

# Нормы порций по возрастным группам



## Младшая группа

### Завтрак:

супы и каши – 200 г., сыр – 10 г., масло – 11 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 – 11 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.