

**Примерный суточный набор продуктов для детей и подростков (масса брутто в г)**

Продукт	Возраст детей (лет)					
	1 — 1,5	1,5 — 2	3 — 4	5 — 6	7 — 10	11 — 13
Хлеб ржаной (формовой, украинский, орловский, столовый)	10	10	40	40	75	100
Хлеб пшеничный, в том числе булочка «Октябренок»	45	60	100	120	165	200
Мука пшеничная	5	5	10	15	20	20
Макаронные изделия	5	5	10	10	15	15
Крупы	20	20	20	25	30	35
Бобовые, горох, фасоль	—	—	5	5	5	10
Крахмал	1,5	1,5	2	2	2	2
Мясо	50	70	100	120	140	175
Рыба	20	25	30	40	60	60
Яйца (1 яйцо 50 г)	25	25	30	40	50	50
Молоко	650	650	600	550	500	500
Творог и творожные изделия	40	40	40	40	40	45
Сметана и сливки	5	10	10	15	15	15
Сыр	5	5	5	10	10	10
Жиры животные	15	15	20	25	25	25
Жир растительный	2	3	5	7	10	15
Картофель	100	120	150	150	200	250
Овощи	150	200	225	250	275	300
Фрукты	150	150	200	200	200	200
Ягоды	20	20	30	40	50	100

Сухофрукты (весенний и зимний периоды)	—	—	10	15	15	20
Сахар и кондитерские изделия	40	60	60	60	75	85
Соль	1,5	1,5	3,4	5,6	6—7	7-8