**Нормы физиологической потребности**

**детей**

 **1,5-3 лет 3-7лет**

*белки 53 68*

*жиры 53 68*

*углеводы 212 272*

*калорийность 1540 1970*

*кальций 800 900*

*железо 10 10*

*витамин В1 0,8 0,9*

*витамин В2 0,9 1,0*

*витамин С 45 50*

**Рекомендуемые обьемы блюд**

 **Завтрак 1,5-3 года 3-7лет**

**Каши,овощные блюда 200 200**

**Яичные,творожные,рыбные 200 200**

**Кофе,чай,молоко 150 200**

 **Обед**

**Салат 40 50**

**Первое блюдо 150 250**

**Блюдо из мяса,рыбы 60 70**

**Гарнир 100 130-150**

**Третье блюдо 150 200**

 **Полдник**

**Кефир.молоко 150 200**

**Булочка.конд.изд. 60/20 60/40**

**Фрукты,ягоды 100 100**

 **Ужин**

**Каши,овощные и творожные 200 200**

**блюда**

**молоко,чай,кефир 150 200**

**Рекомендуемые среднесуточные нормы питания детей**

***продукты*  1,5-3 года 3-7лет**

**молоко 390 450**

**творог 30 40**

**сметана 9 11**

**сыр 4 6**

**мясо гов. 68 75**

**птица 23 27**

**рыба 37 39**

**колбаса 5 7**

**яйцо кур. 0,5 0,6**

**картофель 160 187**

**овощи 256 325**

**фрукты св. 108 114**

**соки фр. 100 100**

**масло сл. 22 26**

**масло раст. 9 11**

**мука 25 29**

**сахар 37 47**

**крупа 30 43**

**конд.изд. 7 20**

**хлеб рж./пш. 40/70 50/100**