

Утверждаю: Заведующий МАДОУ  
«Детский сад № 175» г. Перми  
Алтухова О.Л.



## Объем порций на 1-го ребенка (сад)

### Завтрак

Каша	205 гр.
Напиток (какао, чай, кофе и.т.п.)	200 гр.
Бутерброд с маслом и сыром	45 гр.

### Обед

Салат, закуска	60 гр.
Первое блюдо	200 гр.
Блюдо из мяса, рыбы, птицы	70 гр.
Гарнир	150 гр.
Третье блюдо (напиток)	200 гр.
Соус	50 гр.
Хлеб пшеничный	30 гр.
Хлеб ржаной	50 гр.

### Полдник

Молоко, кисломолочные	180-200 гр.
Булочка, выпечка (печенье, вафли)	60-80 гр.

### Ужин

Овощное блюдо, каша	250 гр.
Творожное блюдо	150 гр.
Напиток	200 гр.
Соус	50 гр.
Свежие фрукты	114 гр.
Хлеб пшеничный	20 гр.

Суточный объем сока: 100 гр.