

Нормы питания в ДОУ (10- часовое пребывание)

(Граммов в день на одного ребенка)

Продукты	До 3 лет	От 3 до 7 лет
Хлеб пшеничный	55	80
Хлеб ржаной	25	40
Мука пшеничная	16	32
Крупа, бобовые,	20	30
Макаронные изделия	6	10
Картофель	76	90
Овощи разные	160	180
Фрукты свежие	60	60
Фрукты сухие	8	8
Кондитерские изделия	5	15
Сахар	25	35
Масло сливочное	15	20
Масло растительное	7	8
Яйцо (штук)	0.5	0.5
Молоко	300	350
Творог	20	30
Мясо говядина	50	70
куры	15	20
Колбасные изделия	4	5
Рыба	30	35
Сметана	5	8
Сыр	3	5
Чай	0.3	0.3
Кофе злаковый	1	1
Соль	2	5
Дрожжи	0.3	0.4
сок	75	75
какао	0.5	0.5

НОРМЫ ПОРЦИЙ. НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД.

ЗАВТРАК

	До 3 лет	От 3 до 7 лет
Каша, овощное блюдо	150	200
Яичное, творожное, мясное, рыбное блюдо	80	100
Салат овощной	40	40
Кофе, чай, какао	150	200

2 завтрак

	До 3 лет	От 3 до 7 лет
сок	75	75
Кондитерские изделия	5	15
фрукты	60	60

ОБЕД

	До 3 лет	От 3 до 7 лет
салат	40	40
Помидор, огурец	30	30
1 блюдо	150	250
Блюдо из мяса, птицы, рыбы	70	100
гарнир	100	150
3 блюдо	150	200

ПОЛДНИК

	До 3 лет	От 3 до 7 лет
Кефир, молоко	150	180
выпечка	80	90
Блюдо из творога, овощей	100	120
Хлеб пшеничный,	55	80
Хлеб ржаной (на весь день)	25	40

НОРМЫ ПОТЕРЬ ПРИ ТЕПЛОВОЙ ОБРАБОТКЕ БЛЮД

ЗАПЕКАНКИ – 10%
СЫРНИКИ – 15%
ОМЛЕТ – 8%
ПИРОЖКИ – 10%
БУЛОЧКИ – 14 %
МАКАРОННИК – 15%
ЗАПЕКАНКА ИЗ КРУП – 10%
БИТОЧКИ, КОТЛЕТЫ – 20%
МЯСО ТУШЕНОЕ – 40%
КУРЫ – 28%
РЫБА – 22%
КАПУСТА ТУШЕНАЯ – 20%
КАРТОФЕЛЬ- 3%
СВЕКЛА – 8%

НОРМЫ ПРИВАРА ПРИ ИЗГОТОВЛЕНИИ БЛЮД

ВАРЕНИКИ – 5%
ГРЕЧКА
РАССЫПЧАТАЯ- 110%, ВЯЗКАЯ- 300%
ПШЕННАЯ - 150%, 300%
РИСОВАЯ -180%, 350%, ЖИДКАЯ 550%
МАННАЯ-350%, ЖИДКАЯ – 550%
ГЕРКУЛЕС -350% (ВЯЗКАЯ), ЖИДКАЯ 550%

НОРМЫ ОТХОДОВ ПРИ ХОЛОДНОЙ ОБРАБОТКЕ

МЯСО (БЕЗ КОСТИ) – 5%
РЫБА - 50%
КУРЫ- 30%
КАРТОФЕЛЬ – 25,30,35,40%
КАПУСТА – 20%
ЛУК- 20%
МОРКОВЬ- 20%