

Примерные объемы блюд на одного ребенка (в гр)

Для детей в возрасте от 3-х до 7 лет

Завтрак

Каша, овощное блюдо	230
Яичное блюдо	100
Салат овощной	70
Творожное блюдо	180
Напиток (какао, чай, молоко и т.д.)	200
Бутерброд с маслом сливочным	25/10
Суммарный объем блюд	400 - 550

Обед

Салат, закуска	40/50
Первое блюдо с мясом	230
Блюдо из мяса, рыбы, птицы	70/80
Гарнир	120/130
Компот (напиток)	200
Хлеб пш/рж	25/50
Суммарный объем блюд	600 - 800

Полдник

Кефир, молоко, сок	200
Булочка, выпечка	70 - 100
Свежие фрукты	100
Суммарный объем блюд	250 - 350

Ужин

Овощное блюдо, каша	220/250
Рыбное блюдо	180/200
Творожное блюдо с соусом	180
Чай, кисель и т.д.	200
Хлеб пшеничный, ржаной	25/25
Суммарный объем блюд	450 - 600