сухари пшеничные	20	30	40	50
Мука пшеничная	3	5	7	9
Мука картофельная (крахмал)	1	10	12	13
Крупы	55	65	70	80
Макаронные изд.	15	20	25	25
Картофель до 31/10	160	220	250	250
Овощи и зелень до 1/1	100	200	200	250
Томат-паста	-	-	-	-
Фрукты свежие	100	120	200	200
Фрукты сухие, в т.ч. шиповник	10	10	15	15