

Министерство здравоохранения Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
Уральский государственный медицинский университет

ОСНОВЫ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

Часть II

Основы питания детей раннего и старшего возраста

Основы здоровья детей и подростков: руководство для врачей. Часть II. Основы питания детей раннего и старшего возраста – Екатеринбург: УГМУ, 2018. – 137 с.

ISBN 978-5-89895-434-5

В руководстве отражены рекомендации по организации рационального вскармливания и питания детей грудного, раннего и старшего возраста. Руководство предназначено для студентов медицинских вузов, ординаторов, врачей-педиатров и врачей общей практики.

Авторский коллектив:

д.м.н., доцент Бородулина Татьяна Викторовна
д.м.н., профессор Санникова Наталья Евгеньевна
к.м.н., доцент Левчук Лариса Васильевна
к.м.н., доцент Тиунова Елена Юрьевна
к.м.н., доцент Крылова Лидия Валерьевна
к.м.н., ассистент Красилова Анна Владимировна
ассистент Колясникова Марина Ивановна
ассистент Мартынова Татьяна Александровна

Ответственный редактор –

заведующая кафедрой факультетской педиатрии и пропедевтики детских болезней ФГБОУ ВО УГМУ Минздрава России, д.м.н., доцент Т.В. Бородулина.

Рецензент –

д.м.н., профессор С.А. Царькова

СОДЕРЖАНИЕ

Введение

Декларация ВОЗ/ЮНИСЕФ «Охрана, поощрение и поддержка грудного вскармливания, особая роль родовспомогательных служб» (1989 г.)

Глава 1. Питание беременной и кормящей женщины

Глава 2. Естественное вскармливание

- 2.1. Состав грудного молока
- 2.2. Потребности детей первого года жизни в основных пищевых ингредиентах
- 2.3. Режимы вскармливания детей первого года жизни
- 2.4. Техника грудного вскармливания
- 2.5. Методы расчета суточного объема питания
- 2.6. Противопоказания к грудному вскармливанию

Глава 3. Введение прикорма

- 3.1. Правила введения прикорма
- 3.2. Сроки введения прикорма
- 3.3. Характеристика различных видов прикорма

Глава 4. Гипогалактия

- 4.1. Классификация гипогалактии
- 4.2. Причины гипогалактии
- 4.3. Принципы лечения гипогалактии

Глава 5. Смешанное и искусственное вскармливание

- 5.1. Принципы адаптации молочных смесей
- 5.2. Правила проведения смешанного и искусственного вскармливания
- 5.3. Классификация искусственных молочных смесей
- 5.4. Алгоритм выбора искусственных молочных смесей

Глава 6. Организация лечебного питания детей

- 6.1. Питание детей при железодефицитных состояниях
- 6.2. Питание детей при белково-энергетической недостаточности
- 6.3. Питание детей при пищевой аллергии
- 6.4. Питание недоношенных детей
- 6.5. Питание при функциональных нарушениях желудочно-кишечного тракта
- 6.6. Питание при непереносимости углеводов
- 6.7. Питание детей с фенилкетонурией
- 6.8. Питание детей с галактоземией
- 6.9. Питание детей при муковисцидозе
- 6.10. Питание детей при целиакии

Глава 7. Питание детей раннего и дошкольного возраста

- 7.1. Принципы рационального питания детей раннего возраста
- 7.2. Потребности детей раннего и дошкольного возраста в основных пищевых ингредиентах
- 7.3. Требования к составлению меню
- 7.4. Правила составления меню
- 7.5. Примерные меню для детей раннего и дошкольного возраста

Глава 8. Питание детей школьного возраста

Глава 9. Питание детей в лечебно-профилактических учреждениях

Приложение 1. Содержание основных питательных веществ в детском питании на 100 г для детей до 1 года

Приложение 2. Рекомендуемые суточные потребности в витаминах и минеральных веществах для детей и подростков Российской Федерации

Приложение 3. Препараты железа для профилактики и лечения железодефицитных состояний у детей грудного и раннего возраста

Приложение 4. Препараты витамина D для профилактики и лечения рахита

Литература

ВВЕДЕНИЕ

Диететика – один из самых сложных физиологических и клинических разделов педиатрии, который должен освоить врач-педиатр. Рациональное питание является ведущим фактором, определяющим состояние здоровья ребенка, обеспечивающим его нормальный рост и развитие, активную жизнеспособность и способствующим профилактике заболеваний.

Известно, что в основе развития ряда патологических состояний и хронических заболеваний может лежать нерациональное вскармливание и питание детей в раннем возрасте, связанное с недооценкой факторов риска врожденного и приобретенного генеза. Наличие алиментарно-зависимых заболеваний, диатезов, аллергии, гиповитаминозов, эндокринных заболеваний (гипотиреоза, сахарного диабета, ожирения) в семье, обязательно должно учитываться педиатром при назначении диеты.

Руководство включает новые подходы к назначению питания беременной женщине и кормящей матери, прикормов детям первого года жизни.

В издании, помимо физиологических потребностей детей в основных пищевых ингредиентах и энергии, представлены примерные меню для обеспечения сбалансированного питания и потребления необходимых витаминов и минералов, а также новые молочные напитки.

Руководство по вскармливанию и питанию детей составлено согласно «Национальной программы оптимизации вскармливания детей первого года жизни в Российской Федерации» (Москва, 2011) и «Национальной программы оптимизации питания детей в возрасте от 1 года до 3 лет в Российской Федерации» (Москва, 2015).

Основные требования к организации вскармливания и питания детей грудного, раннего и старшего возраста систематизированы для успешного освоения профессиональных компетенций, позволяющих врачу-педиатру оптимизировать проведение лечебно-профилактической работы с детским населением.

ДЕКЛАРАЦИЯ ВОЗ/ЮНИСЕФ

«Охрана, поощрение и поддержка грудного вскармливания, особая роль родовспомогательных служб» (1989 г.)

Декларацией провозглашены десять принципов успешного грудного вскармливания младенцев. Каждому родильному дому и больнице по уходу за новорожденными детьми следует:

1. Строго придерживаться установленных правил грудного вскармливания и регулярно доводить эти правила до сведения медицинского персонала и рожениц.
2. Обучать медицинский персонал необходимым навыкам для осуществления практики грудного вскармливания.
3. Информировать всех беременных женщин о преимуществах и технике грудного вскармливания.
4. Помогать матерям начинать грудное вскармливание в течение первого получаса после родов.
5. Показывать матерям, как кормить ребенка грудью и как сохранить лактацию, даже если они временно отделены от своих детей.
6. Не давать новорожденным никакой иной пищи или питья, кроме грудного молока, за исключением случаев, обусловленных медицинскими показаниями.
7. Практиковать круглосуточное нахождение матери и новорожденного рядом в одной палате.
8. Поощрять грудное вскармливание по требованию младенца, а не по расписанию.
9. Не давать новорожденным, находящимся на грудном вскармливании, никаких успокаивающих средств и устройств, имитирующих материнскую грудь (соски, рожки и др.).
10. Поощрять организацию групп поддержки грудного вскармливания и направлять матерей в эти группы после выписки из родильного дома или больницы.

ГЛАВА 1. ПИТАНИЕ БЕРЕМЕННОЙ И КОРМЯЩЕЙ ЖЕНЩИНЫ

Питание женщины во время беременности должно быть полноценным и разнообразным, полностью соответствовать физиологическим потребностям в пищевых веществах и энергии. Рекомендуется сохранение пищевых стереотипов, сформированных до наступления беременности, если питание женщины было достаточно адекватным.

В I триместре беременности потребности в основных пищевых веществах и энергии существенно не меняются и соответствуют рекомендуемым физиологическим нормам. Во II и III триместрах беременности для нормального

развития плода, для роста плаценты, матки, грудных желез требуется дополнительное количество макро- и микронутриентов.

Эмбрион, а позднее плод, требует для адекватного роста и правильной дифференцировки органов и тканей строго определенных и сбалансированных количеств «строительных» блоков, которыми служат для него многочисленные пищевые вещества. При этом неблагоприятные и, прежде всего, тератогенные эффекты может вызвать не только дефицит, но и избыток пищевых веществ (табл. 1).

Таблица 1

Влияние некоторых нарушений пищевого статуса беременных женщин на развитие плода

Нарушения питания	Нарушения развития плода
Дефицит белка и энергии	Внутриутробная гипотрофия Задержка развития головного мозга
Дефицит ПНЖК; нарушение соотношения ω -6 и ω -3 ПНЖК	Нарушения развития сетчатки и головного мозга
Дефицит фолиевой кислоты (особенно в сочетании в дефицитом витаминов С, В6, В12)	Дефекты развития нервной трубки (анэнцефалия, мозговая грыжа, spina bifida)
Дефицит и избыток витамина А	Врожденные пороки развития
Дефицит цинка	Врожденные пороки, в том числе дефекты развития нервной трубки

Адекватное поступление всего комплекса пищевых веществ необходимо для обеспечения физиологических потребностей беременной

женщины, которые не являются постоянной величиной, а меняются в динамике беременности (табл. 2).

Таблица 2

Нормы физиологической потребности беременных женщин в основных пищевых веществах и энергии во II и III триместрах беременности*

Пищевые вещества	Базовая потребность женщин 18-29 лет	Дополнительная потребность при беременности
Энергия, ккал	2200	350
Белки, г	66	30
в т.ч. животного происхождения	33	20
Жиры, г	73	12
Углеводы, г	318	30
Пищевые волокна	20	-

* Письмо Минздравсоцразвития РФ от 15.05.2006 № 15-3/691-04

Таблица 3

Рекомендуемый среднесуточный набор продуктов питания для женщин во II и III триместрах беременности*

Продукты	Количество, г (брутто)
Хлеб пшеничный	120
Хлеб ржаной	100
Мука пшеничная	15
Крупы	45
Макаронные изделия	15
Картофель	200
Овощи	500
Фрукты свежие	300
Соки плодовоовощные	150
Фрукты сухие	20
Сахар	60
Кондитерские изделия	20
Мясо, птица	170
Рыба	70
Молоко, кефир и другие кисломолочные напитки 2,5% жирности	500
Творог 9%	50
Сметана 10%	15
Масло сливочное	25
Масло растительное	15
Яйцо	½ шт.
Сыр твердый	15
Чай черный	1
Кофе натуральный	3
Соль йодированная	5
Химический состав рационов:	
Белки,	96
в т.ч. животные	60
Жиры,	90
в т.ч. растительные	23
Углеводы	340
Энергетическая ценность, ккал	2556

* Письмо Минздравсоцразвития РФ от 15.05.2006 № 15-3/691-04

**Рекомендуемые нормы физиологической потребности беременных и кормящих женщин
в витаминах и микроэлементах***

Пищевые вещества	Базовая потребность женщин 18-29 лет	Дополнительные потребности		
		Беременные (с 20 нед.)	Дополнит. в 1-6 месяцы лактации	Дополнит. в 7-12 месяцы лактации
Витамин С, мг	90	10	30	30
Витамин В1, мг	1,5	0,2	0,3	0,3
Витамин В2, мг	1,8	0,2	0,3	0,3
Витамин В6, мг	2,0	0,3	0,5	0,5
Ниацин, мг	20	2	3,0	3,0
Витамин В12, мг	3,0	0,5	0,5	0,5
Фолаты	400	200	100	100
Пантотеновая кислота, мг	5,0	1,0	2,0	2,0
Биотин, мкг	50	-	-	-
Витамин А, мкг рет. экв.	900	100	400	400
Бета – каротин, мг	5,0	-	-	-
Витамин Е, мг ток. экв.	15	2	4	4
Витамин D, МЕ	10	2,5	2,5	2,5
Витамин К, мкг	120	-	-	-
Кальций, мг	1000	300	400	400
Фосфор, мг	800	200	200	200
Магний, мг	400	50	50	50
Калий, мг	2500	-	-	-
Натрий, мг	1300	-	-	-
Хлориды, мг	2300	-	-	-
Железо, мг	18	15	0	0
Цинк, мг	12	3	3	3
Йод, мкг	150	70	140	140
Медь, мг	1,0	0,1	0,4	0,4
Марганец, мг	2,0	0,2	0,8	0,8
Селен, мкг	55	10	10	10
Хром, мкг	50	-	-	-
Молибден, мкг	70	-	-	-
Фтор, мг	4,0	-	-	-

* Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации. Методические рекомендации МР 2.3.1.2432-08, Москва.

Примерный режим питания кормящих матерей

- 5.00-7.00. Стакан кисломолочного напитка.
- 9.00. Завтрак: творожная запеканка, или сырники, или творог со сметаной, или каша (молочная), хлеб с маслом и сыром, чай.
- 11.00. Второй завтрак: фруктовый сок или фрукты, печенье, сушки, сухарики.

- 14.00. Обед: салат, суп, мясное или рыбное блюдо, гарнир – овощи. На третье компот, кисель.
- 17.00. Полдник: кисломолочный напиток и кондитерские изделия (вафли, печенье) или выпечка (булочка).
- 19.00. Ужин: каша или овощное блюдо с рыбой, чай с сахаром.
- 22.00. Кисломолочный напиток.

Таблица 5

Примерное трехдневное меню для кормящих матерей

Название блюد	Объем порции, г	Название блюд	Объем порции, г	Название блюд	Объем порции, г
День 1		День 2		День 3	
1-й завтрак					
6.00 биолакт	200	6.00 кефир	200	6.00 биолакт	200
Каша рисовая молочная	250	Омлет натуральный	60	Пудинг творожный запеченный	210
Кофейный напиток	200	Каша манная молочная с изюмом	250	Со сгущенным молоком	20
Хлеб пшеничный с маслом и сыром	30/5-20	Кофейный напиток	200	Кофейный напиток	200
		Хлеб пшеничный с маслом	30/5	Хлеб пшеничный с маслом	30/5
2-й завтрак					
11.00 фрукты	200	11.00 фрукты	200	11.00 фрукты	200
чай	100	чай	100	чай	100
Обед					
Салат из моркови, клюквы и кураги	100	Салат из свеклы и зеленого горошка	100	Сельдь с растительным маслом	30
Рассольник на мясном бульоне со сметаной	250/10	Суп лапша куриный	300	Борщ вегета- рианский со сметаной	300/10
Запеканка картофельная с отварным мясом	230	Курица отварная	100	Бефстроганов из отварного мяса	100
Компот из сухофруктов	200	С морковью тушеной	225	С гречневой кашей	110
Хлеб пшеничный	30	Компот из свежих фруктов	200	Компот из сухофруктов	200
Хлеб ржано- пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30

		Хлеб ржано-пшеничный	30	Хлеб ржано-пшеничный	30
Полдник					
Сок фруктовый	150	Сок фруктовый	150	Детский йогурт (питьевой)	150
Печенье (вафли, сухарик)	23	Булочка с изюмом	65	Печенье (вафли и т.д.)	23
Ужин					
Салат из томатов	70	Салат из капусты и яблок	70	Рыба отварная	60
Рыба отварная в молочной соусе	90	Печень тушеная в сметанном соусе	100	С овощами тушеными	230
С овощным рагу	230	С картофельным пюре	210	Чай	200
Чай	200	Чай	200	Хлеб ржано-пшеничный	30
Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30		

Необходимое количество пищевых веществ и энергии в основном обеспечиваются соответствующим среднесуточным набором продуктов, представленным в таблице 6.

Таблица 6

Рекомендуемый среднесуточный набор продуктов питания для кормящих женщин, полностью обеспечивающий их физиологические потребности в пищевых веществах и энергии*

Продукты	Количество, г (брутто)
Хлеб пшеничный	150
Хлеб ржаной	100
Мука пшеничная	20
Крупы, макаронные изделия	70
Картофель	200
Овощи	500
Фрукты свежие	300
Соки плодоовощные	150
Фрукты сухие	20
Сахар	60
Кондитерские изделия	20
Мясо, птица	170
Рыба	70
Молоко, йогурт, кефир и другие кисломолочные напитки 2,5% жирности	600
Творог 9%	50
Сметана 10%	15
Масло сливочное	25
Масло растительное	15

Яйцо	½ шт.
Сыр твердый	15
Чай черный	1
Кофе натуральный	3
Соль поваренная	8
Химический состав рационов:	
Белки, г	104
в т.ч. животные	60
Жиры, г	93
в т.ч. растительные	25
Углеводы	370
Энергетическая ценность, ккал	2735

* Письмо Минздравсоцразвития РФ от 15.05.2006 № 15-3/691-04

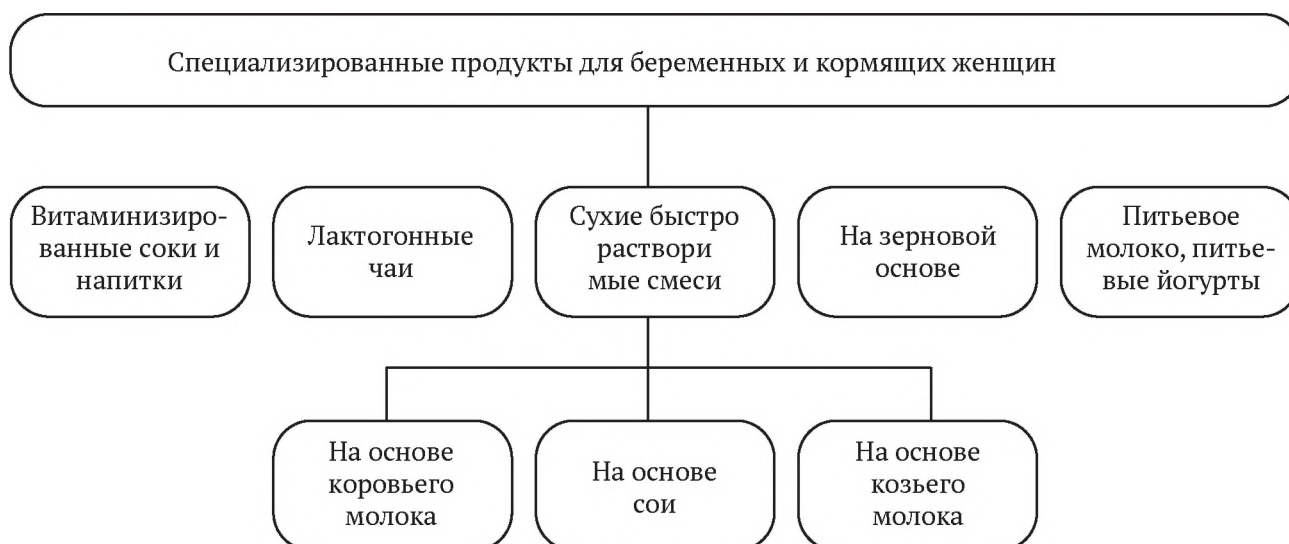
Дополнительно к основному рациону питания во II и III триместрах беременности, а также во время кормления грудью целесообразно использовать продукты, специально разработанные для беременных и кормящих женщин, характеризующиеся сбалансированным макро- и микронутриентным составом (табл. 7).

Таблица 7

Специализированные продукты для беременных и кормящих женщин

Продукт	Производитель	Краткая характеристика
Фемилак	АО «ИНФАПРИМ», Россия	Сухие витаминизированные молочные смеси, обогащенные ПНЖК
Беллакт мама	ОАО «Беллакт», Беларусь	
Мадонна Плюс	«Валетек», Россия	Сухая соевая витаминизированная смесь
Амалтея	Голландия	Сухая витаминизированная смесь на основе козьего молока
Лактамил (для кормящих женщин)	АО «ИНФАПРИМ», Россия	Сухие витаминизированные молочные смеси с лактогонными растительными добавками
Млечный путь (для кормящих женщин)	Россия	

Основные группы специализированных продуктов для беременных и кормящих женщин



Алгоритм использования специализированных молочных и соевых продуктов для беременных и кормящих женщин

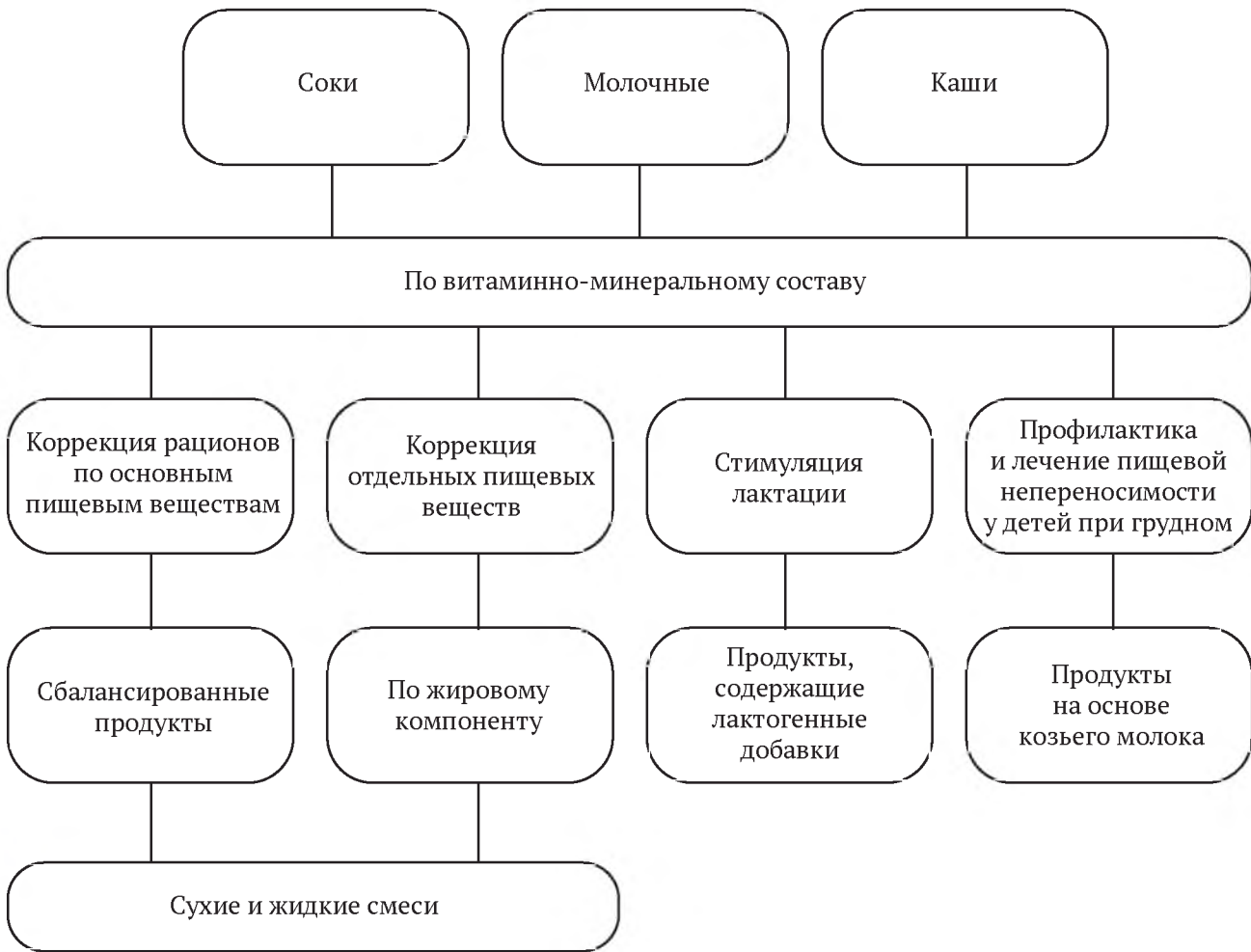


Таблица 8

Рекомендуемый среднесуточный набор продуктов для питания беременных и кормящих матерей из групп риска по развитию пищевой аллергии у детей*

Продукты	Набор продуктов для беременных женщин из групп риска	Набор продуктов для кормящих матерей из групп риска
	Количество, г	
Хлеб пшеничный	120	150
Хлеб ржаной	100	100
Мука пшеничная	15	0
Крупы, макаронные изделия	50	60
Картофель	200	200
Овощи	500	400
Фрукты	300	300
Соки	150	150
Фрукты сухие	20	18
Сахар	40	40
Кондитерские изделия	20	20
Мясо, птица	170	170
Рыба	70	70
Молоко коровье	-	0

Молоко козье	200**	200**
Йогурт, кефир и другие кисломолочные напитки, 2,5% жирности	300	400
Творог 9% жирности	50	50
Сметана 10% жирности	15	15
Масло сливочное	25	20
Масло растительное	15	20
Яйцо, шт.	0,5 шт.	0,5 шт.
Сыр	15	15
Чай	1	1
Кофе	5	3
Соль	-	8
Химический состав		
Белок, г	92	100
в т.ч. животный	60	60
Жир, г	90	93
в т.ч. растительный	28	30
Углеводы, г	300	330
Энергетическая ценность, ккал	2378	2557

*Утверждено Департаментом здравоохранения города Москвы, 2005 г

** Если козье молоко не используется в питании женщин, то количество кисломолочных продуктов составляет 500 мл для беременных женщин и 600 мл для кормящих матерей.

Таблица 9

Рекомендуемые нормы лечебного питания для беременных женщин и кормящих матерей в родильных домах (отделениях)*

Наименование продуктов	Количество (г, мл)			
	для беременных женщин		для кормящих матерей	
	брутто	нетто	брутто	нетто
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	100	100	100	100
Хлеб пшеничный	120	120	150	150
Мука пшеничная	20	20	20	20
Крахмал картофельный	5	5	5	5
Крупы	60	60	70	70
Макаронные изделия	20	20	25	25
Картофель до 31.10	200	150	200	150
Овощи и зелень до 01.01	500	400	400	320
Фрукты (плоды) свежие	200	200	200	200
Фрукты (плоды) сухие, в т.ч. шиповник	20	20	20	20
Соки фруктовые	200	200	-	-
Сахар	50	50	50	50

Кондитерские изделия	20	20	20	20
Кофейный напиток злаковый, какао	3	3	3	3
Чай	1	1	1	1
Говядина (1 кат./бескостное)	110	81	110	81
Птица (цыплята-бройлеры 1 кат. потр.)	59,6	53	64,6	57,5
Рыба (филе)	44,7	42	44,7	42
Колбасные изделия	-	-	-	-
Молоко (м.д.ж. 2,5 - 3,2%)	292,6	278	292,6	278
Смесь белковая композитная сухая <*>	20	20	20	20
Кисломолочные напитки (м.д.ж. 2,5 - 3,2%)	207	200	207	200
Творог (м.д.ж. 5 - 9%)	50	49	50	49
Сметана (м.д.ж. 10 - 15%)	15	15	15	15
Сыр	15	14	15	14
Масло сливочное	25	25	25	25
Масло растительное	15	15	12	12
Яйцо диетическое (штук)	0,5	0,5	0,5	0,5
Дрожжи прессованные	0,25	0,25	0,25	0,25
Соль йодированная пищевая	5	5	6	6
Витаминно-минеральные комплексы (% от физиологической нормы) <***>	50 - 100%		50 - 100%	
Химический состав <****>				
Белки, г		112		114
Жиры, г		97		95
Углеводы, г		352		353
Энергетическая ценность, ккал		2773		2759

*Для коррекции рационов женщин могут быть использованы специализированные продукты, в т.ч. сухие молочные смеси.

**Смеси белковые композитные сухие предназначены для использования пищеблоками медицинских организаций в качестве компонентов приготовления готовых блюд для диетического лечебного и диетического профилактического питания. В 100,0 граммах смеси белковой композитной сухой содержится 40,0 граммов белка, 20,0 граммов жира, 30,0 граммов общих углеводов, 452 килокалории.

