

**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			
	в г, мл, брутто		в г, мл, нетто	
	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет
Молоко с м. д. ж. 2,5-3,2% в т. ч. кисломолочных продуктов с м. д. ж. 2,5-3,2%	390	450	390	450
Творог, творожные изделия для детского питания с м. д. ж. не более 9% и кислотностью не более 150Т	30	40	30	40
Сметана с м. д. ж. не более 15%	9	11	9	11
Сыр неострых сортов твердый и мягкий	4,3	6,4	4	6
Мясо (говядина 1 кат. бескостная/говядина 1 кат. на костях)	55/68	60,5/75	50	55
Птица (куры 1 кат. потр./цыплята-бройлеры 1 кат. потр./индейка 1 кат. потр.)	23/23/22	27/27/26	20	24
Рыба (филе). В т.ч. филе слобо или малосоленое	37	39	32	37
Колбасные изделия для питания дошкольников	5	7	4,9	6,9
Яйцо куриное диетическое	0,5 шт.	0,6 шт.	20	24
Картофель с 01.09. по 31.10.	160	187	120	140
С 31.10. по 31.12.	172	200	120	140
С 31.12. по 28.02	185	215	120	140
С 29.02 по 01.09	200	234	120	140
Овощи, зелень	256	325	205	260
Фрукты свежие	108	114	95	100
Фрукты сухие	9	11	9	11
Соки фруктовые, овощные	100	100	100	100
Напитки витаминизированные	-	50	-	50
Хлеб ржаной (пшенично-ржаной)	40	50	40	50
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	70	100	70	100
Крупы, бобовые	30	43	30	43
Макаронные изделия группы А	8	12	8	12
Мука пшеничная хлебопекарная	25	29	25	29
Мука картофельная (крахмал)	3	3	3	3
Масло коровье сладкосливочное	22	26	22	26
Масло растительное	9	11	9	11
Кондитерские изделия	7	20	7	20
Чай включая фиточай	0,5	0,6	0,5	0,6
Какао-порошок	0,5	0,6	0,5	0,6
Кофейный напиток злаковый (суррогатный) в т. ч. цикория	1,0	1,2	1,0	1,2
Дрожжи хлебопекарные	0,4	0,5	0,4	0,5
Сахар	37	47	37	47
Соль пищевая	4	6	4	6