

ORIENTACYJNA WIELKOŚĆ PORCJI POSIŁKÓW W ŻŁOBKU	
zupa mleczna	Mleko 180 ml/200 ml + dodatek węglowodanowy (np. dodatek kaszki/płatków/ryżu). Po ugotowaniu 200-220 ml porcja talerzowa
napój mleczny	np. kakao, kawa zbożowa, bawarka: 180-200 ml
surówka	dodatek do 2 dania – porcja talerzowa ok. 50 g
Jarzyńka	dodatek do 2 dania – porcja talerzowa ok. 50 g
Ziemniaki, kasza	dodatek do 2 dania – porcja talerzowa ok. 80 g
dodatek mięsny/kotlet jajeczny	Porcja talerzowa po obróbce termicznej ok. 30-40 g
zupa krem	porcja talerzowa ok. 150-180 ml
zupa tradycyjna	porcja talerzowa ok. 180-200 ml
podwieczorek: ciasto/placek/naleśnik	porcja talerzowa ok. 50 g
koktajl mleczny	na bazie kefiru/maślanki/jogurtu/mleka: baza mleczna – 100-120 g + dodatek owocowy – ok. 60 g brutto = porcja talerzowa ok. 160-180 g
dodatki do posiłków	typu natka pietruszki, koperek, szczypiorek 1-2 g
przyprawy	0,5-1 g w przeliczeniu na 1 porcję są śladowe, ale w skali liczby posiłków dla całej grupy dzieci ich ilość staje się już istotna (2-3 pęczki, 1-2 torebki), dlatego nie można ich pomijać w recepturach potraw.

Źródło: Socha P., Weker H., Charzewska J., Stolarczyk A., Domańska A., Jeziórka A., Wojtyra N., Poradnik „Żywienie dzieci w żłobkach, praktyczne wprowadzenie norm i zaleceń” Warszawa 2018. Str. 48