

Таблица 1

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

Блюдо	Масса порций
	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)	150-200
Закуска (холодное блюдо) (салат, овощи и т.п.)	50-60
Первое блюдо	180-200
Второе блюдо (мясное, рыбное, блюдо из мяса птицы)	70-80
Гарнир	130-150
Третье блюдо (компот, кисель, чай, напиток кофейный, какао-напиток, напиток из шиповника, сок)	180-200
Фрукты	100

Таблица 1

Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная)

Показатели	Потребность в пищевых веществах
	3-7 лет
белки (г/сут)	54
жиры (г/сут)	60
углеводы (г/сут)	261
энергетическая ценность (ккал/сут)	1800
витамин С (мг/сут)	50
витамин В1 (мг/сут)	0,9
витамин В2 (мг/сут)	1,0
витамин А (рет. экв/сут)	500
витамин D (мкг/сут)	10
кальций (мг/сут)	900
фосфор (мг/сут)	800
магний (мг/сут)	200
железо (мг/сут)	10
калий (мг/сут)	600
йод (мг/сут)	0,1
селен (мг/сут)	0,02
фтор (мг/сут)	2,0