|  |  |
| --- | --- |
| |  | | --- | | **УТВЕРЖДАЮ**  Заведующий МБДОУ ЦРР детский сад № 6 пгт Лучегорск  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ В.А.Вегера  «\_\_\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2015 г. | |

***ПРИМЕРНЫЕ ВОЗРАСТНЫЕ ОБЪЕМЫ ПОРЦИЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *Наименование блюд* | *Вес (масса) в граммах* | |
|  | *от 1 года до 3-х лет* | *от 3-х до 7-ми лет* |
| ***Завтрак*** | | |
| Каша, овощное блюдо | 120-200 | 200-250 |
| Яичное блюдо | 40-80 | 80-100 |
| Творожное блюдо | 70-120 | 120-150 |
| Мясное, рыбное блюдо | 50-70 | 70-80 |
| Салат овощной | 30-45 | 60 |
| Напиток (какао, чай, 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 | 100-350 | 150-180 |
| Третье блюдо (напиток) | 150-180 | 180-200 |
| ***Полдник*** | | |
| Кефир, молоко | 150-180 | 180-200 |
| Булочка, выпечка (печенье, вафли) | 50-70 | 70-80 |
| Блюдо из творога, круп, овощей | 80-150 | 150-180 |
| Свежие фрукты | 40-75 | 75-100 |
| Овощное блюдо, каша | 120-200 | 200-250 |
| Творожное блюдо | 70-120 | 120-150 |
| Напиток | 150-180 | 180-200 |
| ***Хлеб на весь день:*** |  |  |
| пшеничный | 50-70 | 110 |
| ржаной | 20-30 | 60 |