

Таблица 1. Масса порций для детей разных возрастов, грамм

Блюдо	Масса порции, г, мл	
	для детей 1-3 лет	для детей 3-7 лет
Каша, овощное, яичное, творожное или мясное блюдо	130-150	150-200
Закуска: холодное блюдо, салат, овощи	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, напиток из шиповника, сок	150-180	180-200
Фрукты	95	100

Таблица 2. Суммарные объемы блюд по приемам пищи, грамм

Показатели	1-3 лет	3-7 лет
Завтрак	350	400
Второй завтрак	100	100
Обед	450	600
Полдник	200	250
Ужин	400	450
Второй ужин	100	150

блюдо по приемам пищи. Данные нормы имеют пометку «не менее». Обратите внимание, что при разработке блюд для завтрака допускается их комбинация, при этом выход каждого блюда может быть уменьшен, если соблюдается общая масса блюд завтрака. Смотрите таблицу 2 → 11.