***В том числе в составе специализированных продуктов.

****Здесь и далее допускается отклонение от приведенных значений 2%.

Перечень рекомендуемых специализированных продуктов для питания беременных и кормящих женщин с различной алиментарно-зависимой патологией

Патология	Группа продуктов
Белково-энергетическая недостаточность	Смеси белковые композитные сухие. Сбалансированные сухие молочные и соево-молочные смеси, обогащенные ПНЖК, витаминами, макро- и микроэлементами.
Микронутриентная недостаточность	Сухие молочные и соево-молочные смеси, обогащенные витаминами, макро- и микроэлементами, ПНЖК. Фруктовые соки для беременных и кормящих женщин, обогащенные витаминами и железом, отечественного производства.
Гиповитаминозы	Сухие смеси, обогащенные витаминами
Наличие избыточной массой тела и ожирения	Сбалансированные молочные и соево-молочные смеси с низким содержанием жира, обогащенные витаминами, макро- и микроэлементами
Анемии	Сбалансированные сухие молочные и соево-молочные смеси, обогащенные витаминами, макро- и микроэлементами, ПНЖК. Фруктовые соки для беременных и кормящих женщин, обогащенные витаминами и железом, отечественного производства
Остеопороз	Сухие молочные и соево-молочные смеси, обогащенные витаминами, ПНЖК, макро- и микроэлементами, включая кальций. Фруктовые соки для беременных и кормящих женщин, обогащенные витаминами и кальцием отечественного производства Молоко и кисломолочные продукты, обогащенные в т.ч. кальцием, предназначенные для беременных и кормящих женщин
Гипогалактия	Сухие молочные и соево-молочные смеси, обогащенные микронутриентами, ПНЖК, с лактогенными добавками

Основные правила оптимального питания женщин в период беременности

1. Полное удовлетворение физиологических потребностей женщин в энергии и пищевых веществах, в том числе аминокислотах, жирных кислотах, витаминах, минеральных солях, микроэлементах.
2. Максимальное разнообразие пищевых рационов женщин с включением в них всех групп продуктов.
3. Сохранение пищевых стереотипов, если до наступления беременности питание женщины было достаточно адекватным.
4. Обеспечение дополнительного поступления с пищей:
 - энергии для роста плода, формирования и роста плаценты, для перестройки метаболических процессов в организме женщины;
 - белка для роста плода, плаценты, матки, грудных желез;
 - кальция и железа, необходимых для кальцификации скелета плода и формирования депо железа в организме матери и плода;
 - растительных волокон, необходимых для перистальтики кишечника.
5. Дополнительный прием витаминно-минеральных препаратов.
6. Лимитированное потребление соли и солевых продуктов, а также жидкости, способствующих развитию отеков.
7. Ограничение продуктов с высокой сенсibilизирующей активностью (облигатных аллергенов), а также продуктов, содержащих эфирные масла (лук, чеснок), специи и пряности, значительное число искусственных консервантов, красителей и стабилизаторов.
8. Щадящая кулинарная обработка.
9. Максимальный учет индивидуальных потребностей женщин.
10. Широкое использование специализированных продуктов питания, обогащенных белком, эссенциальными жирными кислотами, витаминами и минеральными солями.

В период кормления грудью рекомендуется использовать настои лактогонных трав (плоды аниса, фенхеля, укропа, трава душицы, крапива, мелисса) по 0,5 стакана настоя в горячем виде, за 30 – 40 минут до кормления ребенка 4 раза в день. Удобно применять лактогонные чаи для кормящих женщин промышленного производства (табл. 11).

Травяные чаи для кормящих матерей

Чай	Производитель
Лактавит (семена укропа, анис, крапива, мелисса)	Россия
Лактафитол (фенхель, анис, тмин, крапива)	Россия
Бабушкино лукошко (чабрец, крапива, тмин, мелисса)	Россия
Хипп (укроп, тмин, крапива, мелисса, галега)	Австрия

В период беременности и грудного вскармливания назначаются специально разработанные витаминно-минеральные комплексы (табл. 12).

Таблица 12

Витаминно-минеральные комплексы для беременных и кормящих женщин

Витаминно-минеральный комплекс	Производитель
Компливит Мама	Россия
Алфавит Мама	Россия
Элевит кормление	Германия
Мульти-табс Перинатал	Дания
Витрум Пренатал	США

ГЛАВА 2. ЕСТЕСТВЕННОЕ ВСКАРМЛИВАНИЕ

Оптимальным продуктом питания для детей первых месяцев жизни является грудное молоко, состав которого полностью соответствует потребностям ребенка и анатомо-физиологическим особенностям пищеварительной системы и органов выделения.

Исключительно грудное вскармливание – вскармливание ребенка грудным молоком до введения прикормов (Национальная программа рекомендует продолжать исключительно грудное вскармливание до 4-6 месяцев).

Грудное вскармливание – это вид вскармливания, когда ребенок получает в качестве питания:

- грудное молоко;
- грудное молоко и прикормы;

- грудное молоко и адаптированные молочные смеси в объеме менее 1/5 от суточного объема питания.

2.1. Состав грудного молока

Оптимальным продуктом питания для ребенка первого года жизни является грудное молоко, полностью соответствующее особенностям обмена веществ и пищеварительной системы. Уникальный состав материнского молока, содержащий все необходимые пищевые вещества в правильном соотношении и легкоусвояемой форме, обеспечивает гармоничный рост и развитие ребенка (табл. 13).

Таблица 13

Среднее содержание основных пищевых ингредиентов в женском и коровьем молоке

Содержание в 100 мл	Женское молоко	Коровье молоко
Белок, г	0,9 – 1,3	2,8 – 3,2
Сывороточные белки, %	65 – 80	20
Казеин, %	20 – 35	80
Лактоальбумин, мг	26	9
Жиры, г	3,9 – 4,5	3,0 – 3,5
ПНЖК/НЖК	0,4	0,04
Отношение ω -6/ ω -3 ПНЖК	10:1 – 7:1	0,9:1

Углеводы, г	6,8 – 7,2	4,8
Калории, ккал	70 - 75	62,0 – 66,5
Отношение кальций/фосфор	2,1 – 2,4	1,2 – 1,3

Таблица 14

Химический состав женского молока в различные сроки лактации (Москва, 1999)

Пищевые вещества в расчете на 1 л	Вид молока		
	Молозиво (1-5 день)	Переходное (6-10 день)	Зрелое (с 15 дня)
Белки, г	22	17,5	10
Жиры, г	25	44	45
Углеводы, г	57	64	73
Энергетическая ценность, ккал	545	725	740
Минеральные вещества:			
кальций, мг	255	260	255
фосфор, мг	124	158	130
натрий, мг	410	325	180
калий, мг	810	650	455
магний, мг	36	32	30
железо, мг	0,85	0,59	0,40
медь, мг	0,65	1,04	0,30
марганец, мкг	8,5	следы	3,5
цинк, мг	8	3,8	1,4
йод, мкг	45-450	-	20-100
хлор, мг	890	650	390
фтор, мкг	-	130	5-100
селен, мкг	42	-	15
Витамины:			
ретинол (А), мкг	1600	880	550
каротиноиды, мкг	1370	380	200
кальциферол (D), мкг	-	-	1,3-76,0
токоферол (Е), мг	14,8	8,9	4,3
витамин К, мкг	-	0	0,6-9,3
тиамин (В1), мг	0,02	0,06	0,2
рибофлавин (В2), мг	0,3	0,37	0,6
пиридоксин (В6), мг	-	-	0,18
ниацин (РР), мг	0,75	1,75	2
цианкобаламин (В12), мкг	0,45	0,35	0,50
фолиевая кислота, мкг	5	5,7	14
пантотеновая кислота (В3), мг	1,8	2,9	4,5
аскорбиновая кислота (С), мг	72	70	62
Биотин, мкг	-	-	4,8
Холин, мг	-	-	50-140

2.2. Потребности детей первого года жизни в основных пищевых ингредиентах представлены в таблице 15.

Таблица 15

Потребности детей первого года жизни в пищевых ингредиентах и энергии, на кг массы тела в сутки

Пищевые ингредиенты	Возраст, мес.		
	0 – 3	3 – 6	6 – 12
Белки, г	2,2	2,6	2,9
Жиры, г	6,5	6,0	5,5
Углеводы, г	13	13	13
Энергия, ккал	115	115	110

2.3. Режимы вскармливания детей первого года жизни представлены в таблице 16.

Таблица 16

Режимы вскармливания

Режим	Возраст	Число кормлений	Часы кормлений	Интервалы между кормлениями
1а (свободное вскармливание)	до 1 мес.	не менее 10	По требованию	2 – 2,5 ч
1	1 – 3 мес.	7	6.00, 9.00, 12.00, 15.00, 18.00, 21.00, 24.00	3 ч
2	3 – 6 мес.	6	6.00, 9.30, 13.00, 16.30, 20.00, 23.30	3,5 ч
3	6 – 9 мес.	5	6.00, 10.00, 14.00, 18.00, 22.00	4 ч
4	9 – 12 мес.	5	6.00, 10.00, 14.00, 18.00, 22.00	4 ч

В первом полугодии жизни необходимо сохранять ночные кормления.

2.4. Техника грудного вскармливания

Одним из наиболее ответственных мероприятий, обеспечивающих устойчивую лактацию, является правильная техника прикладывания новорожденного к груди матери. Признаками правильного кормления ребенка являются:

- удобное положение матери: женщина должна максимально расслабиться, если кормление осуществляется в положении сидя, то за спиной у женщины должна быть опора;
- ребенок всем корпусом повернут к матери и прижат к ней, лицо ребенка находится близко от груди, нос ориентирован на сосок;
- голова и тело ребенка лежат в одной плоскости: мать поддерживает ребенка одной рукой за голову и плечи, другой – за ягодицы;
- подбородок ребенка прижат к груди матери;
- рот ребенка широко открыт;
- нижняя губа вывернута наружу;

- ареола больше видна над ртом ребенка, нижний край ареолы полностью находится в полости рта;
- медленное глубокое сосание с паузами;
- слышно, как ребенок глотает молоко.

Такие вспомогательные движения, как ножницеобразное поддержание груди двумя пальцами или оттягивание груди с целью облегчения доступа воздуха ребенку, нецелесообразно, поскольку происходит сдавливание млечных синусов и затрудняется отхождение молока.

Нужно избегать «соскового сосания», когда ребенок сосет в основном сосок, так как оно является основной причиной формирования трещин и воспаления сосков, что, в свою очередь, способствует ограничению прикладываний к груди и нарушению оттока молока.

У некоторых женщин могут возникнуть трудности в кормлении грудью из-за втянутых или плоских сосков. Однако, как уже упоминалось,

длина соска не имеет значения, в данном случае важна способность ткани ареолы и ткани груди вытягиваться по форме соски в полости рта ребенка. При частом прикладывании к груди, в процессе сосания ребенок постепенно научится вытягивать ареолу и сосок.

2.5. Методы расчета суточного объема питания

В первые 10-14 дней жизни суточный объем питания рассчитывается по формулам:

Формула Зайцевой Г.И.: 2% от массы тела при рождении $\times n$, где n – день жизни.

Пример: возраст ребенка 5 дней, масса при рождении – 3400 г; суточный объем грудного молока: $68 \times 5 = 340$ мл; режим 1а – кормления через 2 часа по 35 мл.

Формула Финкельштейна Г.: $70(80) \times n$, где n – день жизни (коэффициент 70 используется, если масса тела при рождении менее 3200 г, 80 – более 3200 г).

Пример: возраст ребенка 5 дней, масса при рождении – 3100 г; суточный объем грудного молока: $70 \times 5 = 350$ мл; режим 1а – кормления через 2 часа по 35 мл.

Объемный метод. Суточный объем пищи составляет в возрасте:

10 дней – 2 месяца $1/5$ от должествующей массы тела

2 – 4 месяца $1/6$ от должествующей массы тела

4 – 6 месяцев $1/7$ от должествующей массы тела

6 – 8 месяцев $1/8$ от должествующей массы тела
старше 8 месяцев 1000-1200 мл

Пример: возраст ребенка 3 месяца, масса при рождении – 3300 г, масса фактическая – 5800 г, масса должествующая – 5500 г; суточный объем питания: $1/6 \times 5500 = 920$ мл; режим 2 – кормления через 3,5 часа по 150 мл

Индивидуальное питание:

6.00 150 мл грудного молока

9.30 150 мл грудного молока

13.00 150 мл грудного молока

16.30 150 мл грудного молока

20.00 150 мл грудного молока

23.30 150 мл грудного молока

Калорийный метод. Суточный объем пищи рассчитывается исходя из потребности ребенка в энергии и энергетической ценности грудного молока или адаптированной молочной смеси.

Пример: возраст ребенка 2 месяца, масса при рождении – 3400 г, масса должествующая – 4800 г; потребность в энергии: $4,800 \times 115 \text{ ккал} = 552 \text{ ккал/сутки}$.

1000 мл грудного молока – 700 ккал

X мл грудного молока – 552 ккал

Суточный объем питания: $552 \times 1000 : 700 = 790$ мл;

режим 1 – кормления через 3 часа по 110 мл.

2.6. Противопоказания к грудному вскармливанию

Относительные противопоказания к раннему прикладыванию к груди со стороны ребенка:

- оценка состояния новорожденного по шкале Апгар ниже 7 баллов, при тяжелой асфиксии, родовой травме, судорогах, синдроме дыхательных расстройств;
- глубокая недоношенность;
- тяжелые врожденные пороки развития.

Противопоказания со стороны матери:

- эклампсия, массивные кровотечения во время родов и в послеродовом периоде;
- открытая форма туберкулеза;
- хронические декомпенсированные заболевания сердца, легких, почек, печени;
- тиреотоксикоз;
- острые психические расстройства;
- ВИЧ – инфицирование;
- особо опасные инфекции;

Противопоказания к грудному вскармливанию со стороны ребенка на последующих этапах лактации строго ограничены. Они включают наследственные энзимопатии, препятствующие усвоению молока (галактоземия, фенилкетонурия, болезнь «кленового сиропа»), тяжелые формы врожденных пороков развития (волчья пасть, заячья губа и др.). Вскармливание грудным молоком не рекомендуется также, если кормящая мать принимает цитостатики, антигипертензивные средства, гормональные препараты.

При кормлении грудью, помимо противопоказаний, могут отмечаться затруднения, как со стороны матери, так и ребенка (табл. 17).

Затруднения при вскармливании грудью ребенка

Со стороны матери	Со стороны ребенка
• Неправильная форма сосков • Ссадины и трещины сосков (нарушение сосания, обусловленное неправильным положением ребенка у груди) • Задержка появления молока (нагрубание молочных желез, интенсивное образование молока на 3-5-й день после родов) • Чрезмерно интенсивное образование молока (затруднение при захватывании ребенком соска напряженной молочной железы)	• Ринит при вирусных инфекциях • Слабая сосательная активность • Пороки развития – незаращения губы и твердого неба, недоразвитие нижней челюсти • Стоматит, молочница полости рта

ГЛАВА 3. ВВЕДЕНИЕ ПРИКОРМА

Под прикормом подразумеваются все продукты, кроме грудного молока и адаптированных молочных смесей, дополняющие рацион необходимыми пищевыми веществами, для обеспечения дальнейшего адекватного роста и развития ребенка. Прикорм рекомендуется вводить в возрасте 4-6 месяцев. К этому возрасту созревает пищеварительная система (снижается проницаемость слизистой оболочки тонкой кишки, созревает ряд пищеварительных ферментов, формируется достаточный уровень местного иммунитета), ребенок приобретает способность проглатывать полужидкую и более густую пищу, угасает «рефлекс выталкивания ложки». Более поздние сроки введения прикорма (после 6 месяцев) могут вызвать формирование дефицита микронутриентов, большую антигенную нагрузку при быстром введении нескольких продуктов и блюд прикорма, а также к задержке формирования навыков жевания и глотания густой пищи.

3.1. Правила введения прикорма

- прикорм вводится последовательно, начиная с монокомпонентных продуктов и блюд, предпочтение отдается продуктам промышленного производства;

- введение каждого нового продукта начинают с небольшого количества, постепенно за 5-7 дней увеличивают до необходимого объема, при этом внимательно наблюдают за переносимостью;
- новый продукт (блюдо) следует давать в первой половине дня для того, чтобы отметить возможную реакцию на его введение;
- прикорм дают с ложечки до кормления грудью или адаптированной молочной смесью, фруктовые соки и пюре даются после кормления.
- новые продукты не вводят, если ребенок болен, в дни проведения профилактических прививок и при смене условий пребывания ребенка.

3.2. Сроки введения прикорма

Сроки и последовательность введения прикормов определяется индивидуальными особенностями ребенка: состоянием здоровья и нутритивного статуса, функциональным состоянием пищеварительной системы. Для здоровых детей, независимо от вида вскармливания, рекомендуются следующие сроки введения прикорма (табл. 18).

Таблица 18

Сроки введения прикорма детям первого года жизни

Наименование прикорма (г, мл)	Возраст, мес			
	4-6	7	8	9-12
Овощное пюре	10-150	170	180	200
Инстантная каша	10-150	150	180	200
Фруктовый сок	5-60	70	80	90-100
Фруктовое пюре	5-60	70	80	90-100
Желток куриного яйца, шт.	-	0,25	0,5	0,5

Мясное пюре	5-30 (с 6 мес)	30	50	60-70
Творог	10-40 (с 6 мес)	40	40	50
Биолакт, йогурт, кефир	-	-	200	200
Сухари, печенье затыжное	-	-	5	10-15
Хлеб пшеничный (батон столовый)	-	-	5	10
Рыбное пюре	-	-	5-30	30-60
Растительное масло*	1-3	5	5	6
Сливочное масло*	1-4	4	5	6

*Сливочное или растительное масло используется при приготовлении блюд прикорма в домашних условиях. Рекомендуется растительное масло: подсолнечное, кукурузное, оливковое (нерафинированное или рафинированное).

Примечание:

1. Рекомендуется поочередное введение прикормов с интервалом 2-3 недели между каждым новым продуктом за период с 4 до 6 месяцев.
2. Оптимально в качестве первого прикорма рекомендовать введение instantной каши (рисовой, гречневой, кукурузной), в качестве второго прикорма – овощных пюре (кабачки, капуста цветная или брокколи), затем мясное пюре и все остальные продукты прикорма.
3. Целесообразно использовать продукты промышленного, а не домашнего приготовления.

Основными преимуществами прикорма промышленного производства в сравнении с прикормом домашнего приготовления являются:

- гарантированная химическая и микробиологическая безопасность;
- гарантированный химический состав, соответствующий возрастным особенностям метаболизма и пищеварения;
- оптимальная и гарантированная степень измельчения, соответствующая возрастным особенностям жевательного аппарата и пищеварительной системы детей;
- высокое качество и безопасность сырья, используемого для производства продуктов и блюд прикорма;
- чрезвычайно широкий спектр сырьевых компонентов, используемых при производстве прикорма промышленного выпуска, в том числе малодоступных в домашних условиях.

Многие виды продуктов и блюд прикорма дополнительно обогащают биологически активными веществами (витаминами, микроэлементами, ПНЖК и др.), что является важным подходом к профилактике дефицита этих эссенциальных факторов в питании малышей, в том числе таких распространённых форм дефицита, как недостаток железа, кальция, витамина С, йода и др.

3.3. Характеристика различных видов прикорма

Каша

Пищевая ценность каш определяется, прежде всего, пищевой ценностью муки или крупы, являющихся их основой. Все виды зерновых продуктов являются важным источником углеводов, в основном крахмала, содержание которого в различных видах муки и крупы составляет 60-70 %. Они включают также относительно небольшие количества растительных белков (7-13 %), биологическая ценность которых существенно уступает биологической ценности белков животных продуктов. Содержание жиров существенно колеблется в различных видах муки и крупы: от 0,7% в манной до 7 % в овсяной крупе. Различные виды муки и крупы отличаются по уровню содержания в них витаминов и минеральных солей. Несомненным преимуществом обладают гречневая и овсяная крупа, содержащие наибольшие количества витаминов В1, В2, магния, железа. Также различно в крупах содержание пищевых волокон – минимально в манной и рисовой крупе и максимально в гречневой, пшеничной и овсяной. Пищевая ценность безмолочных каш соответствует приведенной характеристике входящих в их состав зерновых. В то же время пищевая ценность молочных каш существенно повышается за счёт включения в их состав молока – важного источника высококачественного белка, жира, кальция, витаминов и др. Каши целесообразно вводить в рацион не ранее 4-5 месяцев жизни. Для решения вопроса о том, с какой каши начинать прикорм, следует принимать во внимание важный вопрос о нали-

чии или отсутствии в каше глютена – одного из белка зерновых, раннее поступление которого в организм ребенка может индуцировать возникновение целиакии. Глютен входит в состав манной, овсяной и пшеничной крупы и отсутствует в рисовой, гречневой и кукурузной. Именно поэтому в качестве первого зернового прикорма следует использовать: рисовую, гречневую или кукурузную каши, и лишь затем каши, содержащие глютен – пшеничную, овсяную. Дети со склонностью к запорам нуждаются в повышенном потреблении пищевых волокон, в их рацион целесообразно вводить в первую очередь гречневую и кукурузную кашу, избегая риса. Напротив, детям с неустойчивым стулом следует шире использовать в питании рисовую кашу, ограничив потребление гречневой и овсяной.

Хотя пищевая ценность безмолочных каш существенно ниже, чем молочных, дети с пищевой аллергией к белкам коровьего молока, а также с лактазной недостаточностью и другими формами мальабсорбции нуждаются именно в безмолочных кашах, обеспечивающих возможность введения крупяного прикорма в их рацион.

Первая каша ребенка должна быть приготовлена из одной крупы и не содержать различных добавок. Каши из многих зерновых и каши с различными добавками могут применяться у детей с 6-8 месяцев жизни. При приготовлении и использовании инстантных каш промышленного производства необходимо строго выполнять все правила, указанные на этикетке. «Безмолочные» каши разводятся молоком или адаптированной молочной смесью, а у детей с непереносимостью молока – водой. Молочные каши разводят водой.

Введение каши в рацион ребенка следует производить постепенно, начиная с 5 г (1 чайная ложка) и увеличивая за 7-10 дней до объема необходимого по возрасту.

Овощное пюре

В возрасте 4-5 месяцев в питание детей рекомендуется вводить этот вид прикорма, который характеризуется более густой консистенцией и более высокой энергетической ценностью, чем фруктовое пюре. Овощные консервы для детей производят из натуральных зрелых высококачественных овощей (моркови, картофеля, свёклы, кабачков, цветной капусты, капусты брокколи, зеленого горошка и др.), к которым добавляют зелень (укроп, петрушку, пастернак), лук, сладкий перец, растительное масло (подсолнечное, кукурузное, рапсовое). Значительная часть овощных консервов производится без добавления соли, поскольку в ряде исследований показано, что избыточное потребление в раннем детском возрасте натрия (входящего в состав поваренной соли), служит фактором риска возникновения гипертонической болезни в после-

дующие возрастные периоды. Овощные пюре служат источником железа, калия и органических кислот; кроме того, овощные пюре являются важным источником растительных волокон, включая пектины.

При введении в рацион ребенка овощных пюре начинают с одного вида овощей, постепенно переходя к 2 видам, а затем к их смеси. В качестве первого овощного прикорма можно рекомендовать монокомпонентные пюре из кабачков, цветной капусты, капусты брокколи. Овощные консервы с включением зеленого горошка и других бобовых культур в соответствии с отечественными традициями следует назначать не ранее 7 месяцев.

Введение нового вида овощей в рацион ребенка следует производить постепенно, начиная с 5 г (1 чайная ложка) и увеличивая за 7-10 дней до объема необходимого по возрасту.

Мясо

Мясо содержит полноценный животный белок, количество которого в говядине, нежирной свинине, мясе кролика, кур, цыплят, индейки доходит до 20-21%. Мясо содержит хорошо усвояемое гемовое железо, магний, цинк, а также витамины B1, B2, B6, B12. Мясные консервы для детского питания можно разделить по составу их компонентов на «чисто» мясные и консервы на растительной основе с добавлением мяса. Мясо вводят в состав консервов в измельченном виде, что обеспечивает механическое щажение, необходимое ребенку первого года жизни, с учетом незрелости и ранимости слизистой желудка и кишечника.

Мясное пюре в рацион рекомендуется вводить детям старше 6 месяцев, постепенно, начиная с ¼ чайной ложки пюре, смешав его с привычным для ребенка блюдом, например, с овощами. Постепенно это количество увеличивают до 30 г в сутки. С 8 месяцев жизни можно дать 50 г мясного пюре в день, а с 9 месяцев 60-70 г в сутки. Начинать введение мясного прикорма рекомендуется с мяса говядины, телятины. Позднее можно назначать и другие виды мяса, а также смешанные консервы из нескольких видов мяса. Мясные мясорастительные консервы с включением субпродуктов рекомендуются детям с 8 месяцев жизни.

Рыба, как и мясо, является необходимым продуктом прикорма. В качестве основного источника рыбы в питании младенцев должны служить консервы промышленного производства. В последние годы в России и за рубежом выпускаются в основном рыборастворительные консервы – готовые блюда прикорма, которые содержат 10-20% рыбы в сочетании с растительными компонентами. В качестве рыбной основы для подобных консервов используют океаническую

рыбу (хек, треска, пикша, камбала) и речную (судак, форель). Рыборастительные консервы целесообразно назначать не ранее 8-9 месяцев жизни, 1-2 раза в неделю, вместо мясного блюда. Вводить рыбу в рацион ребенка следует постепенно, начиная с ½ чайной ложки и за 4-5 кормлений доводить до необходимого объема.

Соки и нектары

Введение соков позволяет обеспечить организм ребенка рядом новых для него пищевых веществ, в первую очередь сахарами, калием, железом, а также органическими кислотами, способствующими оптимальному функционированию органов пищеварения.

Соки промышленного производства могут быть изготовлены из одного вида плодов (моносоки), двух или нескольких видов (купажированные соки). Пищевая ценность соков и нектаров определяется, прежде всего, наличием в них природных сахаров (глюкозы, фруктозы, сахарозы), которые легко всасываются и окисляются в организме, являясь легкоусвояемыми источниками энергии. Содержание других минеральных веществ и микроэлементов в соках относительно невелико. Что касается содержания витаминов, то их уровень в небогатых консервированных соках крайне мал, и соки вопреки существующим представлениям, как правило, не могут служить важным источником витаминов для детей, обеспечивая не более 2-5 % от суточной потребности детей в этих нутриентах.

Введение соков и нектаров в рацион ребенка необходимо начинать с сока из одного вида фруктов с ½ чайной ложки (для своевременного выявления неблагоприятных реакций малыша на сок), постепенно увеличивая количество сока до 50-60 мл в 5-6 месяцев и до 100 мл к концу первого года. Начинать введение целесообразнее всего с осветленного яблочного сока, который характеризуется низкой кислотностью и

невысокой сенсibiliзирующей активностью. Следующими можно вводить в рацион соки из груш, слив, персиков, абрикосов.

Апельсиновый, мандариновый, клубничный, томатный соки, принадлежащие к числу продуктов с высокой потенциальной аллергенностью, не следует давать ранее 6-7 месяцев. Это относится и к сокам из тропических и других экзотических фруктов.

Фруктовое пюре

Фруктовые пюре, в отличие от соков и нектаров, это уже не жидкость, а более густая пища, хотя и не требующая ещё жевания. Фруктовые пюре производятся из высококачественных фруктов и ягод и могут включать один, два, или несколько видов фруктов. Пюре на фруктовой основе выпускают как без добавления сахара, так и с добавлением сахара или фруктозы. Комбинированные фруктово-зерновые пюре помимо плодов включают овсяную, манную, рисовую, гречневую муку или хлопья. Фруктово-молочные пюре производят на основе фруктов с добавлением йогурта, молока, сливок или творога, с добавлением или без добавления сахара или фруктозы. Пищевая ценность фруктово-зерновых и фруктово-молочных пюре существенно выше, чем чисто фруктовых пюре. Фруктовые пюре обогащают рацион детей в основном теми же пищевыми веществами, что и соки, и нектары, но присутствующих в пюре в больших количествах, чем в соках. Фруктовые пюре вводят в рацион детей, как и любой другой вид прикорма, постепенно, дополнительно к основному питанию, в небольших количествах от 50 – 60 г в 5-6 месяцев жизни и до 100 г к концу года.

Кисломолочные продукты в питании детей первого года жизни

Кисломолочные продукты бывают жидкими, пастообразными и сухими, требующими восстановления водой (табл. 19).

Таблица 19

Жидкие (напитки)	Пастообразные	Сухие
Специализированные продукты детского питания: «Агуша-1» и «Агуша-2»; Биолакт «Тёма» (без сахара или сладкий), Биолакт «ФрутоНяня», Биолакт «Агуша»; Кефир, биокефир детский «Агуша»; Йогурт, биойогурт «Тёма», «ФрутоНяня», «Агуша».	Биотворог «Тёма» Творог «Агуша», «Наша Маша», Биотворожки «ФрутоНяня».	«Нутрилак кисломолочный», «НАН кисломолочный 1, 2», «Беллакт кисломолочный», «Нутрилон кисломолочный», Малютка к

Другим подходом к классификации кисломолочных продуктов является их деление в зависимости от степени адаптации к составу женского молока. С этих позиций кисломолочные продукты делятся на адаптированные (жидкие «Агуша-1,2», сухие «Нутрилак КМ», «НАН КМ 1,2», «Беллакт КМ», «Нутрилон КМ») и многочисленные неадаптированные (биолакт, йогурт, кефир, биокефир, ряженка и др.).

