

Примерные возрастные объемы для детей
возраста от 3-х до 7-ми лет

Наименование блюд	Вес (масса) в граммах
-------------------	-----------------------

Завтрак

Каша	200
Яичное блюдо	130
Творожное блюдо	150
Напиток (какао, чай, кофе)	180

Обед

Салат закуска	80
Первое блюдо	250
Блюдо из мяса	80
Блюдо из рыбы	80
Гарнир крупяной	100
Гарнир овощной	180

Полдник

Кефир, молоко	200
Булочка	60
Печенье	40
Вафли	40

Ужин

Овощное блюдо	180
Творожное блюдо	150
Напиток	180