

Приложение № 9 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Таблица 1

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

Блюдо	от 1 года до 3 лет	3-7 лет	7-11 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	150-200
Закуска (холодное блюдо) (салат, овощи и т.п.)	30-40	50-60	60-100
Первое блюдо	150-180	180-200	200-250
Второе блюдо (мясное, рыбное, блюдо из мяса птицы)	50-60	70-80	90-120
Гарнир	110-120	130-150	150-200
Третье блюдо (компот, кисель, чай, напиток кофейный, какао-напиток, напиток из шиповника, сок)	150-180	180-200	180-200
Фрукты	95	100	100