



**Масса порций для детей в зависимости от возраста (в граммах)**

БЛЮДО	от года до 3 лет	3-7 лет
Каша, или овощное , или яичное, или творожное, или мясное блюдо (допускается комбинация разных блюд завтрака, при этом выход каждого блюда может быть уменьшен при условии соблюдения общей массы блюд завтрака)	130-150	150-200
Закуска (холодное блюдо) (салат, овощи и т.п.)	30-40	50-60
Первое блюдо	150-180	180-200
Второе блюдо(мясное, рыбное, блюдо из мяса птицы)	50-60	70-80
Гарнир	110-120	180-200
Третье блюдо(компот, кисель, чай, напиток кофейный, какао –напиток, напиток из шиповника, сок)	150-180	180-200
Фрукты	95	100

Приложение N 9  
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Таблица 1

**Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах - не менее)**

Показатели	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет
Завтрак	350	400
Второй завтрак	100	100
Обед	450	600
Полдник	200	250
Ужин	400	450
Второй ужин	100	150



**Приложение N 9**  
**к СанПиН 2.3/2.4.3590-20**  
Таблица 3