

РЕКОМЕНДУЕМЫЕ СУТОЧНЫЕ НАБОРЫ
ПРОДУКТОВ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (Г, МЛ, НА 1 РЕБЕНКА/СУТКИ)

Наименование пищевого продукта или группы пищевых продуктов	Количество продуктов в зависимости от возраста детей			
	в г, мл, брутто		в г, мл, нетто	
	1 - 3 года	3 - 7 лет	1 - 3 года	3 - 7 лет
Молоко и кисломолочные продукты с м.д.ж. не ниже 2,5%	390	450	390	450
Творог, творожные изделия с м.д.ж. не менее 5%	30	40	30	40
Сметана с м.д.ж. не более 15%	9	11	9	11
Сыр твердый	4,3	6,4	4	6
Мясо (бескостное/на кости)	55/68	60,5/75	50	55
Птица (куры 1 кат. потр./цыплята- бройлеры 1 кат. потр./индейка 1 кат. потр.)	23/23/22	27/27/26	20	24
Рыба (филе), в т.ч. филе слабо- или малосолёное	34	39	32	37
Колбасные изделия	-	7	-	6,9
Яйцо куриное столовое	0,5 шт.	0,6 шт.	20	24
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-пшеничный)	40	50	40	50
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	60	80	60	80
Крупы (злаки), бобовые	30	43	30	43
Макаронные изделия	8	12	8	12
Мука пшеничная хлебопекарная	25	29	25	29
Масло коровье сладкосливочное	18	21	18	21
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	1,0	1,2	1,0	1,2
Сахар	37	47	37	47
Дрожжи хлебопекарные	0,4	0,5	0,4	0,5
Мука картофельная (крахмал)	2	3	2	3
Соль пищевая поваренная	4	6	4	6
Жиры состав (без учета в/о)			59	73
Белок, г			56	69
Жиры, г			215	275
Углеводы, г			1560	1963
Энергетическая ценность, ккал				

ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ РАЦИОНОВ ПО ДНЯМ НЕДЕЛИ

Дни недели	Первая неделя					Вторая неделя					Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Дни недели	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал		
1	45,62	47,82	191,85	1224,34	6	50,53	57,03	199,06	1570,48		
2	55,62	61,54	139,36	1331,36	7	58,72	45,29	191,09	1452,40		
3	73,11	56,86	199,62	1584,95	8	48,41	50,91	227,23	1487,82		
4	95,26	69,94	214,53	1803,13	9	64,12	69,52	206,05	1738,81		
5	56,13	66,21	198,97	2166,70	10	68,54	67,63	208,27	1681,08		
Всего	350,26	302,60	944,36	8110,48	Всего	290,32	290,38	1031,70	7930,59		
Среднее за день	70,05	60,52	188,87	1622,10	Среднее за день	58,06	58,08	206,34	1586,12		

СРЕДНЕСУТОЧНЫЙ ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ ЗА 10 ДНЕЙ

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
64,06	59,30	197,61	1604,11