

Примерные возрастные объемы порций.

Наименование блюд	Вес (масса) в граммах	
	От 1 года до 3-х лет	От 3-х до 7-ми 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

Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей возрастных групп.

№ п/п	Показатели (в сутки)	От 1 года до 3-х лет	От 3-х до 7-ми лет
	Энергия (ккал)	1200/1400	1800
	Белок, г	36/42	54
	в т.ч. животный (%)	70	65
	Жиры, г	40/47	60
	Углеводы, г	174/203	261