

**СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)**

Возраст детей	Завтрак	2-ой Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
От 1 года до 3-х лет	350	100	450	200	400
От 3-лет до 7-ми лет	400	100	600	250	400

Таблица 1

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

Блюдо	Масса порций	
	От 1 года до 3-х лет	От 3-лет до 7-ми лет
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