

Объём порций на одного ребёнка

возраст детей / наименование блюд	вес (гр)			
	1 г. 6 мес.	3 года	5 лет	7 лет
ЗАВТРАК				
Каша, овощное блюдо	130	150	180	200
Яичное, творожное, мясное, рыбное блюдо	50	60	70	80
Салат овощной	20	30	40	50
Кофе, чай, какао	100	150	180	200
ОБЕД				
Салат, закуска	30	40	50	60
Первое блюдо	100	150	180	250
Блюда из мяса, рыбы, птицы	50	60	70	80
Гарнир	120	150	150	180
Третье блюдо	100	150	180	200
ПОЛДНИК				
Кефир, молоко	150	150	200	200
Булочка, выпечка (печенье, вафли)	40	60	70	90
Блюдо из творога, круп, овощей	50	60	70	100
Свежие фрукты	100	100	150	200
УЖИН				
Овощное, творожное блюдо	150	180	200	250
Чай	150	150	200	200