|  |  |
| --- | --- |
| **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 |