**ПРИМЕРНЫЕ ВОЗРАСТНЫЕ ОБЪЕМЫ ПОРИЦИЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ**

**От 2х до 7 лет**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Завтрак**Каша, овощное блюдаБлюдо из яйцаТворожное блюдоМясное, рыбноеСалатНапиток, какао, чай,молоко  | 200-25080-100120-15070-8060180-200 | 20%Время 8.30-9.00 |
| **2 ой Завтрак**Напиток, Сок. Или фрукты | 100 | 5%Время 10.30 до 11.00 |
| **Обед**СалатПервое блюдоБлюдо мясо, рыба, птицаГарнирНапиток | 6025070-80150-180180-200 | 35%Время12.00-13.00  |
| **Полдник**Кефир, молокоБулка, выпечка( печенье, вафли)Блюдо из творога, круп, овощейСвежие фрукты | 180-20070-8050-18075-100 | 15%Время15.30 |

Хлеб на весь день

Пшеничный -100 гр

Ржаной - 60 гр

«С» - витаминизация 50 мг на одну порцию.