

### Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)

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

### 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
<b>Завтрак</b>		
Каша, овощное блюдо	150-200	200-250
Яичное блюдо	40-80	80-100
Творожное блюдо	70-120	120-150
Напиток (какао, чай, молоко и т.п.)	150	180-200
<b>II Завтрак</b>		
Сок фруктовый или овощной	100	100
<b>Обед</b>		
Салат, закуска	30-40	60
Первое блюдо	150-180	250
Блюдо из мяса, рыбы, птицы	50-60	70-80
Гарнир	100-120	150-180
Третье блюдо (напиток)	150	180-200
<b>Полдник</b>		
Кефир, молоко	150	180-200
Булочка, выпечка (печенье...)	50-60	70-80
Блюдо из творога, круп, овощей	80-100	130-150
Свежие фрукты	108	114
<b>Хлеб на весь день</b>		
пшеничный	60	80
ржаной	40	50