**Примерный возрастной объем порций для детей**
**РЕКОМЕНДОВАНО САНИТАРНО-ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКИМИ ПРАВИЛАМИ И НОРМАМИ СанПиН 2.4.1.3049-13**

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование блюд** | Вес (масса) в граммах |
| **Ясли с 1,5 до 3 лет** | **Сад с 3 до 7 лет** |
| **Завтрак** |
| Каша, овощное блюдоЯичное блюдоБлюдо из творогаТретье блюдоХлеб пшеничный (батон)Масло сливочноеСырСалат овощной | 120-20040-80150150-180357830-45 | 200-25080-100200180-20045101260 |
| **II завтрак** |
| Сок фруктовыйФрукты свежиеПеченье | 1008820 | 1808830 |
| **Обед** |
| Салат овощнойПервой блюдо – супБлюдо из мяса, птицы, рыбы (котлета, суфле, зразы и др.)ГарнирТретье блюдоХлеб ржаной | 30-45150-20050-70100-150150-18040 | 6025070-80150-180180-20050 |
| **Уплотнённый полдник** |
| Салат овощнойБлюдо из творога, круп, овощей Кисломолочный продуктТретье блюдоПирожок, булочка, печеньеХлеб пшеничный (батон)Свежие фрукты | 60150150-180150-18050-703040-75 | 70150-200180-200180-20070-804575-100 |
| **Хлеб на весь день** |
| Пшеничный (батон) | 60  | 80 |