

Утверждаю:

Руководитель СП «Детский сад
Солнышко» ГБОУ СОШ №3
города Похвистнево



О.Ф.Разинова
О.Ф.Разинова

Примерные возрастные объемы порций для детей

Название блюд	Вес (масса) в граммах 1,5-3г.	Вес (масса) в граммах 3г.-7л.
ЗАВТРАК		
Каша или овощное блюдо	120-150	200-250
Яичное блюдо	40-80	80-100
Творожное блюдо	70-120	120-150
Мясное, рыбное блюдо	50-70	70-80
Салат овощной	30-45	60
Напиток(какао, чай, молоко и т.п.)	150-180	180-200
ОБЕД		
Салат, закуска	30-45	60
Первое блюдо	150-200	250
Блюдо из мяса, рыбы, птицы	50-70	70-80
Гарнир	100-150	150-180
Третье блюдо (напиток)	150-180	180-200
ПОЛДНИК		
Кефир, молоко	150-180	180-200
Булочка, выпечка, (печенье , вафли)	50-70	70-80
Блюдо из творога , круп, овощей	80-150	150-180
Свежие фрукты	40-75	75-100
УЖИН		
Овощное блюдо, каша	120-200	200-250
Творожное блюдо	70-120	120-150
Напиток	150-180	180-200
Свежие фрукты	40-75	75-100
Хлеб на весь день		
Пшеничный	50-70	110
Ржаной	20-30	60