

Норми споживання продуктів харчування на тиждень на одну дитину

Назва продукту харчування	Маса однієї порції			Кількість порцій на тиждень	Маса порції на тиждень		
	1-4	3-4	4-6(7)		1-4	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	1200 г	1200 г	1500 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	1 шт	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	100 мл	100 мл	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-10г вечеря – 7,5 г	сніданок – 7,5 г обід-10г вечеря – 7,5 г	15	0	сніданок – 37,5 г обід-50г вечеря – 37,5 г	сніданок – 37,5 г обід-50г вечеря – 37,5 г

