

Приложение 12. ПРИМЕРНЫЕ ВОЗРАСТНЫЕ ОБЪЕМЫ ПОРЦИЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ

Наименование блюд	Вес (масса) в граммах	
	от 1 года 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
Напиток (какао, чай, молоко и т.п.)	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	50 - 70	110
ржаной	20 - 30	60