

**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