

Масса порций для детей в зависимости от возраста (в граммах)

Блюдо	Масса порции (грамм)	
	От 1 года до 3 лет	3 – 7 лет
Завтрак Каша, или овощное блюдо или яичное, творожное или мясное (допускается комбинация разных блюд завтрака, при этом выход каждого блюда может быть уменьшена при условии соблюдения общей массы блюда)	130-150	150-200
Обед Закуска (холодное блюдо) салат, овощи и т.п.	30 - 40	50 -60
Первое блюдо	150- 180	180 -200
Второе блюдо (мясное, рыбное, блюдо из мяса птицы)	50-60	70 -80
Гарнир	110 -120	130 -150
Третье блюдо (компот, кисель, какао, коф. напиток, сок и т.п.	150 -180	180 -200
Фрукты	95	100

Суммарный объем блюд по приемам пищи (в граммах)

Показатели	От 1 до 3 лет	От 3 до 7 лет
Завтрак	350	400
Второй завтрак	100	100
Обед	450	600
Полдник	200	250
Ужин	400	450
Второй ужин	100	150