Приложение  **к СанПиН 2.3./2.4.3590-20**

**ПРИМЕРНЫЕ ВОЗРАСТНЫЕ ОБЪЕМЫ ПОРЦИЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюд | Вес (масса) в граммах | |  |
|  | от 1 года до 3-х лет | от 3-х до 7-ми лет |  |
| Завтрак | | |  |
| Каша, овощное блюдо | 120-80 | 200 |  |
| Яичное блюдо | 40-80 | 80-100 |  |
| Творожное блюдо | 70-120 | 120-150 |  |
| Мясное, рыбное блюдо | 50-70 | 70-80 |  |
| Салат овощной | 30-45 | 60 |  |
| Напиток (какао, чай, молоко) | 150-180 | 180-200 |  |
| Обед | | |  |
| Салат, закуска | 30-45 | 60 |  |
| Первое блюдо | 180 | 200 |  |
| Блюдо из мяса, рыбы, птицы | 50 | 70 |  |
| Гарнир | 100-120 | 140 |  |
| Третье блюдо (напиток) | 180 | 200 |  |
| Полдник | | |  |
| Кефир, молоко | 150 | 180 |  |
| Булочка, выпечка (печенье, вафли) | 50-70 | 70-80 |  |
| Блюдо из творога, круп, овощей | 80-120 | 140 |  |
| Свежие фрукты | 90 | 100 |  |