

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ  
НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ МЕДИЧНИХ НАУК УКРАЇНИ  
УКРАЇНСЬКИЙ ЦЕНТР НАУКОВОЇ МЕДИЧНОЇ ІНФОРМАЦІЇ  
ТА ПАТЕНТНО-ЛІЦЕНЗІЙНОЇ РОБОТИ

**РЕЗУЛЬТАТИ СУЧАСНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ  
ТА ОБҐРУНТУВАННЯ ПРИКЛАДНОГО МЕНЮ НА 7 ДНІВ  
ДЛЯ ЗДОРОВИХ ДІТЕЙ ВІКОМ ВІД 1 ДО 3 РОКІВ**

**Методичні рекомендації**

УДК 613.21/.22-053.37/.38

ББК 51.283.7

Р346

**Установи-розробники:**

ДУ «Інститут педіатрії, акушерства і гінекології НАМН України»  
Львівський національний медичний університет імені Данила Галицького  
Харківський національний медичний університет

**Укладачі:**

О.Г. Шадрін – д.мед.н., професор; тел. +380 44 483-81-17  
С.Л. Няньковський – д.мед.н., професор; тел. +380 32 291-78-51  
Д.О. Добрянський – д.мед.н., професор; тел. +380 32 275-76-11  
О.Ю. Белоусова – д.мед.н., професор; тел. +380 57 734-97-86  
В.А. Клименко – д.мед.н., доцент; тел. +380 57 338-20-69  
М.П. Гуліч – д.мед.н., ст. наук. співроб.; тел. +380 44 559-73-73  
О.С. Івахненко – к.мед.н., доцент; тел. +380 32 291-78-51  
В.В. Заєць – к.мед.н.; тел. +380 44 483-62-51

**Узгоджено:**

В.В. Лазоришинець – Начальник лікувально-організаційного Управління НАМН України, професор, чл.-кор.  
М.К. Хобзей – Директор департаменту реформ і розвитку медичної допомоги МОЗ України

**Рецензенти:**

Л.І. Омельченко – заст. Голови проблемної комісії МОЗ і НАМН України зі спеціальності «Педіатрія»,  
д.мед.н., професор  
Р.В. Мостовенко – Головний позаштатний спеціаліст зі спеціальності «Педіатрія» МОЗ України  
Ю.В. Марушко – д.мед.н., професор

Р346 **Результати** сучасного дослідження та обґрунтування  
прикладного меню на 7 днів для здорових дітей віком  
від 1 до 3 років: метод. рекомендації / [О.Г. Шадрін, С.Л. Няньковський, Д.О. Добрянський та ін.] – К.:  
ЛЮДИ В БІЛОМУ, 2013. – 24 с.

У методичних рекомендаціях представлено сучасні теоретичні та практичні підходи до адекватного забезпечення основних харчових потреб дитини протягом перших 3 років життя, а також досліджено вплив нераціонального харчування на стан здоров'я дітей раннього віку. Висвітлено загальні принципи побудови харчового раціону, визначена роль дитячих молочних сумішей для подальшого годування дітей віком 1-3 роки і запропоновано результати сучасного дослідження та обґрунтування прикладного меню на 7 днів для здорових дітей від 1 до 3 років.

Призначено для використання у практичній роботі педіатрів, гастроентерологів і сімейних лікарів.

УДК 613.21/.22-053.37/.38

ББК 51.283.7

© ДУ «Інститут педіатрії, акушерства і гінекології НАМН України»

Львівський національний медичний університет імені Данила Галицького  
Харківський національний медичний університет, 2013

## Зміст

|                                                                                                                                                                    |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Список скорочень.....                                                                                                                                              | 3  |
| Вступ.....                                                                                                                                                         | 4  |
| Вплив нераціонального харчування на стан здоров'я дітей раннього віку.....                                                                                         | 4  |
| Особливості харчування дітей 1-3 років життя в Україні.....                                                                                                        | 5  |
| Роль дитячих молочних сумішей для подальшого годування,<br>призначених для дітей після 1 року,<br>у забезпеченні адекватного харчування дітей віком 1-3 років..... | 6  |
| Загальні принципи побудови харчового раціону дітей 1-3 років.....                                                                                                  | 7  |
| Вимоги до кулінарної обробки їжі у харчуванні дітей 1-3 років.....                                                                                                 | 9  |
| Висновки.....                                                                                                                                                      | 10 |
| Перелік рекомендованої літератури.....                                                                                                                             | 11 |
| Додаток 1.....                                                                                                                                                     | 12 |
| Додаток 2.....                                                                                                                                                     | 13 |

### Список скорочень

МР – молоко росту

НКМ – немодифіковане коров'яче молоко

РДС – рекомендоване денне споживання

## Вступ

У житті людини не існує іншого періоду, коли повноцінне харчування має таке велике значення, як протягом перших 3 років життя. У цій фазі людського онтогенезу, яка характеризується швидкими темпами росту і розвитку, адекватне потребам і збалансоване споживання харчових речовин й енергії є ключовим чинником повної реалізації генетичного потенціалу, забезпечення оптимального розумового розвитку, формування імунної компетентності і тривалого здоров'я. Відповідно, недостатнє або неякісне харчування в перші роки життя дитини може супроводжуватися значними наслідками для її здоров'я, включаючи сповільнений психомоторний і розумовий розвиток, поведінкові проблеми, дефіцит соціальних навичок, розлади уваги, проблеми з навчанням тощо.

Адекватне забезпечення протягом перших 3 років життя основних потреб дитини, яка інтенсивно росте і розвивається, є важливим медичним і соціальним завданням педіатрії і сімейної медицини. Водночас незрілість травної системи, нервово-м'язової координації та імунологічних функцій у дитини раннього віку обмежує раціон харчових продуктів, визначає його специфіку у цей віковий період і підвищує ризик виникнення пов'язаних із харчуванням різноманітних порушень і алергічних реакцій. На сьогодні доведено, що особливості харчування в ранньому дитинстві не лише відіграють важливу роль у формуванні фізичного здоров'я та оптимального інтелектуального розвитку дитини, але й можуть визначати істотно вищий ризик хронічної захворюваності у дорослому віці.

Методичні рекомендації призначені для використання у практичній роботі педіатрів, гастроентерологів і сімейних лікарів.

## Вплив нераціонального харчування на стан здоров'я дітей раннього віку

Чим молодшою є дитина, тим важливіше адекватне, збалансоване харчування для її розвитку і подальшого стану здоров'я.

