

Рекомендуемый объем порций для детей

Название блюд	Вес (масса) в граммах	
	1 года до 3-х лет	от 3-х лет до 7 лет

ЗАВТРАК

Каша или 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 - 40	60
Напиток (какао, чай, молоко и т.п.)	150 - 180	180 - 200
сыр	3	5

Второй завтрак

Сок фруктовый(овощной/ фрукты	75/ 70	75/75
-------------------------------	--------	-------

ОБЕД

Салат, овощи порционно	30 - 40	60
Первое блюдо	150 - 200	200 - 250
Блюдо из мяса, рыбы, птицы	50 - 70	70 - 80
Гарнир	100 - 150	150 - 180
Третье блюдо (напиток)	150 - 180	180 - 200

ПОЛДНИК

Кефир, молоко, чай, кисель	150	180 - 200
Булочка, выпечка (печенье, вафли)	50 - 70	70 - 80
Блюдо из творога, круп, овощей	80 - 150	150 - 180
Свежие фрукты	70	75
Хлеб на весь день:		
Пшеничный	45 - 60	45 - 60
ржаной	30 - 38	40 - 50