**Примерные возрастные объемы порций для детей**

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