|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ПРИМЕРНЫЕ ВОЗРАСТНЫЕ ОБЪЕМЫ ПОРЦИЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ**http://img1.liveinternet.ru/images/attach/b/3/41/807/41807274_3b0e8be2cc71t.jpg**Наименование блюд** | **Вес (масса) в граммах** | | | |
| от 1 года до 3-х летКартинки еды для детского сада 4 | | | от 3-х до 7-ми лет Картинки еды для детского сада 6 |
| **Завтрак** | | | | |
| Каша, овощное блюдо | | 120 - 200 | 200 - 250 | |
| Яичное блюдо | | 40 - 80 | 80 - 100 | |
| Творожное блюдо | | 70 - 120 | 120 - 150 | |
| Напиток (какао, чай, молоко и т.п.) | | 150 - 180 | 180 - 200 | |
| **Обед** | | | | |
| Салат, закуска | | 30 - 45 | 60 | |
| Первое блюдо | | 150 - 200 | 250 | |
| Блюдо из мяса, рыбы, птицы | | 50 - 70 | 70 - 80 | |
| Гарнир | | 100 - 150 | 150 - 180 | |
| Третье блюдо (напиток) | | 150 - 180 | 180 - 200 | |
| **Полдник** | | | | |
| Кефир, молоко | | 150 - 180 | 180 - 200 | |
| Булочка, выпечка (печенье, вафли) | | 50 - 70 | 70 - 80 | |
| Блюдо из творога, круп, овощей | | 80 - 150 | 150 - 180 | |
| Свежие фрукты | | 40 - 75 | 75 - 100 | |
| **Ужин** | | | | |
| творожное блюдо | | 70 - 120 | 120 - 150 | |
| Напиток | | 150 - 180 | 180 - 200 | |
| Свежие фрукты | | 40 - 75 | 75 - 100 | |
| Хлеб на весь день: | |  |  | |
| пшеничный | | 50 - 70 | 110 | |
| ржаной | | 20 - 30 | 60 | |