

Нормы питания детей в дошкольных учреждениях (граммы в день на 1 ребенка)

Продукты	Количество для детей в возрасте				
	до 3 лет		от 3 до 7 лет		
	В учреждениях		В учреждениях		
	с длительностью пребывания (часов)		с длительностью пребывания (часов)		
	9-10,5	12-24	9-10,5	12	24
Хлеб пшеничный	55	60	80	110	110
Хлеб ржаной	25	30	40	60	60
Мука пшеничная	16	16	20	25	25
Мука картофельная	3	3	3	3	3
Крупы, бобовые, макаронные изделия	20	30	30	45	45
Картофель	120	150	190	220	220
Овощи разные	180	200	200	250	250
Фрукты свежие	90	130	60	60	150
Фрукты сухие	10	10	10	10	15
Кондитерские изделия	4	7	10	10	10
Сахар	35	50	45	55	55
Масло сливочное	12	17	20	23	25
Масло растительное	5	6	7	9	9
Яйцо (штук)	0,25	0,5	0,5	0,5	0,5
Молоко, кефир	500	600	420	500	500
Творог	40	50	40	40	50
Сметана	5	5	5	10	15
Сыр	3	3	5	5	5
Мясо, птица	60	85	100	100	100
Рыба	20	25	45	50	50
Чай	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2
Кофе злаковый	1	1	2	2	2
Соль	2	2	5	5	8
Дрожжи	1	1	1	1	1

**Рекомендуемые объемы отдельных блюд для детей
дошкольного возраста (г, мл)**

Прием пищи	Название блюд	Дети 3-6 лет
Завтрак	Каша, овощное блюдо	200
	Омлет, мясное, рыбное блюдо	80-100
	Кофейный напиток, какао, молоко, чай	180
Обед	Салат, закуска	60
	Первое блюдо	250
	Блюдо из мяса, рыбы, птицы	80-100
	Гарнир овощной, крупяной	150-200
	Третье блюдо (напиток)	180
Полдник	Кефир, молоко	180
	Булочка	60
	Свежие фрукты, ягоды	200
Ужин	Овощное, творожное блюдо, каша	190-230
	Молоко, кефир	180
	Свежие фрукты, ягоды	100
	Хлеб на весь день	150-180