**Содержание Килокалорий в основных блюдах:**

|  |
| --- |
| **Первые блюда:**  Обычная порция супа (500 г) – 200 – 300 ккал  Молочные крупяные супы и сборные мясные солянки - ≥ 400 ккал  **Вторые блюда:**  Мясные блюда с гарниром – 500 – 600 ккал  Рыбные блюда – ≤ 500 ккал  Овощные блюда – 20 – 400 ккал  Каша с жиром или молоком – 350 ккал  Бутерброд – 200 ккал  **Третьи блюда:** компоты, кисели, какао, кофе с молоком – 150 ккал |