

## СРЕДНЕСУТОЧНЫЕ НОРМЫ ПИТАНИЯ НА ОДНОГО РЕБЕНКА

Наименование пищевого продукта или группы пищевых продуктов	Количество продуктов в зависимости от возраста детей нетто (г, мл)
	3-7 лет
Молоко с м.д.ж. 2,5-3,2%, кисломолочные продукты с м.д.ж. 2,5-3,2%	450
Творог с м.д.ж. 9% и кислотностью не более 150 °Т	40
Сметана с м.д.ж. 15%	11
Сыр твердый и мягкий	6
Мясо (говядина 1-ой категории бескостная/говядина 1-ой категории на кости)	55
Птица (куры 1-ой категории потрош./цыплята-бройлеры 1-ой категории потрош.)	24
Рыба (филе)	37
Яйцо куриное диетическое	20
Картофель	140
Овощи, зелень	220
Фрукты свежие	100
Фрукты сухие	11
Соки фруктовые, овощные	100
Напитки витаминизированные	50
Хлеб ржаной	50
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	80
Крупы, бобовые	43
Макаронные изделия	12
Мука пшеничная	29
Мука картофельная (крахмал)	3
Масло коровье сладкосливочное	26
Масло растительное	11
Кондитерские изделия	20
Чай	0,6
Какао-порошок	0,6
Кофейный напиток злаковый	1,2
Дрожжи хлебопекарные	0,5
Сахар	30
Соль пищевая поваренная	5

СанПиН 2.3/2.4.3590-20, приложение № 7