

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий

МДОУ детский сад «Пчелка»

п.Товарково

Л.А.Лаврова

20 16 г.



ПРИМЕРНЫЕ ВОЗРАСТНЫЕ ОБЪЕМЫ ПОРЦИЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ

Наименование блюд	Вес (масса) в граммах	
	От 1 года до 3 лет	От 3 до 7 лет
Завтрак		
Каша молочная	120	200
Напиток (какао, чай, молоко, кофейный напиток)	180	200
Обед		
Салат, закуска	30-45	40-60
Первые блюда	150	200
Блюда из мяса, рыбы, птицы	50-70	70-90
Гарнир	80	80-150
Овощное блюдо	120	180-200
Третье блюдо(напитки)	150	200
Уплотненный полдник		
Йогурт	80	100-120
Булочка (выпечка)	80-100	80-100
Печенье, вафли, зефир, пряник	20	20
Блюдо из творога	80	100
Свежие фрукты	100	100
Напиток (чай, молоко)	180	200
Сок фруктовый	100	100
Хлеб пшеничный (на весь день)	60	80
Хлеб ржаной (на весь день)	40	50

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник
От 1 года до 3 лет	350-450	450-350	200- 250
От 3 до 7 лет	400-550	600-880	250 -350