**Возрастные нормы необходимых пищевых продуктов**

(на 1 ребенка в день)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наименование пищевого продукта или группы пищевых продуктов** | Кол-во продуктов в зависимости от возраста детей (гр., мл.) | |
| **1-3 года** | **3-7 лет** |
| Молоко и кисломолочные продукты | 390 | 450 |
| Творог 9% | 30 | 40 |
| Сметана 15% | 9 | 11 |
| Сыр твердый, мягкий | 4,3 | 6,4 |
| Мясо бескостное/на кости | 55/68 | 60,5/75 |
| Птица/куры 1 кат., бройлеры, индейка | 23/23/22 | 27/27/26 |
| Рыба филе | 37 | 39 |
| Колбасные изделия | 5 | 7 |
| Яйцо куриное диетическое | 0,5 | 0,6 |
| Картофель (с 1 сентября по 31 октября) | 160 | 187 |
| Картофель (с 31 октября по 31 декабря) | 172 | 200 |
| Картофель (с 31 декабря по 28 февраля) | 185 | 215 |
| Картофель (с 29 февраля по 1 сентября) | 200 | 234 |
| Овощи, зелень | 256 | 325 |
| Фрукты свежие | 108 | 114 |
| Фрукты сухие | 9 | 11 |
| Соки фруктовые | 100 | 100 |
| Напитки витаминизированные (готовые) | - | 50 |
| Хлеб ржаной | 40 | 50 |
| Хлеб зерновой | 70 | 100 |
| Крупы бобовые | 30 | 43 |
| Макаронные изделия | 8 | 12 |
| Мука пшеничная | 25 | 29 |
| Крахмал | 3 | 3 |
| Масло сливочное | 22 | 26 |
| Масло растительное | 9 | 11 |
| Кондитерские изделия | 7 | 20 |
| Чай | 0,5 | 0,6 |
| Какао-порошок | 0,5 | 0,6 |
| Кофейный напиток | 1 | 1,2 |
| Сахар | 37 | 47 |
| Соль | 4 | 6 |