**Примерные возрастные объемы порций для детей по Сан ПиН 2.4.1.3049-13**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наименование блюд** | **Вес (масса) в граммах** | |
| **от 1 года до 3 лет** | **от 3 до 7 лет** |
| **Завтрак** | | |
| Каша, овощное блюдо | 120–200 | 200–250 |
| Яичное блюдо | 40–80 | 80–100 |
| Творожное блюдо | 70–120 | 120–150 |
| Мясное, рыбное блюдо | 50–70 | 70–80 |
| Салат овощной | 30–45 | 60 |
| Напиток (какао, чай, молоко и т. п.) | 150–180 | 180–200 |
| **Обед** | | |
| Салат, закуска | 30–45 | 60 |
| Первое блюдо | 150–200 | 250 |
| Блюдо из мяса, рыбы, птицы | 50–70 | 70–80 |
| Гарнир | 100–150 | 150–180 |
| Третье блюдо (напиток) | 150–180 | 180–200 |
| **Полдник** | | |
| Кефир, молоко | 150–180 | 180–200 |
| Булочка, выпечка (печенье, вафли) | 50–70 | 70–80 |
| Блюдо из творога, круп, овощей | 80–150 | 150–180 |
| Свежие фрукты | 40–75 | 75–100 |
| **Ужин** | | |
| Овощное блюдо, каша | 120–200 | 200–250 |
| Творожное блюдо | 70–120 | 120–150 |
| Напиток | 150–180 | 180–200 |
| Свежие фрукты | 40–75 | 75–100 |
| Хлеб на весь день: |  |  |
| пшеничный | 50–70 | 110 |
| ржаной | 20–30 | 60 |