

Примерные возрастные объёмы порций

| Наименование блюд | От 1 до 3-х лет в граммах | От 3 до 7 лет в граммах |
|----------------------------|---------------------------|-------------------------|
| Завтрак | | |
| Каша, овощное блюдо | 150-200 | 200-250 |
| Яичное блюдо | 40-80 | 80-100 |
| Творожное блюдо | 70-120 | 120-150 |
| Мясное, рыбное блюдо | 50-70 | 70-100 |
| Салат овощной | 30-45 | 60 |
| Обед | | |
| Салат, закуска | 30-45 | 60 |
| Первое блюдо | 150-200 | 250 |
| Блюдо из мяса, рыбы, птицы | 50-70 | 70-100 |
| Гарнир | 100-150 | 150-180 |
| Третье блюдо | 150-180 | 180-200 |
| Полдник | | |
| Кефир, молоко | 150-200 | 180-200 |
| Фрукты | 75-95 | 75-100 |
| Булочка, печенье | 50-70 | 70-80 |
| Ужин | | |
| Каша, овощное блюдо | 150-200 | 200-250 |
| Творожное блюдо | 70-120 | 120-150 |
| Фрукты | 75-95 | 75-100 |
| Напиток | 150-180 | 180-200 |
| Хлеб на весь день | | |
| Пшеничный | 60 | 80 |
| Ржаной | 40 | 50 |