Возрастные объемы порций для детей по СанПин 2.4.1.3049-134

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование блюд | Вес (масса) в граммах | |
| от 1 года до 3 лет | от 3 до 7 лет |
| Завтрак | | |
| Каша, овощное блюдо | 120–200 | 200–250 |
| Яичное блюдо | 40–80 | 80–100 |
| Творожное блюдо | 70–120 | 120–150 |
| Мясное, рыбное блюдо | 50–70 | 70–80 |
| Салат овощной | 30–45 | 60 |
| Напиток (какао, чай, молоко и т. п.) | 150–180 | 180–200 |
| Обед | | |
| Салат, закуска | 30–45 | 60 |
| Первое блюдо | 150–200 | 250 |
| Блюдо из мяса, рыбы, птицы | 50–70 | 70–80 |
| Гарнир | 100–150 | 150–180 |
| Третье блюдо (напиток) | 150–180 | 180–200 |
| Полдник | | |
| Кефир, молоко | 150–180 | 180–200 |
| Булочка, выпечка (печенье, вафли) | 50–70 | 70–80 |
| Блюдо из творога, круп, овощей | 80–150 | 150–180 |
| Свежие фрукты | 40–70 | 75–100 |
| Ужин | | |
| Овощное блюдо, каша | 120–200 | 200–250 |
| Творожное блюдо | 70–120 | 120–150 |
| Напиток | 150–180 | 180–200 |
| Свежие фрукты | 40–75 | 75–100 |
| Хлеб на весь день | | |
| пшеничный | 50–70 | 110 |
| ржаной | 20–30 | 60 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Витамин | Где живёт | Чему полезен |
| Витамин «А» | в рыбе, печени, абрикосах | коже, зрению |
| Витамин  «В 1» | в рисе, овощах. птице | нервной системе, памяти, пищеварению |
| Витамин « В 2» | в молоке, яйцах, брокколи | волосам, ногтям, нервной системе |
| Витамин «РР» | в хлебе, рыбе, овощах, мясе | кровообращению и сосудам |
| Витамин  «В 6» | в яичном желтке, фасоли | нервной системе, печени, кроветворению |
| Витамин «В12» | в мясе, сыре, морепродуктах | росту, нервной системе |
| Витамин «С» | в шиповнике, облепихе | иммунной системе, заживлению ран |
| Витамин «Д» | в печени, рыбе, икре, яйцах | костям, зубам |
| Витамин «Е» | в орехах, растительных маслах | половым и эндокринным железам |
| Витамин «К» | в шпинате, кабачках, капусте | свёртываемости крови |
| Пантеиновая кислота | в фасоли, цв. капусте, мясе | двигательной функции кишечника |
| Фолиевая кислота | в шпинате, зелёном горошке | росту и кроветворению |
| Биотин | в помидорах, соевых бобах | коже, волосам и ногтям |

Суточная потребность детей  
в основных пищевых ингридиентах

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Возраст | Белки | Жиры | Углеводы | Калории |
| 1,5 – 3 г. | 53 | 53 | 212 | 1600 |
| 3 – 5 лет | 65 – 68 | 65 – 68 | 260 | 1800 |
| 5 – 7 лет | 70 – 72 | 70 – 72 | 280 | 2000 |