

Нормы питания детей в ДОО

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
Второй завтрак		
Сок/фрукты	100	100
Обед		
Салат, закуска	30-45	60
Первое блюдо	150-200	250
Блюдо из мяса, рыбы, птицы	50-70	70-80
Гарнир	95-110	130-150
Третье блюдо (напиток)	150-180	180-200
Уплотненный полдник		
Кефир ,молоко	100	150
Булочка, выпечка(печенье, вафли)	50-70	70-80
Блюдо из творога, круп, овощей	80-150	150-200
Свежие фрукты	95	100
Напиток	150-180	180-200
Хлеб на весь день		
Пшеничный	60	80
Ржаной	40	50