**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 блюдо  Салат овощной  Напиток | **350-450**  **150**  **60**  **30**  **150** | **400-500**  **180**  **70**  **40**  **180** | **500-550**  **200**  **80**  **50**  **200** |
| **Обед**  Салат  Первое блюдо  Блюдо из мяса, рыбы, птица  Гарнир  Напиток | **400-550**  **40**  **150**  **60**  **120**  **150** | **550-600**  **50**  **180**  **70**  **130**  **180** | **600-800**  **60**  **200**  **80**  **150**  **200** |
| **Полдник**  Кефир, молоко  Выпечка  Блюдо из творога, круп, овощей  Свежие фрукты | **200-250**  **150**  **60**  **60**  **100** | **250-300**  **200**  **70**  **70**  **150** | **300-400**  **200**  **90**  **100**  **200** |
| **Ужин**  Овощное, творожное блюдо, каша  Молоко, кефир  Свежие 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**