

**СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ**

**(В ГРАММАХ)**

<i>Возраст детей</i>	<i>Завтрак</i>	<i>2-ой Завтрак</i>	<i>Обед</i>	<i>Полдник</i>	<i>Ужин</i>
От 1 года до 3-х лет	350	100	450	200	400
От 3-лет до 7-ми лет	400	100	600	250	400

Приложение № 9  
к СанПиН 2.3./2.4.3590-20

Таблица 1

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

<b>Блюдо</b>	<b>Масса порций</b>	
	<b>От 1 года до 3-х лет</b>	<b>От 3-лет до 7-ми лет</b>
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	130-150
Третье блюдо (компот, кисель, чай, напиток кофейный, какао-напиток, напиток из шиповника, сок)	150-180	180-200
Фрукты	95	100