

Примерные возрастные объемы порций для детей

Наименование блюдо 1	Вес (масса) в граммах	
	от 3 до 7 лет 2	
Завтрак		
Каша, овощное блюдо	200—250	
Яичное блюдо	80—100	
Творожное блюдо	120—150	
Мясное, рыбное блюдо	70—80	
Салат овощной	60	
Напиток (какао, чай, молоко и т.п.)	180—200	
Обед		
Салат, закуска	60	
Первое блюдо	250	
Блюдо из мяса, рыбы, птицы	70—80	
Гарнир	150—180	
Третье блюдо (напиток)	180—200	
Полдник		
Кефир, молоко	180—200	
Булочка, выпечка (печенье, вафли)	70—80	
Блюдо из творога, круп, овощей	150—180	
Свежие фрукты	75—100	
Ужин		
Овощное блюдо, каша	200—250	
Творожное блюдо	120—150	
Напиток	180—200	
Свежие фрукты	75—100	
Хлеб на весь день:		
пшеничный	110	
ржаной	60	