

## Объем порций

Наименование		Вес (масса) в граммах
блюдо		от 3 до 7 лет
1		2
<b>Завтрак</b>		
Каша, овощное блюдо		200—250
Яичное блюдо		80—100
Творожное блюдо		120—150
Мясное, рыбное блюдо		70—80
Салат овощной		60
Напиток (какао, чай, молоко и т.п.)		180—200
<b>Обед</b>		
Салат, закуска		60
Первое блюдо		250
Блюдо из мяса, рыбы, птицы		70—80
Гарнир		150—180
Третье блюдо (напиток)		180—200
<b>Полдник</b>		
Кефир, молоко		180—200
Булочка, выпечка (печенье, вафли)		70—80
Блюдо из творога, круп, овощей		150—180
Свежие фрукты		75—100
<b>Ужин</b>		
Овощное блюдо, каша		200—250
Творожное блюдо		120—150
Напиток		180—200
Свежие фрукты		75—100
Хлеб на весь день:		
пшеничный		110
ржаной		60