



ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
УПРАВЛЕНИЕ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ

РАСПОРЯЖЕНИЕ

**Об утверждении Справочника
для родителей о здоровом
питании детей, рецептах
и рекомендациях по питанию**

Управление соц питания
№ 01-04-23/25-0-0
от 24.12.2025



В соответствии с пунктом 3.18-6 Положения об Управлении социального питания, утвержденного постановлением Правительства Санкт-Петербурга от 02.03.2004 № 296 «Об Управлении социального питания», во исполнение пункта 4.5 Перечня поручений вице-губернатора Санкт-Петербурга Чечиной Н.В. по результатам совещания с координируемыми и контролируемыми исполнительными органами государственной власти Санкт-Петербурга от 21.02.2025, а также пунктом 1.1 протокола заседания Экспертно-координационного совета по развитию социального и здорового питания в Санкт-Петербурге от 09.12.2025:

1. Утвердить Справочник для родителей о здоровом питании детей, рецептах и рекомендациях по питанию согласно приложению.
3. Контроль за исполнением распоряжения остается за начальником Управления социального питания.

Начальник Управления

А.В.Мироненко



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

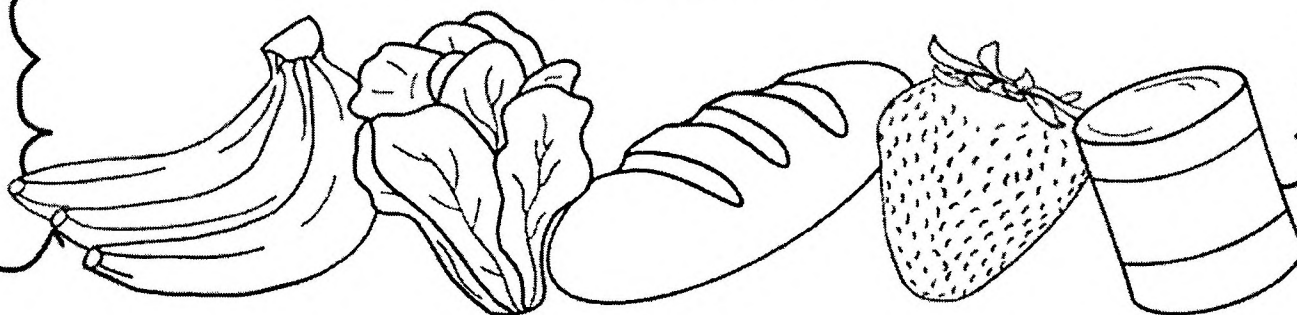
медицинского университета имени И. И. Мечникова и Федерального

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

