**Объемы отдельных блюд**

**для детей дошкольного возраста (г, мл)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Название блюд | Дети 2-3 года | Дети 3-7 лет |
| Завтрак | Каша, овощное блюдо | 150 | 200 |
|  | Омлет, мясное, рыбное блюдо | 65 - 80 | 75 -100 |
|  | Кофейный напиток, какао, молоко, чай | 180 | 200 |
| Обед | Салат, закуска | 40 - 50 | 60 - 70 |
|  | Первое блюдо | 150 | 250 |
|  | Блюдо из мяса, рыбы, птицы | 65 - 80 | 80-100 |
|  | Гарнир овощной, крупяной | 100 - 120 | 120 - 150 |
|  | Третье блюдо (напиток) | 150 | 180 |
| Полдник | Кефир, молоко | 150 | 180 |
|  | Булочка | 60 | 80 |
|  | Свежие фрукты, ягоды | 150 | 200 |
| Ужин | Овощное, творожное блюдо, каша | 120 - 150 | 150 - 180 |
|  | Молоко, кефир | 150 | 180 |
|  | Свежие фрукты, ягоды | 100 | 100 |
| Хлеб на весь день | 100 | 130 |