

Примерные возрастные объемы

порций для детей

Наименование блюд	Вес (масса) в граммах от 1 года до 3 – х лет	Вес (масса) в граммах от 3-х лет до 7 – ми лет
-------------------	--	--

Завтрак

Каша, овощное блюдо	120-200г.	200-250г.
Яичное блюдо	40-80г.	80-100г.
Творожное, мясное, рыбное блюдо	50-70г.	70-80г.
Салат овощной	30-45г	60г.
Напиток	150-180г.	180-200г.

Обед

Салат, закуска	30-45г.	60г.
Первое блюдо	150-200г.	250г.
Блюдо из мяса, рыбы, птицы	50-70г.	70-80г.
Гарнир	100-150г.	150-180г.
Третье блюдо (напиток)	150-180г.	180-200г.

Полдник

Кефир, молоко	150-180г.	180-200г.
Булочка, выпечка (печенье, вафли)	50-70г.	70-80г.
Блюда из творога, круп, овощей	80-150г.	150-180г.
Свежие фрукты	40-75г.	75-100г.

Хлеб на весь день

Пшеничный	50г.	60г.
Ржаной	30г.	40г.