

Таблица 3. Перечень продуктов для меню

Продукт или группа продуктов, мл, г	Итого за сутки	
	1-3 года	3-7 лет
Молоко, молочная и кисломолочная продукция, мл	390	450
Творог 5% или 9% жирности, г	30	40
Сметана, мл	9	11
Сыр, г	4	6
Мясо 1-й категории, г	50	55
Птица: куры, цыплята-бройлеры, индейка потрошенная, 1-й категории, г	20	24
Печень, язык, сердце, г	20	25
Филе рыбы, в том числе слабо- или малосоленное, г	32	37
Яйцо, шт.	1	1
Картофель, г	120	140
Овощи, томат-пюре, зелень, г	180	220
Фрукты свежие, г	95	100
Сухофрукты, г	9	11
Соки фруктовые и овощные, мл	100	100
Витаминизированные напитки, мл	0	50
Хлеб ржаной, г	40	50
Хлеб пшеничный, г	60	80
Крупы, бобовые, г	30	43
Макаронные изделия, г	8	12
Мука пшеничная, г	25	29
Масло сливочное, г	18	21
Масло растительное, мл	9	11
Кондитерские изделия, г	12	20
Чай, г	0,5	0,6
Какао-порошок, г	0,5	0,6
Кофейный напиток, г	1	1,2
Сахар, г	25	30
Дрожжи хлебопекарные, г	0,4	0,5
Крахмал, г	2	3
Соль пищевая поваренная йодированная, г	3	5