Нормы питания.

СОГЛАСНО СанПиН 2.4.1.3049-13

Рекомендуемые среднесуточные нормы питания в дошкольных организациях (г,мл на 1 ребёнка).

Наименование пищевого	Количество продуктов в зависимости от возраста детей				
продукта или группы	в г, мл, брутто 2		в г, мл, нетто		
пищевых продуктов	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	
Молоко с м.д.ж. 2,5-3,2%, в	390	450			
г.ч. кисломолочные продукты					
с м.д.ж. 2,5-3,2% ³			390	450	
Гворог, творожные изделия	30	40			
для детского питания с м.д.ж.					
не более 9% и кислотностью			30	40	
не более 150°Т	0	1.1		1.1	
Сметана с м.д.ж. не более 15%	9	11	9	11	
Сыр неострых сортов твердый	4,3	6,4	4	6	
И МЯГКИЙ	<i>EE /C</i> 9	60.5/75			
Мясо (говядина 1 кат. бескостная/говядина 1 кат. на	55/68	60,5/75			
костях) ⁴			50	55	
Птица (куры 1 кат	23/23/22	27/27/26	20	24	
потр./цыплята-бройлеры 1 кат	23/23/22	21121120	20	21	
потр./индейка 1 кат потр.)4					
Рыба (филе), в т.ч. филе слабо	37	39	32	37	
или малосоленое ⁴					
Колбасные изделия для	5	7	4,9	6,9	
питания дошкольников					
Яйцо куриное диетическое	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 ⁴	256	325	205	260	
Фрукты (плоды) свежие ⁴	108	114	95	100	
Фрукты (плоды) сухие	9	11	9	11	
Соки фруктовые (овощные)	100	100	100	100	
Напитки витаминизированные	-	50	-	50	
(готовый напиток)					
Хлеб ржаной (ржано-	40	50	40	50	
пшеничный)					
Хлеб пшеничный или хлеб	70	100	70	100	
зерновой					
Крупы (злаки), бобовые	30	43	30	43	
Макаронные изделия группы	8	12	8	12	
A A	25	20	25	20	
Мука пшеничная	25	29	25	29	
хлебопекарная Мука картофельная (крахмал)	3	3	3	3	
	22	26		26	
Масло коровье сладкосливочное	44	20	22	∠0	

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 злаковый (суррогатный), в т.ч. из цикория	1,0	1,2	1,0	1,2
Дрожжи хлебопекарные	0,4	0,5	0.4	0,5
Caxap ⁵	37	47	37	47
Соль пищевая поваренная	4	6	4	6