**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 блюдо  Яичное блюдо  Блюдо из творога  Третье блюдо  Хлеб пшеничный (батон)  Масло сливочное  Сыр  Салат овощной | 120-200  40-80  150  150-180  35  7  8  30-45 | 200-250  80-100  200  180-200  45  10  12  60 |
| **II завтрак** | | |
| Сок фруктовый  Фрукты свежие  Печенье | 100  88  20 | 180  88  30 |
| **Обед** | | |
| Салат овощной  Первой блюдо – суп  Блюдо из мяса, птицы, рыбы (котлета, суфле, зразы и др.)  Гарнир  Третье блюдо  Хлеб ржаной | 30-45  150-200  50-70  100-150  150-180  40 | 60  250  70-80  150-180  180-200  50 |
| **Уплотнённый полдник** | | |
| Салат овощной  Блюдо из творога, круп, овощей  Кисломолочный продукт  Третье блюдо  Пирожок, булочка, печенье  Хлеб пшеничный (батон)  Свежие фрукты | 60  150  150-180  150-180  50-70  30  40-75 | 70  150-200  180-200  180-200  70-80  45  75-100 |
| **Хлеб на весь день** | | |
| Пшеничный (батон) | 60 | 80 |