

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