

**ВОЗРАСТНЫЕ ОБЪЕМЫ ПОРЦИЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ**

Наименование блюд	Вес в граммах	
	От 1 года до 3-х лет	От 3-х до 7-ми лет
Супы, каши:		
Каша	120	150
Суп	150	200
Суп молочный с макаронными изделиями	120	150
Суп картофельный на рыбном бульоне, борщ с мясом	150	200
Борщ из свежей капусты	150	200
Запеканки, омлет		
Омлет (натуральный)	65	100
Запеканка творожная	100	150
Омлет с сыром	70	97,5
Запеканка картофельная	100	150
Блюда из мяса, рыбы, птицы	100	140
Суфле из курицы	50	70
Плов, голубцы ленивые	150	200
Гарнир	100	150
Овощные блюда		
Голубцы ленивые, рагу из овощей,	100	150
Выпечка	60	60
Хлеб пшеничный, ржаной	60/20	110/60
фрукты	150	150
Кефир, йогурт	150	180
Сок	150	180
Напиток (какао, чай, молоко)	150	180
Фрукты	150	150