

Возрастные объемы порций для детей
ГБУЗ «Л-К ДТС»

Наименование блюд	Вес (масса) в граммах	
	от 1 года до 3-х лет	от 3-х до 7-ми лет
Завтрак		
Каша, овощное блюдо	120-200	200-250
Яичное блюдо	40-80	80-100
Творожное блюдо (запеканка)	70-120	120-150
мясное, рыбное блюдо	50-70	70-80
Салат овощной	30-45	60
Напиток (какао, кофе, 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	100-130	130-180
Третье блюдо (компот)	100	200
Полдник		
Кефир, молоко	150-180	180-200
Булочка, выпечка (печенье, вафли)	60	80
Блюдо из творога, круп, овощей	80-150	150-180
Свежие фрукты	40-75	75-100
Ужин		
Овощное блюдо, каша	150	200-250
творожное блюдо	70-120	120-150
Напиток	150	200
Свежие фрукты	40-75	75-100
Хлеб на весь день:		
пшеничный	50-70	100
ржаной	20-30	50

В промежутке между завтраком и обедом дополнительный прием пищи - второй завтрак, включающий напиток из шиповника, сок, свежие фрукты, кислородный коктейль.