

Примерные возрастные объемы порций для детей

Наименование блюд	Вес (масса) в граммах	
	от 1 года до 3 лет	от 3 до 7 лет
1	2	3
ЗАВТРАК		
Каша, овощное блюдо	120 - 200	200 - 250
Яичное блюдо	40 - 80	80 - 100
Творожное блюдо	70 - 120	120 - 150
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
УЖИН		
Булочка, выпечка (печенье, вафли)	50 - 70	70 - 80
Блюдо из творога, круп, овощей	80 - 150	150 - 180
Каша, овощное блюдо	120 - 200	200 - 250
Мясное, рыбное блюдо	50 - 70	70 - 80
Салат овощной	30 - 45	60
Кефир, молоко	150 - 180	180 - 200
Напиток	150 - 180	180 - 200
Свежие фрукты	40 - 75	75 - 100
Хлеб на весь день: пшеничный	50 - 70	110

Масса порций для детей в зависимости от возраста в (граммах)

Наименование блюд	Масса порций	
	от 1 года до 3 лет	от 3 до 7 лет
1	2	3
Каша, или овощное, или яичное, или творожное, или мясное блюдо (допускается комбинация разных блюд завтрака, при этом выход каждого блюда может быть уменьшен при условии соблюдения общей массы блюд завтрака)	130 - 150	150 - 200
Закуска (холодное блюдо) (салат, овощи и т.п.)	30 - 40	50 - 60
Первое блюдо	150 - 180	180 - 200
Второе блюдо (мясное, рыбное, блюдо из мяса птицы)	50 - 60	70 - 80
Гарнир	110-120	130-150
Третье блюдо (компот, кисель, чай, напиток кофейный, какао, напиток из шиповника, сок)	150 - 180	180- 200
Фрукты	95	100
Хлеб на весь день: пшеничный, ржаной	100	130

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)

Возраст детей	Завтрак	Второй завтрак	Обед	Полдник уплотненный
от 1 года до 3 лет	350	95/100	450	400
от 3 до 7 лет	400	100	600	450

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575885

Владелец Тогузова Ирина Владимировна

Действителен с 05.03.2022 по 05.03.2023