

Примерные возрастные объемы порций для детей

НАИММЕНОВАНИЕ БЛЮД	Вес (масса) в граммах	
	до 3-х лет	от 3-х до 7 лет
Завтрак		
Салат овощной	30-40	50-60
Каша или овощное блюдо	130-150	150-200
Творожное блюдо	130-150	150-200
Рыбное блюдо	50-60	70-80
Яичное блюдо	80	80-100
Масло сливочное	5	10
Напиток (какао, чай и т.п.)	150	180-200
II-ой завтрак		
Сок/фрукты	100	100
Обед		
Первое блюдо	180	200
Мясное, рыбное блюдо	60	70-80
Гарнир	110-120	130-150
Салат	40	60
Третье блюдо	180	200
Полдник		
Кефир	150	170
Кондитерское изделие	30	50
Ужин		
Каши или овощное блюдо	130-150	150-200
Напиток	150	200
Хлеб	20	25
Хлеб на весь день:		
пшеничный	60	80
ржаной	40	50

Заведующий МБДОУ МО г. Краснодар
«Детский сад № 109»

Т.В.Кольцова