

## ANNEXE 2 : Populations en métropole, grammages des portions d'aliments

### Annexe 2.1 : Populations en métropole, grammages des portions d'aliments pour les nourrissons et les jeunes enfants en établissement d'accueil ou de soins de la petite enfance

Les grammages qui suivent sont adaptés à chaque classe d'âge. Ils sont nécessaires mais aussi suffisants, et ne doivent donc pas être systématiquement abondés.

#### REPAS PRINCIPAUX

PRODUITS prêts à consommer, en grammes (plus ou moins 10 %)	Bébés (8-9 mois à 12 mois)	Moyens (12 mois à 15-18 mois)	Grands (15-18 mois à 3 ans)
<b>PAIN</b>		10	20
<b>CRUDITÉS</b> sans assaisonnement		*	
Avocat			30
Carottes, céleri et autres racines râpées			40
Choux rouges et choux blanc émincé			30
Concombre			40
Endive			20
Melon, Pastèque			80
Pamplemousse à l'unité (ou segments en grammes)			1/4
Radis			20
Salade verte			20
Tomate			40
Salade composée à base de crudités			40
Champignons crus			30
Fenouil			30
<b>CUIDITES</b> sans assaisonnement		*	
Potage à base de légumes (en litres)			1/8
Artichaut entier			30
Fond d'artichaut			30
Asperges			30
Betteraves			30
Céleri			30
Champignons			30
Choux-fleurs			30
Cœurs de palmier			30
Fenouil			30
Haricots verts			30
Poireaux (blancs de poireaux)			30
Salade composée à base de légumes cuits			30
Soja (germes de haricots mungo)			30
<b>ENTRÉES DE FÉCULENTS</b> (Salades composées à base de pommes de terre, blé, riz, semoule ou pâtes)			30
<b>ENTREES PROTIDIQUES DIVERSES</b>			
Œuf dur			15
Maquereau, sardines, thon au naturel			15
Jambon blanc			15

\*Possibilité de proposer des entrées de crudités ou de cuidités aux moyens en fonction de leur capacité masticatoire à hauteur de 30 g pour les crudités et les cuidités et 50 g pour le melon et la pastèque.

### REPAS PRINCIPAUX (suite)

PRODUITS prêts à consommer, en grammes (plus ou moins 10 %)	Bébés (8-9 mois à 12 mois)	Moyens (12 mois à 15-18 mois)	Grands (15-18 mois à 3 ans)
<b>VIANDES SANS SAUCE</b>			
<b>BŒUF</b>			
Bœuf braisé, bœuf sauté, bouilli de bœuf	10 à 20	20	30
Rôti de bœuf, steak	10 à 20	20	30
Steak haché de bœuf, viande hachée de bœuf	10 à 20	20	30
<b>VEAU</b>			
Sauté de veau ou blanquette (sans os)	10 à 20	20	30
Escalope de veau, rôti de veau	10 à 20	20	30
Steak haché de veau, viande hachée de veau	10 à 20	20	30
<b>AGNEAU-MOUTON</b>			
Gigot	10 à 20	20	30
Sauté (sans os)	10 à 20	20	30
<b>PORC</b>			
Rôti de porc, grillade (sans os)	10 à 20	20	30
Sauté (sans os)	10 à 20	20	30
Jambon DD, palette de porc	10 à 20	20	30
<b>VOLAILLE-LAPIN</b>			
Rôti, escalope et aiguillettes de volaille, blanc de poulet	10 à 20	20	30
Sauté et émincé de volaille	10 à 20	20	30
Jambon de volaille	10 à 20	20	30
Cuisse, haut de cuisse, pilon de volaille (avec os)	10 à 20	20	30
Sauté et émincé de lapin (sans os)	10 à 20	20	30
<b>OEUFS (plat principal)</b>			
Œufs durs (à l'unité)	1/4	1/4	1/2
Omelette	10 à 20	20	30
<b>POISSONS (Sans sauce)</b>			
Poissons non enrobés sans arêtes (filets, rôtis, steaks, brochettes, cubes)	10 à 20	20	30
<b>PLATS COMPOSES*</b> (recettes dont la composition devra être adaptée au public des jeunes enfants)			
Hachis parmentier, brandade de poisson, lasagne, paella, moussaka,...)			30**
Préparations pâtisseries (crêpes garnies, quiches, tartes salées, pizza,...) ou quenelle			60 + 90 ***
<b>LEGUMES CUIITS</b>			120
<b>FÉCULENTS CUIITS</b>			
Riz – Pâtes – Pommes de terre			120
Purée de pomme de terre, fraîche ou reconstituée			150
Frites			120
Légumes secs			120
Purée de légumes (légumes et pomme de terre) pour les enfants mangeant mixé)	200	200	150
<b>MATIERE GRASSE</b> ajoutée dans le repas Concerne l'assaisonnement de l'entrée et du plat principal	5	5 à 10	10