Харчування є важливим фактором, який визначає розвиток і стан здоров'я дитячого організму, стійкість його до впливів зовнішнього середовища. Особливе значення для підтримки здоров'я дитини має повноцінне, адекватне й регулярне споживання усіх необхідних макро- і мікронутрієнтів, зокрема вітамінів і мінеральних речовин. Надмірне споживання енергії, білків і жирів, особливо тих, в яких переважають насичені жирні кислоти, спричинюють дисліпідемію і гіперхолестеринемію, що у поєднанні з надлишком калорій на тлі недостатньої фізичної активності призводить до ожиріння і виникнення серцево-судинних й ендокринних захворювань у дорослому віці (зокрема ішемічної хвороби серця).

Передчасне введення до харчового раціону дитини раннього віку немодифікованого коров'ячого молока (НКМ) вважається однією з важливих причин дефіциту заліза, що, своєю чергою, може негативно впливати не тільки на вміст гемоглобіну та інфекційну захворюваність, але й на подальший розумовий розвиток. На сьогодні відомо, що раннє споживання білків коров'ячого молока може бути пов'язано з численними негативними ефектами для здоров'я дитини раннього віку. Білкові фракції НКМ можуть блокувати абсорбцію кальцію, спричинювати алергічні реакції і запори. В європейському дослідженні Euro Growth було підтверджено, що споживання НКМ є важливим чинником, який у дітей грудного віку негативно впливає на рівень гемоглобіну і феритину, а також на насичення трансферину залізом. Нераціональна дієта дітей створює ризик виникнення остеопорозу у старшому віці, призводить до порушень формування нормального складу кишкової флори і моторної функції травного каналу, дефіциту вітамінів і мікроелементів.

Рекомендації щодо певного рівня споживання харчових речовин для будь-якої популяції здорових людей ґрунтуються не тільки на так званих показниках споживання нутрієнтів, які концептуально пов'язані з фізіологічними харчовими потребами. *Фізіологічні харчові потреби* – кількість і хімічні форми нутрієнтів, які систематично необхідні дитині, щоб підтримати її здоров'я і розвиток без порушення метаболізму іншої харчової речовини, а також без виникнення екстремальних гомеостатичних процесів і надмірного виснаження або перевантаження депо.

У дослідженнях педіатрів Росії було показано значну поширеність дефіцитних станів і аліментарно-залежних станів в усій популяції дітей. Так, частота залізодефіцитної анемії у дітей раннього віку становить від 23 до 43%, що зумовлює частоту латентного дефіциту заліза в межах 70-80%. Значною, за даними вчених, є поширеність дефіциту кальцію, вітаміну D та інших нутрієнтів. Разом із цим в Росії збільшується відсоток дітей із надмірною масою тіла та ожирінням. Це дає змогу стверджувати, що саме незбалансоване харчування у перші роки життя, надмірне за калорійністю, рафінованими вуглеводами, насиченими жирами і дефіцитне за низкою інгредієнтів, є однією з найбільш актуальних проблем, яка потребує масштабного державного підходу.

За існуючими даними, 2 та 3-й роки життя дитини, як і перший рік, є найбільш важливим періодом для формування її здоров'я і становлення коректної харчової поведінки.

Фізіологічні і психологічні особливості дітей цього віку визначають високий ризик дефіциту ряду нутрієнтів. Об'єм шлунка у віці 2-3 років у декілька разів менший, ніж у дорослих, а потреба в мінеральних речовинах і вітамінах на кі-

лограм маси тіла значно вища, ніж у дорослих, що при неправильній харчовій поведінці легко призводить до виникнення дефіцитних станів.

За даними А.Н. Зав'ялової (2008), збільшення частоти шлунково-кишкових захворювань у дітей значною мірою пов'язано з неправильним харчуванням, зменшенням у щоденному раціоні дітей кількості овочів і фруктів, заміною частини збалансованого харчування продуктами з мережі «фаст-фуд» (чипси, сухарики, солодкі газовані напої, картопля фрі тощо).

Раннє введення НКМ і продуктів «фаст-фуд», на фоні зменшення споживання овочів і фруктів, призводило до надмірного збільшення калорійності раціону, дефіциту споживання заліза, кальцію, вітамінів.

В останньому епідеміологічному дослідженні характеру та особливостей харчування дітей у віці 12-36 місяців, проведеному в Росії (2013), було визначено, що для дітей цього віку характерним є надмірне споживання солі і цукру (солодощі, цукерки, випічка), продуктів «фаст-фуд», сосисок, недостатнє споживання м'яса, овочів, фруктів. Ці порушення стали причиною незбалансованого раціону дитини: надмірного споживання жирів (передусім насичених), дефіциту споживання важливих мікроелементів – заліза, кальцію, йоду, цинку, вітамінів. Вчені акцентували увагу на вкрай недостатньому споживанні спеціалізованих дитячих молочних сумішей.

### Особливості харчування дітей 1-3 років життя в Україні

У 2013 році в Україні за участю ДУ «Інститут ПАГ НАМН України», Львівського національного університету імені Данила Галицького та Харківського національного медичного університету було проведено дослідження з оцінки харчування дітей віком від 9 місяців до 3 років. Метою дослідження була оцінка харчового статусу дітей раннього віку, виявлення основних дефіцитів споживання макро- і мікронутрієнтів, порушень харчової поведінки у дітей раннього віку. У дослідження було залучено 350 дітей (тільки мешканців міст) із центральних, східних і західних областей України. Соціальний статус дітей не враховували. Дослідження проводили відповідно до всіх етичних принципів Гельсінської декларації.

У ході дослідження у всіх дітей було вивчено 3-денний раціон харчування (2 будні та 1 вихідний день) за допомогою спеціально розроблених щоденників та електронних ваг для зважування продуктів, які з'їдала дитина. Харчову цінність раціону визначали за допомогою спеціальної програми Dietplan 6 (Великобританія). Програма дає змогу визначити добове споживання усіх основних нутрієнтів з урахуванням віку, статі та інших особливостей дітей; містить референтні значення споживання нутрієнтів і

калорійності харчових продуктів, рекомендовані у 1991 р. Комітетом з медичних аспектів продовольчої політики Великобританії (Committee of Medical Aspects of Food Policy) та адаптовані для норм і стандартів України.

Частота дефіциту добового споживання мікронутрієнтів дітьми раннього віку, за даними дослідження, була значною. Так, 91% дітей споживали недостатню добову кількість цинку, 68% – заліза, 61% – кальцію, 49% – йоду і 37% – фосфору (рис. 1).

