

Наименование блюд	Вес (масса) в граммах	
	от 1 года до 3 лет	от 3 до 7 лет
Завтрак		
Каша, овощное блюдо	120–200	200–250
Яичное блюдо	40–80	80–100
Творожное блюдо	70–120	120–150
Мясное, рыбное блюдо	50–70	70–80
Салат овощной	30–45	60
Напиток (какао, чай, молоко и т. п.)	150–180	180–200
хлеб		
Обед		
Салат, закуска	30–45	60
Первое блюдо	150–200	250
Блюдо из мяса, рыбы, птицы	50–70	70–80
Гарнир	100–150	150–180
Третье блюдо (напиток)	150–180	180–200
хлеб		
Полдник		
Кефир, молоко	150–180	180–200
Булочка, выпечка (печенье, вафли)	50–70	70–80
Блюдо из творога, круп, овощей	80–150	150–180
Свежие фрукты	40–75	75–100
хлеб		

Нормы питания детей

В

МДОУ «ЦРР – Чесменский детский сад «Березка»

Наименование пищевого продукта или группы пищевых продуктов	Количество продуктов в зависимости от возраста детей, г, мл	Количество продуктов в зависимости от возраста детей, г, мл	Количество продуктов в зависимости от возраста детей, г, мл	Количество продуктов в зависимости от возраста детей, г, мл
	Брутто	Брутто	Нетто	Нетто
	1 -3 года	3 -7 лет	1 -3 года	3 – 7 лет
Молоко с м.ж.д.* 2,5 -3,2 % в т.ч кисломолочные продукты с м.ж.д. 2,5 – 3,2%	390	450	390	450
Творог, творожные изделия для детского питания с м.ж.д.не более 15%	30	40	30	40
Сыр неострых сортов твердый и мягкий	4,3	6,4	4	6
Мясо (говядина 1 –категории на костях)	55/68	60,5/75	50	55
Птица (куры 1-й категории потр. / цыплята бройлеры 1-й категории потр.	23/23/22	27/27/26	20	24
Рыба (филе), в т.ч, филе слабо или малосоленое	37	39	32	37
Колбасные изделия для питания дошкольников	5	7	4,9	9
Яйцо куриное диетическое	0,5	0,6	20	24
Сметана с м.ж.д. не более 15%	9	11	9	11
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 (плоды) свежие	108	114	95	100
Фрукты (плоды) сухие	9	11	9	11
Соки фруктовые (овощные)	100	100	100	100
Напитки витаминизированные (готовый напиток)	-	50	-	50
Хлеб ржаной (ржано-	40	50	40	50

пшеничный)				
Хлеб пшеничный или зерновой	70	100	70	100
Крупы (злаки), 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. из 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 поваренная	4	6	4	6

Рекомендуемый ассортимент основных пищевых продуктов для использования в питании детей

МЯСО И МЯСОПРОДУКТЫ:

- говядина 1-й категории;
- телятина;
- мясо птицы охлажденное (курица, индейка);
- мясо кролика;
- сосиски, сардельки (говяжьи), колбасы вареные для детского питания, не чаще чем 1-2 раза в неделю, -после тепловой обработки;
- субпродукты говяжьи (печень, язык).

РЫБА И РЫБОПРОДУКТЫ – треска, горбуша, лосось, хек, минтай, ледяная рыба, судак, сельдь (соленая), морепродукты.

ЯЙЦА КУРИНЫЕ – в виде омлетов или вареном виде.

МОЛОКО И МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ:

- молоко (2.5-3,2 %-ой жирности), пастеризованное, стерилизованное, сухое;
- Сгущенное молоко (цельное и с сахаром), сгущенное – вареное молоко;
- Творог не более 9% жирности с кислотностью не более 15*Т- после термической обработки; творог и творожные изделия промышленного выпуска в мелкоштучной упаковке;
- сыр неострых сортов (твердый, полутвердый, мягкий, плавленый – для питания детей дошкольного возраста);
- сметана (10, 15% -ой жирности) – после термической обработки;
- кисломолочные продукты промышленного выпуска; ряженка, варенец, бифидок, кефир, йогурты, простокваша;

ПИЩЕВЫЕ ЖИРЫ:

- сливочное масло (72,5 – 82,5 % -ой жирности);
- растительное масло (подсолнечное, кукурузное, соевое – только рафинированное; рапсовое, оливковое) – в салаты, винегреты, сельдь, вторые блюда;
- маргарин ограниченно только для выпечки.

КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ:

- зефир, пастила, мармелад;
- шоколад и шоколадные конфеты – не чаще одного раза в неделю;
- галеты, печенья, крекеры, вафли, пряники, кексы (предпочтительнее с минимальным количеством ароматизаторов и красителей);
- джемы, варенья, повидло, мед – промышленного выпуска.

ОВОЩИ:

- свежие: картофель, капуста белокочанная, капуста краснокочанная, капуста цветная, брюссельская, брокколи, капуста морская, морковь, свекла, огурцы, томаты, перец сладкий, кабачки, баклажаны, патиссоны, лук (зеленый, репчатый), чеснок (с учетом индивидуальной переносимости), петрушка, укроп, листовой салат, щавель, шпинат, сельдерей, брюква, репа, редис, редька, тыква, коренья белые сушеные, томатная паста, томат-пюре;

- быстрозамороженные (очищенные полуфабрикаты); картофель, капуста цветная, брюссельская, брокколи, капуста морская, морковь, свекла, перец сладкий, кабачки, баклажаны, лук (репчатый), шпинат, сельдерей, тыква, горошек зеленый, фасоль стручковая;

ФРУКТЫ:

- яблоки, груши, бананы, слива, персики, абрикосы, ягоды (за исключением клубники, в т.ч. быстрозамороженные);
- цитрусовые (апельсины, мандарины, лимоны) – с учетом индивидуальной переносимости;
- тропические фрукты (манго, киви, ананас, гуава) – с учетом индивидуальной переносимости;
- сухофрукты.

БОБОВЫЕ: горох, фасоль, соя, чечевица.

ОРЕХИ: миндаль, фундук, ядро грецкого ореха.

СОКИ И НАПИТКИ:

- натуральные отечественные и импортные соки, нектары промышленного выпуска (осветленные и с мякотью);
- напитки промышленного выпуска на основе натуральных фруктов; искусственных и пищевых добавок;
- кофе (суррогатный), какао, чай.

КОНСЕРВЫ:

- говядина тушеная (в виде исключения при отсутствии мяса) для приготовления первых блюд;
- лосось, сайра (для приготовления супов);
- компоты, фрукты дольками;
- баклажанная и кабачковая икра для детского питания;
- зеленый горошек;
- кукуруза сахарная;
- фасоль стручковая консервированная;
- томаты и огурцы соленые.

ХЛЕБ (ржаной, пшеничный или из смеси муки предпочтительно обогащенный), крупы, макаронные изделия – все виды без ограничения.

СОЛЬ ПОВАРЕННАЯ ЙОДИРОВАННАЯ – в эндемичных по содержанию йода районах.