

**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
<b>ЗАВТРАК</b>		
Каша, овощное блюдо	150	200
Творожное блюдо	100	105
Салат овощной	50	60
Напиток (какао, чай, молоко и т.п.)	160	180
<b>ОБЕД</b>		
Салат, закуска	45	60
Первое блюдо	150	200
Блюдо из мяса, рыбы, птицы	60/70	80
Гарнир	100	130
Третье блюдо (напиток)	130	150
<b>ПОЛДНИК</b>		
Кефир, молоко	130	150
Булочка, выпечка (печенье, вафли)	40	45
Свежие фрукты	70	70
<b>УЖИН</b>		
Овощное блюдо, каша	150	200
Творожное блюдо	120	150
Напиток	150	180
Свежие фрукты	70	70
<b>Хлеб на весь день:</b>		
Пшеничный	60	80
Ржаной	30	37,5