

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 |