**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 |
| Яичное блюдо | | 40-90 | 80-90 |
| Творожное блюдо | | 70-100 | 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 | 200 |
| Блюдо из мяса,  Рыбы, птицы | | 50 | 70 |
| Гарнир | | 100 | 130 |
| Третье блюдо (напиток) | | 150 | 180 |
| **Обед** | | | |
| Овощное блюдо, каша | | 150 | 200 |
| Творожное блюдо | | 120 | 140 |
| Напиток | | 150 | 200 |
| Свежие фрукты | | 40 | 75 |
| Хлеб на весь день: | |  |  |
| пшеничный | | 40 | 50 |
| ржаной | | 30 | 60 |
|  |  |  |  |