

Примерные возрастные объемы порций для детей

Наименование блюд	Вес (масса) в граммах	
	От 1 года до 3-х лет	От 3-х до 7 лет
<i>Завтрак</i>		
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	35-45	60
Напиток (какао, чай, молоко и т.д)	150-180	180-200
<i>Обед</i>		
Салат, закуска	30-45	60
Первое блюдо	150-200	250
Блюдо из мяса, рыба, птицы	50-70	70-80
Гарнир	100-150	150-180
Третье блюдо (напиток)	150-180	180-200
<i>Полдник</i>		
Кефир, молоко	150-180	180-200
Булочка, выпечка (печенье, вафли)	50-70	70-80
Блюдо из творога, круп, овощей	80-150	150-180
Свежие фрукты	40-75	75-100
<i>Ужин</i>		
Овощное блюдо, каша	120-200	200-250
Творожное блюдо	70-120	120-150
Напиток	150-180	180-200
Свежие фрукты	40-75	75-100
<i>Хлеб на весь день:</i>		
пшеничный	50-70	110
ржаной	20-30	60

