

## **Объем блюд (ясли)**

<b>Завтрак</b>	<b>Вес (масса) в граммах</b>
Каша, овощное блюдо	120-200
Яичное блюдо	40-80
Творожное блюдо	70-120
Мясное, рыбное блюдо	50-70
Салат овощной	30-45
Напиток (какао, чай, молоко и т.п.)	150-180
<b>Обед</b>	
Салат, закуска	30-45
Первое блюдо	150-200
Блюдо из мяса, рыбы, птицы	50-70
Гарнир	100-150
Третье блюдо (напиток)	150-180
<b>Полдник</b>	
Кефир, молоко	150-180
Булочка, выпечка печенье, вафли	50-70
Блюда из творога	80-150
Свежие фрукты	45-75
<b>Хлеб на весь день</b>	
пшеничный	50-70
ржаной	20-30

## *Объем блюд (сад)*

<b>Завтрак</b>	<b>Вес (масса) в граммах</b>
Каша, овощное блюдо	200-250
Яичное блюдо	80-100
Творожное блюдо	120-150
Мясное, рыбное блюдо	70-80
Салат овощной	60
Напиток(какао, чай, молоко и т.п.)	180-200
<b>Обед</b>	
Салат, закуска	60
Первое блюдо	250
Блюдо из мяса, рыбы, птицы	70-80
Гарнир	150-180
Третье блюдо (напиток)	180-200
<b>Полдник</b>	
Кефир, молоко	180-200
Булочка, выпечка печенье, вафли	70-80
Блюда из творога	150-180
Свежие фрукты	75-100
<b>Хлеб на весь день</b>	
пшеничный	110
ржаной	60