

## Рекомендуемые объёмы порций

### Примерные возрастные объёмы 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, молоко 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	100-150	150-180
Третье блюдо (напиток)	150-180	180-200
Уплотненный 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
Уплотненный полдник		
Овощное блюдо, каша	120-200	200-250
творожное блюдо	70-120	120-150
Напиток	150-180	180-200
Свежие фрукты	40-75	75-100
Хлеб на весь день:		
пшеничный	50-70	110
ржаной	20-30	60

**Распределение энергетической ценности (калорийности) суточного рациона питания детей на отдельные приемы пищи в зависимости от их времени пребывания в дошкольных организациях**

Для детей с круглосуточным пребыванием в ДО	Для детей с дневным пребыванием в ДО 8- 10 час.	Для детей с дневным пребыванием в ДО 12 час.
Завтрак (20 %) 2 завтрак (5%) Обед (35 %) Полдник (15 %) Ужин (20 %) 2 ужин - (до 5 %)- дополнительный прием пищи перед сном – кисломолочный напиток с булочным или мучным кулинарным изделием	завтрак (20 %) 2 завтрак (5%) обед (35 %) полдник (15 %)	завтрак (20 %) 2 завтрак (5%) обед (35 %) Полдник (15 %) / или уплотненный полдник (30-35%)