

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 підсолоджуваців, повинні містити не більше 0,12 грама натрію або еквівалентну кількість солі на 100 мілілітрів готового продукту	два рази на тиждень під час сніданку, обіду або вечері	дві порції	120 мілілітрів	180 мілілітрів
Фрукти та ягоди	різноманітні, без додавання цукрів і сушених підсолоджуваців	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 сірвісами з картоплі під час сніданку, обіду та вече рі 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 вече рі з таким чергуванням:	четири 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 вече рі 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 філе без шкіри та кісток	два рази на тиждень під час сніданку, обіду	дві порції	40 грамів	60 грамів
	Птиця	охолоджена/замороже на, крім водоплавної, маса порції без шкіри та кісток	шість разів на тиждень під час сніданку, обіду сніданок, або вече рі обід та вече рю	по дві порції на	45 грамів	60 грамів
	Свинина, телятина, яловичина	охолоджена/замороже на, нежирні (менше 15 грамів жиру на 100 грамів м'яса) частини тушки, маса порції без кістки	два рази на тиждень під час	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 з кількістю цукрів не молочні більше 10 грамів на продукти, 100 грамів, бажано рослинні молоко та молочні напої, до яких яких додано вітамін D додано вітаміни та мінеральні речовини	щодня по одній порції під час сніданку та вечері два рази на тиждень під час обіду	10 порцій	150 мілілітрів молока або рослинних напоїв або 100 мілілітрів йогурту або кефіру, або 100 грамів сиру	200 мілілітрів молока або рослинних напоїв або 125 мілілітрів йогурту або кефіру, або 125 грамів сиру	200 мілілітрів молока або рослинних напоїв або 125 мілілітрів йогурту або кефіру, або 125 грамів сиру
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 обіду	10 порцій	4 грами	4,5 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 віку додавання сніданок, 10 сніданок, цукру не обід та дозволяється вечерю від 3 до 4 років 7,5 грама на обід та дозволяється вечерю від 3 до 4 років 7,5 грама	до трирічного 7,5 грама на сніданок, 10 грамів на обід та дозволяється 7,5 грама на вечерю від 3 до 4 років 7,5 грама	7,5 грама на сніданок, 10 грамів на обід та дозволяється 7,5 грама на вечерю від 3 до 4 років 7,5 грама

на сніданок, 10
грамів на обід
та 7,5 грама на
вечерю

Какао	без додавання цукрів та підсолоджуваців	два рази на тиждень під час сніданку, обіду або вечері	дві порції	5 грамів	6 грамів
Чай	без вмісту кофеїну, без додавання цукрів та підсолоджуваців	два рази на тиждень під час сніданку, обіду або вечері	дві порції	0,2 грама	0,3 грама

{Додаток 9 із змінами, внесеними згідно з Постановою КМ № 786 від 28.07.2021}