

Нормы порций по возрастным группам



Младшая группа

Завтрак:

супы и каши – 200 г., сыр – 10 г., масло – 13 г., чай, какао – 200 г., хлеб – 40 г.

Обед:

супы, борщи – 200 г., 2-е блюда – 180 г., компот – 200 г., хлеб – 70 г.

Полдник:

сок – 100 г., фрукты – 114 г., конфеты – 20 г., печенье – 20 г.

Ужин:

молочные каши – 200 г., хлеб – 40 г., чай – 200 г.

Средняя и старшие группы

Завтрак:

супы и каши – 200 г., сыр – 10 г., масло – 13 г., чай, какао – 200 г., хлеб – 40 г.

Обед:

супы, борщи – 200 г., 2-е блюда – 180 г., компот – 200 г., хлеб – 70 г.

Полдник:

сок – 100 г., фрукты – 114 г., конфеты – 20 г., печенье – 20 г.

Ужин:

молочные каши – 200 г., хлеб – 40 г., чай – 200 г.