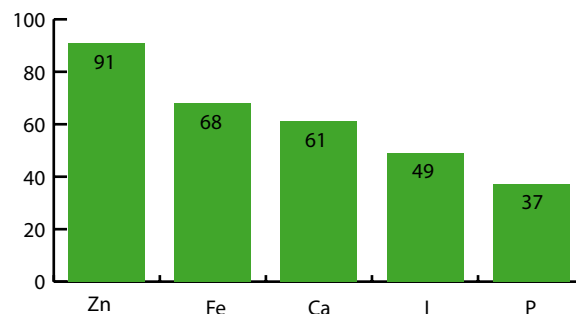


Рисунок 1. Частота добового дефіциту споживання мікронутрієнтів дітьми раннього віку за даними епідеміологічного дослідження в Україні (%)

Надзвичайно велика частка обстежених дітей споживали меншу від мінімальної добової потреби кількість вітамінів. Так, 99% дітей мали недостатнє споживання з добовим харчовим раціоном вітаміну А, 97% – вітаміну D, 89% – вітаміну B<sub>6</sub>, 71% – вітаміну B<sub>12</sub>, 70% – вітаміну E, 61% – вітаміну B<sub>1</sub>, 29% – вітаміну C, 14% – вітаміну B<sub>2</sub>, 13% – фолієвої кислоти (рис. 2).

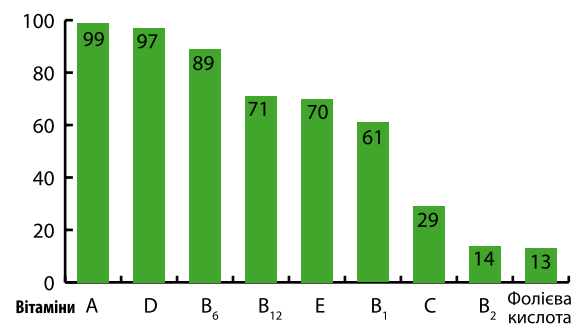


Рисунок 2. Частота добового дефіциту споживання вітамінів дітьми раннього віку за даними епідеміологічного дослідження в Україні (%)

Виключно грудне молоко саме у віці з 6 місяців уже не може задовольнити потребу дитини в калоріях, мікронутрієнтах, насамперед залізі, для забезпечення її нормального розвитку.

У дослідженні був виявлений чіткий корелятивний зв'язок дефіциту вітамінів і мікроелементів з частотою респіраторних і кишкових інфекцій, алергічними реакціями.

Аналіз результатів дослідження свідчить, що дієта дітей у віці 12-36 міс., які проживають у

Таблиця 1. Асоціація між дефіцитом нутрієнтів й інфекційною та алергічною захворюваністю

| Захворюваність         | Дефіцит                | R    | $\gamma$ | p (R) | p ( $\gamma$ ) |
|------------------------|------------------------|------|----------|-------|----------------|
| Респіраторні інфекції* | Вітамін D              | 0,14 | 0,74     | 0,009 | 0,0003         |
|                        | Zn                     | 0,14 | 0,44     | 0,008 | 0,0002         |
|                        | Вітамін B <sub>6</sub> | –    | 0,28     | –     | 0,008          |
|                        | Вітамін C              | –    | 0,28     | –     | 0,008          |
| Кишкові інфекції*      | Fe                     | 0,14 | 0,53     | 0,01  | 0,00015        |
|                        | Вітамін B <sub>1</sub> | 0,11 | 0,39     | 0,03  | 0,002          |
|                        | Zn                     | –    | 0,58     | –     | 0,04           |
|                        | Вітамін B <sub>6</sub> | –    | 0,65     | –     | 0,015          |
| Алергія                | Вітамін B <sub>6</sub> | –    | 0,26     | –     | 0,04           |

\* Кількість випадків захворювання.

містах, є дефіцитною за багатьма необхідними поживними речовинами, і ця ситуація подібна до нинішньої в інших країнах. Найбільш виражені дефіцити були визначені для таких мікроелементів, як Zn, Fe, Ca, і таких вітамінів, як A, D, B<sub>6</sub>, B<sub>12</sub>, E, B<sub>1</sub>. Дефіцитні стани спричинюють розвиток залізодефіцитної анемії і збільшення інфекційної захворюваності (табл. 1).

За даними проведеного дослідження, залізодефіцитна анемія спостерігалася у 4,8% дітей (95% довірчий інтервал [ДІ] 2,07-10,76), латентний дефіцит заліза в крові був визначений у 47,12% дітей (95% ДІ 37,8-56,64), дефіцит надходження заліза з їжею у 68,29% дітей (95% ДІ 63,23-72,94). Такі дані, з урахуванням потенційного ризику прихованого та явного дефіциту заліза для виникнення анемії, порушень психомоторного розвитку дитини та збільшення інфекційної і соматичної захворюваності, потребують проведення суттєвої корекції підходів до складання щоденного раціону харчування дітей.

Введення у харчовий раціон замість НКМ спеціальної дитячої суміші з адекватним потребам дитини 1-3 років вмістом мінеральних речовин і вітамінів сприяє кращому забезпеченню дитячого організму необхідними мікронутрієнтами, зокрема кальцієм, залізом, йодом, цинком, вітамінами E, D.

### Роль дитячих молочних сумішей для подальшого годування, призначених для дітей після 1 року, у забезпеченні адекватного харчування дітей віком 1-3 років

Результати аналізу складу сучасних харчових продуктів, дієтологічного моделювання і проведених опитувань свідчать, що харчування з використанням *традиційних продуктів* не забезпечує усього спектра харчових потреб дітей раннього віку. Насамперед це стосується заліза, вітаміну D, жирних кислот і білків. Споживання *збагачених продуктів* промислового виробництва може мати важливе значення для забезпечення повноцінного харчового раціону

дитини раннього віку. Основним продуктом, який може забезпечити значну частину раціону дитини у віці 1-3 років, є *дитячі молочні суміші* для подальшого годування, призначені для дітей після 1 року.

Відомо, що коров'яче молоко використовують як продукт харчування людей протягом тисяч років. Воно входить до складу багатьох харчових продуктів, вважається корисним для людей як молодого, так і літнього віку. Проте все більше загострюються дискусії щодо того, в якому віці доцільно знайомити дитину з НКМ, наскільки його раннє застосування може вплинути на збільшення частоти алергічної та інших соматичних патологій у дітей, їхнє подальше здоров'я та інтелектуальний розвиток.

Коров'яче молоко, на відміну від грудного:

- містить істотно більшу кількість білків, які можуть бути повноцінними алергенами і формувати реакції харчової непереносимості та алергії;
- містить іншу комбінацію жирних кислот (більше насичених жирних кислот і менше поліненасичених n-6 і n-3 жирних кислот);
- практично не містить олігосахаридів і різноманітних біологічно активних речовин, які сприяють адаптації і розвитку інтестинальної та загальної імунної системи малюка, формуванню адекватного біоценозу кишків і харчової толерантності;
- містить менше заліза, меншу кількість ряду вітамінів, суттєво різняться за складом мінеральних речовин.

