ОБЪЕМ ПОРЦИЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ (грамм)

Завтрак	Ясли	Сад	Обед	Ясли	Сад	Полдник	Ясли	Сад	Ужин	Ясли	Сад
Каша, овощное блюдо	200	250	Салат, закуска	45	60	Выпечка	70	80	Овощное, творожное блюдо, каша	200	250
Яичное,творожное,мясное,рыбное блюдо	80 120 70	100 150 80	Первое блюдо	200	250	Кефир, (ряженка, биокефир)	150	200	Напиток, молоко	180	200
Салат овощной	45	60	Блюдо из мяса, птицы, рыбы	70	80	Свежие фрукты	108	114			
Кофейный напиток, чай	180	200	Гарнир	150	180						
			Компот, кисель	180	200						
			Хлеб на весь день: Пшеничный Ржаной	60 40	80 50						

(СанПиН 2.4.1.3049-13)