Адаптированные кисломолочные напитки, так же как и их пресные аналоги, приближены к составу женского молока по жирнокислотному, витаминному и микроэлементному составу.

Кисломолочные продукты характеризуются высокой пищевой ценностью, являясь важными источниками белка с высокой биологической ценностью, кальция.

Необходим строго дифференцированный подход к назначению кисломолочных продуктов детям раннего возраста: детям первых месяцев жизни показано назначение в качестве заменителей женского молока только адаптированных кисломолочных смесей. Введение в рацион детей первого полугодия жизни неадаптированных кисломолочных смесей может вызвать нарушения в азотистом метаболизме, кислотно-щелочном равновесии и является фактором риска возникновения заболеваний желудочно-кишечного

тракта и почек. В связи с этим специализированные неадаптированные кисломолочные продукты (основными представителями которых являются биолакт, йогурт, кефир), предназначенные для детского питания, можно вводить в рацион не ранее 8 месяцев жизни.

Примеры индивидуального питания ребенка, находящегося на естественном вскармливании:

Возраст ребенка 4 месяца 15 дней, масса при рождении – 3300 г,

масса фактическая – 6520 г, масса должнствующая – 6600 г.

Суточный объем питания: $1/7 \times 6600 = 942$ мл

Режим № 2 – кормления через 3,5 часа по 160 мл.

Режим 2. Индивидуальное питание на один день:

6.00 160 мл грудного молока

9.30 150 г каши (инстантной)

13.00 160 мл грудного молока

16.30 160 мл грудного молока

20.00 160 мл грудного молока

23.30 160 мл грудного молока

Время кормлений	6 месяцев	7 месяцев	8 месяцев
6.00	грудное молоко 180-200 мл	грудное молоко 200 мл	грудное молоко 200 мл
10.00	каша 150,0; фруктовое пюре 60,0	каша 150,0; желток 1/4 шт.; фруктовое пюре 70,0	каша 180,0; желток 1/2 шт.; фруктовое пюре 80,0
14.00	грудное молоко 200 мл; творог 10,0-20,0	грудное молоко 200 мл; творог 40,0	овощное пюре 180,0 мясное пюре 50,0 фруктовый сок 80 мл
18.00	овощное пюре 150,0 мясное пюре 30,0 фруктовый сок 60 мл	овощное пюре 170,0 мясное пюре 30,0 фруктовый сок 70 мл	биолакт 200 мл творог 40,0; печенье 5,0
22.00	грудное молоко 180-200 мл	грудное молоко 200 мл	грудное молоко 200 мл

ГЛАВА 4. ГИПОГАЛАКТИЯ

Под гипогалактией понимают сниженную секреторную функцию молочных желез в лактационном периоде.

4.1. Классификация гипогалактии

По этиологическому фактору:

- первичная;
- вторичная.

По сроку проявления:

- ранняя (в течение первого месяца жизни);
- поздняя (после 3-4 недель).

По степени дефицита молока по отношению к потребности ребенка:

- I степень – 25 %;
- II степень – 50 %;
- III степень – 75 %;
- IV степень – более 75 %.

Учитывая гормональные механизмы становления лактации, диагноз гипогалактии в первые 7 суток послеродового периода ставить преждевременно. По истечении указанного срока врача-педиатра должны насторожить признаки, которые могут указывать на недостаточную лактацию:

- беспокойство и крик ребенка во время или сразу после кормления;
- ребенок долго сосет грудь, совершает много сосательных движений при отсутствии глотательных;
- беспокойный сон, «голодный крик» ребенка;
- уплощенная весовая кривая (в течение первых трех месяцев ребенок ежедневно должен прибавлять в массе в среднем по 20-30 г);
- уменьшение числа мочеиспусканий;
- уменьшение частоты дефекаций или отсутствие стула в течение 1-2-х суток.

Необходимо помнить, что первичная гипогалактия встречается не более, чем у 3% женщин!

Истинную гипогалактию необходимо отличать от лактационных кризов.

Лактационные кризы – временное уменьшение количества молока, возникающее без видимой причины. В основе лактационного криза лежат особенности гормональной регуляции лактации. Они обычно возникают на 3-6 неделях, 3 и 7, 8 месяцах лактации. Продолжительность лактационных кризов в среднем составляет 3-4 дня, и они не представляют опасности для здоровья ребенка. В таких случаях оказывается достаточным более частое прикладывание ребенка к груди в сочетании с кормлением из обеих грудей. Необходим покой

и отдых матери, разнообразное, полноценное, с высокими вкусовыми качествами питание, теплое питье напитков особенно с использованием лактогонных трав или препаратов за 30 – 40 минут до кормления, а также специальных продуктов лактогонного действия.

Поэтому одной из важных задач участкового врача и медицинской сестры детской поликлиники является разъяснение безопасности кратковременных лактационных кризов.

4.2. Причины гипогалактии

Среди причин гипогалактии можно выделить следующие:

1. Психологические факторы

- Невнимательное отношение к роженице в раннем послеродовом периоде, отсутствие навыков и опыта в технике грудного вскармливания.
- Болезни ребенка и матери.
- Социальная неустроенность семьи.

2. Физиологические факторы

- Нейро-эндокринные расстройства, приводящие к нарушению роста и развития молочных желез, продукции гормонов лактогенного комплекса и моторной функции молочных желез.
- Экстрагенитальная патология.
- Заболевания половой сферы.
- Отягощенный акушерский анамнез.
- Неблагоприятное течение беременности.
- Осложненное течение родового периода.
- Осложнения в послеродовом периоде.

3. Социальные факторы

- Привычные интоксикации (курение, алкоголизация, наркомания).
- Нерациональное питание и режим дня.
- Социальная занятость женщины.
- Отсутствие психологического комфорта в семье.

4.3. Принципы лечения гипогалактии

При гипогалактии необходимо проводить комплекс мероприятий, способствующих восстановлению лактации:

- нормализация психоэмоционального состояния и режима дня кормящей женщины;
- более частые прикладывания к груди;
- сохранение ночных кормлений;

- недопущение «бутылочного» докорма;
- соблюдение правильной техники кормления;
- горячий душ-массаж;
- обеспечение рационального питания и питьевого режима кормящей женщины;
- назначение специализированных продуктов питания, витаминно-минеральных комплексов, метаболических препаратов (Никотиновая кислота, Апилак), соков, напитков, лактогонных чаев, гомеопатических средств (Млекоин);

- использование физиотерапевтических процедур (УФО, ультразвук на молочные железы № 5-7);
- использование технологий, направленных на обучение ребенка правильному захвату соска молочной железы, эффективному отсасыванию молока, профилактику образования трещин соска и лактостаза (накладки, корректоры формы соска и молокоотсосы).

ГЛАВА 5. СМЕШАННОЕ И ИСКУССТВЕННОЕ ВСКАРМЛИВАНИЕ

Смешанное вскармливание – это вид вскармливания, когда ребенок получает грудное молоко в количестве не менее 1/5 суточного объема в сочетании с молочными смесями (докорм).

Искусственное вскармливание – это вид вскармливания, когда ребенок получает в питании:

- адаптированные молочные смеси;
- адаптированные молочные смеси и грудное молоко в объеме менее 1/5 от суточного объема питания.

Под **адаптированной молочной смесью (заменителем женского молока)** понимаются продукты детского питания для детей раннего возраста, произведенные в жидкой или порошкообразной форме из молока сельскохозяйственных животных, белков сои (за исключением белков, полученных из сырья, содержащего генно-инженерно-модифицированные организмы), максимально приближенные по химическому составу и свойствам к женскому молоку и отвечающие физиологическим потребностям детей первого года жизни.

Состав таких смесей максимально адаптирован к физиологическим потребностям и особенностям обмена веществ и пищеварения детей первого полугодия жизни.

Приближение (адаптация) состава молочных смесей к составу женского молока проводится по всем компонентам – белковому, жировому, углеводному, витаминному и минеральному.

5.1 Принципы адаптации молочных смесей

Адаптация белкового компонента заключается, прежде всего, в снижении общего уровня белка (с 2,8 г/100 мл в коровьем молоке до 1,24 – 1,6 г/100 мл в готовой к употреблению молочной смеси). Снижение содержания белка в искусственных молочных смесях позволяет устранить неблагоприятное влияние избытка белка на азотистый и минеральный обмен грудного ребенка, функцию его пищеварительного тракта и незрелых почек.

Другим направлением адаптации является введение в искусственные молочные смеси белков молочной сыворотки, которые в отличие от казеина, преобладающего в коровьем молоке, образуют в желудке ребёнка нежный и легко усвояемый сгусток. В последние годы предложен новый подход к адаптации белкового компонента смесей, заключающийся в изменении его состава и увеличении квоты α -лактальбумина – белка, доминирующего в белковой фракции женского молока (28%).

Большинство адаптированных молочных смесей содержат таурин – серосодержащую свободную аминокислоту, необходимую для построения нейросетчатки и головного мозга. Эта аминокислота для детей первых недель и месяцев жизни, особенно недоношенных, относится к числу незаменимых.

Адаптация жирового компонента.

Жировой компонент женского молока значительно отличается от липидов коровьего молока. В первую очередь, это связано с наличием в нем незаменимых ПНЖК, чрезвычайно важных для правильного роста и развития ребенка, формирования центральной нервной системы, адекватного иммунного ответа.

В адаптированных молочных смесях молочный жир частично или полностью заменяют на смесь природных растительных масел (подсолнечного, кукурузного, соевого, кокосового, пальмового и др.) При этом учитывают особенности жирнокислотного состава вносимых растительных масел, используя кокосовое масло как источник среднецепочечных жирных кислот; соевое масло – как источник основного представителя ω -3 ПНЖК-линоленовой кислоты; подсолнечное и кукурузное – как носителей ω -6 ПНЖК-линолевой кислоты; пальмовое – насыщенных жирных кислот.

Соотношение линолевой и α -линоленовой жирных кислот в смесях последнего поколения приближается к таковому в женском молоке, составляя 8:1. Для улучшения усвоения жира в молочную смесь вводят небольшое ко-

личество природных эмульгаторов (лецитина, моно- и диглицеридов), которые способствуют образованию мелких жировых глобул и более легкому усвоению жира, служат источником фосфолипидов, необходимых для построения клеточных стенок. В состав большинства смесей добавлен L-карнитин, способствующий ассимиляции жирных кислот на клеточном уровне. Современной тенденцией является обогащение смесей длинноцепочечными полиненасыщенными жирными кислотами (арахидоновой и докозагексаеновой), которые являются предшественниками эйкозаноидов (проста-гландинов, тромбоксанов, лейкотриенов), необходимых для миелинизации нервных волокон, дифференцировки клеток сетчатки глаза, участвующих в формировании и стабилизации клеточных мембран.

С целью адаптации углеводного компонента молочной смеси в неё добавляют лактозу, уровень которой в коровьем молоке значительно ниже, чем в женском. В настоящее время широко распространена комбинация лактозы с декстринмальтозой (низкомолекулярным полимером глюкозы). Частичная замена лактозы декстринмальтозой позволяет снизить осмолярность молочных смесей.

Ряд смесей содержит галакто- и/или фрукто-олигосахариды, обладающие пребиотическими свойствами и способствующие избирательному росту в кишечнике индигенной флоры, преимущественно бифидобактерий. Некоторые продукты содержат лактулозу, также являющуюся пребиотиком.

Наряду с пребиотиками в состав молочных смесей в последнее время вводят пробиотики, т.е. бактерии, которые способствуют оптимизации состава кишечной микрофлоры.

К числу нутриентов, обнаруженных в женском молоке и имеющих важное физиологическое значение, отнесены нуклеотиды, которые участвуют в реализации иммунного ответа у детей.

Во все смеси включен необходимый набор витаминов и минеральных веществ в соответствии с физиологическими потребностями детей первых месяцев жизни, обеспечивающих оптималь-

ное формирование и функционирование различных органов и систем ребенка. Это, в первую очередь, железо, медь, цинк, йод. В ряд смесей введен селен, обладающий выраженными антиоксидантными свойствами.

Соотношение кальция и фосфора в смесях находится в диапазоне 1,5:1–2,0:1, что обеспечивает правильное развитие костной ткани и предупреждает появление рахита. Оптимальное соотношение калия и натрия, равное 3:1. Для улучшения усвоения железа и его использования в процессах кроветворения очень важно наличие в продукте достаточного количества аскорбиновой кислоты (5 – 10 мг в 100 мл), а также оптимальное соотношение железа и цинка – 2:1 и железа и меди – 20:1, поскольку при таком балансе всасывание этих микроэлементов оптимально.

Уровень витаминов в адаптированных молочных смесях превышает таковой в женском молоке в среднем на 15 – 20%, так как их усвояемость более низкая, чем из женского молока. При этом большое внимание уделяется достаточному введению витамина D, участвующего в процессах обмена кальция и минерализации костной ткани. Его содержание в 100 мл готовой смеси составляет 40 – 50 МЕ. Во все смеси добавлены витамины группы B, витамин E, обладающий антиоксидантной активностью, витамин A, принимающий участие в иммунных реакциях организма, а в некоторые смеси введен β-каротин.

Содержание белка, жиров, углеводов, минеральных веществ и витаминов в смесях должно соответствовать отечественным (Федеральный закон ФЗ-88 «Технический регламент на молоко и молочную продукцию» и «Гигиенические требования безопасности и пищевой ценности пищевых продуктов», СанПиН 2.3.2.1078-01, п. 3.1.1.1.) и международным (Codex Alimentarius Commission of FAO/WHO; European Society of Paediatric Gastroenterology, Hepatology and Nutrition /ESPGHAN/, Директива ЕС 2006 г.) стандартам для адаптированных молочных смесей (табл. 20).

Международные стандарты содержания основных пищевых веществ и энергетической ценности в адаптированных молочных смесях (на 100 мл)

Пищевые вещества	Codex Alimentarius Commission		Директива ЕС – Commission directive 2006/141/ЕС		Технический регламент Таможенного союза ТР ТС 033/2013			
					0-6 мес.		6-12 мес.	
	мин.	макс.	мин.	макс.	мин.	макс.	мин.	макс.
Энергия, ккал	-	-	60	70	-	-	-	-
Белок, г	1,22	2,72	1,2	2,0	1,2	1,7	1,2	2,1
Жир, г	2,24	4,08	2,9	3,9	3,0	4,0	2,5	4,0
Линолевая кислота, г	0,2	-	0,2	0,78	0,4	0,8		
Углеводы, г	-	-	5,9	9,1	6,5	8,0	7,9	9,0
Вит. А, МЕ	170	340	200	600	133	333	133	333
Вит. D, МЕ	27,2	68	40	100	30	50	32	84
Вит. E, МЕ	0,48	-	0,3	7,5	0,6	1,8	0,6	2,98
Вит. К, мкг	2,72	-	2,6	16,3	2,5	10	2,5	17
Тиамин, мкг	27,2	-	39	195	40	210	40	210
Рибофлавин, мкг	40,8	-	52	260	50	280	60	280
В6, мкг	23,8	-	22,8	114	30	100	40	120
В12, мкг	0,102	-	0,065	0,33	0,1	0,3	0,15	0,3
Ниацин, мкг	170	-	195	975	200	1000	300	1000
Фолиевая кислота, мкг	2,72	-	6,5	32,5	6,0	35	6	35
В15, мкг	204	-	260	1300	-	-	-	-
Биотин, мкг	1,02	-	0,98	4,9	1,0	4,0	1	4
Вит. С, мг	5,44	-	6,5	19,5	5,5	15	5,5	15
Холин, мг	4,76	-	4,6	32,5	5,0	35	5	35
Инозитол, мг	-	-	2,6	26,0	2,0	28	2	28
Кальций, мг	34	-	32,5	91	33	70	40	90
Фосфор, мг	17	-	16	58,5	15	40	20	60
Магний, мг	4,08	-	3,3	9,8	3,0	9,0	5	10
Железо, мг	0,10	-	0,2	0,85	0,3	0,9	0,7	1,4
Цинк, мг	0,34	-	0,33	0,98	0,3	1,0	0,4	1,0
Марганец, мкг	3,4	-	0,65	65,0	1,0	30	1	30
Медь, мкг	40,8	-	22,8	65,0	30	60	40	100
Йод, мкг	3,4	-	6,5	32,5	5,0	15	5	35
Натрий, мг	13,6	40,8	13,0	39,0	15	30	15	30
Калий, мг	54,5	136	39,0	104,0	40	85	50	100
Хлориды, мг	37,4	102	32,5	104,0	30	80	30	80
Селен, мкг	-	-	0,65	5,9	1,0	4,0	1	4

5.2. Правила проведения смешанного и искусственного вскармливания

- Докорм вводится после кормления ребенка грудью.
- Небольшой объем докорма дается с чайной ложечки после кормления грудью. В случае большого объема докорма рекомендуется использовать бутылочку со специальной соской.
- Введение докорма необходимо начинать с небольшого объема, постепенно, в течение 5-7 дней, увеличивая объем до необходимого. При необходимости можно отдельные кормления целиком заменить молочными смесями, сохраняя в течение дня не менее трех грудных кормлений, но лучше прикладывать ребенка к груди каждое кормление.
- Докорм готовится непосредственно перед употреблением с соблюдением инструкции по приготовлению, указанной на упаковке. Температура докорма должна быть 37°C.
- При введении докорма необходимо контролировать переносимость молочной смеси: общее состояние ребенка, состояние кожного покрова, физическое развитие, нарушения функции желудочно-кишечного тракта.

5.3. Классификация искусственных молочных смесей

При организации смешанного и искусственного вскармливания необходимо использовать адаптированные молочные смеси, которые подразделяются следующим образом:

По возрасту:

- начальные (для детей от 0 до 6 мес.);
- последующие (для детей от 6 до 12 мес.);
- смеси для детей от 0 до 12 мес.

По консистенции:

- сухие;
- жидкие.

По pH (по кислотности):

- пресные;
- кисломолочные.

По содержанию функциональных компонентов:

- с добавлением;
- без добавления.

5.4. Алгоритм выбора искусственных молочных смесей

При выборе искусственной молочной смеси необходимо учитывать следующее:

- возраст ребенка (для детей первых 6 месяцев жизни назначаются «начальные» или «стартовые» смеси);
- степень адаптированности смеси (в первые 5-6 месяцев жизни назначаются «начальные» смеси, во втором полугодии назначаются последующие формулы);
- функциональное состояние желудочно-кишечного тракта (синдром срыгиваний, функциональный запор, функциональная диарея);
- индивидуальную переносимость смеси;
- аллергоанамнез (при отягощенной наследственности первым продуктом выбора должна быть гипоаллергенная смесь);
- имеет значение оценка социально-экономических условий семьи, в которой воспитывается ребенок.

Критерием правильного выбора смеси является хорошая толерантность ребенка к данному продукту:

- ребенок с удовольствием ест смесь;
- отсутствуют диспепсические расстройства (срыгивания, рвота, расстройства стула);
- имеются нормальные весовые прибавки;
- отсутствуют проявления атопического дерматита;
- отсутствуют дефицитные состояния (железодефицитная анемия, гипотрофия, паратрофия и др.)

Внимание!

Искусственное вскармливание детей первых 4–6 месяцев жизни должно проводиться максимально адаптированными молочными смесями. В этих случаях сроки введения прикорма такие же, как при естественном вскармливании.

Цельное коровье молоко ввиду его способности вызывать диапедезные кровотечения в слизистой тонкого кишечника, не рекомендуется использовать в питании детей первого года жизни.

Целесообразно использовать в кормлении детей одну смесь; применение двух и более смесей не допускается за исключением случаев смены смеси на другую.

При необходимости замены смеси введение другой смеси осуществляется постепенно, начиная с 20,0-30,0 мл в утренние кормления, в течение 5-7 дней.

Таблица 21

Химический состав и энергетическая ценность адаптированных пресных смесей от 0 до 6 месяцев (на 100 мл готовой смеси)

Название	Фирма-производитель, страна	Ингредиенты, г			Ккал
		Белки	Жиры	Углеводы	
Нутрилак - 1	ЗАО «ИНФАПРИМ», Россия	1,4	3,6	7,4	67
Нутрилак Premium 1	ЗАО «ИНФАПРИМ», Россия	1,4	3,6	7,4	67
NAN - 1 OPTIPRO	«Нестле», Швейцария	1,24	3,6	7,5	67
NAN - 1 OPTIPRO (готовый к употреблению)	«Нестле», Швейцария	1,24	3,57	7,46	67
Nestogen - 1	«Нестле», Швейцария	1,34	3,3	7,83	67
Малютка 1	АО «ДП «Истра-Нутриция», Россия	1,3	3,3	7,5	66
Nutrilon 1 Premium	ООО Нутриция», Россия	1,3	3,4	7,3	66
Фрисолак 1	«ФрислендКампи-на», Нидерланды	1,4	3,5	7,5	67
Фрисо Gold 1	«ФрислендКампи-на», Нидерланды	1,4	3,5	7,1	66
Беллакт 0-6	ОАО «Беллакт», Беларусь	1,4	3,4	7,3	65
Беллакт Оптимум 1+	ОАО «Беллакт», Беларусь	1,4	3,5	7,3	67
Беллакт Иммунис 1+	ОАО «Беллакт», Беларусь	1,4	3,5	7,3	67
Симилак 1	«Эббот Айлэнд», Ирландия	1,42	3,46	7,63	67
Симилак Премиум 1	«Эббот Айлэнд», Ирландия	1,33	3,3	7,35	64

Таблица 22

Химический состав и энергетическая ценность адаптированных пресных смесей от 6 до 12 месяцев (на 100 мл готовой смеси)

Название	Фирма-производитель, страна	Ингредиенты, г			Ккал
		Белки	Жиры	Углеводы	
Нутрилак - 2	ЗАО «ИНФАПРИМ», Россия	1,6	3,7	7,7	70
Нутрилак Premium 2	ЗАО «ИНФАПРИМ», Россия	1,6	3,4	7,6	67
NAN - 2 OPTIPRO	«Нестле», Швейцария	1,3	3,2	8,3	67
Nestogen - 1	«Нестле», Швейцария	1,38	2,9	8,3	65,5
Малютка 2	АО «ДП «Истра-Нутриция», Россия	1,3	3,4	7,7	68
Nutrilon 2 Premium	ООО «Нутриция», Россия	1,4	3,0	8,6	68
Фрисолак 2	«ФрислендКампи-на», Нидерланды	1,7	2,9	9,0	70

Фрисолак Gold 2	«ФрислендКампи-на», Нидерланды	1,6	3,2	7,3	65
Беллакт 6-12	ОАО «Беллакт», Беларусь	1,5	3,5	7,2	66
Беллакт Оптимум 2+	ОАО «Беллакт», Беларусь	1,5	3,4	7,2	66
Беллакт Иммунис 2+	ОАО «Беллакт», Беларусь	1,5	3,4	7,2	66
Симилак 2	«Эббот Айленд», Ирландия	1,55	3,56	7,39	67
Симилак Премиум 2	«Эббот Айленд», Ирландия	1,58	3,52	7,46	67

ГЛАВА 6. ОРГАНИЗАЦИЯ ЛЕЧЕБНОГО ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ

6.1. Питание детей при железодефицитных состояниях

При развитии железодефицитных состояний у детей оптимальным является грудное вскармливание, при условии адекватного и сбалансированного питания кормящей женщины. Если ребенок находится на искусственном вскармливании, то в первом полугодии необходимо ис-

пользовать смеси с содержанием железа от 0,4 до 0,8 мг/100мл (начальные смеси), во втором полугодии – 0,9-1,3 мг/100мл (последующие смеси). При введении прикорма предпочтение необходимо отдавать продуктам промышленного производства, дополнительно обогащенным железом. Рекомендуемые сроки введения прикорма представлены в таблице 23.

Таблица 23

Сроки введения прикорма детям с железодефицитными состояниями

Наименование прикорма (г, мл)	Возраст, мес			
	4-6	7	8	9-12
Каша, обогащенная железом	150	150	180	200
Овощное пюре	150	170	180	200
Фруктовый сок	40-60	70	80	90-100
Фруктовое пюре	40-60	70	80	90-100
Желток куриного яйца, шт.	-	0,25	0,5	0,5
Мясное пюре*	5-30	30	50	60-70
Творог	-	40	40	50
Биолакт, кефир	-	-	200	200
Сухари, печенье затыжное	-	-	5	10-15
Хлеб пшеничный (батон столовый)	-	-	5	10
Рыбное пюре	-	-	-	30-60
Растительное масло	3	5	5	6
Сливочное масло	4	4	5	6

*В качестве мясного пюре рекомендуется использовать мясо кролика, конину, говядину.

6.2. Питание детей при белково-энергетической недостаточности

Белково-энергетическая недостаточность (БЭН) – хроническое расстройство питания,

характеризующееся дефицитом массы тела по отношению к росту и возрасту. Это состояние преимущественно наблюдается у детей раннего возраста в связи с высокими темпами роста и активностью обменных процессов, требующих достаточного поступления пищевых веществ.

Выделяют 3 основные группы причин, приводящих к развитию БЭН у детей:

- недостаточно поступление пищевых веществ (дефицитное питание или затруднения при приеме пищи);
- нарушение переваривания и усвоения пищи (синдром мальабсорбции);

– неадекватное обеспечение повышенных потребностей в нутриентах (недоношенные дети, врожденные пороки сердца, хроническая патология легких, тяжелые инфекции, сопровождающиеся катаболическим стрессом и др.)

Таблица 24

Классификация гипотрофии (по Е.В. Неудахину, 2001)

Форма	Степень гипотрофии в зависимости от дефицита массы тела(%)
Пренатальная (внутриутробная) Постнатальная	I степень 10 – 20 %
	II степень 20 – 30 %
	III степень 30 % и более

Таблица 25

Классификация белково – энергетической недостаточности у детей (по J.C. Waterlow, 1992)

Степень/Форма	Острая БЭН	Хроническая БЭН
	% от должествующей массы по росту	% от должествующего роста по возрасту
0 (норма)	> 90	> 95
I (легкая)	81 – 90	90 – 95
II (среднетяжелая)	70 – 80	85 - 89
III (тяжелая)	< 70	< 85

Диетическая коррекция БЭН

Основные подходы к ведению больных с БЭН:

- устранение факторов, обуславливающих нарушение нутритивного статуса;
- лечение основного заболевания;
- учет возраста, остроты, тяжести и характера основного заболевания;
- обеспечение возрастных потребностей ребенка в энергии, макро- и микронутриентах путем постепенного увеличения пищевой нагрузки с учетом толерантности ребенка к пище.

При БЭН I степени расчет питания проводится на должествующую массу тела, прикорм вводится в более ранние сроки (с 4 месяцев), предпочтение отдается зерновому прикорму. При БЭН II степени диетическая коррекция проводится поэтапно (адаптационный период – определение толерантности к пище, репарационный период, период усиленного питания). При БЭН III степени назначается парентеральное или энтеральное зондовое питание. Рекомендуемые сроки введения прикорма представлены в таблице 26.

Таблица 26

Сроки введения прикорма детям с БЭН

Наименование прикорма (г, мл)	Возраст, мес			
	4-6	7	8	9-12
Каша	150	150	180	200
Овощное пюре	150	170	180	200
Фруктовый сок	40-60	70	80	90-100
Фруктовое пюре	40-60	70	80	90-100
Желток куриного яйца, шт.	-	0,25	0,5	0,5

Мясное пюре	5-30	30	50	60-70
Творог	-	40	40	50
Биолакт, кефир	-	-	200	200
Сухари, печенье затяжное	-	-	5	10-15
Хлеб пшеничный (батон столовый)	-	-	5	10
Рыбное пюре	-	-	-	30-60
Растительное масло	3	5	5	6
Сливочное масло	4	4	5	6

6.3. Питание детей при пищевой аллергии

Пищевая аллергия – состояние повышенной чувствительности к пищевым продуктам, в основе которой лежат иммунологические механизмы, ведущими при этом являются Ig E – опосредованные реакции.

Наибольшая распространенность пищевой аллергии отмечается у детей первых 2 лет жизни и составляет 6-8%. В настоящее время установлено более 160 пищевых аллергенов, вызывающих IgE – опосредованные аллергические реакции у детей. В «большую восьмерку» продуктов, обладающих наибольшей аллергенностью, входят: ко-

ровье молоко, яйцо, рыба, пшеница, арахис, соя, ракообразные (креветки и др.), орехи (лесные, миндаль, грецкие). К широко распространенным аллергенам относятся также какао и шоколад, цитрусовые, клубника, земляника, мед, мясо животных и птиц, икра и другие морепродукты, злаки. У детей первого года жизни одним из первых аллергенов, вызывающих развитие пищевой аллергии, является коровье молоко.