НКМ спричинює розвиток залізодефіцитної анемії, може призводити до мікроскопічних кровотеч із слизової оболонки гастроінтестинального тракту дітей першого року життя.

В опублікованих дослідженнях показано, що вигодовування НКМ дітей грудного віку призводить до збільшення ризику виникнення залізодефіцитного стану не тільки через збільшені фекальні втрати крові, але й через інгібування всмоктування заліза в кишках дитини з інших харчових джерел; може призводити до інших патологічних ефектів, негативно впливаючи на зріст, інтелект, збільшуючи ризик надлишкової маси тіла.

Невідповідність білкового компонента коров'ячого молока потребам дитячого організму може опосередковано призводити до:

- пригнічення функцій тимуса, лімфоцитів, селезінки;
- гіпогаммаглобулінемії;
- зменшення кількості Т-лімфоцитів;
- продукування меншої кількості інтерферону;
- сповільнення хемотаксису фагоцитів, недостатності фагоцитозу.

На думку багатьох європейських дослідників, членів Французького товариства педіатрів та спеціалістів Національної програми харчування

й охорони здоров'я Франції, дітям раннього віку слід рекомендувати спеціальні дитячі молочні суміші, які вони називають *молоком росту* (МР). Важливим способом оцінки відповідних переваг і ризиків двох типів молока – НКМ і МР – є оцінка отриманих завдяки їх вживанню поживних речовин, порівнюючи з рекомендованим денним споживанням (РДС) або із середньою добовою потребою в цій віковій групі.

Дослідження, проведене у Франції в 2005 році, показало, що діти віком 12-24 місяці, які споживали тільки НКМ ( $360 \pm 24$  мл/добу) і молочні продукти з нього ( $156 \pm 14$  г/добу), не отримуючи спеціальних молочних сумішей або МР, як порівняти з РДС, прийнятим у Франції, часто споживали в 3-4 рази більшу, ніж безпечна, кількість білка і недостатню кількість незамінних жирних кислот, заліза, цинку та вітамінів С, D і Е. Дуже значна частка цих дітей мала нижчий за середню добову потребу рівень споживання заліза (59%), цинку (56%), вітаміну С (49%); майже всі не отримували потрібну кількість вітаміну Е (94%); у 100% було виявлено дефіцит вітаміну D. Мінімально допустимі рівні споживання, рекомендовані у Франції, для лінолевої та  $\alpha$ -лінолевої кислоти виявили у 51 і 84% дітей відповідно. Вживання НКМ сприяло цій негативній ситуації. У той час як НКМ і молочні продукти з нього становили для цих дітей молодшого віку 43% від маси спожитої за день їжі, забезпечуючи 35% від загальної спожитої енергії і 44% від усього отриманого білка, з ними надходило лише 17% лінолевої кислоти, 24% лінолевої кислоти, 11% заліза, 41% цинку, 8% вітаміну С, 16% вітаміну Е і 24% вітаміну D на день. Харчова цінність у дітях на основі НКМ для цього віку часто була недостатньою, як порівняти з РДС.

Таким чином, на сьогодні є наукові докази на користь того, що застосування дитячих молочних сумішей для подальшого годування дітей після 1 року, сприяє доброму покриттю всіх потреб у харчуванні дітей раннього віку, за винятком вітаміну D, незалежно від споживання ними немолочних продуктів, без ризику надлишкового надходження окремих нутрієнтів. Ранжування всіх перевірених і опублікованих даних щодо харчових переваг та ризиків від використання НКМ і дитячих молочних сумішей для подальшого годування, призначених для дітей після 1 року, переконливо свідчить на користь останніх. У Франції нині реалізують понад 30 видів МР. Усі вони відповідають бажаним поживним цілям для дітей від 1 до 3 років, для яких вони й призначені; рівень їхнього споживання постійно зростає. Збільшення використання цих молочних продуктів (англ. growing up milks, GUM) спостерігається в Європі та більшості інших країн світу. На сьогодні Європейська комісія готує законодавчі пропозиції для Європейського парламенту та ради, в яких будуть остаточно

визначені особливі положення щодо складу та ролі таких продуктів харчування в раціоні дітей раннього віку. Дитячі молочні суміші для подальшого годування дітей після 1 року можна використовувати в харчуванні дітей віком від 1 до 3 років, зокрема дітей з бідних родин, для яких ризик неадекватного споживання харчових продуктів є особливо серйозним.

### Загальні принципи побудови харчового раціону дітей 1-3 років

Діти у віці 1-3 років починають споживати продукти і страви, які їдять дорослі. Дуже важливо, щоб дитина продовжувала отримувати молочні продукти, зокрема *дитячу молочну суміш* для подальшого годування, призначену для дітей після 1 року, та *кисломолочні продукти*.

Завдяки різноманітності харчового раціону організм дитини забезпечується всіма необхідними поживними речовинами, вітамінами та мінералами.

Усі страви мають бути свіжоприготовленими, рекомендована кількість годувань – не менше 5 на день, зокрема 3 основних (сніданок, обід і вечеря) і 2 додаткових (полуденок і підвечірок). У щоденному раціоні дитини повинні бути свіжі овочі та фрукти.

Повноцінне (добове) меню дитини у цьому віці має включати продукти з 5 груп:

- 1 – м'ясо, риба, яйця;
- 2 – молочні продукти (дитячі молочні суміші для подальшого годування дітей після 1 року, сир, йогурт, кефір тощо);
- 3 – овочі та фрукти;
- 4 – продукти переробки зернових культур;
- 5 – жири.

#### 1-а група продуктів – м'ясо, риба, яйця

Страви з м'яса, риби, яєць слід давати в першій половині дня (на сніданок або обід), через їхню здатність більш тривалий час затримуватися в шлунку і потребувати більшого напруження травної системи дитини. З м'яса краще використовувати нежирну яловичину або телятину, курку або індичку. Варені ковбаси, сосиски і сардельки в харчуванні дітей 1-3 років використовувати не рекомендовано. Дітям слід давати м'які частини м'яса і птицю без сухожилків, рибу без кісток. Субпродукти (печінка, язик, серце) є джерелом білка, заліза, ряду вітамінів і можуть використовуватися в харчуванні дітей. Рекомендовані нежирні сорти риби: тріска, минтай, хек, судак та інші.

#### 2-а група – молочні продукти

Молочні продукти рекомендовано вживати як мінімум два рази на день, переважно зранку і ввечері. Використовують: дитячу молочну суміш для подальшого годування дітей після 1 року або збагачене молоко для дитячого харчування (до 500 мл на добу); кисломолочний сир, кефір, йогурти, сир твердий та інше. Сметану можна давати один раз на 2-4 дні.

