**ПРИМЕРНЫЕ ВОЗРАСТНЫЕ ОБЪЕМЫ ПОРИЦИЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ**

**От 2х до 7 лет**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Завтрак**  Каша, овощное блюда  Блюдо из яйца  Творожное блюдо  Мясное, рыбное  Салат  Напиток, какао, чай,  молоко | 200-250  80-100  120-150  70-80  60  180-200 | 20%  Время 8.30-9.00 |
| **2 ой Завтрак**  Напиток, Сок. Или фрукты | 100 | 5%  Время 10.30 до 11.00 |
| **Обед**  Салат  Первое блюдо  Блюдо мясо, рыба, птица  Гарнир  Напиток | 60  250  70-80  150-180  180-200 | 35%  Время  12.00-13.00 |
| **Полдник**  Кефир, молоко  Булка, выпечка  ( печенье, вафли)  Блюдо из творога, круп, овощей  Свежие фрукты | 180-200  70-80  50-180  75-100 | 15%  Время  15.30 |

Хлеб на весь день

Пшеничный -100 гр

Ржаной - 60 гр

«С» - витаминизация 50 мг на одну порцию.