

НОРМЫ ГОТОВЫХ БЛЮД

(составлено с расчётом на 10,5-часовое пребывание ребёнка в детском саду,
в соответствии с СанПиН-2.4.1.3049-13)

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	150-180	180-200
Обед		
Салат, закуска	30-45	60
Первое блюдо	150-200	250-300
Блюдо из мяса, рыбы, птицы	50-70	70-80
Гарнир	100-150	150-180
Третье блюдо (напиток)	150-180	180-200
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
Хлеб на весь день: пшеничный	48	64
	ржаной	32