

**Таблица 3. Объемы порций**

| <b>Блюдо</b>   | <b>Масса порций</b>       |                |
|--|---------------------------|----------------|
|  | <b>от 1 года до 3 лет</b> | <b>3-7 лет</b> |
| Каша или овощное, или яичное, или творожное, или мясное блюдо                                  | 130-150                   | 150-200        |
| Закуска (салат, овощи и т. п.)   | 30-40                     | 50-60          |
| Первое блюдо   | 150-180                   | 180-200        |
| Второе блюдо (мясное, рыбное, блюдо из мяса птицы)   | 50-60                     | 70-80          |
| Гарнир   | 110-120                   | 130-150        |
| Третье блюдо (компот, кисель, чай, напиток кофейный, какао-напиток, напиток из шиповника, сок) | 150-180                   | 180-200        |
| Фрукты   | 95                        | 100            |