

ПРИМЕРНЫЕ ВОЗРАСТНЫЕ ОБЪЕМЫ ПОРЦИЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ*

| Наименование блюд | Вес (масса) в граммах | |
|---|-----------------------|---------------|
| | от 1 года до 3 лет | от 3 до 7 лет |
| Завтрак | | |
| Каша, овощное блюдо | 120–200 | 200–250 |
| Яичное блюдо | 40–80 | 80–100 |
| Творожное блюдо | 70–120 | 120–150 |
| Мясное, рыбное блюдо | 50–70 | 70–80 |
| Салат овощной | 30–45 | 60 |
| Напиток (какао, чай, молоко и т. п.) | 150–180 | 180–200 |
| Обед | | |
| Салат, закуска | 30–45 | 60 |
| Первое блюдо | 150–200 | 250 |
| Блюдо из мяса, рыбы, птицы | 50–70 | 70–80 |
| Гарнир | 100–150 | 150–180 |
| Третье блюдо (напиток) | 150–180 | 180–200 |
| Полдник | | |
| Кефир, молоко | 150–180 | 180–200 |
| Булочка, выпечка (печенье, вафли) | 50–70 | 70–80 |
| Блюдо из творога, круп, овощей | 80–150 | 150–180 |
| Свежие фрукты | 40–75 | 75–100 |
| Ужин | | |
| Овощное блюдо, каша | 120–200 | 200–250 |
| Творожное блюдо | 70–120 | 120–150 |
| Напиток | 150–180 | 180–200 |
| Свежие фрукты | 40–75 | 75–100 |
| Хлеб на весь день: | | |
| <i>пшеничный</i> | 50–70 | 110 |
| <i>ржаной</i> | 20–30 | 60 |

* Приложение 12 к СанПиН 2.4.1.2660 -10 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях».