

Рекомендуемые объемы порций для детей разного возраста

<i>Наименование блюд</i>	<i>Вес, г</i>
	<i>Возраст детей</i>
	<i>3 года - 7 лет</i>
<i>Завтрак</i>	
<i>Каша, овощное блюдо</i>	<i>200-250</i>
<i>Яичное блюдо</i>	<i>80-100</i>
<i>Творожное блюдо</i>	<i>120-150</i>
<i>Мясное, рыбное блюдо</i>	<i>70-80</i>
<i>Салат овощной</i>	<i>60</i>
<i>Напиток (кофе, чай, молоко и т.п.)</i>	<i>180-200</i>
<i>Обед</i>	
<i>Салат, закуска</i>	<i>60</i>
<i>Первое блюдо</i>	<i>250</i>
<i>Блюдо из мяса, рыбы, птицы</i>	<i>70-80</i>
<i>гарнир</i>	<i>150-180</i>
<i>Третье блюдо (напиток)</i>	<i>180-200</i>
<i>Полдник</i>	
<i>Кефир, молоко</i>	<i>180-200</i>
<i>Булочка, выпечка (печенье, вафли)</i>	<i>70-80</i>
<i>Блюдо из творога, круп, овощей</i>	<i>150-180</i>
<i>Свежие фрукты</i>	<i>75-100</i>
<i>Ужин</i>	
<i>Овощное блюдо, каша</i>	<i>200-250</i>
<i>Творожное блюдо</i>	<i>120-150</i>
<i>Напиток</i>	<i>180-200</i>
<i>Свежие фрукты</i>	<i>75-100</i>
<i>Хлеб на весь день</i>	
<i>- пшеничный</i>	<i>110</i>
<i>- ржаной</i>	<i>60</i>