

Катерина  
Панкова  
Семейный  
диетолог  
+7 953 620 57 77

# Чек Лист «ПОРЦИИ»



**Катерина Панкова**  
детский диетолог



Максимальные порции по возрастам представлены на страницах 3-5

Помните , всё индивидуально.

Если у ребенка имеется лишний вес ,то порции можно немного  
снижать

Если девочке 7-11 лет указанных порций мало ,их можно  
немного увеличить

**Данные порции предназначены для 4-х разового питания**



**Катерина Панкова**  
детский диетолог



<b>Порции завтрака</b>	<b>7 -11 лет</b>	<b>11-17 лет</b>	<b>Девочка а 11-17 лет</b>
Каша	200-250	300-350	200
Овощное блюдо	200-250	300-350	200
Яичное	70-100	130-150	70
Творожное	70-100	130-150	70
Чай, молоко	200	200-250	200
<b>Перекус</b>	<b>7 -11 лет</b>	<b>Мальчик 11-17 лет</b>	<b>Девочка 11-17 лет</b>
Шаурма	90-100	100-120	100-110
Сэндвич	100-120	110-130	100
Наггетсы	50-70	70-90	70-90
Фрукт	100	100-150	100-150
Овощи\кефир	100	100-150	100-150



**Александрина Панкова**  
детский диетолог

<b>Обед</b>	<b>7 -11 лет</b>	<b>Мальчи к 11-17 лет</b>	<b>Девочк а 11-17 лет</b>
Салат	60-80	100-120	50
Суп	200-300	350-400	200
Мясо\рыба	70-100	130-150	80
Гарнир	140-150	200	150
<b>Полдник</b>	<b>7 -11 лет</b>	<b>Мальчи к 11-17 лет</b>	<b>Девочк а 11-17 лет</b>
Кефир\Молоко	200	250	200
Выпечка	30-40	50-100	35-50
Фрукты	150-200	300-350	200



**Катерина Панкова**  
детский диетолог



Ужин	7 -11 лет	11-17 лет	м\д
Овощное блюдо	200-250	300-350	250
Творожное	200-250	300-350	250
Кефир	200	250	200
Котлеты	90	100	100
Гарнир (каша)	100	120	120
Мясо\птица	100	120	100
Яйцо	1шт	1-2шт	1-2 шт



**Катерина Панкова**  
детский диетолог

# Варианты Завтраков

	Блюдо	Порции (г)
1.	Омлет с овощами	250
2.	Бутерброд (1шт) с сыром и сливочным маслом	сыр 10-15гр сливочное масло 10 -15гр
3.	Каша + бутерброд	200 + 1шт
4.	Каша + сырники	200 + 120
5.	Творог со сметаной + каша	50/20 +200
6.	Запеканка	150
7.	Овсяноблин или блинчик из ц\з муки + творог + ягоды	150 + 50/50
8.	Запеканка + каша	100+200
9.	Тост с яйцом пашот	40-60гр +2шт
10	Вареники ленивые	200-250
11.	Йогурт + банан + овсянка	150/50/30
12.	Овощные оладьи + омлет	150+2яйца
13.	Оладьи+ каша	150+150
	<b>ПРИМЕРНО 200-350гр</b>	

# Варианты Перекусов

	Блюдо	Порции (г)
1.	1 фрукт + 10 орешек	
2.	1 фрукт + йогурт	
3.	Шаурма	100 -120
4.	Нагетсы +овоци	70 /100
5.	Сендвич + овощи	100/100
6.	Творог + сметана+фрукт	50/20/100
7.	Смузи	200-300
8.	Маффины	100
9.	Огуречные роллы	100-150
10	Овощи+ перепелиные яйца +сыр	100/2 -3 шт /20-30
11.	Хлебец + паштет + овощи	
12.	Чабатта с моцарелой и помидорами	
	<b>ПРИМЕРНО 100-200гр</b>	

Ва



# Варианты Обедов

	Блюдо	Порции (г)
1.	Салат + суп + мясное\рыбное + гарнир	50+ 100+100+ 100-200
2.	Салат + суп + мясное\рыбное	100+150+100
3.	Салат+ мясное\рыбное+ гарнир	150+70-100+100+150
4.	Тушеные овощи + мясное\рыбное	200-250+70-150
5.	Суп пюре овощной\бобовый + мясное	200-250+100-150
6.	Гречка с индейкой и овощами	100/100/150
7.	Гуляш с кашей (гречневая, кукурузная)	100/150
8.	Запеканка с мясом\рыбой и овощами	200-150
9.	Картофель + салат + котлеты	150/150/100
10.	Суп-пюре + котлеты	250/100
11.	Салат + суп с фрикадельками	150/250
12.	Салат + котлеты	200/100
13.	Спагетти + овощи + рыба	100/150/100
	<b>ПРИМЕРНО 300-450 гр</b>	



# Варианты Полдника

	Блюдо	Порции (г)
1.	Кефир + выпечка	200 +40-100
2.	Фрукты + творог	150 + 300\50-100
3.	Фрукты + выпечка	150 +300\40-70
4.	Сендвич с овощами	150
5.	Рыбное + овощи	70\100
6.	Омлет с овощами	150-250
7.	Смузи	250-300
	<b>ПРИМЕРНО 150-250 гр</b>	

**Катерина Панкова**

детский диетолог

# Варианты Ужина

	Блюдо	Порции (г)
1.	Творог + котлеты	70/100
2.	Котлеты + салат	100/150
3.	Тушеные овощи + рыба	150/100
4.	Запеканка	200
5.	Салат + морепродукты\сыр	150/100/20-50
6.	Гречневая(перловая) каша с овощами	100/150
	<b>ПРИМЕРНО 200-250 гр</b>	

**Катерина Панкова**

детский диетолог



Вы можете заказать индивидуальное меню для вашего ребенка здесь :

<https://taplink.cc/pankovakatrinn/p/1cda38/>

Марафоны и Курсы о питании детей и снижение веса здесь:

<https://taplink.cc/pankovakatrinn>

**Катерина Панкова**

детский диетолог

# Катерина Панкова

диетолог

 @Pankovakatrin

 +7 (953) 620-5777

Редактор: Мила Шамарова  
[@mila\\_den](#)