

Возрастные объемы порций для детей

Наименование блюд	Вес (масса) в граммах	
	1,5 - 3 лет	3 - 7 лет
ЗАВТРАК		
Каша, овощное блюдо	150	200
Творожное блюдо	120	150
Салат овощной	45	60
Напиток (какао, чай, молоко и т.д.)	150	180
ОБЕД		
Салат, закуска	45	60
Первое блюдо	150	200
Блюдо из мяса, рыбы, птицы	60	70
Гарнир	120	150
Третье блюдо (напиток)	150	180
ПОЛДНИК		
Кефир, молоко	150	180
Булочка, выпечка (печенье, вафли)	60	70
Свежие фрукты	75	100
УЖИН		
Овощное блюдо, каша	150	200
Творожное блюдо	120	150
Напиток	150	180
Свежие фрукты		
ХЛЕБ НА ВЕСЬ ДЕНЬ:		
пшеничный	70	55
ржаной	40	60