**Примерные возрастные объемы порций для детей**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наименование блюд** | **Вес (масса) в граммах** | |
|  | **от 1 года до 3 лет** | **от 3** **до** 7 **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 |