

ПРИМЕРНЫЙ НАБОР ПРОДУКТОВ ДЛЯ ДЕТЕЙ, ПОСЕЩАЮЩИХ ДЕТСКИЕ САДЫ



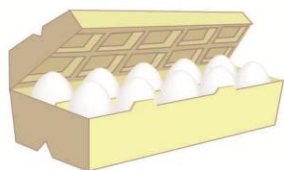
Хлеб пшеничный	110 грамм
Хлеб ржаной	60 грамм
Мука пшеничная	25 грамм
Крахмал	3 грамма
Крупа, бобовые, макаронные изделия	45 грамм
Картофель	220 грамм
Овощи разные	250 грамм
Фрукты свежие	60 грамм
Фрукты сухие	10 грамм
Кондитерские изделия	10 грамм
Сахар	55 грамм
Масло сливочное	23 грамма
Масло растительное	9 грамм
Яйцо (в штуках)	0,5
Молоко	500 грамм
Творог	50 грамм
Мясо	100 грамм
Рыба	50 грамм
Сметана	10 грамм
Сыр	5 грамм
Чай	0,2 грамма
Кофейный напиток	2 грамма
Дрожжи	1 грамм



ЗНАЧЕНИЕ И СОСТАВ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ В ДЕТСКОМ ПИТАНИИ



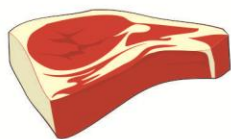
МОЛОКО - легко усваивается детским организмом, содержит все необходимые витамины.



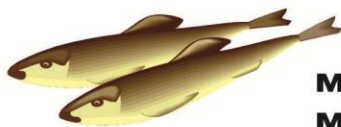
ЯЙЦА - богаты витаминами и минеральными веществами, особенно желток - витамином Д, кальций, фосфор.



СЛИВОЧНОЕ МАСЛО - 75% полноценного жира, незначительное количество белков.



МЯСО - полноценный продукт. Содержит животные белки, соли, фосфор, калий, магний, особенно богато железом.



РЫБА - по своим достоинствам не уступает мясу. Белок рыбы легче усваивается, чем белок мяса.



САХАР - в состав сахара входят углеводы, 45% хорошо усваиваются организмом.

КРУПЯНЫЕ И МУЧНЫЕ ПРОДУКТЫ



МАНКА - 100% усваивается в организме. Содержит белки, углеводы.



ГРЕЧКА, ОВСЯННАЯ, ПЕРЛОВАЯ, ЯЧНЕВАЯ - содержат железо, фолиевую кислоту.



ПШЕНО - обладает липотропным действием, препятствует отложению жира. Оказывает положительное влияние на работу печени.