

***Рекомендуемые***

***объёмы порций для детей***

***(граммов на одного ребёнка)***

|  |  |
| --- | --- |
| **Возраст детей****Наименование блюд** | **Вес (г)** |
| **От 1,5 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** |
| **Какао,чай,молоко и т.п.** | **150-180** | **180-200** |
| **2-ой завтрак:** |  |  |
| **Молоко,кефир,йогурт, сок** | **150** | **160-200** |
| **Печенье (вафли, пряники)** | **15-25** | **20-30** |
| **Обед:** |  |  |
| **Салат,закуска** | **30-50** | **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, чай** | **150-180** | **180-200** |
| **Выпечка, печенье (вафли, пряники)** | **50-70** | **70-80** |
| **Блюдо из творога, круп, овощей** | **80-150** | **150-180** |
| **Свежие фрукты** | **40-75** | **75-100** |
| **Хлеб на весь день:** |  |  |
| **Пшеничный** | **50-60** | **80** |
| **Ржаной** | **30-40** | **50** |