### 3-я група продуктів – овочі та фрукти

Малюкові щоденно потрібні свіжі овочі. Давати їх доцільно у вигляді салатів. До гарніру з картоплі чи крупи можна додати нарізані свіжий огірок, помідор, дрібно шатковану квашену капусту. Під час сніданку та вечері також корисно давати будь-які свіжі овочі – терту моркву, редиску, редьку, заправлені олією; капусту з яблуками та ін. Дуже корисні для дітей вінегрети з варених і сирих овочів. З овочів найбільш часто використовуються: картопля, морква, капуста, ріпа, буряк, кабачки, гарбуз і томати. Досить актуальні (у разі відсутності специфічних протипоказань) городня і дикоросла зелень – кріп і салат, шпинат і петрушка, щавель, зелена цибуля та часник. З фруктів дітям корисні яблука, груші, сливи, вишня, абрикоси, персики, диня, кавун, банани, цитрусові. З ягід рекомендується малина, смородина, агрус, чорниця, брусниця, журавлина. Вводити в раціон малюка незнайомі йому фрукти, ягоди та овочі треба поступово й обережно – у випадках появи у дитини шкірної або іншої алергічної реакції нові продукти треба тимчасово виключити з дієти дитини.

Добова кількість

- свіжих овочів:
  - у віці 1-1,5 року – до 200-250 г;
  - у віці 1,5-3 роки – до 350 г;
- свіжих фруктів і ягід:
  - у віці 1-1,5 року – до 100 г;
  - у віці 1,5-3 роки – до 130-200 грамів.

Вони максимально корисні у необробленому вигляді, забезпечуючи гарне тренування жувального апарату і шлунково-кишкового тракту.

### 4-а група – продукти переробки зернових культур

Крупи, хліб і хлібобулочні вироби входять до обов'язкового щоденного раціону дитини 1-3 років, забезпечуючи організм вуглеводами і білками. У віці 1-1,5 року з круп найбільш важливі вівсяна і гречана, дозволені й інші – ячна, перлова, пшенична тощо. У харчуванні дітей трирічного віку використовують рис, гречку, вівсяну і манну крупи. Каші можна готувати з додаванням овочів або фруктів. Наприклад, дуже корисна і смачна вівсяна каша з яблуком, з родзинками або бананом; рисова каша з гарбузом або морквою; гречана каша з яблуком. При виборі хлібобулочних виробів пріоритет краще віддавати виробам з муки грубого помелу, яка багата на вітаміни групи В і харчові волокна, що стимулюють роботу кишечника. Дітям 1-1,5 року необхідно 30-40 г хлібобулочних виробів на день, 1,5-3 років – 50-100 г на день.

### 5-а група продуктів – жири

Для дітей від 1 року як джерело жирів слід використовувати вершкове масло і рослинну олію (соняшникову, кукурудзяну, оливкову та ін.). Рослинна олія багата на вітамін Е і полі-

ненасичені жирні кислоти, а вершкова – на вітамін А. Масло краще використовувати в натуральному вигляді: вершкове в бутербродах і готових овочевих пюре або розварених кашах, а рослинну олію – для заправки салатів, вінегретів, готових каш або пюре. Дітям 1-1,5 року необхідно до 12-15 г вершкового масла і 5-6 г рослинної олії на день, а 1,5-3 років – відповідно до 19 і 9 г на день.

Солодощі треба давати в обмеженій кількості. Але раціон дитини у віці 1-3 років обов'язково повинен включати цукор, що забезпечує надходження до організму дитини енергетично цінних речовин. Добова норма цукру становить 35 г для дітей 1-1,5 року і 40 г для малюків 1,5-3 років; сухофруктів – 10 г; кондитерських виробів – 5-15 г на добу. З останніх рекомендовано печиво, вафлі, пастилу, мармелад, фруктову карамель, варення, джем, повидло і мед (1 г на добу), якщо дитина його переносить.

Необхідно враховувати індивідуальні особливості дітей, можливу непереносимість будь-яких продуктів. Недоцільно давати дитині дві каші і поєднувати їх із круп'яним гарніром до другої страви. Краще, щоб дитина за добу отримала дві овочеві страви та одну круп'яну. Якщо в обід дитина їла заправлений крупою суп, то гарнір для другої страви має бути овочевим. Бажано готувати гарніри з набору різних овочів. Не слід забувати і про овочеві салати, які можна давати як на сніданок, так і на обід та вечерю. На вечерю краще давати молочну і рослинну їжу.

Такі продукти, як спеціальна молочна суміш (до 500 мл на добу), вершкове масло і рослинна олія, хліб, цукор, м'ясо, дитина повинна отримувати щодня, тоді як рибу, яйця, сир, сметану можна давати один раз на 2-4 дні. Влітку, у спекотну погоду, у денному меню краще збільшити частку овочевих страв.

Дітям другого-третього років життя потрібно призвичаїтись до зростаючого різноманіття продуктів, уведених до їхнього харчового раціону наприкінці першого року життя. Слід заохочувати їх брати їжу пальцями, одночасно навчаючи користуванню ложкою і чашкою. Доцільно подавати дитині їжу у вигляді невеликих шматочків м'якої консистенції. У цьому віці темпи росту сповільнюються, а апетит дещо знижується. Ця особливість визначає необхідність використання невеликих порцій (приблизно ¼ від порції дорослого). Потрібну кількість приблизно визначають як одну столову ложку кожної страви на рік життя. Добовий об'єм випитого соку не повинен перевищувати 120 мл. Доцільно також уникати надмірного споживання дитиною напоїв, бо це зменшуватиме її бажання їсти інші продукти. Протягом другого року життя дитина має отримувати молочні продукти з достатнім вмістом жиру (3,2 або 3,5%).



## Вимоги до кулінарної обробки їжі у харчуванні дітей 1-3 років

Страви, якими годують дитину раннього віку до появи в неї корінних зубів, повинні мати гомогенну консистенцію: каші, пюре, суфле, тюфтельки, парові котлети тощо. Свіжі фрукти та овочі слід дрібно нарізати. З віком добре розварені каші, ніжні запіканки та інші страви щільнішої консистенції поступово витісняють з раціону малюка традиційні для більш раннього віку пюре і суфле. На 3-му році життя з'являються перші смажені страви, наприклад, нежирні котлети. У харчуванні дітей добре використовувати спеціальні продукти промислового виробництва (овочеві та фруктово-овочеві пюре і соки, пюреподібні м'ясні, рибні, м'ясо-рослинні та рибо-рослинні консерви).

