

Возрастные объемы порций для детей в дошкольных учреждениях

Наименование блюд	Вес в граммах	
	От 1 года до 3 лет	От 3 лет
<i>Завтрак</i>		
Каша, овощное блюдо	120	200
Блюдо из яиц	60	80
Творожное блюдо	120	150
Мясное, рыбное блюдо	60	80
Салат овощной	40	60
Напиток (кофейный, какао, чай)	150	180
<i>II Завтрак</i>		
Фрукты свежие или	108	114
Сок фруктовый	150	200
<i>Обед</i>		
Салат, закуска	40	60
Первое блюдо	150	200
Блюдо из мяса, рыбы, птицы	60	80
Гарнир	100	150
Компот, напиток	150	200
<i>Полдник</i>		
Молочные продукты	150	180
Выпечка	25-60	50-75
Печенье, вафли, пряники	20-30	30-40
Зефир, мармелад, конфеты шоколадные	20-25	25-30
<i>Ужин</i>		
Каша, овощное блюдо	120	200
Блюдо из мяса, рыбы, колбасы	60	80
Творожное блюдо	70	120
Напиток горячий или холодный	150	180
Хлеб пшеничный на весь день	70	100
Хлеб ржаной на весь день	40	50