

# ОБЪЕМ ПОРЦИЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА



Наименование блюда	возраст детей			
	1 год – 1 год 6 мес.	1 год 7 мес.- 3 года	3 года- 5 лет	5 лет 1 мес.-7 лет
<b>ЗАВТРАК</b>				
Каша, овощное блюдо	<b>130</b>	<b>150</b>	<b>180</b>	<b>200</b>
Яичное, творожное, мясное, рыбное блюдо	<b>50</b>	<b>60</b>	<b>70</b>	<b>80</b>
Салат овощной	<b>20</b>	<b>30</b>	<b>40</b>	<b>50</b>
Кофе, чай, молоко	<b>100</b>	<b>150</b>	<b>180</b>	<b>200</b>
<b>ОБЕД</b>				
Салат, закуска	<b>30</b>	<b>40</b>	<b>50</b>	<b>60</b>
Первое блюдо	<b>100</b>	<b>150</b>	<b>180</b>	<b>200</b>
Блюдо из мяса, рыбы, птицы	<b>50</b>	<b>60</b>	<b>70</b>	<b>80</b>
Гарнир	<b>100</b>	<b>120</b>	<b>130</b>	<b>150</b>
Третье блюдо (напиток)	<b>100</b>	<b>150</b>	<b>180</b>	<b>200</b>
<b>ПОЛДНИК</b>				
Кефир, молоко	<b>150</b>	<b>150</b>	<b>200</b>	<b>200</b>
Булочка, выпечка (печенье, вафли)	<b>40</b>	<b>60</b>	<b>70</b>	<b>90</b>
Блюдо из творога, круп, овощей	<b>50</b>	<b>60</b>	<b>70</b>	<b>100</b>
Свежие фрукты	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>150</b>	<b>200</b>
<b>УЖИН</b>				
Овощное, творожное блюдо, каша	<b>150</b>	<b>180</b>	<b>200</b>	<b>250</b>
Молоко, кефир	<b>150</b>	<b>150</b>	<b>200</b>	<b>200</b>
Свежие фрукты	<b>50</b>	<b>70</b>	<b>100</b>	<b>120</b>
<b>Хлеб на весь день:</b>				
Пшеничный	<b>40</b>	<b>70</b>	<b>110</b>	<b>110</b>
Ржаной	<b>10</b>	<b>30</b>	<b>60</b>	<b>60</b>