

**Нормы питания
детей в организациях дошкольного образования (граммов в день на одного ребёнка, в брутто)**

Наименование продуктов	Для детей в возрасте					В ОДО оздоровительного (санаторного) вида для детей в возрасте (режим работы 24 часа)	
	до 3 лет		от 3 до 7 лет				
	в ОДО с режимом работы					до 3 лет	от 3 до 7 лет
	9-10, 5 часов	12-24 часа	9-10,5 часов	12 часов	24 часа		
Хлеб пшеничный	55	60	80	110	110	70	110
Хлеб ржаной	25	30	40	60	60	30	60
Мука пшеничная	16	16	20	25	25	16	25
Мука картофельная	3	3	3	3	3	3	3
Крупа	13	20	20	30	30	23	30
Бобовые	3	4	4	6	6	5	6
Макаронные изделия	4	6	6	9	9	7	9
Картофель	120	150	190	220	220	150	250
Овощи, зелень	180	200	200	250	250	300	300
Фрукты свежие	90	130	60	60	150	250	300
Кондитерские изделия	4	7	10	10	10	10	15
Сахар	35	50	45	55	55	50	60
Масло сливочное	12	17	20	23	25	30	35
Масло растительное	5	6	7	9	9	6	10
Яйцо (штук)	0,25	0,5	0,5	0,5	0,5	1	1
Молоко (кисломолочные продукты)	500	600	420	500	600	700	700
Творог	40	50	40	40	50	50	75
Мясо	60	85	100	100	100	120	160
Рыба (сельдь)	20	25	45	50	50	25	70
Сметана	5	5	5	10	15	20	25
Сыр	3	3	5	5	5	10	10
Чай	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2
Кофейный напиток	1	1	2	2	2	1	2
Соль	2	2	5	5	8	5	8
Фрукты сухие	10	10	10	10	15	15	15
Дрожжи	1	1	1	1	1	1	1
Сок	150	150	125	125	125	150	125

Кратность питания: трёхразовое при режиме работы от 9 до 10,5 часов; четырёхразовое при режиме работы 12 часов и пятиразовое при 24-х часовом режиме работы с дополнительным ужином за один час до сна (молоко или кефир).