

附件 3

餐饮食品营养标识指南

第一条 根据《健康中国行动（2019-2030 年）》和《国民营养计划（2017-2030 年）》的要求，为指导和规范餐饮食品营养标识，制定本指南。

第二条 本指南适用于餐饮食品的营养信息标识。

第三条 鼓励各类餐饮服务经营者和单位食堂按照本指南对所有餐饮食品进行营养标识。

第四条 餐饮食品营养标识应当标示基本标示内容，鼓励标示可选择标示内容。

第五条 基本标示内容。

包括能量、脂肪、钠含量和相当于钠的食盐量，1 毫克（mg）钠相当于 2.5 毫克（mg）食盐。

第六条 可选择标示内容。

（一）包括蛋白质、碳水化合物、糖、维生素及矿物质等。

（二）鼓励在标示能量和营养素含量的同时标示出其占营养素参考值（NRV）的百分比，NRV 数值参照《食品安全国家标准 预包装食品营养标签通则》（GB 28050）中相关规定。

（三）鼓励在菜单上声明“成年人每日能量需要量为 2000kcal”和“成年人每日食盐摄入量不超过 5g（相当于钠

摄入量不超过 2000mg) ”。

第七条 标示要求。

(一) 餐饮食品营养标识应当真实、客观、清晰、醒目。

(二) 能量值和营养素含量值应当以每份和(或)每 100 克(g)和(或)每 100 毫升(mL)餐饮食品中的含量值标示,鼓励标明每份餐饮食品的质量或体积。能量和营养素的名称、标示顺序和表达单位见附录 1。

(三) 餐饮食品营养标识格式见附录 2。各类餐饮服务经营者和单位食堂应当根据餐饮食品特点选择使用其中一种格式进行标示。

(四) 餐饮食品营养标识内容可标示在菜单、官方网站、官方公众号、外卖平台等载体上。

(五) 自助取用和展示用的餐饮食品,可在餐饮食品旁标示营养信息。

(六) 通过网络餐饮交易第三方平台等无接触供餐方式提供的餐饮食品,可在常用餐饮容器(如餐盒)上标示营养信息。

第八条 能量值和营养素含量值的计算。

(一) 根据餐饮食品原料、烹调油及调味品的用量,参考《中国食物成分表》及其他权威数据库中相同或相似食物的成分数据,计算出其中的能量值及营养素含量值。

(二) 计算的过程及结果应当科学、完整、真实,以备核实和溯源。

第九条 本指南的有关术语:

餐饮食品：各类餐饮服务经营者和单位食堂制作并提供给用餐人员的食品，不包括上述单位提供的预包装食品。

菜单：显示餐饮食品信息（包括但不限于品种名称、计量、价格等）的说明物，包括纸质版、电子版等多种形式。

餐饮食品营养标识：展示餐饮食品有关营养成分信息的说明，包括文字、图像、图形等形式。

第十条 本指南由国家卫生健康委负责解释。

第十一条 本指南自发布之日起施行。

附录 1

能量和营养素名称、标示顺序和表达单位

能量和营养素名称、标示顺序和表达单位参照表 1。当选择标示更多营养素时名称、标示顺序和表达单位可参考《食品安全国家标准 预包装食品营养标签通则》(GB 28050)中相关规定。

表1 能量和营养素名称、标示顺序和表达单位

名称和标示顺序	表达单位
能量	千焦 (kJ) 或千卡 (kcal)
蛋白质 ^a	克 (g)
脂肪	克 (g)
碳水化合物 ^a	克 (g)
糖 ^a	克 (g)
钠/食盐^b	毫克 (mg) / 克 (g)
其他营养素 (维生素及矿物质) ^a	
^a 为可选择标示营养素。	
^b 1 毫克 (mg) 钠相当于 2.5 毫克 (mg) 食盐。	

附录 2

餐饮食品营养标识格式

餐饮食品营养标识应当使用“方框表”或文字形式标示能量和营养素名称、含量，鼓励标示能量和营养素占营养素参考值（NRV）百分比。

本附录提供了餐饮食品营养标识的推荐格式。

1. 仅标示基本标示内容的格式

1.1 表格形式，参照示例 1。可根据实际情况调整表格行数，但顺序不变。

示例 1：

餐饮食品名称

营养成分表

名称	每份或每 100 克 (g) 或 100 毫升 (mL)
能量	千焦 (kJ) 或千卡 (kcal)
脂肪	克 (g)
钠/食盐 ^a	毫克 (mg) / 克 (g)

^a1毫克 (mg) 钠相当于2.5毫克 (mg) 食盐。

1.2 文字形式，参照示例 2。

示例 2：

餐饮食品名称

营养成分/每份或每 100 克 (g) 或 100 毫升 (mL)：

能量 千焦 (kJ) 或千卡 (kcal)，脂肪 克 (g)，钠 毫克 (mg) / 食盐 克 (g)

2. 标示更多营养素及营养信息的格式

当标示更多营养素时，基本标示内容可采取增大字号、改变字体（如斜体、加粗、加黑）、改变颜色（文字或背景颜色）等形式使其醒目。

2.1 表格形式，参照示例 3。可根据实际情况调整表格行数，但顺序不变。

示例 3:

餐饮食品名称

营养成分表

名称	每份或每 100 克(g)或 100 毫升(mL)	营养素参考值%或 NRV%
能量	千焦 (kJ) 或千卡 (kcal)	
蛋白质	克 (g)	
脂肪	克 (g)	
碳水化合物	克 (g)	
糖	克 (g)	
钠/食盐^a	毫克 (mg) /克 (g)	
其他营养素（维生素及 矿物质）		

^a1毫克 (mg) 钠相当于2.5毫克 (mg) 食盐。

2.2 文字形式，参照示例 4。

示例 4:

餐饮食品名称

营养成分/每份或每 100 克 (g) 或 100 毫升 (mL) :

能量 千焦 (kJ) 或千卡 (kcal) , NRV%; **蛋白质** 克 (g) , NRV%; **脂肪** 克 (g) ,

NRV%；碳水化合物 克(g)， NRV%；糖 克(g)；**钠/食盐** 毫克(mg)/克(g)， NRV%；

其他营养素（维生素及矿物质）