**НОРМИ**
**споживання основних груп харчових продуктів на сніданок, обід або вечерю у закладах дошкільної освіти у разі п’ятиденного перебування**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Група харчових продуктів | Характеристика | Частота включення до складу сніданку, обіду або вечері | Кількість порцій для відповідної вікової групи на тиждень | Маса нетто порцій харчових продуктів для приготування готових страв та виробів або маса нетто порції готового виробу/страви (у разі зазначення) для відповідної вікової групи |
| від 1 до 4 років | від 4 до 6 (7) років |
| Овочі | різноманітні, сезонні, крім картоплі; свіжі, заморожені або квашені | щодня на сніданок, обід та вечерю разом із зеленнюквашені овочі можуть пропонуватися дітям, віком від 4 років не частіше ніж три рази на тиждень (по одному разу на сніданок, обід та вечерю) | 15 порцій | 60 грамів | 80 грамів |
| Фрукти та ягоди | різноманітні, сезонні, свіжі або заморожені | щодня на сніданок або вечерю, а також на обід | 10 порцій | 60 грамів | 80 грамів |
| Соки | фруктові, овочеві, фруктово-ягідні, фруктово-овочеві пастеризовані соки без додавання цукрів та підсолоджувачів, повинні містити не більше 0,12 грама натрію або еквівалентну кількість солі на 100 мілілітрів готового продукту | два рази на тиждень під час сніданку або вечері | дві порції | 120 мілілітрів | 180 мілілітрів |
| Фрукти та ягоди сушені | різноманітні, без додавання цукрів і підсолоджувачів | три рази на тиждень під час сніданку, обіду або вечері | три порції | 20 грамів | 25 грамів |
| Злакові та бобові | перевага надається злаковим кашам та макаронним виробам з вищим вмістом харчових волокон, слід чергувати з бобовими, в перших стравах | щодня у чергуванні із стравами з картоплі під час сніданку, обіду та вечерібобові пропонуються принаймні три рази на тиждень | 15 порцій | 80 грамів готової страви (каші або бобових, або макаронів) | 100 грамів готової страви (каші або бобових, або макаронів) |
| Картопля | відварена без шкірки, запечена, тушкована або картопляне пюре, в перших стравах | під час сніданку, обіду або вечері з таким чергуванням: одна страва з картоплі на чотири - п’ять страв із злакових/бобових | чотири порції | 80 грамів | 100 грамів |
| Хліб | цільнозерновий хліб з пшеничного або житнього борошна, з високим вмістом харчових волокон та з обмеженим вмістом солі, який не перевищує 0,45 грама на 100 грамів хліба | щодня під час сніданку або вечері та під час обіду | 10 порцій | 30 грамів | 30 грамів |
| Риба | різні сорти морської риби, вага порції - розморожена риба потрошена без голови (тушка) або розроблена на філе із шкірою і реберними кістками, або розроблена на філе із шкірою без кісток, або розроблена на філе без шкіри та кісток | два рази на тиждень під час сніданку, обіду або вечері | дві порції | 40 грамів | 60 грамів |
| Птиця | охолоджена/заморожена, крім водоплавної, вага порції без шкіри та кісток | шість разів на тиждень під час сніданку, обіду або вечері | по дві порції на сніданок, обід та вечерю | 45 грамів | 60 грамів |
| Свинина, телятина, яловичина | охолоджена/заморожена, нежирні (менше 15 грамів жиру на 100 грамів м’яса) частини тушки, вага порції без кістки | два рази на тиждень під час обіду | дві порції | 45 грамів | 60 грамів |
| Яйця | варені, смажені з додаванням мінімальної кількості жиру, приготовлені до повної готовності | два рази на тиждень під час сніданку, обіду або вечері | дві порції | одна штука | одна штука |
| Молоко та молочні продукти, рослинні напої, до яких додано вітаміни та мінеральні речовини | з кількістю цукрів не більше 10 грамів на 100 грамів, бажано молоко та молочні продукти, до яких додано вітамін D | щодня по одній порції під час сніданку та вечері два рази на тиждень під час обіду | 10 порцій дві порції | 150 мілілітрів молока або рослинних напоїв або 100 мілілітрів йогурту або кефіру, або 100 грамів сиру кисломолочного, або 10 грамів сиру твердого, або 15 грамів сметани 10 грамів сиру твердого або 15 грамів сметани | 200 мілілітрів молока або рослинних напоїв або 125 мілілітрів йогурту або кефіру, або 125 грамів сиру кисломолочного, або 15 грамів сиру твердого, або 25 грамів сметани 15 грамів сиру твердого або 25 грамів сметани |
| Насичені жири тваринного походження | масло вершкове, що містить не менше ніж 72 відсотки жиру | щодня під час сніданку, обіду та вечері | 15 порцій | 1,5 грама | 1,5 грама |
| Рослинні жири | рафінована олія, що містить більше 50 відсотків мононенасичених жирів і менше ніж 40 відсотків поліненасичених жирів | щодня під час сніданку, обіду та вечері | 15 порцій | 3,5 мілілітра | 3,5 мілілітра |
| Сіль | кількість солі в готових продуктах і стравах обмежується, використовується лише йодована сіль | щодня під час сніданку, обіду та вечері | 15 порцій | 0,7 грама | 1 грам |
| Цукор | обмежується додавання цукру та меду під час приготування страв і напоїв | щодня під час сніданку, обіду та вечері | по п’ять порцій на сніданок, обід та вечерю | до трирічного віку додавання цукру не дозволяєтьсявід 3 до 4 років 7,5 грама на сніданок, 10 грамів на обід та 7,5 грама на вечерю | 7,5 грама на сніданок, 10 грамів на обід та 7,5 грама на вечерю |
| Какао | без додавання цукрів та підсолоджувачів | два рази на тиждень під час сніданку, обіду або вечері | дві порції | 5 грамів | 6 грамів |
| Чай | без вмісту кофеїну, без додавання цукрів та підсолоджувачів | два рази на тиждень під час сніданку, обіду або вечері | дві порції | 0,2 грама | 0,3 грама |
| \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Примітки: | 1. Протягом дня повинна бути комбінація груп харчових продуктів з їх щоденною ротацією (наприклад, у разі п’ятиразового харчування: перший день - на другий сніданок борошняні кулінарні вироби та овочі, на підвечірок молоко та молочні продукти з фруктами і ягодами; другий день - на другий сніданок овочі та фрукти і ягоди, на підвечірок борошняні кулінарні вироби з молоком та молочними продуктами).2. У разі чотириразового режиму харчування (з другим сніданком або підвечірком) повинна здійснюватися комбінація груп харчових продуктів (наприклад, перший день - овочі та борошняні кулінарні вироби, другий день - фрукти і ягоди з молоком та молочними продуктами, третій день - фрукти і ягоди та овочі, четвертий день - борошняні кулінарні вироби з молоком та молочними продуктами, п’ятий день - овочі і молоко та молочні продукти). |

|  |  |
| --- | --- |
|  | Додаток 3до норм |