

УТВЕРЖДАЮ:

И.о. заведующего МБДОУ
детский сад №17

Е.С.Некрасова



Примерные возрастные порции для детей

Наименование блюд	Вес (масса) в граммах	
	от 1 года до 3-х лет	от 3-х лет до 7-ми лет
Завтрак		
Каша, овощное блюдо	130-150	150-200
Яичное блюдо	40-90	40-90
Напиток (какао, чай, молоко и т.п.)	200	200
2-ой завтрак		
Сок	100	100
Яблоко	95	100
Обед		
Салат, закуска	30-40	50-60
Первое блюдо	150-180	180-200
Блюдо из мяса, рыбы, птицы	50-60	70-80
Гарнир	110-120	130-150
Третье блюдо (напиток)	150-180	180-200
Полдник		
Кефир	160	180
Булочка	80	80
Печенье, вафли	12	20
Блюдо из творога	80-100	100-140
Хлеб на весь день		
Пшеничный	60	80
Ржаной	40	50