

Примерные возрастные объемы порций для детей

Наименование блюдо	Вес (масса) в граммах
	от 3 до 7 лет
1	2
Завтрак	
Каша, овощное блюдо	200—250
Яичное блюдо	80—100
Творожное блюдо	120—150
Мясное, рыбное блюдо	70—80
Салат овощной	60
Напиток (какао, чай, молоко и т.п.)	180—200
Обед	
Салат, закуска	60
Первое блюдо	250
Блюдо из мяса, рыбы, птицы	70—80
Гарнир	150—180
Третье блюдо (напиток)	180—200
Полдник	
Кефир, молоко	180—200
Булочка, выпечка (печенье, вафли)	70—80
Блюдо из творога, круп, овощей	150—180
Свежие фрукты	75—100
Ужин	
Овощное блюдо, каша	200—250
Творожное блюдо	120—150
Напиток	180—200
Свежие фрукты	75—100
Хлеб на весь день:	
пшеничный	110
ржаной	60