

**ПРИМЕРНЫЕ ВОЗРАСТНЫЕ ОБЪЕМЫ ПОРЦИЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ
БАЛАЛАР ӨЧЕН РИЗЫК КУЛӘМЕ
с 1 года до 3 лет, от 3 до 7 лет**

Наименование блюд	Вес (масса) в граммах	
	от 1 года до 3 лет	от 3 лет до 7 лет
ЗАВТРАК		
Каша, овощное блюдо	150	200
Творожное блюдо	100	105
Салат овощной	50	60
Напиток (какао, чай, молоко и т.п.)	160	180
ОБЕД		
Салат, закуска	45	60
Первое блюдо	150	200
Блюдо из мяса, рыбы, птицы	60/70	80
Гарнир	100	130
Третье блюдо (напиток)	130	150
ПОЛДНИК		
Кефир, молоко	130	150
Булочка, выпечка (печенье, вафли)	40	45
Свежие фрукты	70	70
УЖИН		
Овощное блюдо, каша	150	200
Творожное блюдо	120	150
Напиток	150	180
Свежие фрукты	70	70
Хлеб на весь день:		
Пшеничный	60	80
Ржаной	30	37,5