При пищевой аллергии у детей, находящихся на естественном вскармливании кормящей женщины назначают гипоаллергенную диету на весь период кормления ребенка грудью.

Таблица 27

Рекомендации по использованию продуктов и блюд при составлении гипоаллергенной диеты для кормящих матерей

Исключаются	Ограничиваются	Разрешаются
• высокоаллергенные продукты – рыба, икра, морепродукты (раки, крабы, креветки, крабовые палочки, закусовые консервы), яйца, грибы, орехи, мед, шоколад, кофе, какао • цельное молоко, сливки, кисломолочные продукты с ароматизаторами и фруктовыми наполнителями, глазированные сырки • тропические плоды, клубника, малина	• цельное молоко (только в каши), сметана в блюда • абрикосы, персики, дыня, вишня, черешня, смородина, слива • хлеб, хлебобулочные и макаронные изделия из муки высшего сорта, манная крупа • кондитерские изделия, сладости • сахар – до 40 г • соль	• кисломолочные продукты (кефир, биолакт, ацидофилин) • крупы (гречневая, кукурузная, рисовая, и др.) • овощи и фрукты (яблоки, груши, кабачки, патиссоны, цветная, белокочанная, броксельская капуста, брокколи, картофель и др.) • супы – вегетарианские • мясо – нежирные сорта говядины, свинины; филе индейки, цыплят в отварном, тушеном виде, а также в виде паровых котлет • хлеб – пшеничный 2-го сорта, ржаной • напитки – чай, компоты, морсы без сахара

Выбор молочной смеси для вскармливания детей с пищевой аллергией основывается на тщательном индивидуальном подходе. При отягощенном аллергологическом анамнезе назначаются смеси, содержащие частично гидролизо-

ванный молочный белок. В период клинических проявлений аллергии целесообразно рекомендовать смеси на основе высоко гидролизованного молочного белка.

Таблица 28

Химический состав и энергетическая ценность смесей на основе частично гидролизованного молочного белка (на 100 мл готовой смеси)

Название	Фирма-производитель, страна	Ингредиенты, г			Ккал
		белки	жиры	углеводы	
Нутрилак ГА 1	ЗАО «ИНФАПРИМ», Россия	1,5	3,4	7,1	65
Нутрилак ГА 2	ЗАО «ИНФАПРИМ», Россия	1,6	3,4	7,5	67
NAN OPTIPRO HA 1 Гипоаллергенный	«Нестле», Швейцария	1,27	3,39	7,83	67
NAN OPTIPRO HA 2 Гипоаллергенный	«Нестле», Швейцария	1,27	3,08	8,54	67
Фрисолак ГА 1	«ФрислендКампина», Голландия	1,6	3,5	7,0	66
Фрисолак ГА 2	«ФрислендКампина», Голландия	1,8	2,9	9,1	70
Беллакт ГА 1	ОАО «Беллакт» Беларусь	1,4	3,4	6,84	65
Беллакт ГА 2	ОАО «Беллакт» Беларусь	1,5	3,1	7,0	63
Симилак ГА 1	«Эббот», Испания	1,5	3,22	7,76	66
Симилак ГА 2	«Эббот», Испания	1,8	3,16	7,52	66
Nutrilon Гипоаллергенный 1	«Нутриция», Голландия	1,5	3,4	7,2	67
Nutrilon Гипоаллергенный 2	«Нутриция», Голландия	1,6	3,0	8,4	69
Хипп ГА 1	«Хипп», Австрия	1,7	3,5	7,5	69
Хипп ГА 2	«Хипп», Австрия	1,7	3,5	7,8	70

Таблица 29

Химический состав и энергетическая ценность смесей на основе высокогидролизированных молочных белков (на 100 мл готовой смеси)

Название	Фирма-производитель, страна	Ингредиенты, г			Ккал
		белки	жиры	углеводы	
На основе белков молочной сыворотки					
Нутрилак Пептиди СЦТ	ЗАО «ИНФАПРИМ», Россия	1,9	3,5	6,9	66
Alfare	«Нестле», Швейцария	2,0	3,4	7,3	68
Alfare Allergi	«Нестле», Швейцария	1,7	3,4	7,3	67
Nutrilon Пепти Аллергия	«Нутриция», Голландия	1,6	3,5	7,1	67
Nutrilon Пепти Гастро	«Нутриция», Голландия	1,8	3,4	7,0	66

Фрисолак Gold Пер	«ФрислендКампина», Голландия	1,6	3,5	7,0	66
Пептамен Юниор	«Нестле», Швейцария	3,0	3,8	13,8	100
Пептикейт	«Нутриция Эдванс», Голландия	1,8	3,5	6,8	66
На основе казеина					
Фрисолак Gold ПерАС	«ФрислендКампина», Голландия	1,6	3,5	7,2	66

Смеси, содержащие свободные аминокислоты как единственный источник азота, являются оптимальным выбором только для детей, реагирующих на смеси на основе глубокого гидролиза белка. Риск подобной реакции составляет <10% для всех грудных детей, страдающих аллергией к БКМ, однако он может быть выше при наличии тяжелой энтеропатии, сопровождающейся гипопроотеинемией и задержкой роста.

Таблица 30

Химический состав и энергетическая ценность аминокислотных смесей для больных с пищевой аллергией

Название	Фирма-производитель, страна	Ингредиенты, г			Ккал
		белки	жиры	углеводы	
Неокейт LCP	«Нутриция Эдванс», Голландия	1,8	3,4	7,2	67,0
Неокейт Эдванс	«Нутриция Эдванс», Голландия	2,5	3,5	14,6	100,0
Нутрилон Аминокислоты	«Нутриция», Голландия/ Великобритания	1,95	3,5	8,1	71,0
Алфаре Амино	«Нестле», Швейцария	1,9	3,4	7,9	70,0

Смеси, содержащие изолят соевого белка, назначаются детям старше 6 месяцев при отсутствии гастроинтестинальной аллергии (табл. 31).

Таблица 31

Химический состав смесей на основе изолята соевого белка (на 100 мл готовой смеси)

Название смеси	Фирма производитель, страна	Ингредиенты, г			Ккал
		белки	жиры	углеводы	
Нутрилак Соя	ЗАО «ИНФАПРИМ», Россия	1,8	3,6	6,8	67,0
Симилак Изомил	«Эббот», Нидерланды	1,71	3,48	7,29	68,0
Нутрилон Соя	«Нутриция», Голландия	1,6	3,5	7,0	66,0
Беллакт Соя	ОАО «Беллакт», Беларусь	1,7	3,4	7	65,4
Хумана СЛ	«Хумана», Германия	1,6	3,3	7,9	67,0

Адаптированные смеси на основе козьего молока («Нэнни 1,2», Новая Зеландия; «МД Мил Козочка 1,2», Нидерланды, «Кабрита 1,2», Нидерланды), учитывая высокую частоту перекрестных аллергических реакций между белками козьего и коровьего молока, не могут использоваться для профилактики и лечения непереносимости белка коровьего молока.

При назначении прикорма детям с пищевой аллергией необходимо строго индивидуально подбирать блюда прикорма, используя продук-

ты с низкой аллергизирующей активностью: безмолочные, безглютеновые каши (гречневая, кукурузная, рисовая). Каши разводят водой или специализированной смесью, которую получает ребенок (на основе гидролизата молочного белка). Назначаются овощные пюре (безмолочные) из кабачков, патиссонов, цветной капусты и капусты брокколи. Рекомендуемые сроки введения прикорма представлены в таблице 32.

Таблица 32

Сроки введения прикорма детям первого года жизни: здоровых, из групп высокого риска по развитию атопии и с пищевой аллергией

Продукты	Возраст детей, мес		
	Здоровые дети, мес	Группа высокого риска, мес	Больные пищевой аллергией, мес
Каша	4 - 6	4,5 – 6	5 - 6
Овощное пюре	4 - 6	4,5 – 6	5 - 6
Фруктовое пюре	4 - 6	5,5	6,5
Фруктовый сок	4 - 6	6	после 8
Мясное пюре	6	6	после 8
Творог	6	6 – 7	-
Желток	7	8	-
Рыбное пюре	8	9 – 10	-
Биолакт, йогурт кефир	не ранее 8	не ранее 8	не ранее 8 (при отсутствии аллергии к БКМ)
Сухари, печенье	7	7	7 (не сдобные, без яйца)
Хлеб пшеничный	8	8	9 (не сдобный, без яйца)

Таблица 33

Пример назначения гипоаллергенной диеты детям второго полугодия жизни с пищевой аллергией

I кормление	Грудное молоко или специализированная смесь (на основе гидролизата белка или аминокислот)	180-200 мл
II кормление	10 % безмолочная каша с добавлением грудного молока или специализированной смеси + топлёное (растительное) масло Фруктовое пюре (яблоко, груша)	150-170 мл 3 г 20-40 г
III кормление	Овощное пюре + растительное масло Мясное пюре Фруктовое пюре	160 г (3 г) 20-50 г 20 г
IV кормление (в 6-8 мес.)	Грудное молоко или специализированная смесь (на основе гидролизата белка или аминокислот)	200 мл
IV кормление (после 8 мес.)	Овощекрупяное блюдо (кабачок + рис; цветная капуста + греча: 1:1) + растительное масло Мясное пюре Фруктовое пюре (яблоко, груша)	160 г (3 г) 20-30 г 20-40 г
V кормление	Грудное молоко или специализированная смесь (на основе гидролизата белка или аминокислот)	180-200 мл

6.4. Питание недоношенных детей

Основные принципы организации питания недоношенных детей, расчет объема питания (табл. 34).

Таблица 34

Способы и методы вскармливания недоношенных детей в зависимости от массы тела

Масса тела менее 1000 г	- Полное парентеральное питание + «трофическое» питание - Частичное парентеральное питание + длительная зондовая диффузия
Масса тела 1001 – 1500 г	- Частичное парентеральное питание + длительная зондовая диффузия - Длительная зондовая диффузия
Масса тела 1501 – 2000 г	- Длительная зондовая диффузия - Порционное питание зондовое и/или из бутылочки - Кормление грудью, докорм из бутылочки
Масса тела 2001 – 2500 г	- Кормление грудью, докорм из бутылочки - Кормление грудью

Расчет питания недоношенным детям проводится калорийным методом (табл. 35).

Таблица 35

Энергетическая ценность питания в зависимости от возраста недоношенного ребенка

Возраст ребенка (сутки)	1	2	3	4	5	6	7	10-14
Ккал/кг	25-30	35-40	50	60-65	70-80	80-90	90-100	100-120

Таблица 36

Среднесуточные нормы физиологической потребности в пищевых веществах и энергии для недоношенных детей первого года жизни (на 1 кг массы тела)

Пищевые вещества	1-3 мес.	3-6 мес.	6-12 мес.
Белки, г/кг/сут	2,5-3	2,9-3,2	3,2
Жиры, г/кг/сут	6,5	6,6-7,0	6,0
Углеводы, г/кг/сут	14	14	14
Энергия, ккал/кг/сут	120-130	120-130	115-120

Сохранить основные преимущества естественного вскармливания и, в то же время, обеспечить высокие потребности недоношенного ребенка в пищевых веществах возможно при обогащении женского молока «усилителями» («PreNANFM85», Нестле, Швейцария; «Nutrilon», Нутриция, Голландия). Они представляют собой специализированные белково-витаминно-минеральные добавки, внесение которых в свежесцеженное или пастеризованное женское молоко позволяет устранить дефицит пищевых веществ.

При полном отсутствии грудного молока недоношенным и маловесным детям назначается искусственное вскармливание специализированными молочными смесями, которые имеют повышенную пищевую ценность:

- содержание белка – 2,0-2,4 г/100 мл;
- соотношение сывороточные белки: казеин – 60:40 - 70:30;
- содержание жира – 3,6-4,2 г/100 мл;

- соотношение линолевой и α-линоленовой жирных кислот – 10:1;
- энергетическая ценность – 75-80 ккал/100 мл;
- содержат таурин, аргинин, L-триптофан, L-глутаминовую кислоту, среднецепочечные триглицериды, длинноцепочечные полиненасыщенные жирные кислоты, декстрин-мальтозу.

Перевод детей на стандартные адаптированные молочные смеси осуществляется постепенно, по достижении ребенком массы 2500 г. При вскармливании глубоконедоношенных детей специализированные молочные смеси в небольшом объеме (1/3-1/4 суточного объема) рекомендуется использовать в сочетании со стандартными смесями более продолжительное время (до 9 месяцев) (табл. 37). Последнее способствует оптимальному росту и развитию недоношенного ребенка, позволяет предотвратить развитие остеопении и железодефицитной анемии.

Химический состав и энергетическая ценность адаптированных пресных смесей для недоношенных детей (на 100 мл готовой смеси)

Название	Фирма-производитель, страна	Ингредиенты, г			Ккал
		Белки	Жиры	Углеводы	
Нутрилак Пре	ЗАО «ИНФАПРИМ», Россия	2,2	4,2	7,7	77
PreNANO	«Нестле», Швейцария	2,88	3,99	8,12	80
PreNAN	«Нестле», Швейцария	2,03	3,7	7,45	70
Nutrilon Пре 0	«Нутриция», Голландия	2,6	3,8	8,3	79
Nutrilon Пре 1	«Нутриция», Голландия	2,0	3,9	7,4	74
Беллакт Пре	ОАО «Беллакт», Беларусь	2,2	4,2	7,6	78
Симилак Особая забота (жидкая)	«Эббот», Нидерланды	2,67	4,35	8,10	82
Симилак NeoSure	«Эббот», Нидерланды	1,9	4,1	7,7	74

Прикорм вводится недоношенным детям с 4-5-месячного возраста, предпочтение отдается продуктам промышленного производства (табл. 38). Первыми вводятся безглютеновые каши (гречневая, рисовая, кукурузная) и безмолочные каши. При тенденции к развитию железодефицитной анемии мясо, учитывая хорошее усвое-

ние из него гемового железа, может вводиться с 5,5 месячного возраста.

Соки рекомендуется вводить в более поздние сроки, так как при раннем назначении они могут провоцировать срыгивания, колики, диарею, аллергические реакции.

Таблица 38

Сроки введения прикорма недоношенным детям

Продукты (блюда)	Возраст, мес
Каша	4-5
Овощное пюре	4-5
Фруктовое пюре	4-5
Мясное пюре	5,5
Фруктово-ягодные соки	после 5-6
Творог	после 6
Желток куриного яйца	7
Растительное масло	5-6
Сливочное масло	5-6
Биолакт, йогурт, кефир	8
Сухари, печенье затыжное	8
Хлеб пшеничный (батон столовый)	8
Рыбное пюре	9

6.5. Питание детей при функциональных нарушениях желудочно-кишечного тракта

Анатомо-физиологические особенности пищеварительной системы и незрелость нейрогуморального звена регуляции сфинктерного аппарата и моторики желудочно-кишечного тракта (ЖКТ), характерные для детей первого года жизни, могут способствовать развитию состояний, которые получили название «функциональных нарушений пищеварения». Для них характерно наличие клинических симптомов при

отсутствии органических изменений со стороны ЖКТ: структурных аномалий, воспалительных изменений, опухолей, инфекции. Функциональные нарушения ЖКТ связаны с изменением моторной функции, иногда сопровождаются нарушениями секреции и всасывания.

К наиболее распространенным функциональным нарушениям желудочно-кишечного тракта у детей первого года жизни относятся: синдром срыгиваний, кишечные колики и функциональный запор.

Таблица 39

Рекомендуемые специализированные смеси для детей 1-го года жизни

Патология	Группа продуктов
Срыгивания	Антирефлюксные смеси с загустителем (камедь бобов рожкового дерева или рисовый, или кукурузный крахмал)
Запоры	Смеси, содержащие камедь бобов рожкового дерева или лактулозу, кисломолочные смеси
Риск развития пищевой аллергии	Смеси на основе частично гидролизованного молочного белка
Пищевая аллергия	Смеси на основе гидролизатов сывороточного белка или казеина с высокой степенью гидролиза смеси на основе аминокислот
Лактазная недостаточность с диарейным синдромом	Низколактозные или безлактозные молочные смеси
Мальабсорбция	Смеси на основе гидролизатов белка с высокой степенью гидролиза с СЦТ
Недоношенные дети	Специализированные молочные высокобелковые высококалорийные смеси, обогатители к грудному молоку

При срыгиваниях необходимо оценить адекватность выбора адаптированной молочной смеси, соответствие разового объема смеси возрасту и массе тела ребенка. Рекомендуется использовать специализированные молочные смеси – антирефлюксные, которые в своем составе имеют загустители (камедь или крахмал – рисовый, кукурузный, картофельный) (табл. 40).

Смеси, содержащие камедь показаны при интенсивных срыгиваниях (более 5 раз в сутки объемом до $\frac{1}{2}$ количества одного кормления), количество камеди составляет 0,34-0,5 г в 100 мл смеси. Антирефлюксные смеси с камедью в рацион ребенка вводятся постепенно, в каждое кормление, до полной замены стандартной смеси. Необходимо помнить, что камедь обладает

послабляющим эффектом, поэтому назначение данных смесей целесообразно при одновременном наличии у ребенка запора.

Смеси с содержанием крахмала назначают детям с менее выраженными срыгиваниями, эффект от их применения наступает в более отдаленный период. Смеси с крахмалом используются при неустойчивом стуле с тенденцией к диарее.

Продолжительность использования антирефлюксных смесей определяется индивидуально и составляет в среднем 2-3 месяца, после достижения стойкого эффекта ребенок переводится на стандартную молочную смесь.

Химический состав и энергетическая ценность антирефлюксных молочных смесей (на 100 мл готовой смеси)

Название	Фирма производитель, страна	Ингредиенты, г			Ккал
		белки	жиры	углеводы	
Содержат камедь					
Нутрилак АР	ЗАО «ИНФАПРИМ», Россия	1,5	3,4	6,9	65
Фрисовом 1 с пребиотиками	«ФрислендКампина», Голландия	1,4	3,5	6,8	65
Фрисовом 2 с пребиотиками	«ФрислендКампина», Голландия	1,8	2,9	8,9	69
Бабушкино лукошко АР БИО	«NUTRIBIO», Франция	1,47	3,5	7,52	66
«Беллакт АР»	ОАО«Беллакт», Беларусь	1,4	3,4	7,2	65
Нутрилон АР	«Нутриция», Голландия	1,6	3,5	7,0	66
Содержат крахмал					
НАН АР с рождения	«Нестле», Швейцария	1,27	3,4	7,8	67
Симилак АР	«Эббот», Нидерланды	1,45	3,65	7,21	68
Сэмпер Лемолак	«Сэмпер», Швеция	1,3	3,5	7,4	66
Содержат камедь и крахмал					
Хумана АР	«Хумана», Германия	1,4	3,2	7,7	66

При кишечных коликах у ребенка, находящегося на естественном вскармливании, рекомендуется соблюдение диеты кормящей женщиной с исключением продуктов, вызывающих повышенное газообразование. Медикаментозная

коррекция включает использование препаратов на основе симетикона. При искусственном вскармливании назначаются смеси с пре- и пробиотическим действием (табл. 41).

Таблица 41

Адаптированные молочные смеси с пре- и пробиотиками

Название смеси	Производитель
С содержанием лактулозы (пребиотическое действие)	
Сэмпер Бифидус	Семпер АБ, Швеция
Кисломолочные смеси (пре- и пробиотическое действие)	
Нутрилак кисломолочный	ЗАО «ИНФАПРИМ», Россия
НАН кисломолочный 1,2,3	Нестле, Швейцария
Нутрилон кисломолочный	Нутриция, Голландия
Беллакт кисломолочный	Беллакт, Белоруссия
Агуша кисломолочная 1, 2	Вимм-Биль-Данн, Россия
С бифидо- и лактобактериями (пробиотическое действие)	
Нан 1, 2 с бифидобактериями	Нестле, Швейцария
Селия 1,2	Лакталис, Франция

При функциональных запорах у детей рекомендуется назначать смеси с пре- и пробиотическим действием, отдавая предпочтение смесям с лактулозой и камедью бобов рожкового дерева (с достаточным питьевым режимом).

Рацион детей может включать кисломолочные продукты (в первые месяцы жизни адаптированные кисломолочные смеси, биолакт с 8-месячного возраста), которые также влияют на моторику кишечника.

С целью профилактики и лечения запоров могут использоваться продукты «НАН Тройной Комфорт с рождения», «НАН Антиколики с рождения», «Нутрилон Комфорт», «Селия anti-colic», оказывающие комплексное воздействие на пищеварительную систему. Умеренно гидролизованный белок и наличие функциональных компонентов в составе этих смесей способствует появлению регулярного стула.

6.6. Питание детей при непереносимости углеводов

При непереносимости углеводов у ребенка, находящегося на естественном вскармливании, назначается ферментный препарат лактазы («Лактаза Беби», «Лактазар»), при неэффективности ферментотерапии необходимо уменьшить количество грудного молока, заменяя от 1/3 до 2/3 объема каждого кормления безлактозной молочной смесью. При искусственном вскармливании следует подбирать низколактозную или безлактозную смесь, в зависимости от степени выраженности клинических проявлений (табл. 42). В то же время, необходимо помнить, что полное исключение лактозы из питания нежелательно, так как лактоза является субстратом для синтеза цереброзидов в головном мозге ребенка.

Таблица 42

Химический состав и энергетическая ценность безлактозных и низколактозных молочных смесей (в 100 мл готовой смеси)

Название продукта	Фирма, страна- производитель	Ингредиенты, г				Ккал
		белки	Жиры	углеводы		
				всего	лактоза	
Безлактозные смеси						
Нутрилак безлактозный Плюс	ЗАО «ИНФАПРИМ», Россия	1,4	3,45	7,4	0	66
NAN Безлактозный с рождения	«Нестле», Швейцария	1,4	3,4	7,8	0	67
Нутрилон безлактозный	«Нутриция», Голландия	1,3	3,5	7,3	0	66
Беллакт БЛ	ОАО «Беллакт», Беларусь	1,3	3,5	7,5	0,01	66
CELIA LF	«Лакталис», Франция	1,6	3,1	7,9	0	66
Низколактозные смеси						
Nestogen Низколактозный	«Нестле», Швейцария	1,5	3,3	7,7	0,29	67
Беллакт НЛ	ОАО «Беллакт», Беларусь	1,5	3,4	7,5	1,0	66
Хумана ЛП	«Хумана», Германия	1,8	2,1	9,1	1,5	62
Хумана ЛП+СЦТ	«Хумана», Германия	1,9	2,0	8,9	0,5	61

6.7. Питание детей с фенилкетонурией (ФКУ)

Диетотерапия фенилкетонурии начинается в течение первых трех недель жизни ребенка и базируется на смесях (специализированных лечебных продуктах) без фенилаланина, которые являются главными источниками белка, витаминов, микро- и макроэлементов (табл. 35). Грудное молоко или стандартная молочная смесь для младенцев дополняют эту диету необходимой для полноценного роста и развития аминокислотой фенилаланин.

Количество специализированной смеси, грудного молока или стандартных молочных смесей надо систематически изменять в зависимости от индивидуальной толерантности к фенилаланину, а также и от потребностей растущего организма. В течение жизни толерантность к фенилаланину изменяется, постоянно уменьшаясь, в связи с этим концентрацию фенилаланина в крови необходимо контролировать в определенных промежутках времени, а диету корректировать.

Таблица 43

Специализированные лечебные продукты (смеси без фенилаланина)

Название смеси	Производитель
Афенилак 15	ЗАО «ИНФАПРИМ», Россия
Афенилак 20, 40	ЗАО «ИНФАПРИМ», Россия
Нутриген 30, 40, 70	ЗАО «ИНФАПРИМ», Россия
MD Мил ФКУ 0, 1, 2, 3	HERO, Испания
ХР Аналог	Нутриция, Голландия
ХР Аналог LCP	Нутриция, Голландия
ХР Максамейд	Нутриция, Голландия
ХР Максамум	Нутриция, Голландия
РАМ 1,2,3	Нутриция, Голландия

Рацион больного ребенка строят по принципу резкого ограничения фенилаланина, поступающего с высокобелковой пищей. Белковый компонент рациона больных ФКУ состоит из трех составляющих: лечебная смесь аминокислот, овощные и фруктовые блюда, малобелковые продукты на крахмальной основе. Последние

две являются источниками натурального белка. Дети, страдающие ФКУ, находятся под наблюдением педиатра, диетолога и генетика.

Диетическое лечение больных ФКУ проводится под строгим контролем содержания фенилаланина в сыворотке крови (табл. 44).

Таблица 44

Допустимые значения фенилаланина крови у больных ФКУ на фоне диеты

Возраст	Фенилаланин крови, мг/дл
0-3 года	2,0 – 4,0
3-7 лет	2,0 – 6,0
7-12 лет	до 8,0
старше 12 лет	до 12,0

Таблица 45

Сроки введения прикорма детям с ФКУ*

Продукты (блюда)	Возраст, мес
Фруктовый сок	4 - 6
Фруктовое пюре	4 - 6
Овощное пюре	4 - 6
Каши малобелковые	4 - 6
Кисель, мусс безбелковые	6

Вермишель безбелковая	7
Хлеб безбелковый	8
Каши молочные	-
Творог	-
Яйцо	-
Мясное пюре	-
Биолакт, йогурт, кефир	-
Сухари, печенье	-
Растительное масло	4
Сливочное масло	5

* при введении прикорма сохраняется обычный ритм назначения каждого нового продукта прикорма.

6.8. Питание детей с галактоземией

Диетическая коррекция галактоземии предусматривает пожизненное исключение из рациона продуктов, содержащих галактозу и лактозу. Используются специализированные смеси на основе гидролизатов казеина (Фрисопеп АС), безлактозных смесей (Нутрилак безлактозный, НАН безлактозный, Нутрилон без-

лактозный), изолята соевого белка. Важным условием эффективности безлактозной диеты является тщательный контроль над ее соблюдением и своевременная коррекция питания. Основной показатель для оценки эффективности диетотерапии – уровень тотальной галактозы (галактоза+галактозо-1-фосфат) в сыворотке крови (табл. 46).

Таблица 46

Уровень тотальной галактозы у детей с галактоземией

Результат	Уровень тотальной галактозы в крови, мг%
Отрицательный	< 7,0
Пограничный (требуется ретест)	7,0 – 10,0
Положительный	>10,0

45

Таблица 47

Сроки введения прикорма детям с галактоземией

Продукты (блюда)	Возраст, мес
Фруктовый сок	4
Фруктовое пюре	4,5
Овощное пюре	5
Каши безмолочные	5-5,5
Каши молочные	-
Творог	-
Яйцо (желток)	после 12 мес 2-3 раза в неделю
Мясное пюре	6
Рыба	8
Кефир	-
Сухари, печенье без компонентов молока	7
Растительное масло	4,5
Сливочное масло	-

Дети, страдающие галактоземией, находятся под наблюдением педиатра, диетолога и генетика.

6.9. Питание детей при муковисцидозе

Диетотерапия занимает важное место в комплексной терапии муковисцидоза. Назначается сбалансированная диета с использованием современных специализированных продуктов и панкреатических ферментов, что позволяет добиться увеличения калорийности рациона до

120-150% для компенсации повышенных энерготрат больного муковисцидозом ребенка.

Потребность в энергии у детей с муковисцидозом повышена на 50-90% по сравнению с расчетами на фактический вес и на 20-50% по сравнению со здоровыми детьми (табл. 48).

Таблица 48

Рекомендуемые величины потребления белка и энергии для детей с муковисцидозом

Возраст	Белок, г/кг в сутки	Энергия, ккал/кг в сутки	
		минимальная	максимальная
0-1 год	3-4 (до 6)	130	200

При панкреатической недостаточности назначается заместительная терапия современными высокоактивными ферментными препаратами. Доза ферментов индивидуально подбирается до нормализации стула с учетом лабораторных показателей (исчезновение стеатореи и креатореи в копрограмме, нормализация концентрации триглицеридов в кале). Детям грудного возраста фермент назначается из расчета 2500-3300 ЕД на 120 мл молока (молочной смеси), что примерно равно 400-800 ЕД липазы на 1 г жира. Ежедневно добавляются к пище жирорастворимые витамины А, Д, К, Е, β-каротин.

Большинство больных муковисцидозом нуждаются в дополнительном введении калия, натрия и хлора (подсаливание пищи). Потребность в хлориде натрия возрастает при обострении легочного процесса, гипертермии, полифекалии, в условиях жаркого климата.

При естественном вскармливании дети должны получать нативное (непастеризованное) грудное молоко, которое содержит термолабильную липазу. Панкреатические ферменты добавляются в каждое кормление. При недостаточной прибавке массы сцеженное грудное молоко обогащают добавлением 5 г сухой смеси на основе гидролизата белка, содержащей среднецепочечные триглицериды, на каждые 100 мл грудного молока.

При смешанном или искусственном вскармливании назначаются смеси, имеющие в качестве жирового компонента среднецепочечные триглицериды и растительные жиры в эмульгированной форме (табл. 49). При гипотрофии II-III степени назначаются смеси на основе гидролизатов белка.

Таблица 49

Молочные смеси со среднецепочечными триглицеридами (СЦТ)

Название смеси	Производитель
Нутрилак Пептиды СЦТ	ЗАО «ИНФАПРИМ», Россия
Нутрилон Пепти СЦТ	Нутриция, Голландия
Алфаре	Нестле, Швейцария
Хумана ЛП+СЦТ	Хумана, Германия

На фоне антибактериальной терапии используют адаптированные кисломолочные смеси или смеси с пробиотиками в количестве до 1/3 суточного объема.

Таблица 50

Сроки введения прикорма детям с муковисцидозом

Продукты (блюда)	Возраст, мес
Фруктовое пюре	4
Каша на молочной смеси или гидролизате белка	4
Сливочное масло	4

Творог	4,5
Овощное пюре	4,5-5
Растительное масло	4,5-5
Желток	5
Мясное пюре	5-5,5
Биолакт, йогурт, кефир	8-9
Сухари, хлеб пшеничный, высшего сорта	7-8

6.10. Питание детей при целиакии

Питание и вскармливание больного целиакией зависит от возраста, тяжести состояния и периода заболевания. Дети первого года жизни максимально длительно должны находиться на грудном вскармливании. При смешанном и искусственном вскармливании назначаются смеси в зависимости от клинических проявлений: смеси – гидролизаты, смеси, обогащенные СЦТ, смеси с пре- и пробиотическим действием. При введении прикормов используются безглютеновые продукты (каши из гречневой, рисовой, кукурузной муки).

В последующем состав рациона строится на основании общих принципов: углеводный компонент составляют за счет переносимых круп, картофеля, бобовых, овощей, фруктов и ягод; белковый и жировой – за счет мяса, яиц, рыбы,

молочных продуктов, растительного и сливочного масел.

Единственный метод лечения целиакии и профилактики ее осложнений – строгая пожизненная безглютеновая диета. Из рациона исключаются все продукты и блюда, имеющие в составе пшеницу, рожь, ячмень и овес, а также продукты промышленного производства, в которые глютенсодержащие компоненты входят в виде добавок – загустителей, формообразователей, стабилизаторов. Рекомендуется использовать специализированные безглютеновые продукты – хлеб, печенье, макаронные изделия из гречневой, рисовой, кукурузной муки, картофельного, кукурузного, рисового крахмала. Содержание глютена в таких продуктах не должно превышать 20 мг/кг.

ГЛАВА 7. ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ РАННЕГО И ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Питание детей от 1 до 3 лет жизни является переходным от вскармливания младенца к питанию взрослого человека. В этом возрасте остается еще довольно низкая активность пищеварительных ферментов, не полностью развит жевательный аппарат, снижена иммунологическая защита желудочно-кишечного тракта.

По современным рекомендациям ВОЗ кормление детей женским молоком следует сохранять до 1,5-2 лет. Поэтому на втором году жизни кормление грудью должно продолжаться, однако, после года женское молоко обеспечивает лишь небольшую часть энергетической потребности, и выполняет в большей степени функцию биологической защиты и психологической связи с матерью. В раннем возрасте рекомендуется использовать специализированные продукты питания для детей от 1 до 3 лет. К числу таких продуктов относятся адаптированные молочные смеси для детей старше года, молочные и кисломолочные продукты для детей раннего возраста, растворимые каши, мясо- и рыба-растительные, овощные и фруктово-ягодные консервированные продукты для детского питания.

7.1. Принципы рационального питания детей раннего возраста

1. Принцип физиологической адекватности питания.
2. Принцип энергетической адекватности питания.
3. Мультикомпонентная сбалансированность рациона питания по всем заменимым и незаменимым пищевым факторам, включая белки, пищевые жиры и ПНЖК, различные классы углеводов, минеральные соли и витамины.
4. Максимальное разнообразие рациона при постепенном введении новых блюд.
5. Адекватная возрасту и состоянию здоровья технологическая и кулинарная обработка продуктов и блюд питания.
6. Принцип нутриентной предобеспеченности.

7.2. Потребности детей раннего и дошкольного возраста в основных пищевых ингредиентах

Таблица 51

Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей раннего и дошкольного возраста, г (ккал)/сутки

Пищевые ингредиенты	Возрастные группы		
	1 - 2 года	2 - 3 года	3 - 7 лет
Энергия (ккал)	1200	1400	1800
Белок, г	36 г	42 г	54 г
в т.ч. животный, (%)	70	65	
Жиры, г	40 г	47 г	60 г
Углеводы, г	174 г	203 г	261 г

Таблица 52

Среднесуточные нормы физиологических потребностей детей в витаминах и минеральных веществах

Микронутриенты	Возрастная группа				
	0-3 мес.	4-6 мес.	7-12 мес.	1-2 года	2-3 года
Витамины					
Витамин С, мг	30	35	40	45	
Витамин В1, мг	0,3	0,4	0,5	0,8	
Витамин В2, мг	0,4	0,5	0,6	0,9	
Витамин В6, мг	0,4	0,5	0,6	0,9	
Ниацин, РР, мг	5,0	6,0	4,0	8,0	
Витамин В12, мкг	0,3	0,4	0,5	0,7	
Фолиевая кислота, мкг	50		60	100	
Пантотеновая кислота, мг	1,0	1,5	2,0	2,5	
Биотин, мкг	-			10	
Витамин А, мкг рет. экв.	400			450	
Витамин Е, мг ток. экв.	3,0		4,0		
Витамин D, мкг	10,0				
Витамин К, мкг	-			30	
Минеральные вещества					
Кальций, мг	400	500	600	800	
Фосфор, мг	300	400	500	700	
Магний, мг	55	60	70	80	
Калий, мг	-	-	-	400	
Натрий, мг	200	280	350	50	
Хлориды, мг	300	450	550	800	
Железо, мг	4,0	7,0	10,0		
Цинк, мг	3,0		4,0	5,0	
Йод, мг	0,06			0,07	
Медь, мг	0,5		0,3	0,5	

Селен, мг	0,01	0,012		0,015
Хром, мкг	-	-	-	11
Фтор, мг	1,0	1,0	1,2	1,4

Таблица 53

Содержание животного белка в 100 г продукта, г

Пищевые продукты	Животный белок
Молоко	2,8
Творог	16,0
Сыр	22,0
1 яйцо	4,5
Мясо	16,0 – 18,0
Рыба	12,0 – 14,0
Колбаса (сосиски)	10,0

Таблица 54

Содержание пищевых веществ в основных продуктах питания

Пищевые продукты	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
Яйцо	Белок, холестерин, витамины группы В, витамин А, D, Е, лецитин, фосфор, железо

Для того, чтобы перевод ребенка на «общий стол» был постепенным и не оказывал негативного влияния на состояние его здоровья, в современной детской нутрициологии появилось новое научное направление – создание специальных продуктов для детей в возрасте от 1 года до 3 лет.

Большинство детских продуктов дополнительно обогащены витаминами и/или минеральными веществами и другими биологически активными компонентами с учетом физиологических потребностей детей данного возраста.

На современном рынке представлен достаточно широкий ассортимент специализированных продуктов промышленного выпуска, кото-

рые могут быть использованы в питании детей в возрасте от 1 года до 3 лет.

Активно развивающимся направлением в детской диетологии является создание специализированных продуктов на молочной основе, ориентированных на оптимизацию питания детей 1–3 лет, так называемых третьих и четвертых формул. Они призваны частично заменить неадаптированные молочные продукты в рационе детей раннего возраста. В этих молочных продуктах снижено содержание белка (приблизительно на 25-30%), то есть учтены современные тенденции по уменьшению количества молочного белка в рационах детей раннего возраста.

В липидном компоненте насыщенные молочные жиры заменены на растительные, что компенсирует недостаточное поступление ПНЖК с пищей при оптимальном соотношении линолевой и α-линоленовой жирных кислот 7–10:1) для обеспечения их нормального усвоения. Важное значение имеет наличие в составе продуктов ДЦПНЖК m-3 класса – докозагексаеновой и эйкозапентаеновой кислот, активно участвующих в формировании мозга ребенка раннего возраста.

Углеводный компонент смесей представлен лактозой или ее сочетанием с декстринмальтозой. Большинство смесей для детей старше 1 года содержат пребиотики, которые способствуют росту полезной микрофлоры и предупреждают запоры. В отдельные продукты введены пробиотики. Целесообразность использования пре- и пробиотиков обусловлена тем, что в данной возрастной группе увеличивается число контактов с другими детьми и окружающей средой, в связи с чем возрастает риск развития респираторных и острых кишечных инфекций.

Продукты промышленного выпуска для детского питания должны соответствовать строгим

гигиеническим требованиям: на этикетке должна присутствовать дата выработки, сроки и условия хранения, а также возраст, с которого продукт может быть использован в питании детей.

7.3. Требования к составлению меню для организации питания детей разного возраста (СанПин 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»).

1. Питание должно удовлетворять физиологические потребности детей в основных пищевых веществах и энергии.
2. В примерном меню содержание белков должно обеспечивать 12 - 15% от калорийности рациона, жиров 30 - 32% и углеводов 55 - 58%.
3. При составлении примерного меню следует руководствоваться распределением энергетической ценности (калорийности) суточного рациона по отдельным приемам пищи с учетом таблицы 55.

Таблица 55

Рекомендуемое распределение калорийности между приемами пищи детей в дошкольных образовательных учреждениях, %

Для детей с круглосуточным пребыванием	Для детей с дневным пребыванием (8-10 час.)	Для детей с дневным пребыванием (12 час.)
Завтрак (20-25%)	Завтрак (20-25%)	Завтрак (20-25%)
2 завтрак (5%)	2 завтрак (5%)	2 завтрак (5%)
Обед (30-35%)	Обед (30-35%)	Обед (30-35%)
Полдник (10-15%)	Полдник (10-15%)	Полдник (10-15%)* и/или уплотненный полдник (30-35%)
Ужин (20-25%)		Ужин (20-25%)*
2 ужин (до 5%)		
Дополнительный прием пищи перед сном - кисломолочный напиток с булочным или мучным кулинарным изделием		*Вместо полдника или ужина возможна организация уплотненного полдника (30-35%).

4. Завтрак должен состоять из горячего блюда (каша, запеканка, творожные и яичные блюда и др.), бутерброда и горячего напитка. Обед должен включать закуску (салат или порционные овощи), первое блюдо (суп), второе (гарнир и блюдо из мяса, рыбы или птицы), напиток (компот или кисель). Полдник включает напиток (молоко, кисломолочные напитки, соки, чай) с булочными или кондитерскими изделиями без крема, допускается выдача творожных или крупяных запеканок и блюд. Ужин может включать рыбные, мясные, овощные и творожные блюда, салаты, винегреты и горячие напитки. На второй ужин рекомендуется выдавать кисломолочные напитки.
5. В дошкольной образовательной организации, функционирующей в режиме 8 и более часов, примерным меню должно быть предусмотрено ежедневное использование в питании детей: молока, кисломолочных напитков, мяса (или рыбы), картофеля, овощей, фруктов, хлеба, круп, сливочного и растительного масла, сахара, соли. Остальные продукты (творог, сметана, птица, сыр, яйцо, соки и другие) включаются 2 - 3 раза в неделю.

6. При организации питания детей в дошкольных образовательных организациях, функционирующих в режиме кратковременного пребывания, в примерное меню включаются блюда и продукты с учетом режима работы дошкольной образовательной организации и режима питания детей.
7. При отсутствии каких-либо продуктов в целях обеспечения полноценного сбалансированного питания разрешается проводить их замену на равноценные по составу продукты. При отсутствии свежих овощей и фруктов возможна их замена в меню на соки, быстрозамороженные овощи и фрукты.
8. Кратность приема пищи определяется временем пребывания детей и режимом работы групп (завтрак или обед, или завтрак и обед, или полдник).

Режим питания детей по отдельным приемам пищи, в зависимости от их времени пребывания в дошкольных образовательных организациях, представлен в таблице 56.

Таблица 56

Режим питания детей

Время приема пищи	Режим питания детей в дошкольных образовательных организациях (группах)		
	8-10 часов	11-12 часов	24 часа
8.30 – 9.00	завтрак	завтрак	завтрак
10.30 – 11.00	второй завтрак	второй завтрак	второй завтрак
12.00 – 13.00	обед	Обед	обед
15.30 – 16.00	полдник	полдник*	полдник
18.00 – 19.00	-	Ужин	ужин
21.00	-	-	2 ужин

*при 12-часовом пребывании возможна организация как отдельного полдника, так и уплотненного полдника с включением блюд ужина

Для обеспечения разнообразного и полноценного питания детей в дошкольных образовательных организациях и дома родителей информируют об ассортименте питания ребенка, вывешивая

ежедневное меню в каждой групповой ячейке. В ежедневном меню указывается наименование блюда и объем порции, а также замены блюд для детей с пищевой аллергией и сахарным диабетом.

Таблица 57

Рекомендуемые суточные наборы продуктов для организации питания детей в дошкольных образовательных организациях (г/мл на одного ребенка в сутки)

Наименование пищевого продукта или группы пищевых продуктов	Количество продуктов в зависимости от возраста детей			
	в г (мл), брутто		в г (мл), нетто	
	1 - 3 года	3 - 7 лет	1 - 3 года	3 - 7 лет
Молоко и кисломолочные продукты с м.д.ж. не ниже 2,5%	390	450	390	450

Творог, творожные изделия с м.д.ж. не менее 5%	30	40	30	40
Сметана с м.д.ж. не более 15%	9	11	9	11
Сыр твердый	4,3	6,4	4	6
Мясо (бескостное/на кости)	55/68	60,5/75	50	55
Птица (куры 1 кат. потр./цыплята-бройлеры 1 кат. потр./индейка 1 кат. потр.)	23/23/22	27/27/26	20	24
Рыба (филе), в т.ч. филе слабо- или малосоленое	34	39	32	37
Колбасные изделия	-	7	-	6,9
Яйцо куриное столовое	0,5 шт.	0,6 шт.	20	24
Картофель: с 01.09 по 31.10	160	187	120	140
с 31.10 по 31.12	172	200	120	140
с 31.12 по 28.02	185	215	120	140
с 29.02 по 01.09	200	234	120	140
Овощи, зелень	256	325	205	260
Фрукты (плоды) свежие	108	114	95	100
Фрукты (плоды) сухие	9	11	9	11
Соки фруктовые (овощные)	100	100	100	100
Напитки витаминизированные (готовый напиток)	-	50	-	50
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	40	50	40	50
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	60	80	60	80
Крупы (злаки), бобовые	30	43	30	43
Макаронные изделия	8	12	8	12
Мука пшеничная хлебопекарная	25	29	25	29
Масло коровье сладкосливочное	18	21	18	21
Масло растительное	9	11	9	11
Кондитерские изделия	7	20	7	20
Чай, включая фиточай	0,5	0,6	0,5	0,6
Какао-порошок	0,5	0,6	0,5	0,6
Кофейный напиток	1,0	1,2	1,0	1,2
Сахар	37	47	37	47
Дрожжи хлебопекарные	0,4	0,5	0,4	0,5
Мука картофельная (крахмал)	2	3	2	3
Соль пищевая поваренная	4	6	4	6
Химический состав (без учета т/о)				
Белок, г			59	54
Жир, г			56	60
Углеводы, г			215	261
Энергетическая ценность, ккал			1560	1800

Примечание:

- при составлении меню допустимы отклонения от рекомендуемых норм питания +/- 5%;
- при использовании другого сырья необходимо делать перерасчет. Масса брутто может меняться в зависимости от исходного сырья и сезона года. При формировании меню необходимо обеспечивать выполнение натуральных норм питания в соответствии с данными, приведенными в столбце нетто.
- доля кисломолочных напитков может составлять 135 - 150 мл для детей в возрасте 1 - 3 года и 150 - 180 мл - для детей 3 - 7 лет;
- % отхода учитывать только при использовании творага для приготовления блюд;
- в случае замены говядины на другие виды мясного сырья (разрешенного для использования в питании детей в ДООУ, поступления новых видов пищевых продуктов, в том числе и импортных товаров, или в случае поступления нестандартного сырья, нормы отходов и потерь при технологической обработке этого сырья могут определяться дошкольной организацией самостоятельно путем контрольных проб;
- количество витаминизированного напитка должно обеспечить не более 15% от суточной потребности детей в витаминах и может меняться в зависимости от состава напитка;
- в том числе для приготовления блюд и напитков; в случае использования продуктов промышленного выпуска, содержащих сахар (сгущенное молоко, кисели и др.), выдача сахара должна быть уменьшена в соответствии с его количеством, поступающим в составе используемого готового продукта;
- допустимы отклонения от химического состава рекомендуемых наборов продуктов +/- 10%;

При использовании в питании детей готовых продуктов и полуфабрикатов промышленного производства со сложным составом, входящие в их состав ингредиенты следует учитывать одновременно в различных группах продуктового набора в соответствии с количественными сведениями о составе продукта, представленными изготовителем на упаковке (на основании технических документов, рецептур, расчетных или лабораторных данных).

Рекомендуемый ассортимент основных пищевых продуктов для использования в питании детей в дошкольных организациях

Мясо и мясопродукты:

- говядина I категории,

- телятина
- нежирные сорта свинины и баранины
- мясо птицы охлажденное (курица, индейка)
- мясо кролика
- сосиски, сардельки (говяжьи), колбасы вареные для детского питания, не чаще, чем 1 - 2 раза в неделю - после тепловой обработки
- субпродукты говяжьи (печень, язык)

Рыба и рыбопродукты – треска, горбуша, лосось, хек, минтай, ледяная рыба, судак, сельдь (соленая), морепродукты.

Яйца куриные – в виде омлетов или в вареном виде.

Молоко и молочные продукты:

- молоко (2,5%, 3,2% жирности), пастеризованное, стерилизованное
- сгущенное молоко (цельное и с сахаром), сгущенно-вареное молоко
- творог не более 9% жирности с кислотностью не более 150 °Т - после термической обработки; творог и творожные изделия промышленного выпуска в мелкоступной упаковке
- сыр неострых сортов (твердый, полутвердый, мягкий, плавленый - для питания детей дошкольного возраста)
- сметана (10%, 15% жирности) - после термической обработки
- кисломолочные продукты промышленного выпуска; биолакт, ряженка, варенец, бифидок, кефир, йогурты, простокваша
- сливки (10% жирности)
- мороженое (молочное, сливочное)

Пищевые жиры:

- сливочное масло (72,5%, 82,5% жирности)
- растительное масло (подсолнечное, кукурузное, соевое - только рафинированное; рапсовое, оливковое) - в салаты, винегреты, сельдь, вторые блюда
- маргарин ограниченно для выпечки

Кондитерские изделия:

- зефир, пастила, мармелад
- шоколад и шоколадные конфеты - не чаще одного раза в неделю
- галеты, печенье, крекеры, вафли, пряники, кексы (предпочтительнее с минимальным количеством пищевых ароматизаторов и красителей)
- пирожные, торты (песочные и бисквитные, без крема)

- джемы, варенье, повидло, мед - промышленного выпуска

Овощи:

- овощи свежие: картофель, капуста белокочанная, капуста краснокочанная, капуста цветная, брюссельская, брокколи, капуста морская, морковь, свекла, огурцы, томаты, перец сладкий, кабачки, баклажаны, патиссоны, лук (зеленый и репчатый), чеснок (с учетом индивидуальной переносимости), петрушка, укроп, листовой салат, щавель, шпинат, сельдерей, брюква, репа, редис, редька, тыква, корни белые сушеные, томатная паста, томат-пюре
- овощи быстрозамороженные (очищенные полуфабрикаты): картофель, капуста цветная, брюссельская, брокколи, капуста морская, морковь, свекла, перец сладкий, кабачки, баклажаны, лук (репчатый), шпинат, сельдерей, тыква, горошек зеленый, фасоль стручковая.

Фрукты:

- яблоки, груши, бананы, слива, персики, абрикосы, ягоды (за исключением клубники, в том числе быстрозамороженные)
- цитрусовые (апельсины, мандарины, лимоны) - с учетом индивидуальной переносимости
- тропические фрукты (манго, киви, ананас, гуава) - с учетом индивидуальной переносимости
- сухофрукты.

Бобовые: горох, фасоль, соя, чечевица.

Орехи: миндаль, фундук, ядро грецкого ореха.

Соки и напитки:

- натуральные отечественные и импортные соки и нектары промышленного выпуска (осветленные и с мякотью)
- напитки промышленного выпуска на основе натуральных фруктов
- витаминизированные напитки промышленного выпуска без консервантов и искусственных пищевых добавок
- кофе (суррогатный), какао, чай.

Консервы:

- говядина тушеная (в виде исключения при отсутствии мяса) для приготовления первых блюд)
- лосось, сайра (для приготовления супов)
- компоты, фрукты дольками
- баклажанная и кабачковая икра для детского

питания

- зеленый горошек
- кукуруза сахарная
- фасоль стручковая консервированная
- томаты и огурцы соленые.

Хлеб (ржаной, пшеничный или из смеси муки, предпочтительно обогащенный), крупы, макаронные изделия - все виды без ограничения.

Соль поваренная йодированная - в эндемичных по содержанию йода районах.

7.4. Правила составления меню

При составлении меню рекомендуется придерживаться следующих правил:

- два овощных блюда – на обед и на ужин,
- одно крупяное блюдо – на завтрак;
- к мясному блюду предпочтительно выбирать овощной гарнир;
- на полдник – достаточное количество жидкости: фрукты, кисломолочные продукты;
- на обед – с 1,5 лет салат с добавлением свежей зелени, заправленный растительным маслом;
- в качестве первого блюда на обед - щи, борщ на мясном (не на костном) бульоне, вегетарианские и молочные супы;
- в качестве мясного блюда на обед котлеты, биточки, тефтели;
- в качестве третьего блюда на обед – свежие фрукты или ягоды, компот или морс, кисель из свежих и сухих фруктов;
- ассортимент блюд должен быть разнообразным.

Необходимо соблюдение правильной кулинарной обработки пищи:

- от 1 до 1,5 лет – протертая, пюреобразная пища; салаты готовятся из вареных и свежих овощей в протертом виде; на полдник дается печенье;
- от 1,5 до 2 лет – каши разваренные, овощи тушеные, мясные блюда в виде паровых котлет, тефтелей, суфле; салаты – в мелконарезанном виде, сыр тертый;
- от 2 до 3 лет – мясо рубленое, сыр в виде ломтиков;
- во все возрастные периоды, особенно у детей раннего возраста, при приготовлении блюд исключается обжаривание продуктов;
- начиная с 1,5-2 лет в питании широко должны использоваться запеканки, пудинги, омлеты.

Суточный объем питания должен соответствовать возрасту и анатомо-физиологическим особенностям органов пищеварения: с 1 до 1,5 лет – 1000-1200 мл; с 1,5 до 3 лет – 1200-1500 мл; с 3 до 7 лет – 1600-1800 мл.

Важно соблюдение режима питания: оптимальные промежутки между приемами пищи

должны составлять 4 ч. Часы кормления чаще всего бывают следующими: 8.00 – завтрак, 12.00 – обед, 16.00 – полдник, 20.00 – ужин. Детям раннего возраста рекомендуется 5-разовое питание: еще одно кормление – непосредственно перед сном (грудное молоко, молочный напиток для детей старше года, кисломолочные питьевые продукты).

Таблица 58

Примерный объем блюд для детей раннего возраста, г

Меню	1 - 1,5 года	1,5 - 3 года
Завтрак		
Каша или овощное блюдо	180	200
Творожное (рыбное, мясное, яичное) блюдо	50	60
Напиток	150	150
Обед		
Салат	-	40
Суп	50	150
Мясное блюдо	50-60	70-80
Гарнир	100	100
Напиток (сок, компот)	100	100
Полдник		
Биолакт, кефир, йогурт, молочный напиток для детей старше года	150	150
Печенье (булочка)	15	15/(45)
Фрукты	100	150
Ужин		
Овощное блюдо (каша, творожное, рыбное блюдо)	180	200
Напиток	100	150
Хлеб на весь день		
Пшеничный	40	60
Ржаной	-	30
Суточный объем пищи, мл	1100-1200	1200-1500

Таблица 59

Суммарные объемы блюд по приему пищи (в граммах)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
от 1 года до 3 лет	350 - 450	450 - 550	200 - 250	400 - 500
от 3 до 7 лет	400 - 550	600 - 800	250 - 350	450 - 600

В рационе питания должны присутствовать следующие продукты:

Ежедневно	2 – 3 раза в неделю
мясо	рыба
молоко, кисломолочные напитки (биолакт, йогурт, кефир)	творог
овощи	сыр
масло сливочное	сметана
масло растительное	
яйцо (желток для детей до 1,5 лет и 1/2 целого яйца с 1,5 до 3-х лет)	
крупы	
хлеб	
сахар	
фрукты	

В рационе питания детей старше года рекомендуется использовать молочные смеси и молочные напитки, полностью сбалансированные по макро- и микронутриентному составу (табл. 60). Цельное молоко используется только для приготовления блюд.

