

Рекомендуемые суточные наборы продуктов питания на 1 ребенка/сутки

Наименование пищевого продукта или группы пищевых продуктов	Количество продуктов по возрасту детей (г, мл)	
	1-3 года	3-7 лет
Молоко и кисломолочные продукты	390	450
Творог, творожные изделия	30	40
Сметана	9	11
Сыр твердый	4	5
Мясо	50	55
Птица (куры)	20	24
Рыба	32	37
Колбасные изделия	-	6,9
Яйцо куриное	20	24
Картофель	120	140
Овощи, зелень	205	260
Фрукты (плоды) свежие	95	100
Фрукты (плоды) сухие	9	11
Соки фруктовые (овощные)	100	100
Хлеб ржаной	40	50
Хлеб пшеничный	60	80
Крупы (злаки), бобовые	30	43
Макаронные изделия	6	12
Мука пшеничная хлебопекарная	25	29
Масло коровье сладкосливочное	18	21
Масло растительное	9	11
Кондитерские изделия	7	20
Чай	0,5	0,6
Какао-порошок	0,5	0,6
Кофейный напиток	1,0	1,2
Сахар	37	47
Дрожжи хлебопекарные	0,4	0,5
Крахмал	2	3
Соль пищевая поваренная	4	6



Приложение 10 СанПиН 2.4.1.3049-13

Химический состав продуктов	Количество продуктов по возрасту детей (г)	
	1-3 года	3-7 лет
Белки	59	73
Жиры	56	69
Углеводы	215	275
Энергетическая ценность в ккал	1560	1963

Приложение 13 СанПиН 2.4.1.3049-13

Суммарные объемы блюд при приеме пищи (гр)

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