Объем блюд

Завтрак

Каша молочная – 200 г.
Яичное блюдо – 150 г.
Хлеб с маслом с сыром – 40/5/10 г.
Кофе, чай – 200 г.

Второй завтрак

Сок на 10 часов – 100 г.

Обед

Первое блюдо – 200 г
Мясное, рыбное блюдо – 80 г.
Гарниры – 130-150 г.
Компот, кисель – 200 г.
Хлеб – 50 г.

Полдник

Кондитерские изделия, булочка – 70-80 г.
Напитки – 200 г.

Ужин

Творожное блюдо – 150 г.
Овощное, яичное – 150-200 г.
Чай, чай с молоком – 200 г.
Хлеб – 40 г.