

## Примерные возрастные объемы порций для детей по Сан ПиН 2.4.1.3049-13

Наименование блюд	Вес (масса) в граммах	
	от 1 года до 3 лет	от 3 до 7 лет
<b>Завтрак</b>		
Каша, овощное блюдо	120–200	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
<b>Обед</b>		
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
<b>Полдник</b>		
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
<b>Ужин</b>		
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