

СОГЛАСОВАНО
Начальник
территориального отдела
Управления Роспотребнадзора
по Рязанской области Сасовскому району
И.П.Ермакова
« » 2015 г.



УТВЕРЖДАЮ
Начальник
«Управления образования
г. Сасово»



С.В.Горохова
« » 2015г.

**Рекомендуемые нормы питания
(гр., мл. на одного ребенка)**

№	Наименование продуктов	В учреждениях с пребыванием (час.)			
		12 часов		10,5 часов	
		до 3-х лет	с 3 до 7 лет	до 3-х лет	с 3 до 7 лет
1	Молоко (в т.ч. кисломолочные продукты)	390	450	340	390
2	Творог	30	40	26	35
3	Сметана	9	11	8	10
4	Сыр твердый	4,3	6,4	4	6
5	Мясо (птица)	60	100	60	100
6	Рыба	37	39	32	34
7	Колбасные изделия	-	7	-	6
8	Яйцо	20 (0,5)	24 (0,6)	18	20
9	Картофель:				
	01.09.2010/31.10.2010	160/120	187/140	140	163
	31.10.2010/31.12.2010	172	200	150	175
	31.12.2010/28.02.2011	185	215	161	188
	28.02.2011/01.09.2011	200	234	175	204
10	Овощи, зелень	180	200	180	200
11	Фрукты свежие	95	100	95	100
12	Сухофрукты	10	10	10	10
13	Соки	100	100	100	100
14	Хлеб ржано-пшеничный	40	50	35	45
15	Хлеб пшеничный	60	80	53	70
16	Крупы, бобовые	30	40	26	37
17	Макаронные изделия	8	12	7	11
18	Мука пшеничная	16	20	16	20
19	Масло животное	18	21	16	18
20	Масло растительное	9	11	8	10
21	Кондитерские изделия	10	10	10	10
22	Чай	0,5	0,6	0,2	0,4
23	Кофейный напиток	1	1,2	1	1,2
24	Дрожжи	0,4	0,5	0,4	0,5
25	Сахар	37	47	35	45
26	Соль	4	6	3	5
	Энергия (Ккал)	1365	1717		
	Белок	51	63		
	Жиры	49	60		
	Углеводы	188	240		