

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	50 — 70	110
ржаной	20 — 30	60