

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