

**Среднесуточные наборы пищевой продукции для детей до 7-ми лет (в
нетто г, мл на 1 ребенка в сутки)**

Продукты	Дети до 3-х лет	Дети от 3 до 7 лет
Хлеб пшеничный	60	80
Хлеб ржаной	40	50
Мука пшеничная	25	29
Крупы, бобовые/макаронные изделия	30/8	43/12
Картофель:	120	140
Овощи разные	180	220
Фрукты свежие	95	100
Фрукты сухие	9	11
Соки фруктовые (овощн.)	100	100
Кондитерские изделия	12	20
Сахар	25	30
Масло сливочное	18	21
Масло растительное	9	11
Яйцо (штук)	1	1
Молоко	390	450
Творог	30	40
Мясо 1-й категории	50	55
Птица куры 1 кат./цыпл. 1 кат./ индейка 1 кат.	20	24
Рыба (филе)	32	37
Субпродукты (печень, язык, сердце)	20	25
Сметана	9	11
Сыр	4	6
Чай	0.5	0.6
Какао-порошок	0.5	0.6
Кофейный напиток	1	1.2
Соль	3	5
Дрожжи	0.4	0.5



Масса порций для детей в зависимости от возраста (в граммах)

Блюдо	Масса порций	
	от 1 года до 3 лет	3 - 7 лет
Каша, или овощное, или яичное, или творожное, или мясное блюдо (допускается комбинация разных блюд завтрака, при этом выход каждого блюда может быть уменьшен при условии соблюдения общей массы блюд завтрака)	130-150	150-200
Закуска (холодное блюдо) (салат, овощи и т.п.)	30-40	50-60
Первое блюдо	150-180	180-200
Второе блюдо (мясное, рыбное, блюдо из мяса птицы)	50-60	70-80
Гарнир	110-120	130-150
Третье блюдо (компот, кисель, чай, напиток кофейный, какао-напиток, напиток из шиповника, сок)	150-180	180-200
Фрукты	95	100



**Суммарные объемы блюд по приемам пищи
(в граммах – не менее)**

Показатели	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет
Завтрак	350	400
Второй завтрак	100	100
Обед	450	600
Полдник	200	250
Ужин	400	450
Второй ужин	100	150

**Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для
детей возрастных групп**

	2-3 года	3-7 лет
Энергия (ккал)	1400	1800
Белок, г	42	54
в т.ч. животный	65	60
Жиры, г	47	60
Углеводы, г	203	261

**Распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и
энергии по приемам пищи для детей с дневным пребыванием 12 часов**

Завтрак	20%
2-й завтрак	5%
Обед	35%
Полдник	15%
Ужин	25%