

КОЛИЧЕСТВО ПИЩИ НА ОДИН ПРИЁМ

		2-3л	3-6л
ЗАВТРАК	каша	130-150	150-200
	чай, кофе	150-180	180-200
ЗАВТРАК 2	сок	100	100
	фрукты	95	100
ОБЕД	1-е блюдо	150-180	180-200
	2-е блюдо	50-60	70-80
	салат, овощи	30-40	50-60
	гарнир	110-120	130-150
	3-е блюдо	150-180	180-200
УЖИН	твор., ов. блюдо	130-150	150-200
	чай, какао,	150-180	180-200
	кисломолочный	130	150
	продукт		