

Примерный суточный объём пищи отдельных блюд (г/мл)

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 другие 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

Нормы физиологических потребностей детей в пищевых веществах и энергии в день.

Перечень	До 3-х лет	С 3 до 7 лет
Энергетическая ценность (в ккал)	1540	1970
Белки (в гр.)	53	68
Жиры (в гр.)	53	68
Углеводы (в гр.)	212	272