**ПРИМЕРНЫЕ ВОЗРАСТНЫЕ ОБЪЕМЫ**

**ПОРЦИЙ 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 | | 60 | 80 |
| ржаной | | 40 | 50 |