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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Блюдо | от 1 - 3 лет | 3-7 лет |
| Каша, или овощное, или яичное, или творожное, или мясное блюдо (допускается комбинация разных блюд завтрака, при этом выходкаждого блюда может быть уменьшен при условиисоблюдения общей массы блюдзавтрака) | 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 |