Примерные возрастные объемы порций для детей МДОУ детский сад № 20

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование блюд | Вес (масса) в граммах | |
| От 1г6м до 3-х лет | От 3-х до 7 лет |
| **Завтрак** | | |
| Каша; Овощное блюдо | 150 | 200 |
| Напиток (какао, чай, молоко) | 150 | 200 |
| **2-ой завтрак** | | |
| Сок фруктовый | 75 | 75 |
| Фрукты | 81 | 86 |
| Молоко | 150 | 180 |
| **Обед** | | |
| Салат, закуска | 40 | 60 |
| Первое блюдо | 180 | 200 |
| Блюдо из мяса, рыбы, птицы | 70 | 70 |
| Гарнир | 120 | 150 |
| Напиток | 150 | 200 |
| **Уплотненный полдник** | | |
| Овощное блюдо | 150 | 200 |
| Творожное блюдо | 120 | 150 |
| Булочка, выпечка | 70 | 80 |
| Блюдо из яиц | 150 | 200 |