Не слід використовувати в харчуванні дітей раннього віку продукти з низькою біологічною цінністю, так звані «продукти-сміття», які доволі часто мають привабливі яскраві упаковки, проте можуть містити компоненти, потенційно шкідливі для здоров'я дитини – надмірний вміст вуглеводів, а також значну кількість харчових добавок: підсолоджувачів, штучних ароматизаторів і барвників, підсилювачів смаку та аромату, консервантів та інших. Забороняється давати дітям «штучні» напої. Їх споживання може призвести до порушень обміну речовин, алергізації дитячого організму.

### Правила при складанні добового меню дитини:

- харчування має забезпечити дитину необхідною кількістю енергії;
- харчування має бути збалансованим і містити всі необхідні нутрієнти;
- харчування має бути різноманітним;
- харчування має бути безпечним.

### Правила і положення щодо харчування дітей

- Час прийому їжі визначають батьки, а не діти.

- Діти не ростуть так швидко, як це було під час першого року життя, тому їм потрібно менше їжі. Потреба в енергії у дітей залежить від рівня їхньої фізичної і психічної активності.

- З віком потрібно збільшувати раціон дітей і поступово вводити нові харчові продукти.

- Годувати дитину слід невеликими порціями, стимулювати прохання додаткової їжі.

- Слід уникати надмірного різноманіття їжі, нехай смаки дитини розвиваються і формуються поступово. Не давати занадто гостру їжу.

- Не змушувати дитину їсти продукти, які їй не подобаються. З часом смаки міняються, і дитина починає їсти нові різноманітні продукти. Якщо дитина уникає якоїсь їжі, спробуйте замінити її подібною (наприклад, запропонуйте фрукти, якщо дитина відмовляється від овочів), щоб уникнути дефіциту певних поживних речовин.

- Щоб сформувати у дитини відповідні смакові переваги, надзвичайно важливо багаторазово (до 10 разів) пропонувати їй нові продукти здорового харчування.

- Щоденно, 2-3 рази на добу, споживати молочні продукти, такі як молоко, дитячі молочні суміші для дітей після року. Для дітей до 2 років життя – з вмістом жиру не менше 3,2-3,5%, а після 2 років – з вмістом жиру 2,5% і менше.

- Забезпечувати широкий асортимент продуктів із високою «харчовою щільністю» (фрукти та овочі) замість менш повноцінних у харчовому відношенні продуктів із високою енергетичною щільністю (кількістю кілокалорій на 1 г продукту) (солоні закуски, морозиво, смажені продукти, печиво і солодкі напої).

- Не споживати міцний чай і каву (вони містять збуджуючі речовини, зменшують всмоктування заліза).

- Поліпшенню апетиту сприяє достатнє перебування дитини на свіжому повітрі, рухова активність, гарний настрій. Гуляйте з малюком 2-3 години перед обідом, постарайтеся організувати в цей час цікаву рухливу гру.

Таблиця 2. Повноцінний добовий харчовий раціон здорової дитини

| Годувати 4-5 разів на день: 3 рази – основна їжа, 1-2 рази – перекуси |                                                                                                                                                                                |
|-----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Молочні продукти                                                      | Дитячі молочні суміші для подальшого годування дітей після 1 року (щоденно 400-500 мл), кисломолочний сир, йогурт, кефір, сир твердий                                          |
| Пісне червоне м'ясо                                                   | Давати 2-3 рази на тиждень                                                                                                                                                     |
| М'ясо птиці                                                           | Давати 2-3 рази на тиждень (без шкіри)                                                                                                                                         |
| Яйця                                                                  | Давати в ті дні, коли дитина не їла м'яса                                                                                                                                      |
| Риба                                                                  | Давати 1-2 рази на тиждень                                                                                                                                                     |
| Овочі та фрукти                                                       | Давати щоденно (зокрема бобові культури)                                                                                                                                       |
| Зернові продукти                                                      | Давати щоденно каші, випічку і продукти переробки зернових культур із цільного збіжжя                                                                                          |
| Жири                                                                  | Їжа має готуватися з рослинними жирами (бажано оливкова, кукурудзяна або ріпакова олія) з обмеженим вмістом жирів тваринного походження. Не використовувати спреди та маргарин |
| Інші продукти                                                         | Обмежити додавання солі в їжу і споживання напоїв, пити чисту воду                                                                                                             |

**Повноцінний добовий харчовий раціон здорової дитини має включати продукти з 5 груп (табл. 2):**

**1-а група.** М'ясо, риба, яйця.

**2-а група.** Дитячі молочні суміші для подальшого годування, призначені для дітей після 1 року, та кисломолочні продукти.

**3-я група.** Овочі та фрукти.

**4-а група.** Продукти переробки зернових культур.

**5-а група.** Жири.

**Подбайте про виховання харчової поведінки дитини**

- Дитина повинна їсти 4-5 разів на день. Не слід забувати про сніданок, краще на основі молочних продуктів.

- Обмежити перекуси під час сидячих занять або бездіяльності.

- Обмежити солодощі та солодкі напої. Замінити їх на молочні продукти, овочі або фрукти.

- Не давати дитині міцний чай і каву.

- Звертати увагу на розмір порцій, подавати їжу в кількості, що відповідає розмірам і віку дитини.

- Заохочувати пити воду (600-900 мл/добу).

- Дитина повинна сидіти за стіл у спокійному стані, не втомленою, бути охайною, вживати їжу з іншими членами сім'ї.

**Висновки**

На сьогодні існують вірогідні та переконливі свідчення того, що якість харчування в перші роки життя істотно впливає на показники здоров'я у старшому віці, визначаючи насамперед ризик формування серцево-судинної патології, частка якої серед усіх причин смерті населення нашої країни перевищує 65% (ВООЗ, 2010). Отже, розробка і впровадження сучасних національних рекомендацій щодо раціонального харчування дітей перших 3 років життя має надзвичайно важливе не лише медичне, але й соціально-економічне значення.



