**Примерные возрастные объёмы порции для детей**

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование блюд | Вес (масса) в граммах |
| от 1 года до 3-х лет | от 3-х до 7-ми лет |
| **Завтрак** |
| 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 |
| **Обед** |
| 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 (напиток) | 150-180 | 180-200 |
| **Полдник** |
| 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 |
| **Ужин** |
| 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 |

