**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 г  Блюдо 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 г  Булочка, пирог - 60 – 90 г  Печенье - 25 – 30 г  Свежие фрукты - 120 – 150 г  **Ужин:**  Овощное блюдо, каша - 200 г  Запеканка - 150 г  Молоко, кефир - 200г  Хлеб пшеничный - 40г |