## Перелік рекомендованої літератури

1. Role of dietary factors and food habits in the development of childhood obesity: a commentary by the ESPGHAN Committee on Nutrition / C. Agostoni, C. Braegger, T. Decsi [et al.] // *JPGN*. – 2011. – V. 52. – P. 662-669.
2. Primary prevention of cardiovascular disease in nursing practice: focus on children and youth: A scientific statement from the American Heart Association Committee on Atherosclerosis, Hypertension, and Obesity in Youth of the Council on Cardiovascular Disease in the Young, Council on Cardiovascular Nursing, Council on Epidemiology and Prevention, and Council on nutrition, physical activity, and metabolism / L.L. Hayman, J.C. Meininger, S.R. Daniels [et al.] // *Circulation*. – 2007. – V. 116. – P. 344-357.
3. Position of the American Dietetic Association: nutrition guidance for healthy children ages 2 to 11 years // *J. Am. Diet. Assoc.* – 2008. – V. 108. – P. 1038-1047.
4. Can infant feeding choices modulate later obesity risk? / B. Koletzko, R. von Kries, R.C. Monasterolo [et al.] // *Am. J. Clin. Nutr.* – 2009. – V. 89 (suppl). – P. 1S-7S.
5. Identifying risk for obesity in early childhood / P.R. Nader, M. O'Brien, R. Houts [et al.] // *Pediatrics*. – 2006. – V. 118. – P. 594-601.
6. Lait de vache ou lait de croissance: quel lait recommander pour les enfants en bas age (1-3 ans)? Cows' milk or growing-up milk: What should we recommend for children between 1 and 3 years of age? / J. Ghisolfi, M. Vidailhet, M. Fantino, A. Vocquet [et al.] // *Archives de Pediatrie*. – 2011. – V. 18. – P. 355-358.
7. Результаты эпидемиологического исследования характера и особенностей питания детей в возрасте 12-36 мес. в Российской Федерации. Часть 1 / Суржик А.В., Боровик Т.Э., Захарова И.Н. [и др.] // *Вопросы современной педиатрии*. – 2013. – № 1. – С. 33-39.
8. Завьялова А.Н. Роль фактора питания в формировании хронической патологии желудочно-кишечного тракта у школьников. Автореф. дис. канд. мед. наук. – С.-Пб., 2008. – 21 с.
9. Регламент (ЄС) № 609/2013 Європейського парламенту та ради від 12 червня 2013 р. «Про харчування немовлят і малих дітей, харчування для особливих медичних потреб та повне дієтичне харчування для контролю ваги».

## Додаток 1

## Рекомендоване прикладне меню на 7 днів для здорових дітей віком від 1 до 1,5 року

|                   | 1-й день тижня                                                                                           | 2-й день тижня                                                                                                        | 3-й день тижня                                                                                                        |
|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Сніданок</b>   | Каша рисова<br>Сир твердий тертий<br>Молоко модифіковане/дитяча молочна суміш<br>Хліб пшеничний з маслом | Локшина в молоці<br>Омлет<br>Молоко модифіковане/дитяча молочна суміш<br>Хліб пшеничний з маслом                      | Каша геркулесова<br>Сир твердий тертий<br>Молоко модифіковане/дитяча молочна суміш<br>Хліб пшеничний з маслом         |
| <b>Полуденок</b>  | Яблуко або фруктове пюре                                                                                 | Банан або фруктове пюре                                                                                               | Яблуко або фруктове пюре                                                                                              |
| <b>Обід</b>       | Борщ вегетаріанський<br>М'ясне пюре з овочевим пюре<br>Сік або компот<br>Хліб пшеничний<br>Хліб житній   | Суп рисовий на м'ясному бульйоні<br>Суфле рибне з картопляним пюре<br>Сік або компот<br>Хліб пшеничний<br>Хліб житній | Суп овочевий на овочевому бульйоні<br>Соте м'ясне з морквяним пюре<br>Сік або компот<br>Хліб пшеничний<br>Хліб житній |
| <b>Підвечірок</b> | Кефір або йогурт, печиво                                                                                 | Кефір або йогурт, печиво                                                                                              | Кефір або йогурт, печиво                                                                                              |
| <b>Вечеря</b>     | Сир кисломолочний<br>Картопляне пюре<br>Молоко модифіковане/дитяча молочна суміш<br>Хліб пшеничний       | Сир кисломолочний<br>Овочеve пюре<br>Молоко модифіковане/дитяча молочна суміш<br>Хліб пшеничний                       | Сир кисломолочний<br>Овочеve пюре<br>Молоко модифіковане/дитяча молочна суміш<br>Хліб пшеничний                       |

| 4-й день тижня                                                                                                       | 5-й день тижня                                                                                            | 6-й день тижня                                                                                                | 7-й день тижня                                                                                                         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Каша манна<br>Омлет<br>Молоко модифіковане/або дитяча молочна суміш<br>Хліб пшеничний з маслом                       | Каша рисова<br>Сир твердий тертий<br>Молоко модифіковане/ дитяча молочна суміш<br>Хліб пшеничний з маслом | Паштет із оселедця з картопляним пюре<br>Молоко модифіковане/ дитяча молочна суміш<br>Хліб пшеничний з маслом | Каша манна<br>Омлет<br>Молоко модифіковане/дитяча молочна суміш<br>Хліб пшеничний з маслом                             |
| Груша або фруктове пюре                                                                                              | Яблуко або фруктове пюре                                                                                  | Яблуко або фруктове пюре                                                                                      | Банан або фруктове пюре                                                                                                |
| Суп гречаний на м'ясному бульйоні<br>М'ясне суфле з овочевим пюре<br>Сік або компот<br>Хліб пшеничний<br>Хліб житній | Борщ вегетаріанський<br>Суфле рибне з картопляним пюре<br>Сік або компот<br>Хліб пшеничний<br>Хліб житній | Суп-крем геркулесовий<br>Кнелі з морквяним пюре<br>Сік або компот<br>Хліб пшеничний<br>Хліб житній            | Суп овочевий на м'ясному бульйоні<br>Соте м'ясне з картопляним пюре<br>Сік або компот<br>Хліб пшеничний<br>Хліб житній |
| Кефір або йогурт, печиво                                                                                             | Кефір або йогурт, печиво                                                                                  | Кефір або йогурт, печиво                                                                                      | Кефір або йогурт, печиво                                                                                               |
| Сир кисломолочний<br>Каша гречана<br>Молоко модифіковане/ дитяча молочна суміш<br>Хліб пшеничний                     | Сир кисломолочний<br>Овочеve пюре<br>Молоко модифіковане/ дитяча молочна суміш<br>Хліб пшеничний          | Сир кисломолочний<br>Каша гречана<br>Молоко модифіковане/ дитяча молочна суміш<br>Хліб пшеничний              | Сир кисломолочний<br>Овочеve пюре<br>Молоко модифіковане/дитяча молочна суміш<br>Хліб пшеничний                        |

## Рекомендований об'єм страв для дітей від 1 до 1,5 року життя (г або мл)

- Перші страви (супи, борщ) – 100
- Другі страви: м'ясні/рибні (суфле, пюре, соте, котлети, тюфтельки) – 50, гарніри – 100
- Каша або овочеve пюре – 150-180
- Омлет – 25
- Молоко модифіковане/дитяча молочна суміш для дітей після 1 року – 150
- Кисломолочні продукти (кефір/йогурт) – 120
- Сир кисломолочний – 40
- Сік або компот – 100
- Свіжі фрукти (яблуко, банан, груша, слива) – 50-60
- Фруктове пюре – 100
- Сир твердий тертий – 7
- Масло вершкове – 12
- Печиво – 15
- Хліб на весь день: пшеничний – 40, житній – 10

