

## Рекомендуемые среднесуточные нормы питания в дошкольных организациях (г, мл, на 1 ребенка)

Наименование пищевого продукта или группы пищевых продуктов	Количество продуктов в зависимости от возраста детей	
	1-3 года	3-7 лет
Молоко с м.д.ж. 2,5-3,2%, в т.ч. кисломолочные продукты с м.д.ж. 2,5-3,2%	390	450
Творог, творожные изделия для детского питания с м.д.ж. не более 9%	30	40
Сметана с м.д.ж. не более 15%	9	11
Сыр неострых сортов твердый и мягкий	4,3	6,4
Мясо (говядина 1 кат. бескостная/говядина 1 кат. на костях)	55/68	60,5/75
Птица (куры 1 кат. потр./цыплята-бройлеры 1 кат. потр.)	23	27
Рыба (филе), в т.ч. филе слабо или малосоленое	34	39
Колбасные изделия для питания дошкольников	0	7
Яйцо куриное диетическое	0,5 шт.	0,6 шт.

Картофель: с 01.09 по 31.10	160	187
с 31.10 по 31.12	172	200
с 31.12 по 28.02	185	215
с 29.02 по 01.09	200	234
Овощи, зелень	256	325
Фрукты (плоды) свежие	108	114
Фрукты (плоды) сухие	9	11
Соки фруктовые (овощные)	100	100
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	40	50
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	60	80
Крупы (злаки), бобовые	30	43
Макаронные изделия группы А	8	12
Мука пшеничная хлебопекарная	25	29

Масло коровье сладкосливочное	18	21
Масло растительное	9	11
Кондитерские изделия	7	20
Чай, включая фиточай	0,5	0,6
Какао-порошок	0,5	0,6
Кофейный напиток	1,0	1,2
Дрожжи хлебопекарные	0,4	0,5
Сахар	37	47
Соль пищевая поваренная	4	6