

**Примерные возрастные объёмы порций для детей  
( в граммах)**

<i>Наименование блюд</i>	<i>до 3-х лет</i>	<i>от 3 до 7 лет</i>
<b>ЗАВТРАК</b>		
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.д.)	150-180	180-200
<b>ОБЕД</b>		
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
<b>ПОЛДНИК</b>		
Кефир, молоко	150-180	180-200
Булочка, выпечка, печенье	50-70	70-80
Блюдо из творога, круп, овощей	80-150	150-180
Свежие фрукты	40-75	75-100
<b>УЖИН</b>		
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 пшеничный (на весь день)	60	80
Хлеб ржаной (на весь день)	40	50