**ПРИМЕРНЫЕ ВОЗРАСТНЫЕ ОБЪЕМЫ**

**ПОРЦИЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ**

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование блюд  | Вес (масса) в граммах  |
| от 1 года до 3-хлет  | 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  | 60  | 80  |
| ржаной  | 40  | 50  |