

Примерные возрастные объёмы порций для детей*

Наименование блюд	Вес (масса) в граммах	
	От 1 года до 3-х лет	от 3-х лет до 7-ми лет
Завтрак		
Каша, овощное блюдо	130-150	150-200
Яичное блюдо	130-150	150-200
Творожное блюдо	130-150	150-200
Салат овощной	30-40	50-60
Напиток (какао, чай, молоко...)	150-180	180-200
Второй завтрак		
Напиток (сок, компот, молоко...)	150-180	180-200
Обед		
Салат, закуска	30-40	50-60
Первое блюдо	150-180	180-200
Мясное, овощное блюдо	130-150	150-200
Блюдо из мяса, птицы	50-60	70-80
Гарнир	110-120	130-150
Напиток (третье блюдо)	150-180	180-200
Полдник		
Кефир, молоко, кисель	150-180	180-200
Булочка, выпечка (печенье, вафли, пряники)	50-70	70-80
Свежие фрукты	95	100
Ужин		
Блюдо из рыбы	50-60	70-80
Блюдо из творога, круп, овощей	130-150	150-180
Напиток	150-180	180-200
Свежие фрукты	95	100
Хлеб на весь день:		
Пшеничный	80	110
Ржаной	40	70