**Возрастные объемы порций для детей**

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование блюд | Вес (масса) в граммах |
| 1,5 - 3 лет | 3 - 7 лет |
| **ЗАВТРАК** |
| Каша, овощное блюдо | 150 | 200 |
| Творожное блюдо | 120 | 150 |
| Салат овощной | 45 | 60 |
| Напиток (какао, чай, молоко и т.д.) | 150 | 180 |
| **ОБЕД** |
| Салат, закуска | 45 | 60 |
| Первое блюдо | 150 | 200 |
| Блюдо из мяса, рыбы, птицы | 60 | 70 |
| Гарнир | 120 | 150 |
| Третье блюдо (напиток) | 150 | 180 |
| **ПОЛДНИК** |
| Кефир, молоко | 150 | 180 |
| Булочка, выпечка (печенье, вафли) | 60 | 70 |
| Свежие фрукты | 75 | 100 |
| **УЖИН** |
| Овощное блюдо, каша | 150 | 200 |
| Творожное блюдо | 120 | 150 |
| Напиток | 150 | 180 |
| Свежие фрукты |  |  |
| **ХЛЕБ НА ВЕСЬ ДЕНЬ:** |
| пшеничный | 70 | 55 |
| ржаной | 40 | 60 |