

Примерные объёмы порций для детей от 1,5 лет до 3-х лет

Наименование блюд	Вес (масса) в граммах
ЗАВТРАК	
Каша, овощное блюдо	150
Творожное блюдо	120
Рыбное блюдо	70
Соус	30
Салат овощной	50
Напиток (какао, чай, молоко и т.п.)	150
ОБЕД	
Салат	50
Первое блюдо	150
Блюдо из мяса рыбы, птицы	70
Гарнир	80
Третье блюдо (напиток)	150
ПОЛДНИК	
Кефир, молоко	150
Булочка, пирожок	50 (70)
Салат	60
Свежие фрукты	100
УЖИН	
Овощное блюдо, каша	180
Напиток	150
Хлеб на весь день:	
пшеничный	45
ржаной	30

**Примерные объёмы порций
для детей от 3-х до 7-ми лет**

Наименование блюд	Вес (масса) в граммах
ЗАВТРАК	
Каша	200
Творожное блюдо	170
Рыбное блюдо	80
Соус	30
Салат овощной	50
Напиток (какао, чай, молоко и т.п.)	200
ОБЕД	
Салат, закуска	50
Первое блюдо	200
Блюдо из мяса рыбы, птицы	80
Гарнир	120
Третье блюдо (напиток)	200
ПОЛДНИК	
Кефир, молоко	200
Булочка, пирожок	50(70)
Салат	60
Свежие фрукты	100
Хлеб на весь день: пшеничный	64
Ржаной	40