Таблица 60

Химический состав и энергетическая ценность молочных напитков для детей старше 12 месяцев (на 100 мл готовой смеси)

Название	Фирма-производитель, страна	Ингредиенты, г			Ккал
		Белки	Жиры	Углеводы	
Нутрилак - 3	ЗАО «ИНФАПРИМ», Россия	2,7	2,6	9,25	71,5
Малютка - 3	«Нутриция», Россия	2,0	3,1	8,5	70
Малютка - 4	«Нутриция», Россия	1,9	2,9	8,5	65
NAN 3 OPTIPRO	«Нестле», Швейцария	2,0	2,93	8,1	67
NAN 4 OPTIPRO	«Нестле», Швейцария	2,1	3,1	8,5	70
NAN Кисломолочный 3	«Нестле», Швейцария	1,88	3,2	7,7	67
NAN Гипоаллергенный 3 OPTIPRO HA	«Нестле», Швейцария	2,0	3,0	7,8	67
Nestogen 3	«Нестле», Швейцария	1,8	3,0	8,1	67
Nestogen 4	«Нестле», Швейцария	1,88	3,1	8,4	70
Нутрилон - 3	«Нутриция», Нидерланды	2,2	2,84	7,8	65
Нутрилон - 4	«Нутриция», Нидерланды	2,0	2,6	7,1	60
Фрисо 3 Junior	«ФрислендКампина», Голландия	2,7	2,5	10,3	74
Фрисо Gold 3	«ФрислендКампина», Голландия	2,7	2,5	9,8	73
Селия Эксперт 3	«CELIA-LAITERIE DE CRAON», Франция	2,1	2,4	7,8	62

НПП 3 Combiotic	«MIG», Германия	1,6	3,6	7,9	71
Беллакт Оптимум 3+	ОАО «Беллакт», Беларусь	2,0	2,5	7,4	61
Беллакт Иммунис 3+	ОАО «Беллакт», Беларусь	2,0	2,5	7,4	61
Беллакт КМ 3	ОАО «Беллакт», Беларусь	2,0	2,6	7,2	60
Симилак 3	«Эббот», США	2,58	3,62	7,91	74

7.5. Примерные трехдневные меню для детей раннего и дошкольного возраста

Таблица 61

Примерное трехдневное меню для ребенка 1 – 1, 5 лет

Наименование блюд		
1-й день	2-й день	3-й день
Завтрак 8. 00		
Запеканка творожная Желток Молочный напиток для детей старше года	Каша молочная гречневая Желток Молочный напиток для детей старше года	Каша молочная рисовая Желток, сыр Молочный напиток для детей старше года
Обед 12.00		
Суп овощной, протертый Суфле мясное с морковным пюре Кисель	Суп молочный Суфле рыбное с овощным пюре Компот	Суп картофельный Котлета паровая с пюре из тыквы Сок фруктовый
Полдник 16.00		
Биолакт Печенье Фруктовое пюре	Йогурт детский Печенье Фрукты свежие	Молочный напиток для детей старше года Печенье Фрукты свежие
Ужин 20.00		
Пюре картофельное Молочный напиток для детей старше года	Пюре овощное Молочный напиток для детей старше года	Овощное рагу Кефир/ биолакт
Дополнительный прием пищи 22.00 Грудное молоко, молочный напиток для детей старше года		

55

Таблица 62

Примерное трехдневное меню для ребенка 1,5 – 3 лет

Наименование блюд		
1-й день	2-й день	3-й день
Завтрак 8. 00		
Свекла тертая Каша молочная гречневая Молочный напиток для детей старше года Хлеб с маслом и сыром	Омлет Каша молочная пшеничная Чай с молоком Хлеб с маслом	Морковь тертая Запеканка творожная Чай с молоком Хлеб с маслом

Обед 12.00		
Салат из капусты Борщ украинский со сметаной Котлета с тушеными овощами, помидор Сок фруктовый	Салат из огурцов и помидоров Суп рыбный Рыба отварная с картофель- ным пюре Компот из свежих яблок	Салат из вареной свеклы Суп куриный Рагу из курицы с картофелем и зеленым горошком Кисель
Полдник 16.00		
Кефир детский Выпечка с джемом Фрукты свежие	Йогурт детский Творог детский Ватрушка Фрукты или ягоды свежие	Биолакт Булочка домашняя Фрукты свежие
Ужин 20.00		
Запеканка овощная Рыба отварная Молоко детское	Запеканка картофельная с зеленым горошком Молочный напиток для детей старше года	Рагу овощное Рыбное суфле Биолакт

Таблица 63

Примерное трехдневное меню для ребенка 3 - 7 лет

Наименование блюд		
1-й день	2-й день	3-й день
Завтрак 8. 00		
Каша «Дружба» Кофе с молоком Хлеб с сыром	Каша манная Какао с молоком Хлеб с маслом	Каша рисовая Кофе с молоком Хлеб с маслом
Обед 12.00		
Салат из соленого огурца и зеленого горошка Щи со сметаной Ежики в сметано-томатном соусе Свекла тушеная Компот из кураги Хлеб ржаной	Свежий помидор Суп крестьянский со сметаной Сосиска с тушеной капустой Компот из сухофруктов Хлеб ржаной	Свежий огурец Суп рыбный Гуляш из мяса Вермишель отварная Сок Хлеб ржаной
Полдник 16.00		
Детский творог Сок	Булочка с джемом Молоко	Печенье Детский йогурт
Ужин 20.00		
Творожно-манный пудинг со сгущенным молоком Салат яблочный Чай с молоком Хлеб пшеничный	Рыба по-польски Картофельное пюре Салат морковный Чай Хлеб пшеничный	Ленивые вареники со сметан- ным соусом Чай Хлеб пшеничный

Обязательно в рационе должны присутствовать овощи и фрукты – источники пищевых волокон – клетчатки, пектиновых веществ, гемицеллюлозы, которые регулируют двигательную активность кишечника, сорбируют и выводят токсины из организма. Особенно богаты пищевыми волокнами свекла, морковь, абрикосы, сливы, черная смородина, яблоки, сухофрукты и соки с мякотью (яблочный, сливовый, абрикосовый, персиковый, томатный).

Не рекомендуется в питании детей раннего возраста использовать продукты, содержащие эфирные масла, значительные количества соли и жира (копченые колбасы, жирные сорта говядины, баранины и свинины), консервы закусочные, специи (черный перец, хрен, горчица), майонез, кетчуп. Шоколад и шоколадные конфеты разрешаются только с 5 лет, не чаще 1–2 раз в неделю.

Качество вскармливания и питания детей любого возраста определяют следующие критерии:

- нормальные темпы физического развития, у детей первого года жизни – положительная весовая кривая (приложения 1, 2);
- оптимальные темпы нервно-психического развития;
- своевременные темпы прорезывания молочных и постоянных зубов;
- нормальные показатели системы иммунитета, редкие заболевания острыми вирусными и бактериальными инфекциями;
- отсутствие формирования хронических заболеваний.

ГЛАВА 8. ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Таблица 64

Рекомендуемые среднесуточные наборы пищевых продуктов, в том числе используемых для приготовления блюд и напитков, для обучающихся общеобразовательных учреждений

Наименование продуктов	Количество продуктов в зависимости от возраста обучающихся			
	г, мл, брутто		г, мл, нетто	
	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	80	120	80	120
Хлеб пшеничный	150	200	150	200
Мука пшеничная	15	20	15	20
Крупы, бобовые	45	50	45	50
Макаронные изделия	15	20	15	20
Картофель	250	250	188	188
Овощи свежие, зелень	350	400	280	320
Фрукты (плоды) свежие	200	200	185	185
Фрукты (плоды) сухие, в том числе шиповник	15	20	15	20
Соки плодовоовощные, напитки витаминизированные, в том числе инстантные	200	200	200	200
Мясо жилованное (мясо на кости) 1-й кат.	77(95)	86 (105)	70	78
Цыплята 1-й кат. потрошенные (куры 1-й кат. п/п)	40(51)	60 (76)	35	53
Рыба (филе)	60	80	58	77
Колбасные изделия	15	20	14,7	19,6
Молоко (массовая доля жира 2,5%, 3,2%)	300	300	300	300
Кисломолочные напитки (массовая доля жира 2,5-3,2%)	150	180	150	180

Творог (массовая доля жира не более 9%)	50	60	50	60
Сыр	10	12	9,8	11,8
Сметана (массовая доля жира не более 15%)	10	10	10	10
Масло сливочное	30	35	30	35
Масло растительное	15	18	15	18
Яйцо диетическое	1 шт.	1 шт.	40	40
Сахар	40	45	40	45
Кондитерские изделия	10	15	10	15
Чай	0,4	0,4	0,4	0,4
Какао	1,2	1,2	1,2	1,2
Дрожжи хлебопекарные	1	2	1	2
Соль	5	7	5	7

Таблица 65

Среднесуточные нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых ингредиентах для детей и подростков РФ (Методические рекомендации МР 2.3.1.2432 – 08)

Показатель (в сутки)	Возрастная группа				
	От 7 до 11 лет	От 11 до 14 лет		От 14 до 18 лет	
		мальчики	девочки	юноши	девушки
Энергия (ккал)	2100	2500	2300	2900	2500
Белок, г	63	75	69	87	75
в том числе животный (%)	60				
Жиры, г	70	83	77	97	83
Углеводы, г	305	363	334	421	363

Таблица 66

Типовые режимы питания школьников при обучении в первую и вторую смены

Смена	Часы приема пищи	Вид и место питания
Первая	7.30-8.00 11.00-12.00 14.00 19.00-19.30	- завтрак дома - горячий завтрак в школе - обед дома или (для групп продленного дня) в школе - ужин дома
Вторая	8.00-8.30 12.30-13.00 16.00-16.30 19.30-20.00	- завтрак дома - обед дома (перед уходом в школу) - горячее питание в школе - ужин дома

Примерное двухдневное меню горячих школьных завтраков и обедов для организации питания детей 7 – 11 лет в государственных образовательных учреждениях

Наименование блюда (г, мл/брутто)	Количество продукта	
	7-11 лет	11 – 18 лет
День 1 (понедельник)		
Завтрак		
Каша вязкая на молоке (из овсяных хлопьев)	200	250
Сыр порциями	20	30
Масло сливочное	10	10
Напиток кофейный на молоке	200	200
Хлеб пшеничный или зерновой	40	50
Обед		
Салат из моркови или из моркови с яблоками	100	100
Суп с изделиями макаронными на бульоне из птицы	250	300
Птица отварная	100	120
Овощи тушеные	150	200
Кисель	200	200
Хлеб пшеничный или зерновой	20	30
Хлеб ржано-пшеничный	40	50
Изделие кондитерское (зефир)	20	20
Фрукты и ягоды свежие на завтрак и обед	150	150
День 2 (вторник)		
Завтрак		
Оладьи с яблоками	150	150
Кисломолочный продукт	125	125
Чай с лимоном	200	200
Обед		
Салат из морской капусты	100	100
Суп из овощей	250	300
Рыба (треска), тушенная в томате с овощами	80	120
Рис отварной	150	200
Отвар из шиповника	200	200
Хлеб пшеничный или зерновой	20	30
Хлеб ржано-пшеничный	40	60
Фрукты и ягоды свежие на завтрак и обед	150	150

ГЛАВА 9. ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ В ЛЕЧЕБНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

Таблица 68

**Рекомендуемая номенклатура стандартных диет для организации питания детей в
детских медицинских организациях (Письмо Минздрава России от 24.03.2017 г. № 28 –
1/10/2 – 1994)**

Номенклатура стандартных диет для детей	Показания к применению	Общая характеристика, кулинарная обработка
Основной вариант стандартной диеты (ОВД) <*>	Острые респираторные заболевания, заболевания ЛОР органов, органов зрения. Заболевания органов пищеварения в стадии ремиссии (хр. гастрит, хр. гастродуоденит, язвенная болезни желудка и 12-перстной кишки, хр. гепатит неактивный, цирроз печени, дискинезия желчных путей, холецистит, желчнокаменная болезнь, хр. гепатит неактивный, запоры, СРК с запорами). Хронический пиелонефрит, хр. и острый гломерулонефрит с сохраненными функциями почек, хроническая болезнь почек (ХБП) I или хроническая почечная недостаточность (ХПН) 0. Плановые хирургические вмешательства, кроме органов желудочно-кишечного тракта. Нервно-психические заболевания. Травмы опорно-двигательного аппарата. Заболевания сердечно-сосудистой системы. Сахарный диабет 1 и 2 типа с нормальной массой тела. Инфекционные заболевания в стадии затухающего обострения Лихорадочные состояния.	Соответствие возрастным физиологическим нормам. Диета с физиологическим содержанием белков, жиров и углеводов, обогащенная витаминами, минеральными веществами, растительной клетчаткой (овощи, фрукты). При назначении диеты больным сахарным диабетом рафинированные углеводы (сахар) исключаются. Ограничиваются азотистые экстрактивные вещества, продукты, богатые эфирными маслами, исключаются острые приправы, пряности, копчености. Поваренная соль 4 - 8 г/сутки, Блюда готовят в отварном виде или на пару, запеченные. Температура горячих блюд - не более 60 - 65 °С, холодных блюд - не ниже 15 °С. Свободная жидкость - 1,5 - 2 л. Ритм питания дробный, 4 - 6 раз в день.
Вариант диеты с механическим и химическим щажением (ЩД) <***>	Заболевания органов пищеварения в период обострения или неполной ремиссии (язвенная болезнь желудка и 12-типерстной кишки, острые гастрит и гастродуоденит, хр. гастрит, хр. гастродуоденит, хр. гепатит, энтероколит). Острый и хронический панкреатит. Нарушение функции жевательного аппарата. Состояние после операций на внутренних органах. Острые инфекционные заболевания	Соответствие возрастным физиологическим нормам. Диета обогащена витаминами, минеральными веществами, с ограничением химических и механических раздражителей слизистой оболочки, и рецепторного аппарата желудочно-кишечного тракта. Ограничиваются азотистые экстрактивные вещества, продукты, богатые эфирными маслами, исключаются острые приправы, копчености, пряности, поваренная соль (3 - 5 г/сутки). По показаниям исключается (ограничивается) молоко и кисломолочные продукты, яичный желток, соки, соленья, свежие овощи и фрукты. Блюда готовят в отварном виде или на пару, протертые и не протертые. Температура пищи - от 15 до 60 - 65 °С. Свободная жидкость - 1,5 - 2 л. Ритм питания дробный, 5 - 6 раз в день.

Вариант диеты с повышенным количеством белка (высокобелковая диета) - ВВД <***>	Хр. панкреатит в стадии ремиссии. Ревматизм с малой степенью активности процесса при затяжном течении болезни без нарушения кровообращения. Ревматизм в стадии затухающего обострения. Туберкулез легких. Нагноительные процессы. Анемия различной этиологии. Ожоговая болезнь. Лечение кортикостероидами (хр. гепатит, цирроз, хр. гломерулонефрит, врожденный нефротический синдром и др.).	Диета с повышенным содержанием белка, нормальным количеством жиров и углеводов. При назначении диеты больным сахарным диабетом и после резекции желудка с демпинг-синдромом рафинированные углеводы (сахар) исключаются. Ограничиваются азотистые экстрактивные вещества, продукты, богатые эфирными маслами, исключаются острые приправы, копчености, соленья, поваренная соль (3 - 5 г/сутки). Блюда готовят в отварном, тушеном, запеченном, протертом и не протертом виде, на пару. Температура пищи - от 15 до 60 - 65 °С. Свободная жидкость - 1,5 - 2 л. Ритм питания дробный, 4 - 6 раз в день.
Вариант диеты с пониженным количеством белка (низкокалорийная диета) - НВД <****>	ХБП II - IV или ХПН I - IV. Нефротический синдром. Амилоидоз почек. Нарушения обмена аминокислот (тирозинемия и др.).	Диета с ограничением белка до 0,6 - 0,8 г/кг/сутки (20 - 40 г/сутки), с резким ограничением поваренной соли (0,5 - 1,5 г/сутки) и по показаниям жидкости (0,8 - 1 л/сутки). Исключаются азотистые экстрактивные вещества, какао шоколад, кофе, острые блюда, соленья, копчености. В диету можно вводить блюда из саго, безбелковый хлеб, пюре, муссы из набухающего крахмала. Блюда готовят без соли, в отварном виде, на пару, не измельчая. Рацион обогащен витаминами, минеральными веществами. Ритм питания дробный, 4 - 6 раз в день.
Вариант диеты с пониженной калорийностью (низкокалорийная диета) - НКД	Алиментарное ожирение разных степеней при отсутствии выраженных осложнений со стороны органов пищеварения, кровообращения и др. заболеваний, требующих специальных режимов питания. Сердечно-сосудистые заболевания, сахарный диабет 2 типа при наличии избыточной массы тела и ожирения.	Диета с умеренным ограничением энергетической ценности (до 1300 - 1600 ккал/день) преимущественно за счет жиров и углеводов. Исключаются простые сахара, ограничиваются животные жиры и поваренная соль (3 - 5 г/сутки). Включаются растительные жиры, пищевые волокна (сырые овощи, фрукты, пищевые отруби). Ограничиваются жидкость, азотистые экстрактивные вещества, продукты, богатые эфирными маслами, исключаются острые приправы, пряности, копчености. Пищу готовят в отварном виде или на пару, без соли. Свободная жидкость - 0,8 - 1,5 л. Ритм питания дробный, 4 - 6 раз в день.

Вариант диеты с повышенной калорийностью (высококалорийная диета) - ВКД	Туберкулез, ВИЧ. Хроническая обструктивная болезнь легких; Врожденные пороки развития легких, муковисцидоз.	Диета с повышенным содержанием белка, жира, физиологическим количеством сложных углеводов, ограничением легкоусвояемых сахаров, повышенной энергетической ценностью. Поваренная соль 4 - 8 г/сутки. При назначении диеты больным сахарным диабетом рафинированные углеводы (сахар) исключаются. Блюда готовят в отварном, тушеном, запеченном виде, протертые и не протертые. Температура пищи - от 15 до 60 - 65 градусов С. Свободная жидкость - 1,5 - 2 л. Ритм питания - дробный, 4 - 6 раз в день.
---	---	--

<*> ОВД может быть использована также для разработки индивидуальных диет для детей в пред- и послеоперационном периоде, диеты для детей с запорами, диеты для детей с наследственными заболеваниями обмена веществ, диет гипоаллергенных, диеты безмолочной, диеты для детей с сахарным диабетом с сопутствующим ожирением, целиакией и т.д. и при необходимости других диет, соответствующих различным заболеваниям детского возраста. Индивидуализация химического состава и калорийности стандартных диет осуществляется путем подбора имеющихся в картотеке блюд лечебного питания, увеличения или уменьшения количества буфетных продуктов (хлеб, сахар, масло) или исключения продуктов, не рекомендуемых при данных заболеваниях, а также путем использования специализированных продуктов и продуктов для энтерального питания в соответствии с приложением N 5 Инструкция по организации энтерального питания в лечебно-профилактических учреждениях, утвержденным приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 5 августа 2003 г. N 330 «О мерах по совершенствованию лечебного питания в лечебно-профилактических учреждениях Российской Федерации».

<*> При наличии показаний готовить блюда ЩД в протертом виде.

<***> При использовании набора ВБД для расчета меню детям с сахарным диабетом исключить сахар, хлеб, кондитерские изделия, манную крупу, муку, картофельный крахмал и т.д.

<****> Необходимо индивидуализировать суточный набор НБД при разработке диеты для неуказанных в данной таблице заболеваний почек в зависимости от их клинической формы, периода заболевания и функциональной способности почек.

Таблица 69

Рекомендуемые нормы лечебного питания основного варианта стандартной диеты (ОВД) для детей в возрасте от 1 года до 18 лет

Наименование продуктов	Количество (г, мл) для детей в возрасте							
	1 - 3 лет <*>		3 - 7 лет		7 - 11 лет		11 - 18 лет	
	брут-то	нетто	брут-то	нетто	брут-то	нетто	брут-то	нетто
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	30	40	40	50	50	100	100
Хлеб пшеничный	80	80	100	100	150	150	150	150
Мука пшеничная	9	9	17	17	20	20	20	20
Крахмал картофельный	1	1	1	1	2	2	2	2
Крупы	55	55	70	70	75	75	80	80
Макаронные изделия	10	10	15	15	20	20	20	20
Картофель до 31.10	200	150	220	165	250	187,5	250	187
Овощи и зелень до 01.01	200	160	280	224	300	240	320	250
Томат-паста	1	1	1	1	2	2	2	2

Фрукты свежие	100	100	150	150	200	200	200	200
Фрукты сухие, в т.ч. шиповник	10	10	12	12	15	15	15	15
Соки фруктовые	100	100	150	150	150	150	150	150
Сахар	40	40	45	45	50	50	50	50
Кондитерские изделия	10	10	10	10	15	15	15	15
Кофейный напиток злаковый	1	1	2	2	3	3	3	3
Какао-порошок	0,5	0,5	1	1	1	1	1	1
Чай	0,5	0,5	0,5	0,5	1	1	1	1
Говядина (1 кат./бескостная) <*>	49,6	36,5	70	51,5	79,5	58,5	93,8	69
Птица (цыплята-бройлеры 1 кат. потр.) <*>	29,8	26,5	29,8	26,5	45	40	45	40
Рыба (филе) <*>	25	23,5	39,9	37,5	39,9	37,5	43,6	41
Колбасные изделия (сосиски молочные)	-	-	10	10	10	10	10	10
Молоко (м.д.ж. 2,5 - 3,2%)	192,6	243	231 <***>	183	192,6	183	192,6	183
Смесь белковая композитная сухая <****>	-	-	10	10	15	15	20	20
Кисломолочные напитки (м.д.ж. 2,5 - 3,2%)	207	200	207	200	207	200	207	200
Творог (м.д.ж. 5 - 9%)	29,6	29	29,6	29	34,7	34	34,7	34
Сметана (м.д.ж. 10 - 15%)	5	5	10	10	10	10	10	10
Сыр	4,8	4,5	4,8	4,5	9,6	9	11,7	11
Масло сливочное	20	20	25	25	25	25	30	30
Масло растительное	5	5	10	10	12	12	12	12
Яйцо (штук)	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,75	0,75
Дрожжи прессованные	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
Соль йодированная пищевая	5	5	5	5	6	6	6	6
Витаминно-минеральные комплексы (% от возрастной физиологической нормы)	50 - 100%		50 - 100%		50 - 100%		50 - 100%	
Химический состав								
Белки, г		63		79		94		104
Жиры, г		56		72		82		91
Углеводы, г		224		279		338		360
Энергетическая ценность, ккал		1680		2114		2501		271

<*> Возможно использование продуктов промышленного выпуска, предназначенных для детского питания.

<*> При использовании других видов сырья расчет производить по нетто.

<***> Можно использовать также сухие молочные смеси для детей старше 12 мес.

<****> Смеси белковые композитные сухие предназначены для использования пищеблоками медицинских организаций в качестве компонентов приготовления готовых блюд для диетического лечебного и диетического профилактического питания. В 100,0 граммах смеси белковой композитной сухой содержится 40,0 граммов белка, 20,0 граммов жира, 30,0 граммов общих углеводов, 452 килокалории.

Рекомендуемые нормы лечебного питания диеты с механическим и химическим щажением (ЩД) для детей от 1 года до 18 лет

Наименование продуктов	Количество (г, мл) для детей в возрасте							
	1 - 3 лет <*>		3 - 7 лет		7 - 11 лет		11 - 18 лет	
	брут-то	нетто	брут-то	нетто	брут-то	нетто	брут-то	нетто
Хлеб ржаной	-	-	-	-	-	-	-	-
Хлеб пшеничный	50	50	80	80	100	100	120	120
Сухари пшеничные	20	20	30	30	40	40	50	50
Мука пшеничная	3	3	5	5	7	7	9	9
Крахмал картофельный	1	1	10	10	12	12	13	13
Крупы	55	55	65	65	70	70	80	80
Макаронные изделия	15	15	20	20	25	25	25	25
Картофель до 31.10	160	120	220	165	250	187,5	250	187,5
Овощи и зелень до 01.01	100	80	200	160	200	160	250	200
Томат-паста	-	-	-	-	-	-	-	-
Фрукты свежие	100	100	120	120	200	200	200	200
Фрукты сухие, в т.ч. шиповник	10	10	10	10	15	15	15	15
Соки фруктовые <***>	100	100	100	100	150	150	150	150
Сахар	40	40	45	45	50	50	50	50
Кондитерские изделия	10	10	10	10	15	15	15	15
Кофейный напиток злаковый	1	1	2	2	3	3	3	3
Какао-порошок	-	-	-	-	-	-	-	-
Чай	0,6	0,6	0,6	0,6	1	1	1	1
Говядина (1 кат./бескостная) <***>	49,6	36,5	70	51,5	79,5	58,5	100	73,5
Птица (цыплята-бройлеры 1 кат. потр.) <***>	29,8	26,5	45	40	45	40	45	40
Рыба (филе) <***>	25	23,5	39,9	37,5	39,9	37,5	43,6	41
Колбасные изделия (сосиски молочные)	-	-	-	-	-	-	-	-
Молоко, кисломолочные напитки (м.д.ж. 2,5 - 3,2%)	450	431 <***>	399,6	383	399,6	383	399,6	383
Смесь белковая композитная сухая <*****>	-	-	10	10	15	15	20	20
Творог (м.д.ж. 5 - 9%)	34,7	34	34,7	34	39,8	39	44,9	44
Сметана (м.д.ж. 10 - 15%)	5	5	8	8	10	10	10	10
Сыр	4,8	4,5	4,8	4,5	11,7	11	11,7	11
Масло сливочное	20	20	25	25	30	30	35	35
Масло растительное	5	5	7	7	12	12	15	15
Яйцо (штук)	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,75	0,75
Дрожжи прессованные	-	-	-	-	-	-	-	-
Соль йодированная пищевая	3	3	5	5	6	6	6	6
Витаминно-минеральные комплексы (% от возрастной физиологической нормы)	50 - 100%		50 - 100%		50 - 100%		50 - 100%	

Химический состав								
Белки, г		60		77		89		101
Жиры, г		56		68		83		88
Углеводы, г		204		263		319		348
Энергетическая ценность, ккал		1577		2000		2409		262

<*> Возможно использование продуктов промышленного выпуска, предназначенных для детского питания.

<*> Назначать с учетом индивидуальной переносимости.

<***> При использовании других видов сырья расчет производить по нетто.

<****> Можно использовать также сухие молочные смеси для детей старше 12 мес.

<*****> Смеси белковые композитные сухие предназначены для использования пищеблоками медицинских организаций в качестве компонентов приготовления готовых блюд для диетического лечебного и диетического профилактического питания. В 100,0 граммах смеси белковой композитной сухой содержится 40,0 граммов белка, 20,0 граммов жира, 30,0 граммов общих углеводов, 452 килокалории.

Таблица 71

**Рекомендуемые нормы лечебного питания высокобелковой диеты (ВБД)
для детей от 1 года до 18 лет**

Наименование продуктов	Количество (г, мл) для детей в возрасте							
	1 - 3 лет <*>		3 - 7 лет		7 - 11 лет		11 - 18 лет	
	брут-то	нетто	брут-то	нетто	брут-то	нетто	брут-то	нетто
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	-	-	-	-	-	-	-	-
Хлеб пшеничный	110	110	140	140	200	200	250	250
Мука пшеничная	9	9	17	17	20	20	20	20
Крахмал картофельный	1	1	1	1	2	2	2	2
Крупы	60	60	65	65	70	70	80	80
Макаронные изделия	10	10	15	15	20	20	20	20
Картофель до 31.10	200	150	220	165	250	187,5	250	187
Овощи и зелень до 01.01	200	160	280	224	300	240	320	256
Томат-паста	-	-	-	-	-	-	-	-
Фрукты свежие	100	100	150	150	200	200	200	200
Фрукты сухие, в т.ч. шиповник	10	10	12	12	15	15	15	15
Соки фруктовые <*>	100	100	150	150	150	150	150	150
Сахар	40	40	45	45	50	50	50	50
Кондитерские изделия	10	10	10	10	15	15	15	15
Кофейный напиток злаковый	1	1	2	2	3	3	3	3
Какао-порошок	-	-	-	-	-	-	-	-
Чай	0,5	0,5	0,5	0,5	1	1	1	1
Говядина (1 кат./бескостная) <***>	59,8	44	100	73,5	114,8	84,5	127	93,5
Птица (цыплята-бройлеры 1 кат. потр.) <***>	29,8	26,5	29,8	26,5	45	40	45	40
Рыба (филе) <***>	29,8	28	39,9	37,5	51,6	48,5	55,6	52,5
Колбасные изделия (сосиски молочные)	-	-	-	-	-	-	-	-

Молоко (м.д.ж. 2,5 - 3,2%)	243	231 <***>	192,6	183	192,6	183	192,6	183
Смесь белковая композитная сухая <****>	-	-	15	15	20	20	25	25
Кисломолочные напитки (м.д.ж. 2,5 - 3,2%)	207	200	207	200	207	200	207	200
Творог (м.д.ж. 5 - 9%)	29,6	29	29,6	29	34,7	34	39,8	39
Сметана (м.д.ж. 10 - 15%)	5	5	10	10	10	10	10	10
Сыр	4,8	4,5	4,8	4,5	9,6	9	11,7	11
Масло сливочное	20	20	25	25	30	30	35	35
Масло растительное	5	5	10	10	12	12	15	15
Яйцо (штук)	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,75	0,75
Дрожжи прессованные	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
Соль йодированная пищевая	5	5	5	5	5	5	6	6
Витаминно-минеральные комплексы (% от возрастной физиологической нормы)	50 - 100%		50 - 100%		50 - 100%		50 - 100%	
Химический состав								
Белки, г		66		84		101		113
Жиры, г		57		74		88		100
Углеводы, г		232		284		344		378
Энергетическая ценность, ккал		1731		2162		2604		2890

<*> Возможно использование продуктов промышленного выпуска, предназначенных для детского питания.

<*> Назначать с учетом индивидуальной переносимости.

<***> При использовании других видов сырья расчет производить по нетто.

<****> Можно использовать также сухие молочные смеси для детей старше 12 мес.

<*****> Смеси белковые композитные сухие предназначены для использования пищеблоками медицинских организаций в качестве компонентов приготовления готовых блюд для диетического лечебного и диетического профилактического питания. В 100,0 граммах смеси белковой композитной сухой содержится 40,0 граммов белка, 20,0 граммов жира, 30,0 граммов общих углеводов, 452 килокалории.

