**Нормы питания детей**

(на одного ребенка)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование продукта | Количество продуктов в зависимости от возраста | |
| 1-3 года | 3-7 лет |
| Молоко | 390 | 450 |
| Творог | 30 | 40 |
| Сметана с м.д.ж. не более 15% | 9 | 11 |
| Сыр | 4 | 6 |
| Мясо(говядина 1 кат.бескостная /говядина 1 кат. на костях) | 50 | 55 |
| Птица | 20 | 24 |
| Рыба (филе) | 32 | 37 |
| Яйцо куриное диетическое | 20 | 24 |
| Картофель: с 1.09 по 31.10 с 31.10 по 31.12 с 31.12 по 28.02 с 29.02 по 1.09 | брутто-160, нетто-120 бруто-172, нетто-120 брутто-185, нетто120 брутто-200, нетто-120 | брутто-187, нетто-140 брутто-200, нетто-140 брутто-215, нетто 140 брутто-234, нетто-140 |
| Овощи, зелень | 205 | 260 |
| Фрукты свежие | 95 | 100 |
| Фрукты сухие | 9 | 11 |
| Хлеб ржаной | 40 | 50 |
| Хлеб пшеничный | 70 | 100 |
| Крупы, бобовые | 30 | 43 |
| Макаронные изделия | 8 | 12 |
| Мука пшеничная | 25 | 29 |
| Мука картофельная (крахмал) | 3 | 3 |
| Масло коровье сладкосливочное | 22 | 26 |
| Масло растительное | 9 | 11 |
| Кондитерские изделия | 7 | 20 |
| Чай, включая фиточай | 0,5 | 0,6 |
| Кофейный напиток | 1,0 | 1,2 |
| Дрожжи | 0,4 | 0,5 |
| Сахар | 37 | 47 |
| Соль | 4 | 6 |
| Какао-порошок | 0,5 | 0,6 |