**Объемы порций для каждого вида блюд**

|  |  |
| --- | --- |
| **Блюдо** | **Масса порций, грамм,для детей** |
| **от 1 года до 3 лет** | **3–7 лет** | **7–11 лет** | **12 лет и старше** |
| Каша, или овощное, или яичное, или творожное, или мясное блюдо | 130–150 | 150–200 | 150–200 | 200–250 |
| Закуска (холодное блюдо) (салат, овощи и т. п.) | 30–40 | 50–60 | 60–100 | 100–150 |
| Первое блюдо | 150–180 | 180–200 | 200–250 | 250–300 |
| Второе блюдо (мясное, рыбное, блюдо из мяса птицы) | 50–60 | 70–80 | 90–120 | 100–120 |
| Гарнир | 110–120 | 130–150 | 150–200 | 180–230 |
| Третье блюдо (компот, кисель, чай, напиток кофейный, какао-напиток, напиток из шиповника, сок) | 150–180 | 180–200 | 180–200 | 180–200 |
| Фрукты | 95 | 100 | 100 | 100 |