Таблица 72

Рекомендуемые нормы лечебного питания низкобелковой диеты (НБД) для детей от 1 года до 18 лет

Наименование продуктов	Количество (г, мл) для детей в возрасте							
	1 - 3 лет <*>		3 - 7 лет		7 - 11 лет		11 - 18 лет	
	брут-то	нетто	брут-то	нетто	брут-то	нетто	брут-то	нетто
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	-	-	-	-	-	-	-	-
Хлеб пшеничный <*>	120	120	200	200	220	220	250	250
Мука пшеничная	10	10	17	17	25	25	25	25
Крахмал картофельный	1	1	1	1	2	2	2	2
Крупы	45	45	55	55	60	60	65	65
Макаронные изделия	15	15	20	20	25	25	25	25
Картофель до 31.10	300	225	360	270	400	300	450	337,
Овощи и зелень до 01.01	150	120	250	200	320	256	400	320

Томат-паста	1	1	1	1	2	2	2	2
Фрукты (плоды) свежие	150	150	200	200	200	200	200	200
Фрукты (плоды) сухие, в т.ч. шиповник	10	10	10	10	15	15	20	20
Соки фруктовые	150	150	150	150	200	200	200	200
Сахар	40	40	45	45	50	50	50	50
Кондитерские изделия	10	10	10	10	15	15	15	15
Кофейный напиток злаковый	1	1	2	2	3	3	3	3
Какао-порошок	-	-	1	1	1	1	1	1
Чай	0,6	0,6	1	1	1	1	1	1
Говядина (1 кат./бескостная) <***>	-	-	-	-	-	-	-	-
Птица (цыплята-бройлеры 1 кат. потр.) <***>	-	-	-	-	-	-	-	-
Рыба (филе) <***>	-	-	-	-	-	-	-	-
Колбасные изделия (сосиски молочные)	-	-	-	-	-	-	-	-
Молоко (м.д.ж. 2,5 - 3,2%)	142,6	135,5 ↔	192,6	183	192,6	183	192,6	183
Смесь белковая композитная сухая <*****>		3	3	4	4	6	6	
Кисломолочные напитки (м.д.ж. 2,5 - 3,2%)	207	200	207	200	207	200	207	200
Творог (м.д.ж. 5 - 9%)	14,8	14,5	19,9	19,5	19,9	19,5	25	24,0
Сметана (м.д.ж. 10 - 15%)	5	5	5	5	10	10	10	10
Сыр	-	-	-	-	-	-	-	-
Масло сливочное	20	20	30	30	40	40	45	45
Масло растительное	10	10	15	15	20	20	20	20
Яйцо (штук)	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
Дрожжи прессованные	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
Соль йодированная пищевая								
Витаминно-минеральные комплексы (% от возрастной физиологической нормы)	50 - 100%		50 - 100%		50 - 100%		50 - 100%	
Химический состав								
Белки, г		43		58		64		70
Жиры, г		45		62		76		81
Углеводы, г		247		326		374		404
Энергетическая ценность, ккал		1591		2120		2473		267

Временное использование низкобелковой диеты допускается с целью замедления прогрессирования почечного заболевания, отсутствия методов заместительной терапии. Необходимо индивидуализировать нормы лечебного питания для НБД при разработке меню в зависимости от клинической формы, периода заболевания и функциональной способности почек больных детей.

<*> Возможно использование продуктов промышленного выпуска, предназначенных для детского питания.

<*> При возможности - хлеб бессолевой безбелковый.

<***> При использовании других видов сырья расчет брутто производить по нетто.

<****> Можно использовать также сухие молочные смеси для детей старше 12 мес.

<*****> Смеси белковые композитные сухие предназначены для использования пищеблоками медицинских организаций в качестве компонентов приготовления готовых блюд для диетического лечебного и диетического профилактического питания. В 100,0 граммах смеси белковой композитной сухой содержится 40,0 граммов белка, 20,0 граммов жира, 30,0 граммов общих углеводов, 452 килокалории.

Таблица 74

Рекомендуемые нормы лечебного питания низкокалорийной диеты (НКД) для детей от 1 года до 18 лет

Наименование продуктов	Количество (г, мл) для детей в возрасте							
	1 - 3 лет <*>		3 - 7 лет		7 - 11 лет		11 - 18 лет	
	брут-то	нетто	брут-то	нетто	брут-то	нетто	брут-то	нетто
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	15	15	30	30	40	40	50	50
Хлеб пшеничный (зерновой)	50	50	70	70	80	80	100	100
Мука пшеничная	3	3	4	4	5	5	6	6
Крахмал картофельный	1	1	1	1	2	2	2	2
Крупы	40	40	40	40	45	45	50	50
Макаронные изделия	-	-	-	-	-	-	-	-
Картофель до 31.10	150	112,5	160	120	180	135	180	135
Овощи и зелень до 01.01	200	160	300	240	400	320	500	400
Томат-паста	-	-	-	-	-	-	-	-
Фрукты (плоды) свежие	100	100	120	120	150	150	200	200
Фрукты (плоды) сухие, в т.ч. шиповник	10	10	10	10	15	15	15	15
Соки фруктовые	-	-	-	-	-	-	-	-
Сахар	-	-	-	-	-	-	-	-
Кондитерские изделия	-	-	-	-	-	-	-	-
Кофейный напиток злаковый	1	1	2	2	3	3	3	3
Какао-порошок	-	-	-	-	-	-	-	-
Чай	0,6	0,6	1	1	1	1	1	1
Говядина (1 кат./бескостная) <***>	59,8	44	70	51,5	79,5	58,5	89,7	66
Птица (цыплята-бройлеры 1 кат. потр.) <***>	29,8	26,5	29,8	26,5	29,8	26,5	39,9	35,5
Рыба (филе) <***>	29,8	28	39,9	37,5	39,9	37,5	44,7	42
Колбасные изделия (сосиски молочные)	-	-	-	-	-	-	-	-
Молоко (м.д.ж. 1,5%)	142,6	135,5 <*****>	192,6	183	192,6	183	192,6	183
Смесь белковая композитная сухая <*****>	-	-	10	10	15	15	20	20
Кисломолочные напитки (м.д.ж. 1,5%)	207	200	207	200	207	200	207	200
Творог (м.д.ж. 0,9%)	25	24,5	29,6	29	34,7	34	34,7	34
Сметана (м.д.ж. 10 - 15%)	5	5	10	10	10	10	10	10
Сыр	-	-	-	-	-	-	-	-
Масло сливочное	15	15	20	20	25	25	25	25
Масло растительное	5	5	7	7	10	10	15	15

Яйцо (штук)	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
Дрожжи прессованные	-	-	-	-	-	-	-	-
Соль йодированная пищевая	1	1	4	4	4	4	5	5
Витамино-минеральные комплексы (% от возрастной физиологической нормы)	75 - 100%		75 - 100%		75 - 100%		75 - 100%	
Химический состав								
Белки, г		51		64		73		83
Жиры, г		37		48		57		67
Углеводы, г		116		145		171		199
Энергетическая ценность, ккал		1024		1291		1523		176

<*> Возможно использование продуктов промышленного выпуска, предназначенных для детского питания.

<*> При использовании других видов сырья расчет производить по нетто.

<***> Можно использовать также сухие молочные смеси для детей старше 12 мес.

<****> Смеси белковые композитные сухие предназначены для использования пищеблоками медицинских организаций в качестве компонентов приготовления готовых блюд для диетического лечебного и диетического профилактического питания. В 100,0 граммах смеси белковой композитной сухой содержится 40,0 граммов белка, 20,0 граммов жира, 30,0 граммов общих углеводов, 452 килокалории.

Таблица 74

Рекомендуемые нормы лечебного питания высококалорийной (ВКД) диеты для детей от 1 года до 18 лет

Наименование продуктов	Количество (г, мл) для детей в возрасте							
	1 - 3 лет <*>		3 - 7 лет		7 - 11 лет		11 - 18 лет	
	брут-то	нетто	брут-то	нетто	брут-то	нетто	брут-то	нетто
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	50	80	80	100	100	100	100
Хлеб пшеничный (зерновой)	100	100	120	120	150	150	200	200
Мука пшеничная	12	12	20	20	20	20	20	20
Крахмал картофельный	1	1	3	3	5	5	5	5
Крупы	50	50	60	60	60	60	90	90
Макаронные изделия	10	10	15	15	20	20	25	25
Картофель до 31.10	200	150	250	187,5	300	225	360	270
Овощи и зелень до 01.01	150	120	200	160	250	200	300	240
Томат-паста	-	-	2	2	3	3	5	5
Фрукты (плоды) свежие	100	100	150	150	250	250	300	300
Фрукты (плоды) сухие, шиповник	10	10	15	15	15	15	20	20
Соки фруктовые	100	100	150	150	200	200	200	200
Сахар	35	35	40	40	50	50	50	50
Кондитерские изделия	10	10	15	15	15	15	20	20
Кофейный напиток								
злаковый	1	1	2	2	3	3	3	3
Какао-порошок	-	-	1	1	1	1	1	1
Чай	0,6	0,6	1	1	1	1	1	1
Говядина (1 кат./бескостная) <*>	59,8	44	70	51,5	79,5	58,5	89,7	66

Птица (цыплята-бройлеры 1 кат. потр.) <*>	29,8	26,5	29,8	26,5	29,8	26,5	39,9	35,5
Рыба (филе) <*>	29,8	28	39,9	37,5	39,8	37,5	44,7	42
Колбасные изделия (сосиски молочные)	-	-	10	10	15	15	15	15
Молоко (м.д.ж. 3,2%)	243	231 <***>	192,6	183	192,6	183	192,6	183
Смесь белковая композитная сухая <****>	-	-	20	20	25	25	30	30
Кисломолочные напитки (м.д.ж. 3,2%)	207	200	207	200	207	200	207	200
Творог (м.д.ж. 5 - 9%)	29,6	29	29,6	29	39,8	39	39,8	39
Сметана (м.д.ж. 10 - 15%)	8	8	10	10	10	10	10	10
Сыр	4,8	4,5	8	7,5	9,6	9	14,9	14
Масло сливочное	25	25	30	30	30	30	35	35
Масло растительное	10	10	15	15	18	18	20	20
Яйцо (штук)	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,75	0,75
Дрожжи прессованные	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
Соль йодированная пищевая	4	4	5	5	5	5	5	5
Витаминно-минеральные комплексы (% от возрастной физиологической нормы)	75 - 100%		75 - 100%		75 - 100%		75 - 100%	
Химический состав								
Белки, г		67		87		99		118
Жиры, г		66		84		93		108
Углеводы, г		233		303		365		434
Энергетическая ценность, ккал		1823		2355		2736		3223

<*> Возможно использование продуктов промышленного выпуска, предназначенных для детского питания.

<*> При использовании других видов сырья расчет брутто производить по нетто.

<***> Можно использовать также сухие молочные смеси для детей старше 12 мес.

<****> Смеси белковые композитные сухие предназначены для использования пищеблоками медицинских организаций в качестве компонентов приготовления готовых блюд для диетического лечебного и диетического профилактического питания. В 100,0 граммах смеси белковой композитной сухой содержится 40,0 граммов белка, 20,0 граммов жира, 30,0 граммов общих углеводов, 452 килокалории.

Таблица 75

Перечень продуктов и блюд, которые не допускаются в питании детей в детских медицинских организациях (отделениях)

1.	Продовольственное сырье и пищевые продукты без документов, подтверждающих их качество и безопасность
2.	Продовольственное сырье и пищевые продукты с истекшим сроком годности, признаками порчи и загрязнения/подмоченные продукты в мягкой таре (мука, крупа, сахар и другие продукты)
3.	Пища, приготовленная накануне
4.	Субпродукты, кроме печени, языка
5.	Непотрошенная птица
6.	Яйца и мясо водоплавающей птицы (утки, гуси)

7.	Яйца столовые, яйца с загрязненной скорлупой, с насечкой «тек», «бой»
8.	Консервы с нарушением герметичности банок, бомбажные, «хлопуши», банки с ржавчиной деформированные, без этикеток
9.	Мука, крупа, сухофрукты и другие продукты, загрязненные различными примесями или зараженные амбарными вредителями
10.	Кремовые кондитерские изделия (пирожные и торты)
11.	Творог из непастеризованного молока, фляжный творог
12.	Грибы и продукты (кулинарные изделия), из них приготовленные
13.	Квас
14.	Сырокопченые мясные гастрономические изделия и колбасы
15.	Жареные во фритюре пищевые продукты и изделия
16.	Уксус, горчица, хрен, перец острый (красный, черный) и другие острые (жгучие) приправы
17.	Острые соусы, кетчупы, майонез, маринованные овощи и фрукты
18.	Кофе натуральный
19.	Кулинарные жиры, свиное или баранье сало, маргарин и другие гидрогенизированные жиры
20.	Газированные напитки
21.	Молочные продукты, мороженое на основе растительных жиров
22.	Молочные продукты с содержанием этанола (более 0,5%)
23.	Заливные блюда (мясные, рыбные), студни, форшмак из сельди
24.	Холодные напитки и морсы (без термической обработки) из плодово-ягодного сырья
25.	Окрошка и холодные супы
26.	Макаронны по-флотски (с мясным фаршем), макароны с рубленым яйцом
27.	Яичница-глазунья
28.	Паштеты и блинчики с мясом и творогом
29.	Первые и вторые блюда из/на основе костного бульона и сухих пищевых концентратов быстрого приготовления

Таблица 76

Противопоказания к проведению нутритивной поддержки (энтерального питания)

Абсолютные противопоказания	Относительные противопоказания
Шок, рефрактерный период	Острый панкреатит
Анурия	Частая рвота
Выраженная ишемия кишечника	Высокий остаточный объем
Кровотечение в ЖКТ	Выраженная мальдигестия и мальабсорбция
Кишечная непроходимость	Пищевая аллергия на компоненты энтерального питания
Тяжелая гипоксемия, гиповолемия, ацидоз, гиперлактатемия	

Рекомендуемые смеси для энтерального питания

Группы	Особенности состава	Показания к применению
1. Стандартные смеси	Полноценный состав полимерные на основе цельного белка (цельные белки, растительные масла, мальтодекстрины, витамины, макро- и микроэлементы, пищевые волокна); изокалорийные - калорийная плотность 1 ккал/мл; гиперкалорийные с повышенным содержанием калорий (1,5 - 2 ккал/мл).	Дефицит массы тела, белково-энергетическая недостаточность
2. Полуэлементные смеси	Высоко гидролизированный белок, среднецепочечные триглицериды (СЦТ) и отсутствие лактозы, витамины, макро- и микроэлементы; изокалорийные - калорийная плотность 1 ккал/мл; гиперкалорийные с повышенным содержанием калорий (1,5 ккал/мл).	Нарушения переваривания и всасывания нутриентов пищи; после операции на желудочно-кишечном тракте
3. Элементные смеси	На основе смеси аминокислот, среднецепочечные триглицериды (СЦТ) и отсутствие лактозы, витамины, макро- и микроэлементы и простые углеводы; изокалорийные - калорийная плотность 1 ккал/мл	Аллергия к белкам коровьего молока; поливалентная пищевая аллергия, кишечная стома, тяжелая мальабсорбция, массивные хирургические операции на ЖКТ и пр.
4. Метаболические направленные смеси	На основе цельного молочного белка. Химический состав смесей модифицирован для направленной коррекции метаболизма при конкретной патологии.	Направленная коррекция нарушенного метаболизма при различной органной патологии; ХПН, хронические заболевания почек, легких, печени, сахарный диабет и др.
5. Иммуномодулирующие смеси	На основе цельного молочного белка. В состав смеси введены аминокислоты - глутамин, аргинин, омега-3 жирные кислоты.	Гнойно-септические состояния, нарушения иммунного статуса при метаболическом стрессе и критических состояниях, иммунодефицитные состояния, ожоги, травмы
6. Модули жировые	Среднецепочечные триглицериды.	Необходимость дополнительного обеспечения повышенных энергетических потребностей, коррекции метаболизма при конкретной патологии

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Содержание основных питательных веществ в детском питании на 100 г для детей до 1 года

Мясное пюре				
Название	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Фирма-производитель: АО ДАНОН РОССИЯ «Тёма» (Россия)				
Кролик (с 6 мес.)	10,1	7,4	3,7	122
Телятина (с 6 мес.)	9,9	8,3	2,6	123
Индейка (с 6 мес.)	10,6	7,2	3,7	122
Говядина (с 6 мес.)	9,8	8,2	2,6	123
Цыпленок (с 6 мес.)	10,5	6,5	3,7	135
Говядина с сердцем (с 8 мес.)	9,7	8,3	2,8	125
Говядина с языком (с 8 мес.)	9,8	8,3	2,8	125
Говядина с печенью (с 8 мес.)	9,8	8,3	2,8	125
Цыпленок с говядиной (с 8 мес.)	10,2	7,7	3,1	123
Фирма производитель: Агуша (Россия) – Вимм Билль Данн				
Цыпленок и говядина (с 6 мес.)	8,5	7,7	4,3	120
Индейка (с 6 мес.)	8,6	5,5	4,4	102
Кролик (с 6 мес.)	9,0	7,0	4,0	115
Цыпленок (с 6 мес.)	7,5	6,0	4,3	101
Говядина (с 6 мес.)	9,5	6,2	4,2	111
Фирма-производитель: Фруто няня (Россия)				
Говядина (с 6 мес.) Объем 80 г			3	114
Цыпленок (с 6 мес.) Объем 80 г			3	87
Индейка (с 6 мес.) Объем 80 г			3	91
Телятина (с 6 мес.) Объем 80 г			3	96
Кролик (с 6 мес.) Объем 80 г			3	108
Ягненок (с 6 мес.) Объем 80 г			3	121
Свинина (с 6 мес.) Объем 80 г			3	125
Фирма-производитель: Бабушкино Лукошко (Россия)				
Фрикадельки из мяса цыплят в бульоне (с 8 мес.)	12	6	5	122
Фрикадельки из индейки в бульоне (с 8 мес.)	12	6	5	122
Фрикадельки из говядины в бульоне (с 8 мес.)	12	6	5	122
Говядина (с 6 мес.)	8,5	12	-	140
Индейка (с 6 мес.)	8,5	12	-	140
Кролик (с 6 мес.)	8,5	9,0	7,0	143
Цыпленок (с 6 мес.)	7,0	9,0	7,0	137
Конина (с 6 мес.)	8,5	9,0	-	131
Говядина печень (с 6 мес.)	8,5	12	-	140
Говядина язык (с 6 мес.)	9	9	-	120
Фирма-производитель: Gerber (Западная Европа, чаще Швейцария) - Nestle				
Индейка (с 6 мес.)	11,4	5,7	2,7	107,7

Фирма-производитель: Hienz (Италия)				
Нежная крольчатинка (с 6 мес.)	11	5,6	4,0	110
Нежная индеечка (с 6 мес.)	12,7	3,7	4,6	103
Курочка (с 6 мес.)	12,1	3,9	3,7	98
Фирма-производитель: Hipp				
Индейка (с 6 мес.)	7,7	5,6	5,3	103
Цыпленок (с 6 мес.яцев)	7,6	5,8	5,3	104
Говядина (с 6 мес.яцев)	7,6	4,7	5,3	94
Кролик (с 6 мес.)	9,2	6,3	5,7	117
Телятина (с 6 мес.)	9,0	5,1	6,5	108
Мясное пюре с овощами				
Фирма-производитель: АО ДАНОН РОССИЯ «Тёма» (Россия)				
Говядина с кабачками и рисом (с 6 мес.)	4,5	4,9	6,6	89
Цыпленок с кабачками, морковью и рисом (с 6 мес.)	4,5	4,3	7,1	85
Цыпленок с гречкой (с 6 мес.)	5,1	5,0	5,3	87
Говядина с брокколи, морковью и рисом (с 6 мес.)	4,5	4,3	7,1	85
Говядина с гречкой (с 8 мес.)	5,3	5,0	5,6	89
Говядина с рисом (с 8 мес.)	4,7	5,1	6,5	91
Фирма-производитель: Gerber (Венгрия/Германия)				
Нежные овощи с телятиной (с 6 мес.)	2,5	2,1	7,6	59
Овощное пюре с кроликом (с 6 мес.)	3,0	2,0	8,1	62
Индейка по-домашнему с фенхелем (с 9 мес.)	2,9	3,1	8,0	75
Говядина по-домашнему с морковью (с 9 мес.)	2,4	2,5	7,1	60
Рагу из телятины с овощами (с 8 мес.)	2,7	2,0	6,8	56
Лакомство по-итальянски (с 10 мес.)	3,4	2,6	8,5	74
Рагу из кролика с брокколи (с 8 мес.)	3,2	1,9	5,6	52
Фирма-производитель: Hienz				
Рагу из овощей с индеечкой (с 6 мес.)	3,3	1,8	7,6	60
Фирма-производитель: ФрутоНяня (Россия)				
Говядина с гречкой и морковью (с 8 мес.)			6	66
Цыпленок с рисом и овощами (с 8 мес.)			9	81
Цыпленок с кукурузой и овощами (с 8 мес.)			10	86
Фирма-производитель: Hipp				
Овощное рагу с говядиной (с 12 мес.)	2,4	3,1	7,9	72
Картофель с морковью и ягненком (с 6 мес.)	2,1	3,3	5,9	65
Ризотто с телятиной (с 6 мес.)	2,5	3,2	6	65
Овощное рагу с телятиной (с 6 мес.)	3,3	2,8	7,3	72
Тыква с нежной индейкой (с 6 мес.)	2,9	3,2	5,7	65
Сладкая кукуруза с картофелем и индейкой (с 6 мес.)	2,8	2,5	9,6	74
Цветная капуста с картофелем и говядиной (с 6 мес.)	2,4	3	7,5	68
Нежные овощи с телятиной (с 8 мес.)	2,6	2,8	6,8	65
Картофель с кроликом и фенхелем (с 8 мес.)	2,4	3	6,5	65

Брокколи с рисом и кроликом (с 8 мес.)	2,9	2,7	6,9	65
Цветная капуста с картофельным пюре с цыпленком (с 9 мес.)	2,4	2,6	7,7	66
Нежный рис с морковью и индейкой (с 8 мес.)	2,5	3	8,1	72
Сочные овощи с индейкой (с 12 мес.)	2,6	2,8	8	70
Молодой картофель с зеленой фасолью и кроликом (с 12 мес.)	2,7	2,7	7,6	68
Фирма-производитель: Бабушкино Лукошко (Россия)				
Говядина кабачок «Дюймовочка» (с 6 мес.)	5,5	6	7,6	130
Цыпленок гречка «Куручка ряба» (с 6 мес.)	5,5	6,0	6,6	130
Говядина свекла «Гномик» (с 6 мес.)	5,5	6,0	7,0	130
Цыпленок рис «Куручка ряба» (с 6 мес.)	5,5	6,0	6,6	130
Говядина тыква «Рыжик» (с 6 мес.)	5,5	6,0	6,1	130
Говядина цветная капуста (с 6 мес.)	3,0	6,0	6,5	92
Кролик цветная капуста (с 6 мес.)	3,0	6,0	6,5	92
Говядина- гречка (с 6 мес.)	5,5	6,0	5,0-10,0	96-116
Говядина овощи (с 6 мес.)	3,0	6,0	5,0	86
Цыпленок овощи (с 6 мес.)	3,0	6,0	5,0	86
Говядина цыпленок (с 6 мес.)	8,5	12	-	140
Кролик овощи (с 6 мес.)	3	6	5	86
Индейка овощи (с 6 мес.)	3	5	11	103
Мясное пюре с макаронами				
Фирма-производитель: Gerber				
Спагетти с цыпленком (с 6 мес.)	3,5	3,0	7,5	75
Фирма-производитель: Hipp				
Нежные овощи с лапшой и цыпленком (с 12 мес.)	3,3	3	7,6	73
Лапша с томатами и телятиной (с 12 мес.)	2,9	2,8	7,3	68
Рыбное пюре с овощами				
Фирма-производитель: Hipp				
Рыба с картошкой (с 8 мес.)	3,6	1,8	8,4	65
Рыба с овощами (с 8 мес.)	4,4	3,7	8,2	86
Картофель с морской рыбой и овощным ассорти (с 8 мес.)	2,8	4,9	8,2	90
Морковь с картофелем и лососем (с 8 мес.)	3,5	4,1	7,9	86
Фирма-производитель: Бабушкино Лукошко (Россия)				
Треска-картофель (с 8 мес.)	3,5-6	4-6	10	110
Горбуша – картофель (с 8 мес.)	3,5-6	4-6	10	110
Семга-овощи (с 8 мес.)	3,5-6	4-6	10	110
Фирма-производитель: Hienz				
Овощи с форелькой (с 8 мес.)	3,9	3,4	9,6	85
Хек с картошечкой (с 8 мес.)		3,3	5,0	9,0
Рыбное пюре с макаронами				
Фирма-производитель: Hipp				
Лапша с морской рыбой и овощами в сливочном соусе (с 9 мес.)	3,8	4,7	7,2	88

Макароны с морской рыбой и овощами в томатном соусе (с 12 мес.)	3,2	2,9	7,6	71
Овощное пюре				
Фирма-производитель: ФрутоНяня (Россия)				
Пюре из цветной капусты гипоаллергенное (с 4 мес.)			4	16
Пюре из брокколи гипоаллергенное (с 4 мес.)			4	16
Пюре из кабачков натуральное (с 4 мес.)			11	16
Пюре из тыквы гипоаллергенное (с 5 мес.)			4	16
Пюре из моркови (с 4 мес.)			4	16
Пюре из цветной капусты и кабачков (с 5 мес.)			4	16
Пюре из брокколи и кабачков (с 5 мес.)			4	16
Пюре из кабачков и картофеля (с 5 мес.)			4	16
Пюре «овощной салатик» (с 5 мес.)			5	22
Пюре «салатик из овощей с грушей» (с 7 мес.)			13	53
Пюре «салатик из сладких овощей» (с 5 мес.)			11	46
Фирма-производитель: Бабушкино Лукошко (Россия)				
Цветная капуста (с 4 мес.)			4,2	17
Брокколи (с 4 мес.)			3,3	13
Кабачок (с 4 мес.)			4,6	18
Тыква (с 5 мес.)			4,6	18
Кабачок-яблоко (с 5 мес.)			12,2	49
Морковь-яблоко (с 5 мес.)			12	48
Тыква-яблоко (с 5 мес.)			12,1	48
Фирма-производитель: Gerber				
Брюссельская капуста	1,8	0,2	4,5	27
Яблоко и тыква	0,6	0,3	8,7	40
Картофель и кабачок	0,8	0,1	5,6	27
Брокколи и кабачок	1,3	0,2	3,0	19
Яблоко и кабачок	0,3	0,1	9,8	41
Овощной салатик	0,9	0,2	4,7	24
Цветная капуста и картофель	1,3	0,2	6,4	33
Цветная капуста	1,5	0,4	2,1	28
Тыква	0,8	0,4	3,9	22
Брокколи	1,8	0,1	1,6	14
Морковь	1	0,2	5,1	27
Кабачок	0,8	0,1	3,0	16,1
Фирма-производитель: Hienz				
Брокколи	2,0	0,3	3,2	24
Кабачки	0,6	0,2	6,0	26
Цветная капуста	1,6	0,2	3,0	21,5
Овощной микс	1,2	0,2	5	27
Фирма-производитель: Hipp				
Кабачок (с 4 мес.)	1,1	0,2	4,9	27

Цветная капуста (с 4 мес.)	0,9	0,1	6,3	31
Картошка (с 4 мес.)	1,1	0	10	47
Морковь (с 4 мес.)	0,7	0,2	3,2	24
Брокколи (с 4 мес.)	1,7	0,1	5,5	32
Кабачок с картофелем (с 5 мес.)	1,4	1,5	10,2	62
Тыква с картофелем (с 5 мес.)	1,5	1,5	7,2	51
Тыква (с 5 мес.)	1,0	0	5,4	27
Кукуруза (с 5 мес.)	2,2	0,7	13,8	74
Брокколи с рисом (с 6 мес.)	1,1	1,4	7,2	47
Овощное ассорти (с 7 мес.)	1,4	1,4	4,6	41
Овощи с лапшой в сливочном соусе (с 8 мес.)	2,1	3,0	8,4	71
Фруктовое пюре				
Фирма-производитель: Агуша (Россия)				
Яблоко (с 4 мес.)	-	-	16	60
Яблоко (с 5 мес.)	-	-	15	60
Груша (с 4 мес.)	-	-	16	60
Яблоко-персик (с 5 мес.)	-	-	17	70
Яблоко-банан (с 6 мес.)	-	-	15	60
Яблоко, груша, банан, персик (с 6 мес.)	-	-	16	60
Яблоко (с 12 мес.)	-	-	12	48
Яблоко-груша (с 12 мес.)	-	-	13	52
Груша-яблоко (с 5 мес.)	-	-	15	60
Яблоко-персик (с 12 мес.)	-	-	13	52
Банан (с 6 мес.)	-	-	18,0	77
Яблоко-персик (с 6 мес.)	-	-	19	75
Яблоко-банан-печенье (с 6 мес.)	-	-	18	70
Мультифрукт: яблоко, груша, персик, банан, сок: яблочный, апельсиновый, лимонный (с 6 мес.)	-	-	18	70
Фирма-производитель: ФрутоНяня (Россия)				
Яблоко (с 4 мес.)	-	-	9	36
Груша (с 4 мес.)	-	-	15	62
Яблоко, груша, персики – «фруктовый салатик» (с 5 мес.)	-	-	13	52
Чернослив (с 4 мес.)	-	-	18	74
Яблоко. черника, вишня – «ягодный салатик» (с 5 мес.)	-	-	13	55
Персик (с 4 мес.)	-	-	14	58
Банан (с 6 мес.)	-	-	14	56
Яблоко. шиповник. Клюква – «витаминный салатик» (с 5 мес.)	-	-	15	61
Яблоко-абрикос (с 6 мес.)	-	-	16	64
Яблоко, черная и красная смородина – «салатик со смородиной» (с 5 мес.)	-	-	14	56
Груша, яблоко (с 5 мес.)	-	-	13	52

