

Возрастные объемы порций детей от 3 - 7 лет (в граммах):

Завтрак:

Каша, овощное блюдо	-	200 - 250
Яичное блюдо	-	80 - 100
Мясное, рыбное блюдо	-	70 - 80
Творожное блюдо	-	120 - 150
Салат овощной	-	60
Кофе, чай	-	180 - 200
Хлеб пшеничный	-	40
Масло, сыр	-	8 - 10

Обед:

Салат	-	60
Суп, бульон	-	250
Блюдо из мяса, рыбы, птицы	-	70 - 80
Гарнир	-	150 - 180
Сок, компот, кисель	-	180 - 200
Хлеб ржаной	-	40

Полдник:

Чай, молоко, кефир	-	180 - 200
Булочка, пирог	-	70 - 80
Печенье, вафли, пряник	-	40 - 50
Свежие фрукты	-	80 - 100

Ужин:

Блюдо из творога, круп	-	150 - 180
Молоко, кефир	-	180 - 200
Хлеб пшеничный	-	50