

**Суммарные объемы блюд по приемам пищи  
(в граммах - не менее)**

| Показатели     | от 1 до 3 лет | от 3 до 7 лет | от 7 до 12 лет | 12 лет и старш |
|----------------|---------------|---------------|----------------|----------------|
| Завтрак        | 350           | 400           | 500            | 550            |
| Второй завтрак | 100           | 100           | 200            | 200            |
| Обед           | 450           | 600           | 700            | 800            |
| Полдник        | 200           | 250           | 300            | 350            |
| Ужин           | 400           | 450           | 500            | 600            |
| Второй ужин    | 100           | 150           | 200            | 200            |