**Возрастные объемы**

**порций детей**

**от 3 - 7 лет (в граммах):**

**Завтрак:**

 Каша, овощное блюдо - 200 - 250

 Яичное блюдо - 80 - 100

 Мясное, рыбное блюдо - 70 - 80

 Творожное блюдо - 120 - 150

 Салат овощной - 60

 Кофе, чай - 180 – 200

 Хлеб пшеничный - 40

 Масло, сыр - 8 – 10

**Обед:**

Салат - 60

Суп, бульон - 250

Блюдо из мяса,

 рыбы, птицы - 70 – 80

 Гарнир - 150 – 180

 Сок, компот, кисель - 180 – 200

 Хлеб ржаной - 40

**Полдник:**

Чай, молоко, кефир - 180 - 200

Булочка, пирог - 70 – 80

Печенье, вафли, пряник *-* 40 – 50

Свежие фрукты - 80 – 100

**Ужин:**

Блюдо из творога, круп - 150 – 180

Молоко, кефир - 180 – 200

Хлеб пшеничный - 50

|  |
| --- |
| **Возрастные объемы** **порций детей:** **от 3-7 лет****Завтрак:**  Каша, овощное блюдо - 180 - 200 г Яичное, мясное, рыбное блюдо - 60 - 80 г Творожное блюдо - 130 - 150г Салат овощной - 50 г Кофе, чай - 180 – 200 г Хлеб пшеничный - 40г Масло, сыр - 8-10г**Обед:**  Салат - 50 - 60 Суп, бульон - 200 гБлюдо из мяса, рыбы, птицы - 60 - 80 г Гарнир - 130 – 150 г Сок, компот, кисель - 150 – 180 г Хлеб ржаной - 60г**Полдник:** Чай, молоко, кефир - 180 - 200 гБулочка, пирог - 60 – 90 гПеченье - 25 – 30 г Свежие фрукты - 120 – 150 г**Ужин:**  Овощное блюдо, каша - 200 г Запеканка - 150 г Молоко, кефир - 200г Хлеб пшеничный - 40г |