

Примерные возрастные объемы порций для детей

Наименование блюд	Вес (масса) в граммах	
	до 3 лет	от 3 до 7 лет
1	2	3
Завтрак		
Каша, овощное блюдо	120 – 200	200 – 250
Яичное блюдо	40 – 80	80 – 100
Творожное блюдо	70 – 120	120 – 150
Салат овощной	40	60
Напиток (какао, чай, молоко и т.п.)	150 – 180	180 – 200
Обед		
Салат, закуска	30 – 40	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)	40	60
Свежие фрукты	108	114
Ужин		
Овощное блюдо, каша	150	200
Творожное блюдо	70 – 120	120 – 150
Напиток	150 – 180	180 – 200
Хлеб на весь день:		
пшеничный	60	80
ржаной	40	50