

Нормы питания в детском саду по санпину

| Продукция | 1-3 года | 3-7 лет |
|--|---------------|---------------|
| Молочка | 390 г в сутки | 450 г в сутки |
| Зелень, овощи, соленые и квашеные не более 10% от общего количества овощей | 180 г в сутки | 220 г в сутки |
| Картофель | 120 г в сутки | 140 г в сутки |
| Соки фруктовые и овощные | 100 г в сутки | 100 г в сутки |
| Свежие фрукты | 95 г в сутки | 100 г в сутки |
| Пшеничный хлеб | 60 г в сутки | 80 г в сутки |
| Мясо | 50 г в сутки | 55 г в сутки |
| Ржаной хлеб | 40 г в сутки | 50 г в сутки |

| Продукция | 1-3 года | 3-7 лет |
|--|-----------------|----------------|
| Филе рыбы | 32 г в сутки | 37 г в сутки |
| Крупы, бобовые | 30 г в сутки | 43 г в сутки |
| Сахар, в том числе в блюдах и напитках | 25 г в сутки | 30 г в сутки |
| Субпродукты: печень, язык, сердце | 20 г в сутки | 25 г в сутки |
| Птица: кура, цыпленок-бройлер, индейка | 20 г в сутки | 24 г в сутки |
| Сливочное масло | 18 г в сутки | 21 г в сутки |
| Кондитерские изделия | 12 г в сутки | 20 г в сутки |
| Растительное масло | 9 г в сутки | 11 г в сутки |

| Продукция | 1-3 года | 3-7 лет |
|--------------------------------------|-----------------|----------------|
| Сухофрукты | 9 г в сутки | 11 г в сутки |
| Макаронные изделия | 8 г в сутки | 12 г в сутки |
| Пищевая поваренная йодированная соль | 3 г в сутки | 5 г в сутки |
| Крахмал | 2 г в сутки | 3 г в сутки |
| Кофейный напиток | 1 г в сутки | 1,2 г в сутки |
| Чай | 0,5 г в сутки | 0,6 г в сутки |
| Какао-порошок | 0,5 г в сутки | 0,6 г в сутки |
| Хлебопекарные дрожжи | 0,4 г в сутки | 0,5 г в сутки |

Продукция

1-3 года

3-7 лет

Витаминизированные напитки

0

50 г в сутки

Яйцо

1 штука

1 штука