**Рекомендуемая масса порции в граммах**

**в зависимости от возраста детей**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **1-2 лет****вес (гр.)** | **3 года – 5 лет****вес (гр.)** | **6 лет****вес (гр.)** |
| **Завтрак**Каша, овощное блюдо Яичное, творожное, мясное,рыбное блюдоСалат овощнойНапиток | **350-450****150****60****30****150** | **400-500****180****70****40****180** | **500-550****200****80****50****200** |
| **Обед**СалатПервое блюдоБлюдо из мяса, рыбы, птицаГарнирНапиток | **400-550****40****150****60****120****150** | **550-600****50****180****70****130****180** | **600-800****60****200****80****150****200** |
| **Полдник**Кефир, молокоВыпечкаБлюдо из творога, круп, овощейСвежие фрукты | **200-250****150****60****60****100** | **250-300****200****70****70****150** | **300-400****200****90****100****200** |
| **Ужин**Овощное, творожное блюдо, кашаМолоко, кефирСвежие фрукты | **350-400****180****150****70** | **400-500****200****200****100** | **450-600****250****200****120** |

**Сан.пин № 59 от 09.07.2021 г.**

**ясли – 1500 ккал**

**старшие – 1800 ккал**