

# Питание детей с 1 года до 7 лет

- Сохраняется необходимость щажения пищеварительного тракта, строгий контроль качества продуктов и их кулинарной обработки
- Ежедневно: молоко, мясо, масло, хлеб, сахар, соль
- 1 раз в 2-4 дня: рыба, творог, яйца
- Количество животного белка: 1-3 года – 75%, 4-6 лет – 65%, старше 7 лет – 50%
- Растительное масло 10-15% от суточного количества жира