

Примерный возрастной объем порций для детей

РЕКОМЕНДОВАНО САНИТАРНО-ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКИМИ ПРАВИЛАМИ И НОРМАМИ СанПиН
2.4.1.3049-13

Наименование блюд	Вес (масса) в граммах	
	Если с 1,5 до 3 лет	Сад с 3 до 7 лет
Завтрак		
Каша, овощное блюдо	120-200	200-250
Яичное блюдо	40-80	80-100
Блюдо из творога	150	200
Третье блюдо	150-180	180-200
Хлеб пшеничный (батон)	35	45
Масло сливочное	7	10
Сыр	8	12
Салат овощной	30-45	60
II завтрак		
Сок фруктовый	100	180
Фрукты свежие	88	88
Печенье	20	30
Обед		
Салат овощной	30-45	60
Первой блюдо – суп	150-200	250
Блюдо из мяса, птицы, рыбы (котлета, суфле, зразы и др.)	50-70	70-80
Гарнир	100-150	150-180
Третье блюдо	150-180	180-200
Хлеб ржаной	40	50
Уплотнённый полдник		
Салат овощной	60	70
Блюдо из творога, круп, овощей	150	150-200
Кисломолочный продукт	150-180	180-200
Третье блюдо	150-180	180-200
Пирожок, булочка, печенье	50-70	70-80
Хлеб пшеничный (батон)	30	45
Свежие фрукты	40-75	75-100
Хлеб на весь день		
Пшеничный (батон)	60	80