

## Возрастные объемы порций для детей

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