

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ

(В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
От 1 года до 3-х лет	350-450	450-550	200-250	400-500
От 3-лет до 7-ми лет	400-550	600-800	250-350	450-600

ПРИМЕРНЫЕ ВОЗРАСТНЫЕ ОБЪЕМЫ ПОРЦИЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ

Наименование блюд	Вес (масса) в граммах	
	От 1 года до 3-х лет	От 3-лет до 7-ми лет
ЗАВТРАК		
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.п.)	150 - 180	180 - 200
ОБЕД		
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

<i>ПОЛДНИК</i>		
Кефир, молоко	150 -180	180 - 200
Булочка, выпечка (печенье, вафли)	50 -70	70 -80
Блюдо из творога, круп, овощей	80 -150	150 -180
Свежие фрукты	40 - 75	75 -100
<i>УЖИН</i>		
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 на весь день: пшеничный	50 - 70	110
Хлеб на весь день: ржаной	20 - 30	60