СанПиН 2.3/2.4.3590-20

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Блюдо** | **Масса порций** |
| **от 1 года до 3 лет** | **3-7 лет** |
| Каша или овощное блюдо, 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 | 130 - 150 |
| Третье блюдо (компот, кисель, чай, напиток кофейный, какао-напиток, напиток из шиповника, сок) | 150 - 180 | 180 - 200 |
| Фрукты | 95 | 100 |

**Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Возраст детей** | **Завтрак** | **Второй завтрак** | **Обед** | **Полдник****уплотненный** |
| от 1 года до 3 лет | 350 | 95/100 | 450 | 400 |
| от 3 до 7 лет | 400 | 100 | 600 | 450 |