

# ОБЪЁМ ПОРЦИЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ

## (В ГРАММАХ)

БЛЮДО	Масса порций	
	От 1 года до 3 лет	3-7 лет
Каша, или овощное, или яичное, или 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