

Примерные возрастные объемы порций
на одного ребенка (3-7 лет)

ЗАВТРАК

Каша, суп (молочные) 200-250гр.

Творожное блюдо 120-150гр.

Бутерброд (масло, сыр, повидло) 35-40гр.

Или хлеб пшеничный

Третье блюдо 180гр.

2-ой ЗАВТРАК

Свежие фрукты или 100-200гр

Сок (фруктовый, овощной) 180гр.

ОБЕД

Первое блюдо 250гр.

Гарнир (крупы, овощи, макар. изд) 150-180гр

Блюдо из мяса, рыбы, птицы 70-80гр.

Третье блюдо 180гр.

Хлеб ржаной 37,5 г

ПОЛДНИК

Блюдо из творога, круп, овощей 150-250гр

Третье блюдо 180гр.

Хлеб пшеничный 35гр.