**Примерный суточный объём пищи отдельных блюд (г, мг)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Блюдо** | **1,5-3 года** | **3-5 лет** | **5-7 лет** |
| **Каша или овощное блюдо на завтрак или ужин** | **150** | **180** | **200** |
| **Кофе, чай и др. напитки** | **180** | **200** | **250** |
| **Первое блюдо на обед** | **150** | **180** | **200** |
| **Котлеты, фрикадельки** | **60** | **70** | **80** |
| **Гарниры** | **120** | **130** | **150** |
| **Компоты, кисели, желе** | **150** | **180** | **200** |
| **Салаты** | **40** | **50** | **60** |
| **Хлеб пшеничный/ржаной** | **70/30** | **110/60** | **110/60** |
| **Свежие фрукты** | **100** | **150** | **200** |
| **Булочка, выпечка, (печенье. вафли)** | **60** | **70** | **90** |