

**Нормы питания в соответствии с требованиями
СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»**

<i>масса порций для детей в зависимости от возраста (в граммах)</i>			<i>среднесуточные наборы пищевой продукции для детей до 7 - ми лет (в нетто г., мл. на 1 ребёнка в сутки)</i>		
<i>Блюдо</i>	<i>от 1 года до 3 лет</i>	<i>3-7 лет</i>	<i>Наименование пищевой продукции или группы пищевой продукции</i>	<i>от 1 года до 3 лет</i>	<i>3-7 лет</i>
Каша, или овощное, или яичное, или творожное, или мясное блюдо (допускается комбинация разных блюд завтрака, при этом выход каждого блюда может быть уменьшен при условии соблюдения общей массы блюд завтрака)	130-150	150-200	молоко, молочная и кисломолочная продукция	390	450
Закуска (холодное блюдо) (салат, овощи и т.п.)	30-40	50-60	творог (5%-9% м.д.ж.)	30	40
Первое блюдо	150-180	180-200	сметана	9	11
Второе блюдо (мясное, рыбное, блюдо из мяса птицы)	50-60	70-80	сыр	4	6
Гарнир	110-120	130-150	мясо 1-й категории	50	55
Третье блюдо (компот, кисель, чай, напиток-кофейный, какао-напиток, напиток из шиповника, сок)	150-180	180-200	птица (куры, цыплята – бройлеры)	20	24
Фрукты	95	100	субпродукты (печень, язык, сердце)	20	25
			рыба (филе)	32	37
			яйцо, шт.	1	1
			картофель	120	140
			овощи (свежие, замороженные, консервированные), включая соленые и квашеные (не более 10% от общего количества овощей)	180	220
			фрукты свежие	95	100
			сухофрукты	9	11
			сок фруктовый и овощной	100	100
			витаминизированные напитки	0	50
			хлеб ржаной	40	50
			хлеб пшеничный	60	80
			крупы, бобовые	30	43
			макаронные изделия	8	12
			масло сливочное	18	21
			масло растительное	9	11
			кондитерские изделия	12	20

чай	0,5	0,6
какао-порошок	0,5	0,6
кофейный - напиток	1	1,2
сахар	25	30
дрожжи хлебопекарные	0,4	0,5
крахмал	2	3
соль пищевая поваренная йодированная	3	5