## Додаток 2

### Рекомендоване прикладне меню на 7 днів для здорових дітей віком від 1,5 до 3 років

|                   | 1-й день тижня                                                                                                                      | 2-й день тижня                                                                                                                                     | 3-й день тижня                                                                                                                                      |
|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Сніданок</b>   | Омлет<br>Каша рисова<br>Молоко модифіковане/дитяча молочна суміш<br>Хліб з маслом                                                   | Локшина в молоці<br>Молоко модифіковане/дитяча молочна суміш<br>Хліб з маслом                                                                      | Морква сира протерта з цукром<br>Каша геркулесова<br>Молоко модифіковане/дитяча молочна суміш<br>Хліб з маслом і сиром                              |
| <b>Полуденок</b>  | Сир кисломолочний<br>Фруктово-овочева пюре                                                                                          | Сир твердий<br>Фруктово-овочева пюре                                                                                                               | Сир кисломолочний<br>Фруктово-овочева пюре                                                                                                          |
| <b>Обід</b>       | Салат овочевий<br>Борщ вегетаріанський<br>Котлета м'ясна парова з гречаною кашею<br>Сік або компот<br>Хліб пшеничний<br>Хліб житній | Салат із відварного буряка<br>Розсольник на м'ясному бульйоні<br>Соте м'ясне з картопляним пюре<br>Сік або компот<br>Хліб пшеничний<br>Хліб житній | Салат із квашеної капусти<br>Суп овочевий на м'ясному бульйоні<br>Суфле рибне з картопляним пюре<br>Сік або компот<br>Хліб пшеничний<br>Хліб житній |
| <b>Підвечірок</b> | Кефір або йогурт, пиріг<br>Яблуко                                                                                                   | Кефір або йогурт, печиво<br>Банан                                                                                                                  | Кефір або йогурт, здобна булочка<br>Яблуко                                                                                                          |
| <b>Вечеря</b>     | Тюфтельки рибні з картопляним пюре<br>Молоко модифіковане/дитяча молочна суміш<br>Хліб пшеничний з маслом<br>Хліб житній            | Омлет<br>Капустяна запіканка зі сметанним соусом<br>Молоко модифіковане/дитяча молочна суміш<br>Хліб пшеничний з маслом<br>Хліб житній             | Пюре овочева<br>Сирна запіканка зі сметанним соусом<br>Молоко модифіковане/дитяча молочна суміш<br>Хліб пшеничний з маслом<br>Хліб житній           |

| 4-й день тижня                                                                                                                                        | 5-й день тижня                                                                                                                                                                  | 6-й день тижня                                                                                                                       | 7-й день тижня                                                                                                                              |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Сирна запіканка зі сметанним соусом<br>Молоко модифіковане/дитяча молочна суміш<br>Хліб з маслом                                                      | Омлет<br>Каша гречана<br>Молоко модифіковане/дитяча молочна суміш<br>Хліб з маслом і сиром                                                                                      | Омлет<br>Сирна запіканка зі сметанним соусом<br>Молоко модифіковане/дитяча молочна суміш<br>Хліб з маслом                            | Морква сира протерта з цукром<br>Каша манна<br>Молоко модифіковане/дитяча молочна суміш<br>Хліб з маслом і сиром                            |
| Сир твердий<br>Фруктово-овочева пюре                                                                                                                  | Сир кисломолочний<br>Фруктово-овочева пюре                                                                                                                                      | Сир твердий<br>Фруктово-овочева пюре                                                                                                 | Сир кисломолочний<br>Фруктово-овочева пюре                                                                                                  |
| Салат овочевий<br>Суп гречаний на м'ясному бульйоні<br>Котлета м'ясна парова з тушкованими овочами<br>Сік або компот<br>Хліб пшеничний<br>Хліб житній | Салат із відварного буряка<br>Капусняк овочевий на м'ясному бульйоні<br>Рисова запіканка з м'ясом у томатно-сметанному соусі<br>Сік або компот<br>Хліб пшеничний<br>Хліб житній | Салат овочевий<br>Суп-крем геркулесовий<br>Тюфтельки м'ясні з гречаною кашею<br>Сік або компот<br>Хліб пшеничний<br>Хліб житній      | Салат овочевий<br>Суп рисовий на м'ясному бульйоні<br>Тюфтельки рибні з картопляним пюре<br>Сік або компот<br>Хліб пшеничний<br>Хліб житній |
| Кефір або йогурт, печиво<br>Груша                                                                                                                     | Кефір або йогурт, здобна булочка<br>Персик                                                                                                                                      | Кефір або йогурт, пиріг<br>Яблуко                                                                                                    | Кефір або йогурт, печиво<br>Банан                                                                                                           |
| Морква тушкована в молоці<br>Каша геркулесова<br>Молоко модифіковане/дитяча молочна суміш<br>Хліб пшеничний з маслом<br>Хліб житній                   | М'ясо-овочева запіканка зі сметанним соусом<br>Молоко модифіковане/дитяча молочна суміш<br>Хліб пшеничний з маслом<br>Хліб житній                                               | Салат овочевий<br>Оселедець з картопляним пюре<br>Молоко модифіковане/дитяча молочна суміш<br>Хліб пшеничний з маслом<br>Хліб житній | Омлет<br>Вінегрет<br>Молоко модифіковане/дитяча молочна суміш<br>Хліб пшеничний з маслом<br>Хліб житній                                     |

#### Рекомендований об'єм страв для дітей від 1,5 до 3 років життя (г або мл)

- Перші страви (супи, борщ, капусняк, розсольник) – 150
- Другі страви: м'ясні/рибні (суфле, пюре, соте, котлети, тюфтельки) – 60, гарніри – 100
- Каша/овочева страва/сирна запіканка – 180-200
- Салат овочевий/вінегрет/морква тушкована в молоці/морква сира протерта з цукром – 40-50
- Омлет – 25
- Сир кисломолочний – 60, сир твердий тертий – 10
- Молоко модифіковане або дитяча молочна суміш для дітей після 1 року – 150-200
- Кисломолочні продукти (кефір або йогурт) – 150
- Сік або компот – 100
- Свіжі фрукти (яблуко, банан, груша, слива) – 100
- Фруктово-овочева пюре – 150
- Масло вершкове – 14
- Печиво або пиріг, булочка – 15/45
- Хліб на весь день: пшеничний – 70, житній – 30