\* fabriquées sur place ou produites spécifiquement pour des établissements d'accueil ou de soins de la petite enfance

\*\* denrée protidique + garniture selon grammages « garniture »

\*\*\* de garniture de légumes

### REPAS PRINCIPAUX (suite)

<b>PRODUITS prêts à consommer, en grammes (plus ou moins 10 %)</b>	<b>Bébés (8-9 mois à 12 mois)</b>	<b>Moyens (12 mois à 15-18 mois)</b>	<b>Grands (15-18 mois à 3 ans)</b>
<b>FROMAGES</b>		16 à 20	16 à 20
<b>LAITAGES</b>			
Fromage blanc, fromages frais (autres que le petit suisse et les fromages frais de type suisse)		90 à 100	90 à 100
Yaourts et laits fermentés		100 à 125	100 à 125
Petit suisse et autres fromages frais de type suisse		50 à 60	50 à 60
Lait infantile ou équivalent (en ml)	100 à 125	100 à 125	100 à 125
<b>DESSERTS</b>			
Desserts lactés			90 à 125
Mousse (en cl)			10 à 12
Fruits crus	80 à 100	80 à 100	80 à 100
Fruits cuits	80 à 100	80 à 100	80 à 100
Fruits secs		15	15
Pâtisseries fraîches ou surgelées, à base de pâte à choux, en portions ou à découper		20	20 à 30
Pâtisseries fraîches, surgelées, ou déshydratées, en portions, à découper en portions ou à reconstituer		30 à 35	35 à 45
Pâtisserie sèche emballée (tous types de biscuits et gâteaux se conservant à température ambiante)		10 à 20	10 à 20
Glaces et sorbets (ml)		40 à 50	40 à 50
Desserts contenant plus de 60 % de fruits			40 à 80

### PETIT DEJEUNER OU GOUTER

<b>PRODUITS prêts à consommer, en grammes (plus ou moins 10 %)</b>	<b>Bébés (8-9 à 12 mois)</b>	<b>Moyens (12 à 15-18 mois)</b>	<b>Grands (15-18 mois à 3 ans)</b>
Lait infantile ou équivalent (en ml)	200 à 250	200 à 250	200 à 250
Yaourt et autres laits fermentés		100 à 125	100 à 125
Fromage blanc		90 à 100	90 à 100
Petit suisse ou fromage frais type suisse		50 à 60	50 à 60
Fromage		16 à 20	16 à 20
Lait entier			150
Pain /Céréales « type petit déjeuner »		10 à 20	30 à 40
Céréales infantiles	10 à 20	10 à 20	30
Pâtisserie sèche		15	20 à 30
Pâtisserie type 4/4		20 à 30	30 à 40
Fruit cru ou cuit	80 à 100	80 à 100	80 à 100
Fruits secs		15	15
Beurre		5	5
Confiture, chocolat		10	15