

НОРМЫ ВЫХОДА ГОТОВЫХ БЛЮД

Наименование блюд	Вес (масса), г
	от 3 до 7 лет
<u>Завтрак</u>	
Каша, овощное блюдо	150-200
Яичное блюдо	150-200
Творожное блюдо	150-200
Мясное, рыбное блюдо	70-80
Салат овощной	50-60
Напиток (какао, чай, молоко и др.)	180-200
<u>Обед</u>	
Салат, закуска	50-60
Первое блюдо	180-200
Блюдо из мяса, рыбы, птицы	70-80
Гарнир	130-150
Третье блюдо (напиток)	180-200
<u>Полдник</u>	
Кефир, молоко	180-200
Выпечка	70-80
Блюдо из творога, круп, овощей	150-200
Свежие фрукты	100
<u>Ужин</u>	
Овощное блюдо, каша	150-200
Творожное блюдо	150-200
Напиток	180-200
Свежие фрукты	100
Хлеб на весь день:	
пшеничный	80
ржаной	50