



# Общество с ограниченной ответственностью «Центр Семейной Медицины ВЕРА»

Адрес: 625000, г. Тюмень, ул. Грибоедова, д. 6, корп. 1/3. Тел/факс (3452) 39-07-07, 39-08-08, 70-70-26  
ИНН/КПП 7202234639/720301001 ОГРН 1127232036161 E-mail: [tmm.vera@gmail.com](mailto:tmm.vera@gmail.com)

Согласно Национальной программе оптимизации питания детей в возрасте от 1 года до 3 лет в Российской Федерации от 2015 г. Союзом педиатров России рекомендовано:

## Приблизительный размер порций для детей второго и третьего года жизни

Группа продуктов	Продукт	1 порция	Вес, г
Хлеб, каша, макаронные изделия, картофель	Хлеб - ржаной - пшеничный	½ ломтика – 1 ломтик	20 20
	Булочки	1 (небольшая)	30 - 60
	Крекер	3 – 4 шт.	10
	Блины	1 шт.	50
	Оладьи	2 шт.	50
	Картофельное пюре	3 -4 столовые ложки	120
	Вареный/печеный картофель	½ средней картофелины	80
	Макароны (готовые)	-	100
	Каша рассыпчатая (гарнир): рис, греча	3 – 4 столовые ложки	90
	Каша вязкая	-	150
Фрукты	Яблоко	½ среднего размера	40 – 50
	Груша	½ среднего размера	40 – 50
	Мандарин	1 шт.	40 – 50
	Апельсин	½ шт.	40 – 50
	Бананы	½ шт.	40 – 50
	Курага	3 – 4 шт.	40
	Изюм	6 – 10 шт.	10 – 15
	Фруктовый салат	½ чашки	100
	Фруктовое пюре	½ чашки	100
	Ягоды, в т.ч. виноград	3 – 5 шт.	40 – 50
	Киви	1 шт.	60
	Абрикос, слива	1 шт.	40
	Персик - нектарин	½ шт.	50
Овощи	Свекла	2 столовые ложки	50
	Брокколи/цветная капуста	3 – 4 соцветия	50
	Брюссельская капуста	2 – 3 кочана	50
	Капуста белокочанная	½ чашки	50
	Морковь	½ (средней)	50
	Огурец/сладкий перец	½ шт.	50
	Овощной салат	½ чашки	50
	Помидор	½ шт.	50
	Овощное рагу	½ чашки	50
	Овощной суп	-	90 - 120

<b>Молочные продукты</b>	Творог (через день)	-	70 – 80
	Сырники	1 шт.	50 – 70
	Йогурт (густой)	-	125
	Кисломолочный напиток	-	150 – 180
	Молочная смесь	-	200 - 220
	Сыр (не острый)	1 ломтик	20
1 чайная ложка тертого		10	
<b>Мясо, рыба, яйца</b>	Омлет из 1 яйца	-	60
	Яйцо вареное	-	40
	Котлеты (куриные/мясные)	1 небольшая котлета	60 – 80
	Мясное пюре	-	60 – 80
	Мясо отварное/тушеное	½ - 1 ломтик	30 – 40
	Курица/индейка/кролик	1 – 2 ломтика	40 – 60
	Рыба	-	30 – 50
<b>Сладкие блюда</b>	Джем*	1 чайная ложка	6 – 10
	Сладкое печенье**	1 – 2 шт.	10
	Кекс**	½ - 1 шт.	20 – 25
	Фруктовый пирог (шарлотка, штрудель)*	½ - 1 ломтик	20 – 25
	Баранки, сушки	1 шт.	10
	Пастила, зефир	½ - 1 шт.	10
	Добавленный сахар*	1 чайная ложка на порцию	5

\* Продукты должны ограничиваться по частоте использования – не чаще 1 раза в день.

\*\* Продукты должны ограничиваться – не чаще 1 раза в неделю.