Яблоко гипоаллергенное (с 4 мес.)	-	-	9	36
Яблоко, груша, гуава, банан – «экзотический салатик» (с 8 мес.)	-	-	16	64
Яблоко, персик (с 5 мес.)	-	-	13	54
Яблоко, банан (с 6 мес.)	-	-	14	56
Фирма-производитель: Бабушкино Лукошко (Россия)				
Яблоко (с 4 мес.) в мягкой упаковке	-	-	15,5	60
Груша (с 4 мес.)	-	-	9,5	40
Яблоко в баночке (с 4 мес.)	-	-	10,8	45
Абрикос (с 4 мес.)	-	-	9,0	36
Персик (с 4 мес.)	-	-	9,5	38
Чернослив (с 5 мес.)	-	-	23,7	95
Груша – яблоко (с 5 мес.)	-	-	15,5	60
Яблоко-слива (с 5 мес.)	-	-	13,5	54
Яблоко-черная смородина (с 5 мес.)	-	-	13,5	54
Слива (с 5 мес.)	-	-	19,1	77
Яблоко-абрикос (с 5 мес.)	-	-	14,1	59
Яблоко-чернослив (с 5 мес.)	-	-	17,6	70
Яблоко – черника (с 5 мес.)	-	-	16,9	68
Яблоко-клубника (с 5 мес.)	-	-	13,6	54
Яблоко-банан (с 6 мес.)	-	-	15,4	62
Фирма-производитель: Gerber				
Банан	0,9	0,3	18,5	80
Яблоко	0,3	0,1	14,1	61,9
Груша	0,6	0,2	12,3	53
Чернослив	1	0,3	16,7	74
Персик	0,8	-	11,4	49
Груша, малина, злаки	1,0	0,3		55,9
Яблоко, банан	0,7	0,2	16,8	75,8
Яблоко, морковь, манго, лимонный сок	0,4	0,2	11,6	54,4
Банан, груша, яблоко, соки (апельсиновый, грушевый, лимонный)	0,7	0,2		79,4
Яблоко. Банан, злаки	0,9	0,8		68,4
Фирма-производитель: Hienz				
Сочное яблочко (с 4 мес.)	0,3	0,4	13,7	60
Спелая грушка (с 4 мес.)	0,4	0,3	13,8	59
Чернослив (с 5 мес.)	1,0	0,3	16,7	74
Грушка с черничкой и печеньцем (с 6 мес.)				
Наливное яблочко (с 4 мес.)	0,2	0,4	15,3	66
Нежная грушка (с 4 мес.)	0,2	0,4	15,3	66
Фруктовый салатик (с 6 мес.)	0,2	0,4	15,3	66
Яблоко, черника (с 5 мес.)	0,5	0,4	15,0	66
Яблоко, манго (с 6 мес.)	0,7	0,5	16,0	71
Яблоко, манго, персик, банан (с 6 мес.)	0,7	0,5	16,0	71
Фирма-производитель: Hipp				
Яблоко (с 4 мес.)	0,2	0,1	10,9	49

Абрикос (с 4 мес.)	0,4	0,1	16,1	69
Груша (с 4 мес.)	0,5	0,3	11,0	55
Слива (4 мес.)	0,5	0,1	16,0	69
Абрикос (с 4 мес.)	0,4	0,1	16,1	69
Персик (с 5 мес.)	0,9	0,1	11,0	52
Тыква с яблоками (с 5 мес.)	0,9	0,1	10,0	48
Черника с яблоками (с 5 мес.)	0,5	0,2	15,7	69
Груша с яблоками (с 5 мес.)	0,4	0,1	12,9	57
Фруктовый десерт (с 6 мес.)	0,5	0,1	16,4	70
Банан (с 6 мес.)	0,9	0,1	19,6	86
Лесные ягоды с яблоками (с 6 мес.)	0,5	0,1	12,4	55
Яблоко-груша-банан в мягкой упаковке (с 6 мес.)	0,5	0,2	12,9	60
Яблоко-клубника-банан в мягкой упаковке (с 6 мес.)	0,5	0,1	11,9	54
Банан-груша-манго в мягкой упаковке (с 6 мес.)	0,9	0,2	16,2	74
Яблоко-персик-лесные ягоды в мягкой упаковке (с 6 мес.)	0,4	0,1	10,8	49
Яблоко-банан-малина-злаки (с 6 мес.)	0,9	0,2	14,2	65
Груша-банан-киви (с 8 мес.)	0,7	0,3	12,6	61
Фруктовый сок				
Фирма-производитель: АО ДАНОН РОССИЯ «Тёма» (Россия)				
Яблоко - груша с мякотью	-	-	11,0	45
Яблоко – персик	-	-	11,0	45
Яблоко – банан с мякотью	-	-	11,0	45
Яблоко осветленный	-	-	11,0	45
Груша - осветленный	-	-	11,5	45
Яблоко-черная смородина осветленный	-	-	11,0	45
Яблоко-шиповник осветленный	-	-	11,0	45
Мультифрукт	-	-	11,0	45
Фирма-производитель: Агуша (Россия)				
Яблоко осветленный (с 4 мес.)	-	-	11,2	46
Яблоко-виноград осветленный (с 6 мес.)	-	-	12	50
Груша осветленный (с 4 мес.)	-	-	10	41
Яблоко-шиповник осветленный (с 5 мес.)	-	-	12	50
Яблоко с мякотью (с 4 мес.)	-	-	12	50
Яблоко-груша осветленный (с 4 мес.)	-	-	12	50
Яблоко-персик с мякотью (с 5 мес.)	-	-	13	50
Яблоко-вишня осветленный (с 5 мес.)	-	-	12	50
Яблоко-банан с мякотью (с 6 мес.)	-	-	12	50
Мультифрукт с мякотью (с 6 мес.)	0,2	-	12	49
Фирма-производитель: ФрутоНяня (Россия)				
Сок из яблок осветленный гипоаллергенный (с 4 мес.)	-	-	11	44
Сок из груш осветленный гипоаллергенный (с 4 мес.)	-	-	12	48

Сок из яблок и персиков неосветленный (с 5 мес.)	-	-	12	48
Сок из яблок и шиповника (с 5 мес.)	-	-	11	44
Сок из яблок и груш с мякотью гипоаллергенный (с 4 мес.)	-	-	11	45
Сок из яблок и абрикосов с мякотью (с 5 мес.)	-	-	12	48
Сок из яблок с мякотью (с 4 мес.)	-	-	11	44
Сок из свежих яблок прямого отжима (с 4 мес.)	-	-	10	40
Сок из яблок и черной смородины прямого отжима (с 5 мес.)	-	-	10	40
Сок из яблок и груш прямого отжима (с 5 мес.)	-	-	10	40
Сок из яблок и слив прямого отжима (с 5 мес.)	-	-	10	41
Сок из свежих яблок прямого отжима (с 5 мес.)	-	-	10	40
Сок из яблок осветленный гипоаллергенный	-	-	11	44
Сок из яблок и персиков неосветленный	-	-	12	48
Сок мультифруктовый неосветленный	-	-	12	48
Сок из яблок и винограда	-	-	12	48
Сок из яблок осветленный гипоаллергенный	-	-	11	44
Сок из груш осветленный гипоаллергенный	-	-	12	48
Сок мультфруктовый (с 8 мес.)	-	-	12	50
Нектар из бананов с мякотью (с 6 мес.)	-	-	12	48
Нектар из яблок и вишни с мякотью (с 5 мес.)	-	-	12	48
Нектар из яблок и слив с мякотью (с 5 мес.)	-	-	10	42
Нектар из моркови с мякотью (с 4 мес.)	-	-	10	42
Нектар из тыквы с мякотью (с 5 мес.)	-	-	10	42
Нектар из бананов с мякотью	-	-	12	48
Нектар из яблок и слив с мякотью	-	-	10	42
Нектар из тыквы с мякотью	-	-	10	42
Нектар из яблок и абрикосов с мякотью	-	-	12	48
Нектар из яблок и вишни с мякотью	-	-	12	48
Напиток из яблок с экстрактами ромашки и липы	-	-	9	36
Напиток из яблок с экстрактом мяты (с 6 мес.)	-	-	9	36
Напиток из яблок с экстрактом фенхеля (с 6 мес.)	-	-	9	36
Сок из свежих яблок прямого отжима (с 4 мес.)	-	-	10	40
Фирма-производитель: Бабушкино Лукошко (Россия)				
Яблоко осветленный (с 4 мес.)	-	-	11,3	45
Яблоко-груша осветленный (с 5 мес.)	-	-	11,5	46

Яблоко-шиповник осветленный (с 5 мес.)	-	-	11	44
Яблоко-вишня осветленный (с 5 мес.)	-	-	11	44
Яблоко-черника (с 5 мес.)	-	-	10,8	43
Яблоко-шиповник (с 5 мес.)	-	-	11	45
Яблоко - черная смородина (с 5 мес.)	-	-	11	44
Яблоко – малина (с 5 мес.)	-	-	11	44
Яблоко-груша (с 5 мес.)	-	-	11,5	46
Яблоко-виноград (с 6 мес.)	-	-	12	48
Яблоко с мякотью (с 4 мес.)	-	-	11,2	45
Яблоко – персик с мякотью (с 5 мес.)	-	-	11,5	46
Яблоко-банан с мякотью (с 5 мес.)	-	-	11,5	46
Нектар тыквенный с мякотью (с 4 мес.)	-	-	10	40
Нектар морковь-яблоко (с 5 мес.)	-	-	9	36
Фирма-производитель: Gerber				
Яблочно-виноградный с шиповником	0,3	0,1	12,9	54
Яблочно-морковный с мякотью	0,3	0,2	8,4	37
Яблочно-грушевый	0,2	0,1	11,2	46
Грушевый	0,3	0,2	12,3	52
Яблочный	0,1	0,1	10,0	41
Фирма-производитель: Hipp				
Мягкий яблочный сок (с 4 мес.)	0,1	0,04	12,0	49
Морковный сок (с 4 мес.)	0,4	0,1	6,0	28
Грушевый (с 4 мес.)	0,2	0,1	11,7	50
Абрикосовый (с 4 мес.)	0,1	0,1	13,3	56
Сливовый (с 4 мес.)	-	-	10,9	44
Яблочно-шиповниковый (с 5 мес.)	0,3	0,1	10,4	44
Яблочно-виноградный (с 6 мес.)	0,1	0,1	12,6	52
Компоты				
Фирма-производитель: Агуша (Россия)				
Компот детский яблоко, курага, изюм (с 8 мес.)	0,3	-	11,3	46
Ягодный сбор (с 6 мес.)	-	-	13	50
Компот клубника, яблоко. черноплодная рябина (с 6 мес.)	-	-	13	50
Каши				
Фирма-производитель: Hipp				
Сухая молочно-овсяно пшеничная БИО каша «спокойной ночи» Яблоко (с 6 мес.)	13,6	12	64,6	429
Сухая молочная каша с пребиотиками «гречневая» (с 4 мес.)	13	11,9	65,9	429
Сухая молочная каша «5 злаков» с черносливом (с 6 мес.)	12,0	11,4	67,6	426
Сухая молочная пшеничная каша с овсяными хлопьями «фрукты-йогурт» (с 8 мес.)	13,8	11,5	66,1	429
Сухая молочная рисовая БИО каша «Банан-персик» (с 6 мес.)	12,4	11,2	68,5	427

Сухая безмолочная органическая каша «Гречневая», без сахара (с 4 мес.)	13,3	3,0	73,2	381
Сухая безмолочная органическая каша «Рисовая» (с 4 мес.)	7,3	0,7	85	378
Сухая безмолочная органическая каша «Кукурузная» (с 5 мес.)	8,3	1,0	82,6	380
Сухая безмолочная органическая каша «Пшеничная» (с 5 мес.)	12,5	0,9	74,8	365
Сухая безмолочная органическая каша «Мультизлаки» (с 6 мес.)	12,3	2,6	74,8	380
Сухая безмолочная органическая каша «Гречневая с фруктами» (с 6 мес.)	10,9	2,2	78,3	384
Сухая безмолочная органическая каша «Спокойной ночи овсяная с бананами и мелиссой» (с 6 мес.)	12,0	5,5	70	394
Фирма-производитель: ФрутоНяня (Россия)				
Каша безмолочная рисовая гипоаллергенная (с 4 мес.)	8,0	1,0	80	361
Каша безмолочная гречневая гипоаллергенная (с 4 мес.)	8,0	1,0	79	357
Фирма-производитель: Infaprim Винни (Россия)				
Каша молочная гречневая с пребиотиками (с 4 мес)	14,0	11,0	63,0	412
Каша молочная рисовая с пребиотиками (с 4 мес)	13,0	10,0	66,0	411
Каша молочная овсяная с лесными ягодами и с пребиотиками (с 5 мес)	14,0	12,5	62,5	424
Каша безмолочная гречневая с пребиотиками (с 4 мес)	9,0	1,0	78,5	364
Каша безмолочная пшеничная с яблоком и с пребиотиками (с 5 мес)	9,0	1,0	78,0	357
Каша безмолочная 7 злаков с пребиотиками	9,0	1,1	78,0	358
Фирма-производитель: Nestle				
Безмолочная гречневая каша с черносливом	11,0	2,0	78,0	381
Безмолочная мультизлаковая каша 5 злаков	10,0	1,5	78	373
Безмолочная овсяная каша	11,0	6,0	72	403
Молочная пшеничная каша с тыквой	15,0	10,5	65,0	421
Молочная рисовая каша с яблоком	12,0	10,0	69,0	417
Молочная кукурузная каша	7,0	1,0	84,0	379
Фирма-производитель: ОАО «Детское питание Истра-Нутриция» «Малютка» (Россия)				
Каша безмолочная сухая быстрорастворимая гречневая низкоаллергенная	7,2	1,1	84,5	377
Каша молочная мультизлаковая с фруктами	13,0	14,2	66,2	441
Каша молочная пшеничная с бананом	14,0	11,3	67,6	426
Каша молочная рисовая	12,2	15,2	65,5	447
Каша безмолочная кукурузная низкоаллергенная	7,2	1,1	84,5	377
Фирма производитель: Агуша (Россия)				
Каша рисовая с молоком (с 4 мес.)	13,1	10,0	66,9	411

Каша овсяная с молоком (с 5 мес.)	12,9	15,8	59,3	416,5
Каша «Засыпай-ка» молочно-гречневая (с 6 мес.)	2,6	2,5	8,4	68
Каша «Засыпай-ка» молочно-рисовая с яблоком и грушей (с 6 мес.)	2,7	2,7	10,2	77
Каша рисово-кукурузная с бананом и молоком (с 6 мес.)	12,7	10,0	65,8	406
Фирма-производитель: Hienz				
Низкоаллергенная рисовая кашка (с 4 мес.)	7,9	0,6	85	377
Низкоаллергенная гречневая кашка (с 4 мес.)	9,5	1,6	74	350
Низкоаллергенная кукурузная кашка (с 5 мес.)	7,8	1,6	80	368
Первая овсяная кашка (с 5 мес.)				
Гречневая кашка с яблоком (с 4 мес.)	8,8	2,0	78	366
Гречневая кашка с омега-3 (с 4 мес.)	6,8	1,4	79	358
Пшенично-овсяная кашка с фруктиками (с 6 мес.)	8	2	80	372
Творог				
Фирма-производитель: АО ДАНОН РОССИЯ «Тёма» (Россия)				
Название	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Биотворог классический	9,0	5,0	4,0	97
Биотворог груша	7,8	4,2	10,6	111
Биотворог банан	7,8	4,2	10,9	113
Биотворог черника	7,8	4,2	10,5	111
Биотворог яблоко и морковь	7,8	4,2	10,3	110
Биотворог клубника и банан	7,8	4,2	10,1	109
Биотворог яблоко, персик банан	7,8	4,2	10,1	109
Биотворог с гречкой и яблоком	5,1	2,7	11,5	91
Биотворог с мультизлаком и грушей	5,2	2,7	12,6	96
Биотворог + пюре «Яблоко»	4,6	2,5	9,0	77
Биотворог + пюре «Груша-яблоко»	4,6	2,5	8,1	73
Биотворог + пюре «Персик-Яблоко»	4,6	2,5	12,0	89
Фирма-производитель: Агуша (Россия)				
Творог «засыпай-ка» клубника, банан, мелисса (с 6 мес.)	7,2	3,8	11,5	109
Творог классический (с 6 мес.)	8,5	4,5	3,5	89
Творог фруктовый груша (с 6 мес.)	7,4	3,9	10,2	106
Творог фруктовый персик (с 6 мес.)	7,4	3,9	10,2	106
Творог фруктовый яблоко-банан (с 6 мес.)	7,4	3,9	-	106
Творог фруктовый абрикос-морковь (с 6 мес.)	7,4	3,9	10,5	106
Творог злаки (с 6 мес.)	7,4	3,9		107
Творог фруктовый черника (с 6 мес.)	7,4	3,9	10,2	106
Творог фруктовый мультифрукт (с 6 мес.)	7,4	3,9	10,5	106
Творог двухслойный клубника-ваниль (с 6 мес.)	7,3	3,8	11,2	108

Творог двухслойный малина-банан-печенье (с 6 мес.)	7,2	3,8	11,6	109
Фирма-производитель: ФрутоНяня (Россия)				
Биотворог классический 5 %	-	-	3	95
Биотворог с яблоком 4,2% (с 6 мес.)	-	-	11	113
Биотворог с грушей 4,2% (с 6 мес.)	-	-	11	113
Биотворог с черникой 4,2% (с 6 мес.)	-	-	11	113
Биотворог с малиной 4,2 % (с 6 мес.)	-	-	11	113
Биотворог с яблоком и бананом 4,2% (с 6 мес.)	-	-	11	113
Пюре из яблок и груш с творогом (С 6 мес.)	-	-	17	73
Пюре из яблок и персиков с творогом (с 6 мес.)	-	-	17	72
Пюре из яблок и бананов с творогом (с 6 мес.)	-	-	16	71
Фирма-производитель: Бабушкино Лукошко (Россия)				
Яблоко-творог (с 6 мес.)	0,5	1,7	12,0	65
Чернослив-творог (с 5 мес.)	0,5	1,7	9,0	53
Абрикос-творог (с 5 мес.)	0,5	1,7	9,0	53
Груша-творог (с 5 мес.)	0,5	1,7	9,0	53
Персик-творог (с 5 мес.)	0,5	1,7	9,0	53
Йогурт				
Фирма-производитель: АО ДАНОН РОССИЯ «Тёма» (Россия)				
Детский био йогурт яблоко-груша	3,2	2,8	11,6	84
Детский био йогурт банан-земляника	3,2	2,8	11,6	84
Детский био йогурт зеленое яблоко	3,2	2,8	11,7	85
Детский био йогурт малина-шиповник	3,2	2,8	12,0	86
Детский био йогурт чернослив	3,2	2,8	11,5	84
Фирма-производитель: Агуша (Россия)				
Йогурт питьевой «засыпай-ка» зеленое яблоко - мелисса	2,8	2,7	10,1	77
Фирма-производитель: ФрутоНяня (Россия)				
Йогурт питьевой яблоко-банан (с 8 мес.)	-	-	10	80
Йогурт питьевой клубника-банан (с 8 мес.)	-	-	10	80
Йогурт питьевой малина (с 8 мес.)	-	-	10	80
Кефир				
Фирма-производитель: Агуша (Россия)				
Кефир	3,0	3,2	4,0	57
Биокефир	3,0	3,2	4,0	57
Биолакт				
Фирма-производитель: АО ДАНОН РОССИЯ «Тёма» (Россия)				
Биолакт классический	3,0	3,4	4,7	61
Биолакт сладкий	2,9	3,2	8,3	74
Биолакт кисломолочный с черносливом и яблоком	2,8	3,0	9,9	78
Биолакт кисломолочный с персиком и злаками	2,8	3,0	9,9	78

Биолакт кисломолочный с яблоком, бананом и злаками	2,8	3,0	10,2	79
Фирма-производитель: Агуша (Россия)				
Биолакт	2,9	3,2	8,7	75
Молоко				
Фирма-производитель: АО ДАНОН РОССИЯ «Тёма» (Россия)				
Детское молоко обогащенное 3,2%	2,8	3,2	4,7	59
Детское молоко 3,2%	2,8	3,2	4,7	59
Фирма-производитель: ФрутоНяня (Россия)				
Молоко ультрапастеризованное 2,5% (с 8 мес.)	-	-	4	55
Молоко обогащенное 2,5% (с 8 мес.)	-	-	4	55
Молоко с овощами				
Фирма-производитель: Бабушкино Лукошко (Россия)				
Кабачок-молоко (с 6 мес.)	2,1	4,0	8,8	80,0
Кабачок-морковь-молоко (с 6 мес.)	2,1	4,0	11,0	88
Тыква-рис-молоко (с 6 мес.)	1,5	4,0	13,0	94,0
Фирма-производитель: Gerber				
Овощное пюре кабачок и молоко	1,3	1,1	5,3	36

Приложение 2

Рекомендуемые суточные потребности в витаминах и минеральных веществах для детей и подростков Российской Федерации (Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации. МР 2.3.1.2432-08. М., 2008)

Вещества	Возрастные группы										
	месяцы			лет							
	0-3	4-6	7-12	от 1 до 2	от 2 до 3	от 3 до 7	от 7 до 11	от 11 до 14		от 11 до 14	
								мальчи-ки	девочки	юноши	девочки
Витамины											
Витамин С (аскорбиновая кислота), мг	30	35	40	45		50	60	70	60	90	70
В1 (тиамин), мг	0,3	0,4	0,5	0,8		0,9	1,1	1,3		1,5	1,3
В2 (рибофлавин), мг	0,4	0,5	0,6	0,9		1,0	1,2	1,5		1,8	1,5
В6 (пиридоксин), мг	0,4	0,5	0,6	0,9		1,2	1,5	1,7	1,6	2,0	1,6
В12 (цианокобаламин), мкг	0,3	0,4	0,5	0,7		1,5	2,0	3,0			
Фолат, мкг	50		60	100		200		300-400		400	
В5 (пантотеновая кислота), мг	1,0	1,5	2,0	2,5		3,0		3,5		5,0	4,0
Н (биотин), мкг	-			10		15	20	25		50	
А (ретинол), мкг рет. экв	400			450		500	700	1000	800	1000	800
Е (токоферол), мг ток. экв	3,0		4,0			7,0	10,0	12,0	12,0	15,0	15,0
Д (холекальциферол), мкг	10,0										
К (викасол), мкг	-			30		55	60	80	70	120	100
Минеральные вещества											
Кальций, мг	400	500	600	800		900	1100	1200			
Фосфор, мг	300	400	500	700		800	1100	1200			
Магний, мг	55	60	70	80		200	250	300	300	400	400
Калий, мг	-	-	-	400		600	900	1500		2500	
Натрий, мг	200	280	350	500		700	1000	1100		1300	
Хлориды, мг	300	450	550	800		1100	1700	1900		2300	

Вещества	Возрастные группы										
	месяцы			лет							
	0-3	4-6	7-12	от 1 до 2	от 2 до 3	от 3 до 7	от 7 до 11	мальчи- ки	девочки	юноши	от 11 до 14
Железо, мг	4,0	7,0		10			12,0		15,0		18,0
Цинк, мг	3,0		4,0	5,0		8,0	10,0		12,0		
Йод, мкг		0,06		0,07		0,10	0,12	0,13		0,15	
Медь, мг	0,3		0,5	0,5		0,6	0,7		0,8		1,0
Селен, мкг	0,01	0,012		0,015		0,02	0,03		0,04		0,05
Хром, мкг	-	-	-	11		15			25		35
Фтор, мг	1,0	1,0	1,2	1,4		2,0	3,0		4,0		4,0

Препараты железа для профилактики и лечения железодефицитных состояний у детей грудного и раннего возраста

Препарат	Действующее вещество	Количество активного железа в препарате
Феррум лек (сироп, капли)	Железо (III) гидроксид, поли-мальтозный комплекс	в 1 мл – 10 мг
Мальтофер (сироп, капли)		в 1 капле – 2,5 мг
Гемофер, капли	Сульфат железа (II)	в 1 капле – 1,5 мг
Актиферрин, капли		в 1 капле – 0,53 мг

Расчет суточного количества железа детям грудного и раннего возраста:

Препараты железа (II) – 3,5 мг/кг

Препараты железа (III) – 5 мг/кг

Для профилактики назначается ½ лечебной дозы

Препараты витамина D для профилактики и лечения рахита

Препарат	Действующее вещество	Форма выпуска и дозировка
Вигантол (масляный раствор)	Холекальциферол	1 капля – 500 ME
Аквадетрим (водный раствор)	Холекальциферол	1 капля – 500 ME
D2 (масляный раствор)	Эргокальциферол	0,0625% - 1 капля – 700 ME 0,125% - 1 капля – 1400 ME
Мульти-tabs Бэби (капли)	содержит профилактические дозы витаминов Д, А, С	По 1 мл в день, в течение первого года жизни

Рекомендации по дозам холекальциферола для профилактики гиповитаминоза D (2018 г.)

Возраст	Профилактическая доза	Профилактическая доза для Европейского Севера России
1 – 6 мес.	1000 ME/сут	1000 ME/сут
От 6 до 12 мес.	1000 ME/сут	1500 ME/сут
От 1 года до 3 лет	1500 ME/сут	1500 ME/сут
От 3 до 18 лет	1000 ME/сут	1500 ME/сут

Рекомендации по дозам холекальциферола для лечения гиповитаминоза D (2018 г.)

Уровень 25 (ОН)D сыворотки крови	Лечебная доза	Лечебная доза для Европейского Севера России
20 – 30 нг/мл	2000 ME/сут	2000 ME/сут
10 – 20 нг/мл	3000 ME/сут	3000 ME/сут
Менее 10 нг/мл	4000 ME/сут	4000 ME/сут

ЛИТЕРАТУРА

1. Национальная программа оптимизации питания детей первого года жизни в Российской Федерации / Союз педиатров России [и др.]. – М.: ПедиатрЪ, 2011. – 68 с.
2. Национальная программа оптимизации питания детей в возрасте от 1 года до 3 лет в Российской Федерации / Союз педиатров России [и др.]. – М.: ПедиатрЪ, 2015. – 36 с.
3. Национальная программа по оптимизации обеспеченности витаминами и минеральными веществами детей России (и использованию витаминных и витаминно-минеральных комплексов и обогащенных продуктов в педиатрической практике) / Союз педиатров России [и др.]. – М.: ПедиатрЪ, 2017. – 152 с.
4. Руководство по детскому питанию / под ред. В.А. Тутельяна, И.Я. Коня. – М.: Медицинское информационное агентство, 2017. – 777 с.

ОСНОВЫ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

ЧАСТЬ II. ОСНОВЫ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ РАННЕГО И СТАРШЕГО ВОЗРАСТА

Авторский коллектив:

Бородулина Татьяна Викторовна
Санникова Наталья Евгеньевна
Левчук Лариса Васильевна
Тиунова Елена Юрьевна
Крылова Лидия Валерьевна
Красилова Анна Владимировна
Колясникова Марина Ивановна
Мартынова Татьяна Александровна

Выпускающий редактор: Е. Лоткова

Верстка: П. Кудрявцев

Подписано в печать 20.12.2018 г.

Бумага офсетная. Формат 60х90/8. Усл.п.л.5,75. Тираж 1 000 экз. Заказ 458.

Изготовлено в России.

Изготовитель: ООО «Джинджер Групп».

105005, г. Москва, Бауманская ул., д.26, пом.2, комн. 31. Тел. (495) 508-57-27

Дата изготовления 12.2018 г.

Отпечатано в ООО «Флаер»

109052, г. Москва, ул. Подъемная, д. 14, стр. 4А

ISBN 978-5-89895-434-5