

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 зеленню квашені 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	два рази на тиждень під час сніданку, обіду або вечері	дві порції	120 мілілітрів	180 мілілітрів

	мілілітрів готового продукту				
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, зернові та бобові	перевага надається злаковим, зерновим 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 вечері бобові 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, зернових/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, маса порції - розморожена риба розроблена на філе із шкірою без кісток, або розроблена на	два рази на тиждень під час сніданку, обіду або вечері	дві порції	40 грамів	60 грамів

	філе без шкіри та кісток				
Птиця	охолоджена/заморожена, крім водоплавної, маса 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, маса 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	2 грами	2,5 грама

Рослинні жири	рафінована соняшникова або кукурудзяна олія, або інша рафінована олія, що містить більше 50 відсотків мононенасичених жирів і менше ніж 40 відсотків поліненасичених жирів	щодня під час сніданку та вечері	10 порцій	4 грами	4,5 грама
		щодня під час обіду	5 порцій	5 грамів	5,5 грама
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 дозволяється від 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