

***Нормы питания детей в д/с***

***(граммов в сутки на одного ребёнка)***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Возраст** | **До 3 лет** | **С 3-х до 7-ми лет** |
| **Время пребыв-я в д/с** | **12 час.** | **9 - 10,5 час** | **12 час** |
| **Дрожжи** | **0,4** | **0,4** | **0,5** |
| **Какао** | **0,5** | **0,5** | **0,6** |
| **Картофель**  | **120** | **130** | **140** |
| **Кондитер.изделия** | **7** | **15** | **20** |
| **Кофе злаковый** | **1** | **1** | **1,2** |
| **Крупа, бобовые** | **30** | **40** | **43** |
| **Макаронные изделия** | **8** | **10** | **12** |
| **Кура бройлер** | **20** | **21** | **24** |
| **Масло растительное** | **9** | **10** | **11** |
| **Масло сливочное** | **19,8** | **19,5** | **23,4** |
| **Молоко, т.ч. кисломол.** | **390** | **400** | **450** |
| **Мука картофельная** | **2** | **2** | **3** |
| **Мука пшеничная** | **25** | **26** | **29** |
| **Мясо, печень /б/к/** | **50** | **50** | **55** |
| **Напиток витаминный** | **-** | **45** | **50** |
| **Овощи разные,зелень** | **205** | **210** | **260** |
| **Рыба+сельдь филе** | **32** | **33** | **37** |
| **Сахар** | **37** | **38** | **47** |
| **Сметана** | **8,1** | **8,3** | **9,9** |
| **Соки** | **100** | **90** | **100** |
| **Соль** | **4** | **5** | **6** |
| **Сосиски** | **0** | **6** | **6,9** |
| **Сыр** | **4** | **5** | **6** |
| **Творог** | **30** | **35** | **40** |
| **Фрукты свежие** | **95** | **90** | **100** |
| **Фрукты сухие** | **9** | **9,5** | **11** |
| **Хлеб пшеничный** | **60** | **60** | **80** |
| **Хлеб ржаной** | **40** | **45** | **50** |
| **Чай** | **0,5** | **0,5** | **0,6** |
| **Яйцо (штук)** | **0,5** | **0,5** | **0,6** |