*Норми споживання продуктів на тиждень на одну дитину*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Назва продукту** | **Маса нетто однієї порції** | | | **Кількість порцій на тиждень** | **Маса нетто порції на тиждень** | | |
| **1—3** | **3—4** | **4—6 (7)** | **1—3** | **3—4** | **4—6 (7)** |
| Овочі (крім картоплі) | 60 г | 60 г | 80 г | 15 | 900 г | 900 г | 1200 г |
| Фрукти та ягоди (свіжі або заморожені | 60 г | 60 г | 80 г | 10 | 600 г | 600 г | 800 г |
| Соки | 120 мл | 120 мл | 180 мл | 2 | 240 мл | 240 мл | 360 мл |
| Фрукти та ягоди сушені | 20 г | 20 г | 25 г | 3 | 60 г | 60 г | 75 г |
| Злакові, бобові, зернові | 80 г | 80 г | 100 г | 15 | 1200 г | 1200 г | 1500 г |
| Картопля | 80 г | 80 г | 100 г | 4 | 320 г | 320 г | 400 г |
| Хліб | 30 г | 30 г | 30 г | 10 | 300 г | 300 г | 300 г |
| Риба | 40 г | 40 г | 60 г | 2 | 80 г | 80 г | 120 г |
| Птиця | 45 г | 45 г | 60 г | 6 | 270 г | 270 г | 360 г |
| Свинина, телятина, яловичина | 45 г | 45 г | 60 г | 2 | 90 г | 90 г | 120 г |
| Яйця курячі | 1 шт | 1шт | 1 шт | 2 | 2 шт | 2 шт | 2 шт |
| Масло вершкове не менше 72%-вої жирності | 2 г | 2 г | 2,5 г | 15 | 30 г | 30 г | 37,5 г |
| Рослинна олія на сніданок і вечерю | 4 г | 4 г | 4,5 г | 10 | 40 г | 40 г | 45 г |
| Рослинна олія на обід | 5 г | 5 г | 5,5 г | 5 | 25 г | 25 г | 27,5 г |
| Сіль | 0,7 г | 0,7 г | 1 г | 15 | 10,5 г | 10,5 г | 15 г |
| Какао | 5 г | 5 г | 6 г | 2 | 10 г | 10 г | 12 г |
| Чай | 0,2 г | 0,2 г | 0,3 г | 2 | 0,4 г | 0,4 г | 0,6 г |
| Молоко, молочні продукти (сніданок, вечеря) 2 рази на день | | | | 10 | Можна розподілити порції так | | |
| Молоко | 150 мл | 150 мл | 200 мл | 3 | 450 мл | 450 мл | 600 мл |
| Йогурт | 100 мл | 100 мл | 125 мл | 1 | 100 мл | 100 мл | 125 мл |
| Кефір | 100мл | 100мл | 125 мл | 1 | 100 мл | 100 мл | 125 мл |
| Сир кисломолочний | 100 г | 100 г | 125 г | 1,5 | 150 г | 150 г | 187 г |
| Сир твердий | 10 г | 10 г | 15 г | 1,5 | 15 г | 15 г | 22,5 г |
| Сметана | 15 г | 15 г | 25 г | 2 | 30 г | 30 г | 50 г |
| Молочні продукти (обід) 2 рази на тиждень | | | | 2 | Можна розподілити порції так | | |
| Сир твердий | 10 г | 10 г | 15 г | 1 | 10 г | 10 г | 15 г |
| Сметана | 15 г | 15 г | 25 г | 1 | 15 г | 15 г | 25 г |
| Цукор | 0 | сніданок — 7,5 г обід — 10 г вечеря —7,5 г | сніданок — 7,5 г обід — 10 г вечеря —7,5 г | 15 | 0 | сніданок — 37,5 г обід — 50 г вечеря — 37,5 г | сніданок — 37,5 г обід — 50 г вечеря — 37,5 г |