

Примерные возрастные объемы порций для детей

Наименование блюд	Вес (масса) в граммах	
	от 1 года до 3-х лет	от 3-х до 7-ми лет
Каша, овощное блюдо	200	250
Яичное блюдо	60-80	80-100
Творожное блюдо	100-120	120-150
Салат овощной	60	60
Напиток (какао, чай, компот, сок, молоко и т.п.)	150	200
Первое блюдо	200	250
Блюдо из мяса, рыбы, птицы	70	80
Гарнир	130-150	150-180
Булочка, выпечка (печенье, вафли)	60-70	70-80
Свежие фрукты	40-75	75-100
Хлеб на весь день:		
пшеничный	60	80
ржаной	30	40