

Суточный набор продуктов 3-7 лет

№	Продукты	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	Всего	За 1 день	Норма
1	Молоко и кисломолочные	380	535	410	450	490	280	475	550	450	480	4500	450	450
2	Творог, творожные изделия	100		120				130		50		400	40	40
3	Сметана	26	10	10			10	25	25	5		111	11	11
4	Сыр твердый	12			12		16	12			8	60	6	6
5	Мясо		80	70	90	90	70		80	70		550	55	55
6	Птица	70			50			40			80	240	24	24
7	Рыба			50		80		100		40	100	370	37	37
8	Яйцо куриное столовое	20	10	47	50	64	70	34	34	30	41	400	1шт (40)	1шт (40)
9	Картофель	170	150	120	110	180	120	160	150	120	120	1400	140	140
10	Овощи, зелень	200	215	194	256	250	324	120	220	173	248	2200	220	220
11	Фрукты свежие	103	103	100	103	130	118	120	75	83	65	1000	100	100
12	Фрукты сухие	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	110	11	11
13	Хлеб ржаной	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	500	50	50
14	Хлеб пшеничный	90	100	40	90	100	80	80	40	90	90	800	80	80
15	Крупы, бобовые	55	22	55	28	35	15	50	72	48	50	430	43	43
16	Макаронные изделия		10		50		60					120	12	12
17	Мука пшеничная	12	30	30	33	32	20	30	35	33	35	290	29	29
18	Масло сливочное	20	25	18	18	25	17	21	23	19	24	210	21	21
19	Масло растительное	8	9	9	12	14	17	10	9	9	13	110	11	11
20	Кондитерские изделия	40	30				40	20	25	30	15	200	20	20
21	Чай	0,9	0,9		0,8	0,8	0,9	0,9		0,8		6	0,6	0,6
22	Какао-порошок			1,5		1,5			1,5		1,5	6	0,6	0,6
23	Кофейный напиток		3		3			3		3		12	1,2	1,2
24	Сахар	29	31	31	28	28	27	32	30	28	36	300	30	30
25	Дрожжи хлебопекарские			0,8	0,8	0,8	0,8		0,8		1	5	0,5	0,5
26	Крахмал	6		6			6		6		6	30	3	3
27	Соль пищевая	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	50	5	5
28	Соки фруктовые	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	1000	100	100
	Химический состав:													
1	Белки	67,07	67,46	64,57	75,29	69,32	71,91	92,48	64,5	62,58	60,56	695,74	72	54
2	Жиры	75,22	65,07	77,38	71,06	76,75	58,3	67,81	68,21	55,38	64,44	679,62	69	60
3	Углеводы	252,84	260,85	210,27	239,98	274,59	285,02	246,12	266,15	241,38	200,49	2477,69	277	261
4	Энергетическая ценность	1925,43	1843,45	1751,14	1857,03	1897,52	1834,94	1852,02	1873,35	1695,01	1426,12	17956	1997	1800

Суточный набор продуктов 1,5-3 года

№	Продукты	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	Всего	За 1 ден	Норма
1	Молоко и кисломолочные	320	405	390	390	440	300	390	445	450	370	3900	390	390
2	Творог, творожные изделия			120				130		50		300	30	30
3	Сметана	25	5	5			10	23	20	2		90	9	9
4	Сыр твердый	8			8		7	10			7	40	40	4
5	Мясо		70	60	70	80	80		70	70		500	50	50
6	Птица	60			30			30			80	200	20	20
7	Рыба		50			70		70		40	90	320	32	32
8	Яйцо куриное столовое	20	10	42	50	64	60	36	34	40	44	400	40	1шт (40)
9	Картофель	150	150	130	100	130	80	120	120	120	100	1200	120	120
10	Овощи, зелень	238	224	183	175	174	218	130	135	140	183	1800	180	180
11	Фрукты свежие	123	103	90	103	95	110	70	90	86	80	950	95	95
12	Фрукты сухие	9	9	7	9	9	9	9	9	11	9	90	9	9
13	Хлеб ржаной	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	400	40	40
14	Хлеб пшеничный	68	65	60	75	77	55	60	30	30	80	600	60	60
15	Крупы, бобовые	32,5	20	35	20	20	10	40	47,5	35	40	300	30	30
16	Макаронные изделия		6		40		34					80	8	8
17	Мука пшеничная	15	25	30	27	23	25	25	22	28	30	250	25	25
18	Масло сливочное	18	24	17	19	17	15	19	22	14	15	180	18	18
19	Масло растительное	7	9	8	8	9	12	9	8	8	12	90	9	9
20	Кондитерские изделия	10	10	10		10	15	10	20	15	20	120	12	12
21	Чай	0,7			0,7	0,7	0,7	0,7		0,8		4,3	0,5	0,5
22	Какао-порошок			1,25		1,25			1,25		1,25	5	0,5	0,5
23	Кофейный напиток		2,5		2,5			2,5		2,5		10	1	1
24	Сахар	27	31	30	24	24	20	23	25	23	23	250	25	25
25	Дрожжи хлебопекарские			0,7	0,7	0,7	0,7		0,6		0,6	4	0,4	0,4
26	Крахмал	4		4			4		4		4	20	2	2
27	Соль пищевая	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40	4	4
28	Соки фруктовые	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	1000	100	100
	Химический состав:													
1	Белки	54,49	51,63	59,81	60,4	58,41	42,83	59,88	49,41	60,07	71,02	567,95	57	42
2	Жиры	51,7	50,52	64,33	54,64	53,3	40,71	62,94	54,06	52,5	60,25	544,95	54	47
3	Углеводы	210,52	221,26	208,13	220,38	210,16	151,91	217,4	223,58	213,12	235,51	2111,97	211	203
4	Энергетическая ценность	1498,12	1548,16	1612,31	1609,42	1553,48	1476,59	1659,43	1544,96	1572,77	1735,37	15810,6	1581	1400

| |

| |

| |

| |