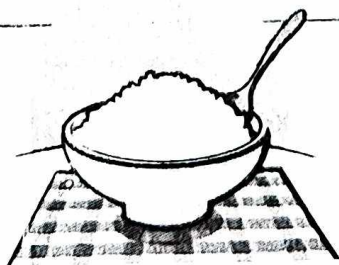




Возрастные объемы порций для детей по Сан ПиН 2.4.1.3049-13

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
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
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
Ужин		
Овощное блюдо, каша	120–200	200–250
Творожное блюдо	70–120	120–150
Напиток	150–180	180–200
Свежие фрукты	40–75	75–100
Хлеб на весь день		
пшеничный	50–70	110
ржаной	20–30	60



Масса порций для детей в зависимости от возраста (в граммах)

Блюдо	Масса порций	
	от 1 года до 3 лет	3-7 лет
Каша, или овощное, или яичное, или творожное, или мясное блюдо (допускается комбинация разных блюд завтрака, при этом выход каждого блюда может быть уменьшен при условии соблюдения общей массы блюд завтрака)	130-150	150-200
Закуска (холодное блюдо) (салат, овощи и т.п.)	30-40	50-60
Первое блюдо	150-180	180-200
Второе блюдо (мясное, рыбное, блюдо из мяса птицы)	50-60	70-80
Гарнир	110-120	130-150
Третье блюдо (компот, кисель, чай, напиток кофейный, какао-напиток, напиток из шиповника, сок)	150-180	180-200
Фрукты	95	100

Рекомендуемые объемы порций для детей

Возраст детей	Вес (г)			
	1 г. – 1 г. 6 м.	1 г. 7 м. – 3 г.	3 г. 1 м. – 5 л.	5 л. 1 м. – 7 л.
Наименование блюд				
<i>Завтрак</i>				
Каша, овощное блюдо	130	150	180	200
Яичное, творожное, мясное, рыбное блюдо	50	60	70	80
Салат овощной	20	30	40	50
Кофе, чай, молоко	100	150	180	200
<i>Обед</i>				
Салат, закуска	30	40	50	60
Первое блюдо	100	150	180	200
Блюдо из мяса, рыбы. Птицы	50	60	70	80
Гарнир	100	120	130	150
Третье блюдо (напиток)	100	150	180	200
<i>Полдник</i>				
Кефир, молоко	150	150	200	200
Булочка, выпечка (печенье, вафли)	40	60	70	90
Блюдо из творога, круп, овощей	50	60	70	100
Свежие фрукты	100	100	150	200
<i>Ужин</i>				
Овощное, творожное блюдо, каша	150	180	200	250
Молоко, кефир	150	150	200	200
Свежие фрукты	50	70	100	120
Хлеб на весь день: пшеничный ржаной				
	40	70	110	110
	10	30	60	60

Нормы питания в дошкольных учреждениях

Таблица

Продукты	Расход продуктов на одного ребенка в де			
	В яслях (до 3 лет)		+ В детских садах	
	С длительностью пребывания в учрежде			
	9-10 ч.	12-24 ч.	9-10 ч	12 ч.
Хлеб пшеничный	55	60	80	110
Хлеб ржаной	25	30	40	60
Мука картофельная	3	3	3	3
Мука пшеничная	16	16	20	25
Крупы, бобовые, макаронные изделия	20	30	30	45
Картофель	120	150	150	220
Овощи разные	180	200	200	250
Фрукты свежие	90	130	60	60
Фрукты сухие	10	10	10	10
Кондитерские изделия	4	7	10	10
Сахар	45	50	45	55
Масло сливочное	12	17	20	23
Масло растительное	5	6	7	9
Яйцо, шт	0,28	0,5	0,5	0,5
Молоко	500	600	420	500
Творог	40	50	40	40
Мясо	150	85	100	100
Рыба <i>фурелла</i>	10	25	45	50
Сметана	5	5	5	10
Сыр	5	3	5	5
Чай	0,2	0,2	0,2	0,2

Чко
im