

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 22»

Масса порций для детей в зависимости от возраста

(в граммах)

Блюдо	Масса порций (гр.)	
	от 1г. до 3 лет	от 3 до 7 лет
Каша, или овощное, или яичное, или творожное, или мясное (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, чай, кисель, напиток, кофейный напиток, какао-напиток, сок)	150-180	180-200
Фрукты	95	100
Хлеб пшеничный	50-70	110
ржаной	20-30	60