

**Норми (кількість) споживання  
основних груп харчових продуктів у день на одну дитину**

№ з/п	Найменування продукту	Вікова група	
		Раннього віку, молодша (2-4 роки)	Середня, старша
		Вага (грам)	
1	Хліб житньо-пшеничний	72	75
2	М'ясо яловиче, свинне	20	26
3	Птиця (філе курки або індиче)	60	80
4	Риба (хек)	22	35
5	Масло вершкове	6	7,5
6	Олія	13	14,5
7	Молоко	300	400
8	Сметана	6	10
9	Сир кисломолочний	40	50
10	Сир твердий	4	6
11	Яйце	1 шт.	1 шт.
12	Крупа, макарони	60	80
13	Бобові	25	30
14	Цукор	25	25
15	Сік	48	72
16	Фрукти свіжі	156	208
17	Сухофрукти	12	15
18	Картопля	138	165
19	Овочі різні	225	300
20	Чай трав'яний	0,08	0,012
21	Какао	2	2,4
22	Сіль	2,1	3
23	Борошно	15	25
24	Сухарі панірувальні	2	2
25	Ванільний цукор	0,1	0,1
26	Мед	1	2
27	Крохмаль	2	3
28	Дріжджі	1	1
29	Лавровий лист	0,05	0,1
30	Лимонна кислота	0,1	0,1
31	Томатна паста	2	2