**Среднесуточные наборы пищевой продукции для детей в ДОУ**

**(в нетто г, мл на 1 ребенка в сутки)**

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование пищевого продукта или группы пищевых продуктов | Итого за сутки 3 - 7 лет |
| Молоко, молочная и кисломолочная продукция | 450 |
| Творог (5% - 9% м.д.ж.) | 40 |
| Сметана | 11 |
| Сыр | 6 |
| Мясо (1-й категории) | 55 |
| Птица (куры, цыплята-бройлеры, индейка – потрошенная, 1 кат.) | 24 |
| Субпродукты (печень, язык, сердце) | 25 |
| Рыба (филе), в т.ч. филе слабо- или малосоленое | 37 |
| Яйцо, шт | 1 |
| Картофель | 140 |
| Овощи (свежие, замороженные, консервированные), включая соленые и квашеные (не более 10% от общего количества овощей), в т.ч. томат-пюре, зелень, г | 220 |
| Фрукты свежие | 100 |
| Сухофрукты | 11 |
| Соки фруктовые и овощные | 100 |
| Хлеб ржаной | 50 |
| Хлеб пшеничный | 80 |
| Крупы, бобовые | 43 |
| Макаронные изделия | 12 |
| Мука пшеничная | 29 |
| Масло сливочное | 21 |
| Масло растительное | 11 |
| Кондитерские изделия | 20 |
| Чай | 0,6 |
| Какао-порошок | 0,6 |
| Сахар (в том числе для приготовления блюд и напитков, в случае использования пищевой продукции промышленного выпуска, содержащих сахар выдача сахара должна быть уменьшена в зависимости от его содержания в используемой готовой пищевой продукции) | 30 |
| Дрожжи хлебопекарные | 0,5 |
| Соль пищевая поваренная йодированная | 5 |

**Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах – не менее)**

|  |  |
| --- | --- |
| Показатели | от 3 до 7 лет |
| Завтрак | 400 |
| Второй завтрак | 100 |
| Обед | 600 |
| Полдник | 250 |
| Ужин | 450 |
| Второй ужин | 150 |

**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 (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 |