

**Масса порций для детей в зависимости от возраста (в граммах)**

<b>Блюдо</b>	<b>От 1 года до 3-х лет</b>	<b>От 3-х лет до 7 лет</b>
Каша, или овощное , или яичное, или творожное, или мясное блюдо (допускается комбинация разных блюд завтрака, при этом выход каждого блюда может быть уменьшен при условии соблюдения общей массы блюд завтрака)	130-150	150-200
Закуска (холодное блюдо) (салат, овощи и т.п.)	30-40	50-60
Первое блюдо	150-180	180-200
Второе блюдо (мясное, рыбное, блюдо из мяса птицы)	50-60	70-80
Гарнир	110-120	130-150
Третье блюдо (компот, кисель, чай, напиток кофейный, какао-напиток, напиток из шиповника, сок)	150-180	180-200
Фрукты	95	100

**Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах не менее)**

<b>Показатели</b>	<b>От 1 года до 3-х лет</b>	<b>От 3-х лет до 7 лет</b>
<b>Завтрак</b>	350	400
<b>Второй завтрак</b>	100	100
<b>Обед</b>	450	600
<b>Полдник</b>	200	250
<b>Ужин</b>	400	450