

Утверждаю  
 Заведующий МБДОУ  
 « Детский сад № 13 « Ивушка»  
 Р.В. Абдуллина  
 Приказ № 38  
 От « 31 » 08 2020г

## ПРИМЕРНЫЕ ВОЗРАСТНЫЕ ОБЪЕМЫ ПОРЦИЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ

Наименование блюд	Вес в граммах	
	От 1 года до 3-х лет	От 3-х до 7-ми лет
<b>Завтрак</b>		
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
<b>Обед</b>		
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	150-180	180-200
<b>Полдник</b>		
Кефир, молоко	150-180	180-200
Булочка, выпечка(печенье вафли)	50-70	70-80
<b>БЛЮДО ИЗ ТВОРОГА, КРУП, ОВОЩЕЙ</b>	80-150	150-180
Свежие фрукты	40-75	75-100
<b>Ужин</b>		
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		
Пшеничный	50-70	110
Ржаной	20-30	60