

Den 12. Juni, 1945

A-951,65

AFSKRIFT.

Arbejds - og
Socialministeriet.

12 Juni 1945.

I Forbindelse med den med Skr. herfra af 24' Maj 45 fremsendte Kostplan for de herværende tyske Flygtninge m. v. skal man hoslagt fremsende en efter Forhandling med Sundhedsstyrelsen udarbejdet vejledende Kostplan for Børn fra 0 - 15 Aar.

Paa dertil givne Førelledning skal man derhos efter stedfundet Forhandling med Ministeriet for Landbrug og Fiskeri henlede Opmærksomheden paa, at der i de Tilfælde, hvor Forholdene paa Markedet eller Prisen paa de omhandlede Varer gør det umuligt eller urimeligt at indkøbe de i den almindelige, vejledende Kostplan omhandlede Grøntsager i Stedet vil kunne indkøbes billigste Sorter af følgende Fødemidler : fersk Fisk og Kød eller Flæsk, herunder Medisterpølse, Knækpølser, Wienerpølser og Kød-pølse. Det maa herved paases, at den i Kostreglementet foreskrevne Kaloriemængde overholdes.

P. M. V.

E.B.

sign Ricard.

Statens civile Luftværn.

Vejledende Kostplan for Børn fra 0 til 15 Aar.

0 - 1 Aar

	Kærnemælk	250 g.	75 Kal.
Tilberedes paa Stedet.	(Sødmælk	500 "	280 "
	(Semouille	25 "	81 "
	Sukker	15 "	60 "
	Smør	10 "	77 "
	Sigtebrød	20 "	51 "
Koges paa Stedet.	(Kartofler	250 " (200 g. netto)	186 "
	Grøntsager	100 " (90 g. netto)	35 "
(Spinat, Gulerødder, Salat, Majroer, Grøn- Hvid- og Blomkaal)			

845 Kal.

1 - 3 Aar.

	Ras Havregryn	25 g	97 Kal.
x) tilberedt som Grød.	Byggryn x)	25 "	81 "
	Sødmælk	500 "	280 "
	Sukker	15 "	60 "
	Smør	20 "	154 "
	Sigtebrød	100 "	257 "
	Kartofler	375 " (300 g. netto)	189 "
	Grøntsager	100 " (90 g. netto)	35 "

3 - 5 Aar.

x) tilberedt som Grød.	Byggryn x)	25 g.	81 Kal.
	Sødmælk	500 "	280 "
	Sukker	15 "	60 "
	Smør	20 "	154 "
	Rugbrød	150 "	385 "
	Sigtebrød	100 "	257 "
	Leverpostej	15 "	45 "
	Ost mager	25 "	35 "
	$\frac{1}{2}$ Portion Middag	250 "	<u>250 "</u>

5 - 15 Aar.

Kost som for Voksne

2000 Kal.

+ Sødmælk 500 g.

Skaanekost til Børn i 1 - 5 Aars Alderen, som Kost til
Børn paa 1 - 3 Aar plus Tillæg af :

Tvebakker 100 g.

Semouille 25 "

evt. Fiskefars (Daase) 50 g.

evt. ombyttes Sødmælk med Kærnemælk

evt. 1 Eg.

Skaanekost for Børn i Alderen 5-15 Aar, som Kost til
Børn paa 3-5 Aar.

minus Rugbrød

" Middag

plus 220 g Franskbrød

" 100 " Tvebakker

" 25 " Semouille

" 50 " Fiskefars

" 1 Eg

Det bemærkes, at det er af største Vigtighed, at der
gøres Udveje for, at den spicialle Børnekost tilberedes paa
Stedet umiddelbart før den skal indtages.

Börn 1/2L. söd Mälk daglig

Börn 0 - 1 Aar	pr. Uge
Kärnemälk: 1 L pr Dag	175 gr.
Semoule : 25 gr. "	105 gr.
Sukker : 15 gr! "	70 gr.
Smör : 10 gr. "	140 gr.
Sigtebröd: 20 gr. "	1750 gr.
Kartofler: 250gr. "	700 gr.
Gröntsager 100gr. "	

Börn 1-3 Aar	pr Uge
Havregryn : 25 gr.pr Dag	175 gr.
Byggryn : 25 gr.pr Dag	175 gr.
Sukker : 15 gr,pr Dag	105 gr.
Snör : 20 gr.pr Dag	140 gr.
Sigtebröd : 100 gr.pr Dag	700 gr.
Kartofler : 375 gr.pr Dag	2625 gr.
Gröntsager : 100 gr.pr Dag	700 gr.

Börn 3.5 Aar	
Byggryn : 25 gr.pr.Dag	175 gr.
Sukker : 15 gr.pr. Dag	105 gr.
Smör : 20 gr. pr Dag	140 gr.
Rugbröd : 150 gr.pr. Dag	1050 gr.
Sigtebröd : 100 gr.pr.Dag	700 gr.
Leverpostej: 15 gr.pr.Dag	105 gr.
Ost mager : 25 gr.pr.Dag	175 gr.

Middag: 1/2 Portion

Rugbröd : 200 gr.	1.400	156 kg.	
Sigtebröd: 125 gr.	875	99 kg.	
Smör : 20 gr.	140	16,5 kg.	
Ködpaalæg: 25 gr.	175	(18,550)	8,200 (Resten 10,350
Ost mager: 25 gr.	175	19,600	gaar sammen med
Sukker : 15 gr.	105	12,300	Mid dagsrationen)
The : 1 gr.	7	0,798	
Leverpostej :		0,750	
Gröntsager : 500 gr.		3,500	
Semoule		0,750	
Kartofler : 217,600, 333,900 (i Stedet for		551,500	
	Bröd)		
Ärter :		7,750	
Rugmel :		9,500	
Bygmel :		6,500	
Havregryn :		7,000	
Salt :		5,000	
Byggryn :		1,500	
Toiletpapir		9 Ruller	
Köd :	18,203 + 10,350 =	28,500	5,000-stribet Fläsk
			8,500 röget Späk
			5,700 bayerske Pölser
			9,300 Fläske-eller Okseköd
Medister :		5,500	
Fisk :	24,250 kg. Hornfisk el. 18,500 Sild		
	eller 18,500 Makrel ell. 8 kg saltet		
	Sild		
söd Mälk :	27L.pr. Dag	189 L. pr. Uge	
Sk.Mälk :		130 L. pr. Uge	(heraf 40 L. Kärne

Soda :	150 gr. pr. Pers.	=	17,500 kg.pr. Maaned
blöd Säbe :	300 " " "	=	35,000kg " "
Haandsäbe :	1 Stk " "	=	117 Stk.

H e s t e n e :

valset Havre :	4kg. pr. Dag
Klid :	4 kg. pr. Dag
Melasse :	1 kg. pr. Dag