

Примерные возрастные объёмы порций для детей

Наименование блюда	Вес(масса) в граммах	
	От 1 года до 3 лет	От 3 лет до 7 лет
1	2	3
Завтрак		
Каша, овощное блюдо	150-200	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	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	70	100
ржаной	40	70