



## Рекомендуемые объемы порций для детей

Возраст детей	Вес (г)			
	1 г. - 1 г. 6 м.	1 г. 7 м. - 3 г.	3 г. 1 м. - 5 л.	5 л. 1 м. - 7 л.
<b>Завтрак</b>				
Каша, овощное блюдо	130	150	180	200
Яичное, творожное, мясное, рыбное блюдо	50	60	70	80
Салат овощной	20	30	40	50
Кофе, чай, молоко	100	150	180	200
<b>Обед</b>				
Салат, закуска	30	40	50	60
Первое блюдо	100	150	180	200
Блюдо из мяса, рыбы, птицы	50	60	70	80
Гарнир	100	120	130	150
Третье блюдо (напиток)	100	150	180	200
<b>Полдник</b>				
Кефир, молоко	150	150	200	200
Булочка, выпечка (печенье, вафли)	40	60	70	90
Блюдо из творога, круп, овощей	50	60	70	100
Свежие фрукты	100	100	150	200
<b>Ужин</b>				
Овощное, творожное блюдо, каша	150	180	200	250
Молоко, кефир	150	150	200	200
Свежие фрукты	50	70	100	120
<b>Хлеб на весь день:</b>				
пшеничный	40	70	110	110
ржаной	10	30	60	60