

Примерные возрастные объёмы порций для детей

Наименование блюда	Вес (масса) в граммах	
	От 2-3 лет	От 3-7 лет
завтрак		
Каша, овощное блюдо	150-200	200-250
Яичное блюдо	40-80	80-100
Творожное блюдо	70-120	120-150
Мясное, рыбное блюдо	50-70	70-80
Салат овощной	30-40	50-60
напиток	150-180	180-200
обед		
салат	30-40	50-60
Первое блюдо	150-180	180-200
Блюдо из мяса, рыбы, птицы	50-60	70-80
гарнир	110-120	130-150
Третье блюдо	150-180	180-200
полдник		
Кефир, молоко, напиток	150-180	180-200
Блюдо из творога, круп, овощей	80-150	150-180
Свежие фрукты	95	100
Хлеб на весь день:		
пшеничный	50-70	100
ржаной	30-40	50
Приложение №9 к СанПиН 2.3./2.4.3590-20		